



Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w m. st. Warszawie  
ul. Kochanowskiego 21,  
Oddział Promocji Zdrowia, ul. Cyrulików 35;  
tel. 22/311-80-07÷08; e-mail: [oswiatazdrowotna@pssewawa.pl](mailto:oswiatazdrowotna@pssewawa.pl)

**PROGRAMY EDUKACJI  
ANTYNIKOTYNOWEJ DLA  
DZIECI I MŁODZIEŻY:  
*„Nie pal przy mnie, proszę”***

Warszawa, 19.01.2016 r.



Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w m. st. Warszawie, ul. Kochanowskiego 21,  
Oddział Promocji Zdrowia, ul. Cyrulików 35; tel. 22/311-80-07÷08.

# Działania Powiatowej Stacji Sanitarno- Epidemiologicznej w ramach profilaktyki nikotynowej

## Koordinacja i działania w ramach Programu Ograniczania Zdrowotnych Następstw Palenia Tytoniu w Polsce na lata 2014 – 2018.

**Programy szkolnej edukacji antynikotynowej:**

*„Czyste powietrze wokół nas”*,

*„Nie pal przy mnie proszę”*,

*„Znajdź właściwe rozwiązanie”*.



Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w m. st. Warszawie, ul. Kochanowskiego 21,  
Oddział Promocji Zdrowia, ul. Cyrulików 35; tel. 22/311-80-07÷08.

# Program Ograniczenia Zdrowotnych Następstw Palenia Tytoniu

## **Kampanie:**

31 maja – Światowy Dzień bez Papierosa.

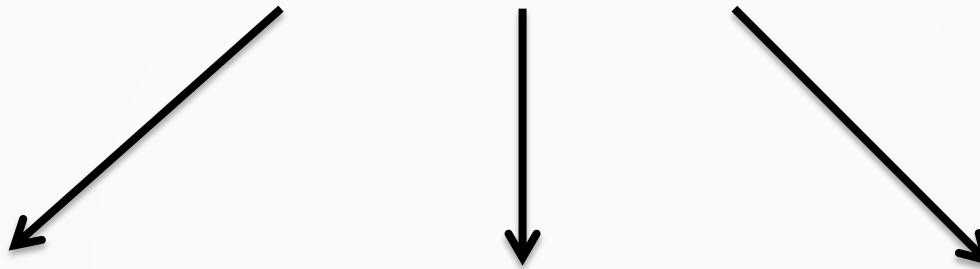
Trzeci czwartek listopada – Światowy Dzień Rzucania Palenia.

## **Działalność w ramach monitorowania**

„Ustawy z dnia 9 listopada 1995 r. o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych”.



# PROGRAMY EDUKACJI ANTYTYTONIOWEJ



*„Czyste powietrze wokół  
nas”*



✓ Dzieci 5 i 6 – letnie

*„Nie pal przy  
mnie, proszę”*



✓ Uczniowie klas I – III  
szkoły podstawowej

*„Znajdź właściwe  
rozwiązanie”*



✓ Uczniowie klas IV – VI  
szkoły podstawowej  
✓ Uczniowie klas  
gimnazjalnych



Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w m. st. Warszawie, ul. Kochanowskiego 21,  
Oddział Promocji Zdrowia, ul. Cyrulików 35; tel. 22/311-80-07÷08.

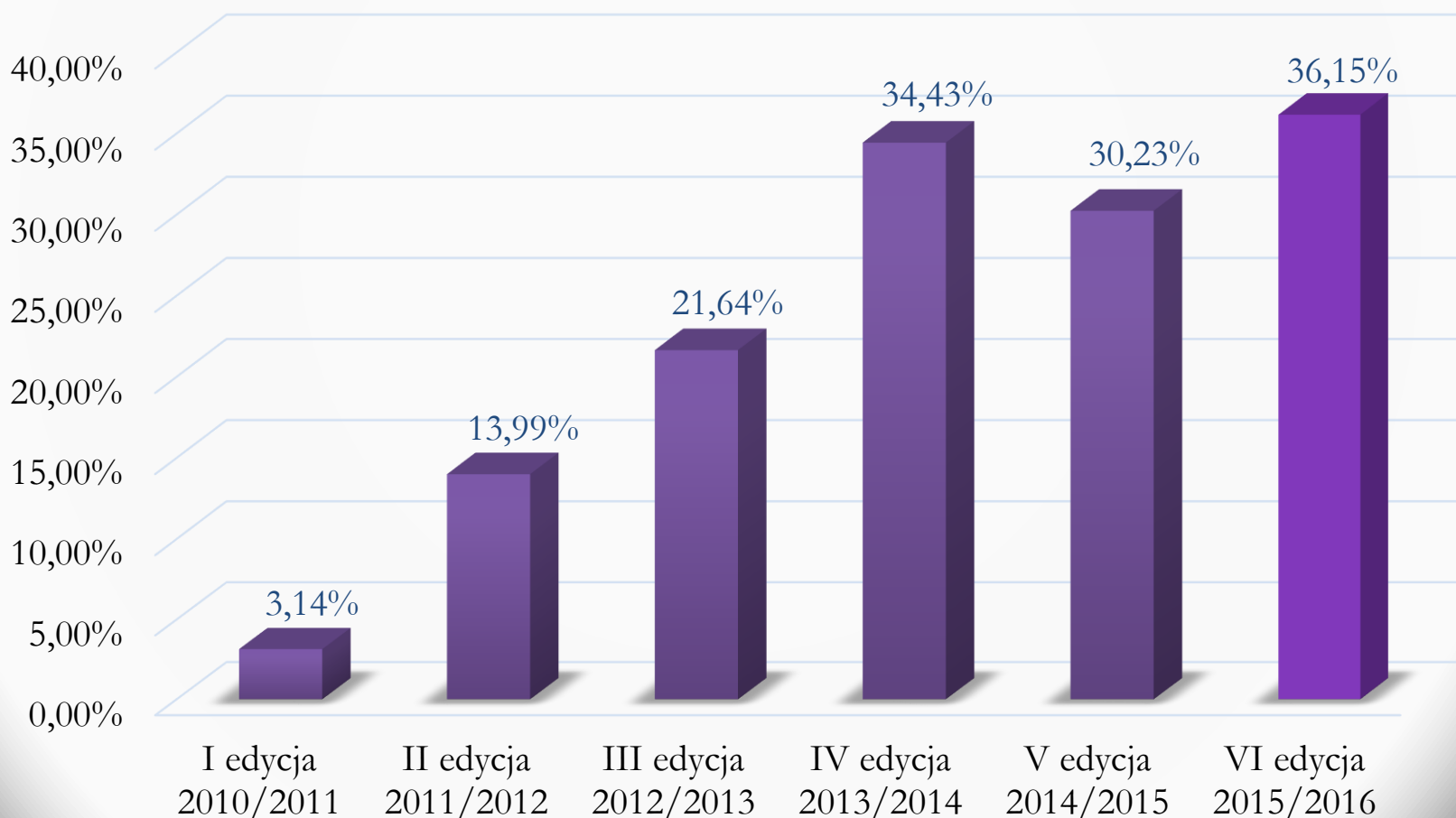
**NIE PAL PRZY  
MNIE, PROSZĘ**



Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w m. st. Warszawie, ul. Kochanowskiego 21,  
Oddział Promocji Zdrowia, ul. Cyrulików 35; tel. 22/311-80-07÷08.

# NIE PAL PRZY MNIE, PROSZĘ

Udział szkół w programie w poprzednich edycjach:





Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w m. st. Warszawie, ul. Kochanowskiego 21,  
Oddział Promocji Zdrowia, ul. Cyrulików 35; tel. 22/311-80-07÷08.

# ADRESACI PROGRAMU

 Uczniowie klas I – III szkoły podstawowej.





# UCZNIOWIE W TEJ GRUPIE WIEKOWEJ

- ❑ Mają kontakt z uczniami starszymi.
- ❑ Utwierdzają się w przekonaniu, że palenie papierosów świadczy o dorosłości.
- ❑ Chcą przynależeć do grupy starszych kolegów.











Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w m. st. Warszawie, ul. Kochanowskiego 21,  
Oddział Promocji Zdrowia, ul. Cyrulików 35; tel. 22/311-80-07÷08.

# REALIZATORZY PROGRAMU

-  pielęgniarki medycyny szkolnej,
-  nauczyciele szkolni,
-  pedagodzy,
-  psychologowie szkolni.



## CEL PROGRAMU

- Wykształcenie u dzieci świadomej umiejętności radzenia sobie w sytuacjach, w których inne osoby palą w przy nich papierosy.





Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w m. st. Warszawie, ul. Kochanowskiego 21,  
Oddział Promocji Zdrowia, ul. Cyrulików 35; tel. 22/311-80-07÷08.

# CELE SZCZEGÓŁOWE PROGRAMU

1. Uporządkowanie i poszerzenie informacji na temat zdrowia.
2. Kształtowanie u dzieci postaw odpowiedzialności za własne zdrowie.
3. Uświadomienie dzieciom, że palenie tytoniu jest szkodliwe dla zdrowia.



Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w m. st. Warszawie, ul. Kochanowskiego 21,  
Oddział Promocji Zdrowia, ul. Cyrulików 35; tel. 22/311-80-07÷08.

## CELE SZCZEGÓŁOWE PROGRAMU c.d.

4. Uwrażliwienie dzieci na szkodliwe oddziaływanie dymu papierosowego związane z biernym paleniem.
5. Wykształcenie u dzieci umiejętności radzenia sobie w sytuacjach, gdy inni ludzie przy nich palą.





Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w m. st. Warszawie, ul. Kochanowskiego 21,  
Oddział Promocji Zdrowia, ul. Cyrulików 35; tel. 22/311-80-07÷08.

# REALIZACJA PROGRAMU W SZKOŁACH

1. Poinformowanie rodziców dzieci o realizacji programu w szkole:
  - ✓ Spotkanie z rodzicami,
  - ✓ List do rodziców,
  - ✓ Inne formy wg możliwości.
2. Przeprowadzenie zajęć warsztatowych z uczniami wg zaproponowanych scenariuszy zajęć.
3. Przeprowadzenie zajęć z rodzicami uczniów według autorskich projektów w szkołach.



# STRUKTURA PROGRAMU

-  Program proponuje realizację zajęć warsztatowych metodami aktywizującymi dostosowanymi do wieku dzieci.
-  W programie zostały zawarte uporządkowane treści dotyczące zdrowia (dostosowane do poziomu percepcji dzieci).



# METODY ZASTOSOWANE W PROGRAMIE

- ▣ Metody aktywizujące np.:
  - ▣ „burza mózgów”,
  - ▣ „narysuj i napisz” – diagnoza wiedzy,
  - ▣ ćwiczenia oddechowe,
  - ▣ wierszyk – postać wiewiórki Wiki,
  - ▣ krzyżówka,
  - ▣ układanka o wiewiórcie,
  - ▣ znaczki „Nie pal przy mnie, proszę”.





# STRUKTURA PROGRAMU

Program składa się z 5 zajęć warsztatowych o następujących tytułach:

1. Co to jest zdrowie?
2. Od czego zależy nasze zdrowie?
3. Co i dlaczego szkodzi zdrowiu?
4. Co robić, gdy moje życie jest zagrożone?
5. Nie pal przy mnie, proszę!



# ZAJĘCIA WARSZTATOWE – ZAJĘCIA I

„Co to jest zdrowie” – 90 min.

**Cel zajęć:** Zintegrowanie grupy, uporządkowanie i poszerzenie wiadomości na temat zdrowia.

## Etapy:

### ▣ Integracja grupy:

Zabawa „Dłonie”,

Zabawa „Otwarty krąg”,

Zabawa „Znajdź swojego kolegę”,

▣ Zasady obowiązujące w czasie pracy.

▣ Rozmowa na temat definicji zdrowia.

▣ „Zapoznanie” z wiewiórką Wiki (zał. 1, zał. 2).



Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w m. st. Warszawie, ul. Kochanowskiego 21,  
Oddział Promocji Zdrowia, ul. Cyrulików 35; tel. 22/311-80-07÷08.

# ZAJĘCIA WARSZTATOWE – ZAJĘCIA II

„Od czego zależy nasze zdrowie” – 45 min.

**Cel zajęć:** Kształtowanie postaw odpowiedzialności za własne zdrowie.

## Etapy:

▣ Wierszyk o wiewiórcie Wiki (zał. 4).

▣ Od czego zależy nasze zdrowie?

Burza mózgów, zapisywanie odp. na tablicy, uzupełnienie.

▣ Co JA mogę zrobić, by być zdrowym?

Podział na grupy według klucza (np. kartki z przysłowiami/  
przymiotniki przeciwstawne - rozcinamy na 2 części)

Burza mózgów w grupach.



Powiatowa Stacja Sanitaro – Epidemiologiczna w m. st. Warszawie, ul. Kochanowskiego 21,  
Oddział Promocji Zdrowia, ul. Cyrulików 35; tel. 22/311-80-07÷08.

# ZAJĘCIA WARSZTATOWE – ZAJĘCIA III

**„Co i dlaczego szkodzi zdrowiu?” – 45 min.**

**Cel zajęć:** Uświadomienie dzieciom, że same mogą unikać szkodliwych dla zdrowia sytuacji. Przekazanie informacji o biernym paleniu.

## Etapy:

▣ **Przypomnienie wierszyka.**

▣ **Co szkodzi zdrowiu?**

Każde dziecko rysuje odpowiedzi na kartce (w przypadku starszych dzieci opcja odpowiedzi pisemnych).

Komentarz nauczyciela i spisanie odpowiedzi.

Eksperyment: Rozpytamy w klasie dezodorant- omówienie, nawiązanie do biernego palenia.

▣ **Jakich sytuacji, które szkodzą naszemu zdrowiu możemy unikać?**



Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w m. st. Warszawie, ul. Kochanowskiego 21,  
Oddział Promocji Zdrowia, ul. Cyrulików 35; tel. 22/311-80-07÷08.

# ZAJĘCIA WARSZTATOWE – ZAJĘCIA IV

**„Co robić, gdy moje życie jest zagrożone?” – 45 min.**

**Cel zajęć:** Wykształcenie u dzieci postawy gotowości do radzenia sobie w sytuacjach, gdy ich zdrowie jest zagrożone.

## Etapy:

- ▣ **Krzyżówka (zał. nr 5).**
- ▣ **Układanka „wiewiórka” (zał. nr 6).**
- ▣ **Jak mogę sobie pomóc, gdy moje zdrowie jest zagrożone?**

Podział na grupy według klucza.

Praca w grupach nad historyjką wiewiórki (zał.7 i 8), omówienie

Co sam mogę zrobić, aby uniknąć tych sytuacji?



Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w m. st. Warszawie, ul. Kochanowskiego 21,  
Oddział Promocji Zdrowia, ul. Cyrulików 35; tel. 22/311-80-07÷08.

# ZAJĘCIA WARSZTATOWE – ZAJĘCIA V

**„Nie pal przy mnie, proszę!” – 90 min.**

**Cel zajęć:** Wykształcenie postawy obrony przed biernym paleniem.  
Zdobycie przez dzieci umiejętności radzenia sobie  
w sytuacjach, gdy inni ludzie palą przy nich papierosy.

## Etapy:

### ❑ Wprowadzenie.

Przypomnienie o szkodliwych sytuacjach i zachowaniach oraz sposobie ich uniknięcia

### ❑ Co mogę zrobić, gdy inne osoby przy mnie palą?

### ❑ Rysowanie znaczków (zał. 9).

### ❑ Podsumowanie zajęć warsztatowych.


Co dzieci zapamiętały z zajęć, co podobało im się najbardziej, a co było najtrudniejsze.





Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w m. st. Warszawie, ul. Kochanowskiego 21,  
Oddział Promocji Zdrowia, ul. Cyrulików 35; tel. 22/311-80-07÷08.

# MATERIAŁY DO PROGRAMU

 Poradnik  
dla nauczyciela.

"NIE PAL PRZY MNIE,  
PROSZĘ"



Program edukacji antytytoniowej







Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w m. st. Warszawie, ul. Kochanowskiego 21,  
Oddział Promocji Zdrowia, ul. Cyrulików 35; tel. 22/311-80-07÷08.

# SPRAWOZDANIE Z REALIZACJI PROGRAMU

Druk sprawozdawczy:

<http://pssewawa.pl>

Termin przesyłania sprawozdań –

**24 czerwca 2016 r.**



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna  
w m. st. Warszawie, ul. Kochanowskiego 21

**Oddział Promocji Zdrowia,**  
ul. Cyrulików 35,

tel.: 22/311-80-07÷08, fax: 22/310-79-01

e-mail:

[oswiatazdrowotna@pssewawa.pl](mailto:oswiatazdrowotna@pssewawa.pl)

strona internetowa:





<http://pssewawa.pl>



# POPZREDNIE EDYCJE PROGRAMU



## Opinia szkolnych koordynatorów:

-  „Uczniowie dobrze odebrali program”.
-  „Dzieci poszerzyły wiedzę na temat szkodliwości dymu tytoniowego i przebywania wśród osób palących”.
-  „Uczniowie aktywnie uczestniczyli w proponowanych im ćwiczeniach”.
-  „Dzieci chętnie uczestniczyły w zajęciach”.



Powiatowa Stacja Sanitaro – Epidemiologiczna w m. st. Warszawie, ul. Kochanowskiego 21,  
Oddział Promocji Zdrowia, ul. Cyrulików 35; tel. 22/311-80-07÷08.

# POPZREDNIE EDYCJE PROGRAMU



## Opinia szkolnych koordynatorów:

- ❑ Pełna realizacja programu zajmuje zbyt wiele czasu.
- ❑ Duża rozpiętość wiekowa i niektóre elementy są nieodpowiednie dla najstarszej i najmłodszej grupy wiekowej.
- ❑ Brak materiałów dla uczniów. Sugerowano stworzenie materiałów tj. plakaty, filmy edukacyjne, rebusy.



Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w m. st. Warszawie, ul. Kochanowskiego 21,  
Oddział Promocji Zdrowia, ul. Cyrulików 35; tel. 22/311-80-07÷08.

**Dziękuję za uwagę.**

Izabela Kotowska

Warszawa, 19.01.2016 r.