**Bieg po zdrowie - program antytytoniowej edukacji zdrowotnej**



„Bieg po zdrowie” to ogólnopolski program antytytoniowej edukacji zdrowotnej opracowany   
w Głównym Inspektoracie Sanitarnym we współpracy z ekspertami.

To na nas dorosłych – spoczywa odpowiedzialność za przebieg rozwoju najmłodszych. Profilaktyka palenia tytoniu jest ważnym zadaniem i powinna być na stałe wpisana w działania edukacyjno-wychowawcze.

Zaprosiliśmy do współpracy psychologów z Uniwersytetu Warszawskiego – dr hab. Kamillę Bargiel-Matusiewicz oraz mgr Rafała Dziurlę, z pomocą których został opracowany zupełnie nowy program antytytoniowej edukacji zdrowotnej pt. „Bieg po zdrowie”.

Grupa, do której skierowany jest nowy program, to dzieci w IV klasie szkoły podstawowej (grupa wiekowa 9-10 lat).

**Główne cele programu:**

• opóźnienie lub zapobiegnięcie inicjacji tytoniowej wśród dzieci i młodzieży,

• pokazanie atrakcyjności życia w środowisku wolnym od dymu tytoniowego,

• zwiększanie wiedzy i umiejętności uczniów na temat zdrowia w kontekście szkodliwości palenia papierosów.

Zajęcia w programie „Bieg po zdrowie” realizowane są za pomocą bardzo zróżnicowanych metod aktywizujących, które dostosowano do wieku odbiorców. Podstawą zajęć jest stymulowanie kreatywności i aktywności. Bohaterami łączącymi treści poszczególnych spotkań jest dwoje uczniów czwartej klasy szkoły podstawowej, Natalia i Kuba. Wydarzenia z ich życia będą tłem poruszanych tematów.

Zachęcamy uczniów do aktywnego udziału w zajęciach. Zdobytą wiedzę i umiejętności uczniowie będą mogli stosować w codziennym życiu.

**Podczas cyklu zajęć dzieci będą**

• dyskutować,

• wymieniać doświadczenia, spostrzeżenia, refleksje i pomysły,

• przeprowadzać wywiady z osobami niepalącymi,

• liczyć koszty palenia papierosów,

• pracować w grupach przy tworzeniu antyreklamy dla papierosów,

• tworzyć komiks z bohaterami programu.

Program jest skierowany także do rodziców i opiekunów uczniów, gdyż zwiększa to skuteczność programów profilaktycznych.

**Materiały do realizacji programu**

1. [Podręcznik dla nauczyciela  
   Podręcznik​\_BpZ.pdf 61.86MB](https://www.gov.pl/attachment/dc9c2bcf-961c-425b-8484-feb34589de2c)
2. [Zeszyt ćwiczeń dla ucznia  
   Zeszyt-ćwiczeń-dla-uczniów.pdf 25.93MB](https://www.gov.pl/attachment/e1f2bf9f-62ad-4dde-85b4-1bf4e6decb4b)
3. [Plakaty - Bieg po zdrowie  
   plakaty​\_Bieg​\_po​\_zdrowie​\_GIS​\_MEN​\_MZ​\_RPD​\_pdf.pdf 18.44MB](https://www.gov.pl/attachment/02ec8e24-bf21-423a-b732-5a8e9e4727eb)
4. [Folder - Bieg po zdrowie  
   folder​\_Bieg​\_po​\_zdrowie​\_GIS​\_MEN​\_MZ​\_RPD​\_pdf.pdf 3.51MB](https://www.gov.pl/attachment/48295e4d-2511-4963-8a64-e408024b7425)
5. [Okładka - Bieg po zdrowie  
   Okładka​\_BpZ.pdf 1.24MB](https://www.gov.pl/attachment/60713dad-9ac3-4d9e-8184-9cd6b88e0a3f)
6. [Informacje na temat programu  
   Załącznik-Rozdz-2-Informacje-dla-uczniów​\_pdf.pdf 1.95MB](https://www.gov.pl/attachment/dbc1be67-9f2a-4b36-b7a4-038aa6101f4c)
7. **Filmy edukacyjne dla rodziców i nauczycieli** /z udziałem ekspertów z dziedziny psychologii oraz autorów programu: 1. Bieg po zdrowie – kształtowanie postaw u dzieci, 2. Bieg po zdrowie – powody palenia papierosów, 3. Bieg po zdrowie – styl w jakim wychowujesz dziecko ma znaczenie!, 4. Bieg po zdrowie – dobry kontakt z dzieckiem to podstawa!, 5. Bieg po zdrowie – rzucam palenie. Jak to zrobić?, 6. Bieg po zdrowie – palenie a potrzeby, 7. Bieg po zdrowie – palenie a wartości, 8. Bieg po zdrowie – założenia programu/ - play lista 8. filmów: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLYixRDBDj79fDMDUYW3GZgwDzVru4becW>