



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**

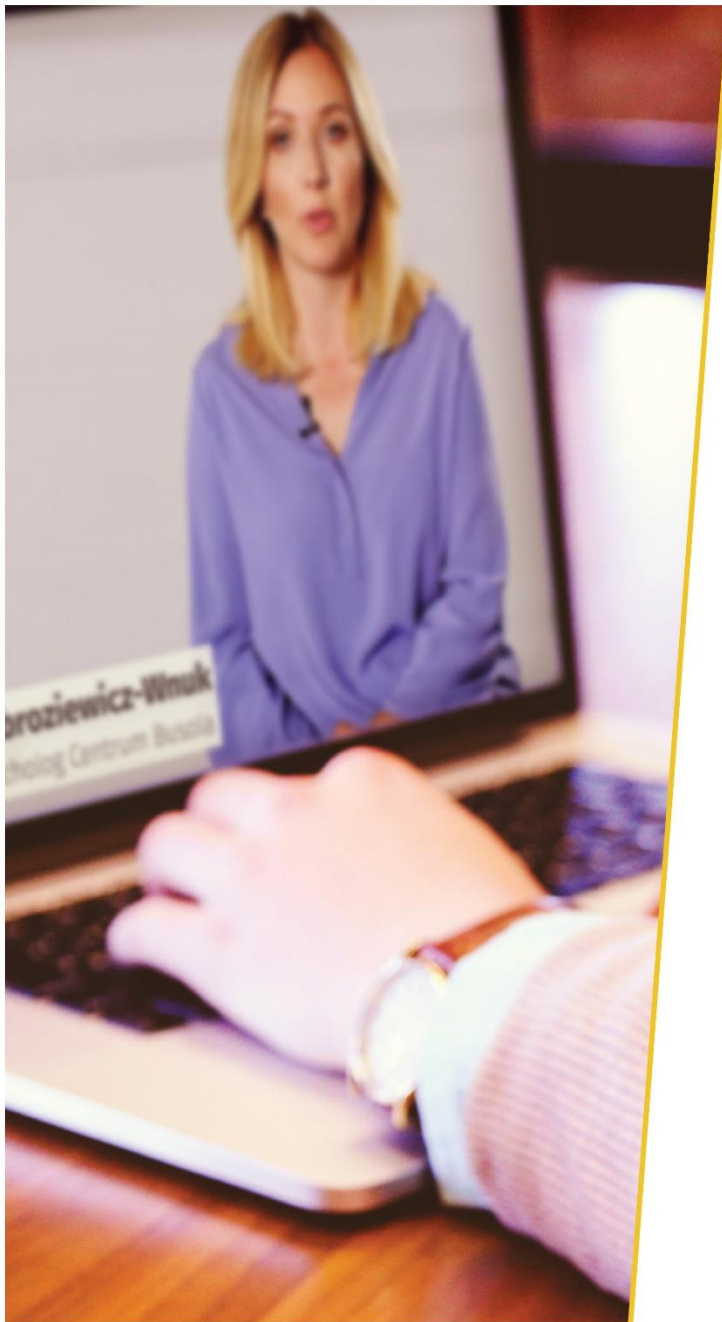




## Podczas cyklu zajęć dzieci:

- 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

Osłabieniu 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 wnętrzości 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