



SPRAWOZDANIE Z REALIZACJI PROGRAMU „ BIEG PO ZDROWIE” W ROKU SZKOLNYM 2023/2024 W KL. IV

W roku szkolnym 2023/2024 uczniowie klas IV Szkoły Podstawowej nr 9 im. Jana Pawła II w Ełku przystąpili do kolejnej edycji programu „Bieg po zdrowie”. Był to program antytytoniowej edukacji zdrowotnej, który opracowany został w Głównym Inspektoracie Sanitarnym. Głównym celem programu jest zwiększanie wiedzy i umiejętności uczniów na temat zdrowia w kontekście szkodliwości palenia papierosów i e-papierosów. Program jest również skierowany do rodziców i opiekunów prawnych, gdyż zwiększa to skuteczność programów profilaktycznych.

Główne cele programu to:

- opóźnienie lub zapobiegnięcie inicjacji tytoniowej wśród dzieci i młodzieży
- pokazanie atrakcyjności życia w środowisku wolnym od dymu tytoniowego

Program został zrealizowany w postaci 6 lekcji tematycznych.

Uczniowie klas IV w ciągu całego cyklu wykonali zadania, które dotyczyły następujących aspektów uzależnienia nikotynowego oraz prewencji:

1. Palenie jest niezdrowe.
2. Jak się nie dać złowić nałogowi?
3. Dlaczego jest coraz więcej osób, które nie palą papierosów ?
4. Palenie szkodzi.
5. Jak zrobić, żeby nie palić ?
6. Jak to zrobić, żeby inni nie palili ?

Zajęcia realizowane były za pomocą zróżnicowanych metod aktywizujących, które dostosowano do wieku uczniów. Podczas lekcji uczestnicy dyskutowali, wymieniali doświadczenia, spostrzeżenia, refleksje i pomysły, liczyli koszty palenia papierosów, pracowali w grupach przy tworzeniu antyreklamy dla papierosów, przeprowadzali wywiady z osobami niepalącymi. Podstawą zajęć było stymulowanie kreatywności i aktywności. Dzięki zajęciom uczniowie nauczyli się asertywności w zakresie uzależnień. Zdobytą wiedzę i umiejętności uczniowie będą mogli stosować w życiu codziennym.

Rodzice zostali poinformowani o realizacji programu oraz poproszeni o aktywność w wzmocnieniu przekazu programu w rozmowach z dziećmi w domu.

Podczas wdrażania projektu uczniowie kl. IV wykonywali różne działania. Zapraszam do ich obejrzenia.

Przemysław Kołłątaj
koordynator programu



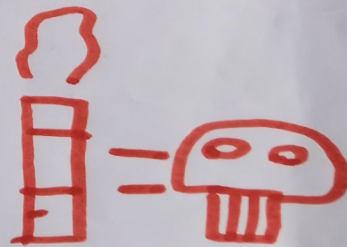


NIE PAL

Jak NIE DALIĆ

BIEG DO ZDROWIA

ŻYJ



Spróbuj zastąpić palenie czymś innym np.:
sportem, pracą, rowerem itd.

Spróbuj unikać dymu papierosowego.

NIE spotykaj się z kolegami którzy palą.

Spróbuj o tym zapomnieć.

Pójdź na odwyk.



4 Porady jak zapobiec paleniu papierosów

1. Poprzez stopniowe zmniejszanie liczby wypalonych papierosów! ~
2. Chodzić na jakieś terapie! ~
3. Brać przystosowane do nas leki! ~
4. nie zabarżać przebywać w środowiskach gdzie ktoś pali bo to bardziej nas kusi do palenia papierosów! ~

Olivia Heber 4a
W-F

NIE PAL!

ZAPLANUJ DŁUGIE ŻYCIE



ŻYJ Zdrowo!

JAK ŻYĆ zdrowo

NIE PAL
UPRAWAJ SPORT
JEDZ OWOCY I WARZYWA

PyTANIA

CZEMU PALISZ?
Je wydaję na papierosy?
CZEMU TEGO NIE
KULISZ?

- Dlaczego nie palisz?
- Bo wiem, że to jest trujące.
- Czy twoji rodzice palili?
- Nie palili.
- Czy przeszkadza ci gdy ktoś pali?
- Nie, dym papierosów też mi nie przeszkadza.
- Czy ktoś cię kiedyś czestował papierosem?
- Tak i to nie raz.
- Czy zgodziłaś się chociaż raz?
- Nie nigdy nie uległam.
- Znasz aktualną cenę papierosów?
- Nie znam, bo, nigdy mnie to nie interesowało.
- A jesteś w stanie wymienić co niesie za sobą palenie papierosów?
- Tak jestem.
- To powiedz.
- Choroby, brzydki oddech, brzydkie zęby i paznokcie.
- Masz jakieś argumenty, by przekonać kogoś aby przestał palić?
- Oczywiście, dłuższe i wydajniejsze życie bez tytoniu, lepiej smakują potrawy i nic nie śmierdzi.
- Dobra to tyle dziękuję.
- To pa obiekuse.

Wywiad z Tobą!

- Dlaczego uważasz, że nie warto palić?
- Dlatego, że to szkodzi dla nas samych i dla ludzi w otoczeniu.
- Co robisz w sytuacji, gdy Twoi przyjaciele namawiają Cię do palenia?
- Odmówiłbym i wytłumaczyłbym im, że to nie jest dobre.
- Czy próbowałeś kiedyś palić? Jeśli tak to jak przestałeś?
- Tak, próbowałem. Rzuciłem to bo szkodzi to mojemu zdrowiu i zajmuję się sportem.