

Program Antytytoniowej Edukacji Zdrowotnej "Bieg po zdrowie" - maj 2023

W roku szkolnym 2022/2023 uczniowie klasy IV, V i VI Szkoły Podstawowej uczestniczyli w Ogólnopolskim Programie Antytytoniowej Edukacji Zdrowotnej "Bieg po zdrowie" rekomendowanym przez Główny Inspektorat Sanitarny.

Głównym celem programu było zwiększenie wiedzy i umiejętności uczniów na temat zdrowia w kontekście szkodliwości palenia papierosów. Przede wszystkim opóźnienie i zapobieganie inicjacji tytoniowej wśród dzieci i młodzieży. Program ukazuje korzyści płynące z niepalenia papierosów. Podczas zajęć ukazywano atrakcyjność życia w środowisku wolnym od dymu tytoniowego. Uczniowie zachęceni byli do wyrażania swojej aktywności i kreatywności poprzez dyskusję, wymianę doświadczeń i spostrzeżeń. Uzyskali wiedzę na temat działania nikotyny i substancji zawartych w papierosie i e-papierosie oraz skutków palenia papierosów (medycznych, psychologicznych, społecznych). Nabyli podstawowych umiejętności w zakresie asertywnego zachowania. Poznali koszty palenia papierosów jakie ponoszą osoby palące w skali roku, samodzielnie dokonując obliczeń. Każdy uczeń otrzymał zeszyt ćwiczeń, który z chęcią uzupełniał na każdych zajęciach. W ramach realizacji programu przeprowadzono 6 zajęć warsztatowych.

Na zajęciach została przedstawiona następująca tematyka:

- Wprowadzenie. Palenie jest niezdrowe.
- Jak się nie dać złowić nałogowi?
- Dlaczego jest coraz więcej osób, które nie palą papierosów?
- Palenie szkodzi!
- Jak to zrobić, żeby nie palić?
- Jak to zrobić, żeby inni nie palili? Podsumowanie zajęć