

A group of people, including adults and children, are running along a dirt path in a rural setting during sunset. The scene is bathed in warm, golden light. A small black dog is running alongside the group. The background shows rolling hills and a few trees.

Rozwój edukacji zdrowotnej w środowisku
szkolnym – podpisanie deklaracji współpracy
pomiędzy MEN i GIS

BIEG PO ZDROWIE

Program **antytytoniowej edukacji zdrowotnej** pt. „Bieg po zdrowie”



Cel programu

Zwiększenie wiedzy i umiejętności
uczniów na temat zdrowia w kontekście
**szkodliwości palenia papierosów
i używania e-papierosów**





grupa wiekowa 9-10 lat - dzieci
w IV klasie szkoły podstawowej

używanie wyrobów tytoniowych nie jest
normą. Program powinien powodować
**zmianę postrzegania co jest normą
w społeczeństwie**

program powinien angażować nie tylko
środowisko szkolne, ale i **domowe
uczniów oraz całe społeczności lokalne**



zajęcia są prowadzone metodami **aktywizującymi i zróżnicowanymi**

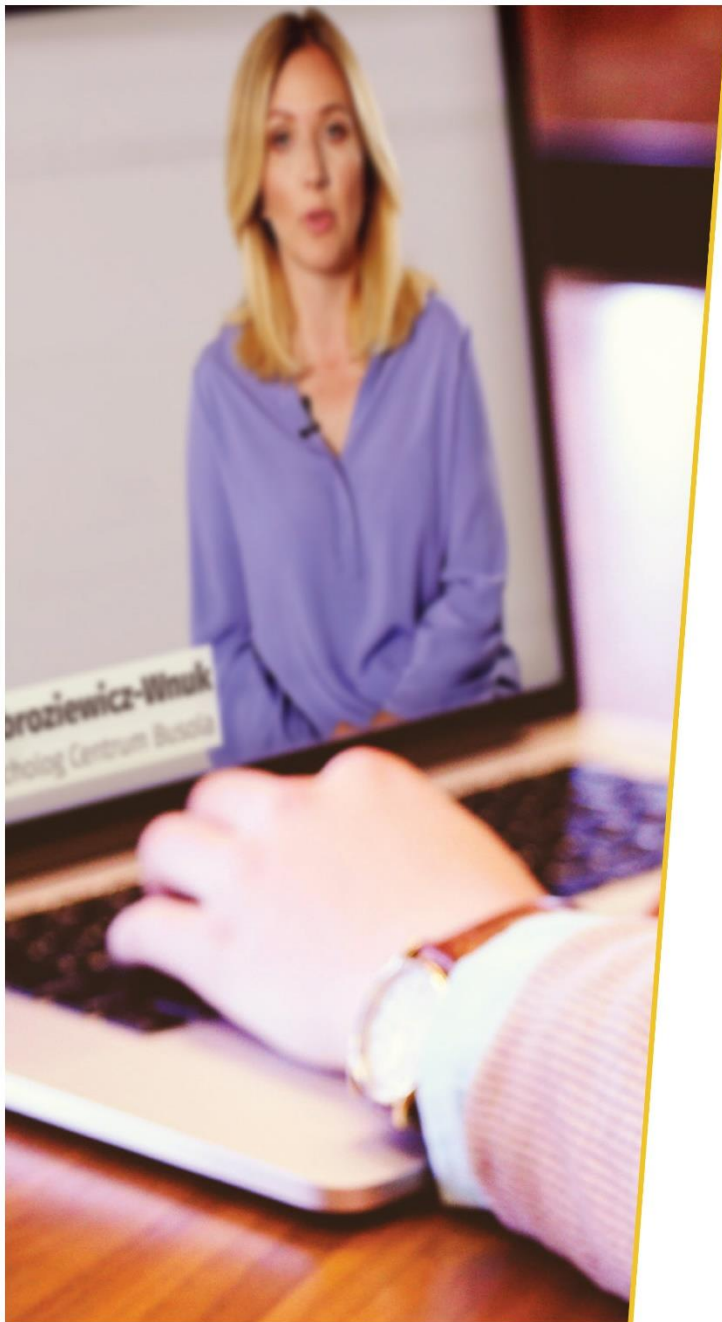
uczniowie powinni mieć **realny wpływ na przebieg zajęć** oraz powinni być ich aktywnymi uczestnikami

podczas zajęć dzieci powinny dyskutować, argumentować, wymieniać spostrzeżenia i wyniki, **co pozwoli im na poszerzenie wiedzy**

Podczas cyklu zajęć dzieci:

- dyskutują,
- wymieniają doświadczenia, spostrzeżenia, refleksje i pomysły,
- przeprowadzają wywiady z osobami niepalącymi,
- liczą koszty palenia papierosów,
- pracują w grupach przy tworzeniu antyreklamy dla papierosów,
- tworzą komiks z bohaterami programu.





Cykl filmów edukacyjnych

Uzupełnieniem programu jest cykl filmów edukacyjnych z udziałem ekspertów z dziedziny psychologii oraz autorów programu.

Nasze filmy to:

- szybkie i łatwe zapoznanie się z programem,
- poznanie **kluczowych wskazówek** dotyczących wychowywania dzieci,
- umiejętność rozwiązywania swoich problemów,
- poznanie sposobów **komunikowania się** z dzieckiem,
- poznanie sposobów radzenia sobie **z uzależnieniami dzieci**,
- skłonienie do refleksji i przemyśleń.

W I edycji programu udział wzięło

18% szkół podstawowych (**2205 szkół**)
oraz **51 304** uczniów



Wiedza uczniów na temat zdrowia

Oslabieniu uległy błędne przekonania,
które nie sprzyjają dbaniu o zdrowie

Nasileniu uległy pozytywne
i konstruktywne przekonania
dotyczące zdrowia

Zmiana też w grupie kontrolnej
- zmiany nie związane z programem



Poniżej znajdują się stwierdzenia dotyczące zachowań związanych ze zdrowiem. Przeczytaj uważnie każde zdanie i zastanów się, w jakim stopniu się z nim zgadzasz lub nie zgadzasz. Swoje odpowiedzi zaznacz z prawej strony arkusza zgodnie z przedstawionym poniżej wzorem. Nie ma odpowiedzi dobrych ani złych. Chcemy poznać Twoje zdanie. Ankieta jest anonimowa, to znaczy, że nie należy się na niej podpisywać.

KOD

--	--	--	--	--

W polu KOD proszę wpisać ostatnią literę swojego imienia,
2 pierwsze litery imienia matki oraz 2 pierwsze litery swojego
nazwiska. (np.: Jan Kowalski, imię matki Renata: kod: NREKO)

1. Nie zgadzam się
2. Trochę się nie zgadzam
3. Trochę się zgadzam
4. Całkowicie się zgadzam

1. Płeć: dziewczyna/ chłopak

2. Wiek:

3. Ludzie powinni aktywnie dbać o swoje zdrowie

1 2 3 4

4. Zamiast obiadu można zjeść ciasto

1 2 3 4

5. Zdrowy człowiek jest uśmiechnięty i przyjazny

1 2 3 4

6. Palenie papierosów jest obojętne dla naszego organizmu

1 2 3 4

7. Po wypaleniu paczki papierosów można jeździć szybciej
na rowerze

1 2 3 4

8. Dla mojego zdrowia jest ważne, aby spać 7–8 godzin w nocy

1 2 3 4

9. Jeżeli ktoś częstuje papierosami, to nie wypada odmówić

1 2 3 4

10. Przebywanie w zadymionym pomieszczeniu jest obojętne
dla mojego zdrowia

1 2 3 4

11. Mam prawo powiedzieć, żeby ludzie nie palili w mojej obecności

1 2 3 4

12. Z papierosem wygląda się na dorosłego

1 2 3 4

13. Nie mamy wpływu na nasze zdrowie

1 2 3 4

14. Są ważniejsze sprawy niż moje zdrowie

1 2 3 4

Dziękujemy za wypełnienie ankiety!





Uczniowie

Program „Bieg po zdrowie” został wysoko oceniony przez uczniów. Średnia uzyskana ze średnich ze wszystkich ocen **wyniosła 3,65/4.**

Rodzice

Rodzice ocenili program wyżej niż ich dzieci, a oceny były bardziej zgodne. Średnia wszystkich ocen **wynosiła 3,78/4.**



Co powiedziałbyś osobie, która zastanawia się,
czy spróbować papierosów?

*„Odpowiedziałbym, żeby nie próbował, bo może skończyć
się to jakąś groźną (nawet śmiertelną) chorobą”*

*„Ważne było dowiedzenie się co można kupić
za pieniądze wydawane na papierosy”*

*„Uczniowie bardzo chętnie realizowali ten program,
który pozwalał na zastosowanie aktywnych metod
pracy na zajęciach. Atrakcyjne prace domowe, praca
w grupach, nauka zachowań asertywnych, dobra
zabawa sprzyjały nauce”.*

*„Najważniejsze było dla mnie to co dowiedziałem się
o wewnętrzności papierosa, czyli ile jest w nim złych
i odrażających substancji”*



Wpływ na zmianę postaw

Udział w programie „Bieg po zdrowie” realnie wpływa na **zmianę postaw uczestników programu wobec zdrowia**, powodując przyjęcie tej wartości jako wartości osobistej, ważnej dla danego ucznia. **Program spowodował u 30% uczestników uznanie dobrego zdrowia, sprawności fizycznej i psychicznej za własną wartość.**

Podsumowanie

- Wyniki z ewaluacji programu edukacji antytytoniowej „Bieg po Zdrowie” pozwalają stwierdzić, że w znacznej mierze osiągnięto zakładane rezultaty, a więc wzrost wiedzy dotyczącej zachowań prozdrowotnych oraz zwiększenie umiejętności w zakresie dbania o swoje zdrowie
- Program został pozytywnie przyjęty przez uczniów, rodziców oraz nauczycieli
- Omawiane efekty można traktować jako dobry prognostyk trwałości rezultatów programu
- Udział uczniów klas czwartych w tym programie znacznie zwiększa prawdopodobieństwo włączania przez nich dobrego zdrowia do własnego systemu wartości





BIEG PO ZDROWIE

Patronaty honorowe



MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ



Ministerstwo Zdrowia



RZECZNIK PRAW DZIECKA