



PROGRAM ANTYTYTONIOWEJ EDUKACJI ZDROWOTNEJ PT. "BIEG PO ZDROWIE"

zeszyt ćwiczeń dla ucznia

Autorzy:

dr Kamilla Bargiel-Matusiewicz
mgr Rafał Dziurla, Uniwersytet Warszawski



GŁÓWNY INSPEKTORAT SANITARNY
Warszawa, 2018

PATRONAT HONOROWY:



**MINISTER
EDUKACJI
NARODOWEJ**



MZ
Ministerstwo Zdrowia
Patronat Honorowy Ministra Zdrowia



**Rzecznik
Praw Dziecka**
Mikołaj Pawlak







POKOLORUJ I PODPISZ OBRAZEK



ILE KOSZTUJE DYM?

Dane:

P= **13,00 zł** (średni koszt 1 paczki papierosów)

PD= 1 (średnia liczba paczek wypalanych jednego dnia)

Rozwiązanie:

1. Koszty palenia papierosów przez 1 tydzień

2. Koszty palenia papierosów przez 1 miesiąc

3. Koszty palenia papierosów przez 1 rok

4. Zadanie Dodatkowe: W 2015 roku sprzedano 41,2 mld sztuk papierosów. W jednej paczce znajduje się 20 sztuk papierosów. Znając cenę jednej paczki papierosów, oblicz jaką kwotę Polacy wydali na papierosy w 2015 roku.





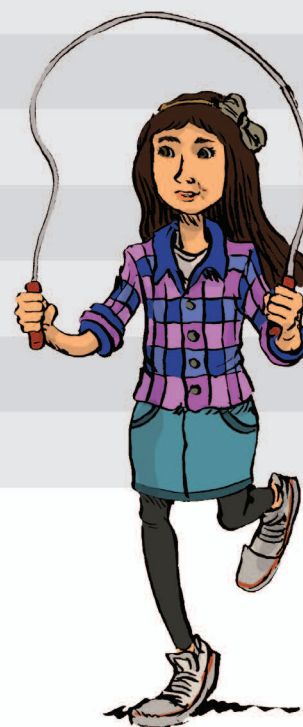
WYPISZ SKŁADNIKI DYMU



ZACHOWANIA

Poniżej znajdziesz listę zachowań. Zaznacz literą R te zachowania, o których decydują rodzice. Wyras „Ja” napisz obok zachowań, o których Ty możesz decydować.

chodzenie do szkoły
wizyty u lekarza
utrzymanie domu
wybór miejsca zamieszkania
robienie zakupów
wybór tego, co lubię jeść
wybór ulubionej książki
zgłoszenie się do odpowiedzi
robienie zakupów
wybór szkoły, do której mam chodzić
czas poświęcony na naukę i zabawę
wybór kolegów i koleżanek, z którymi dobrze się czuję
wybór ulubionej zabawki
napisanie dobrze sprawdzianu
lubienie określonych kolorów
lubienie czystego powietrza
chodzenie w czystych ubraniach
wydawanie kieszonkowego



DEFINICJA ASERTYWNOŚCI

Bezpośrednie, uczciwe i stanowcze wyrażanie wobec innej osoby swoich uczuć, postaw opinii lub pragnień w sposób respektujący uczucia, postawy i opinie oraz prawa i pragnienia innej osoby.

Zatem asertywność to:
Umiejętność pełnego wyrażania siebie w kontakcie z innymi osobami.



ZACHOWANIE ASERTYWNE

Obrona swoich praw

Nakreślenie własnych granic
(wyrażenie, czego chcę, a czego nie chcę)

ZACHOWANIE

Asertywna odmowa:

**Słowo NIE oraz informacja o tym,
co zamierzamy zrobić**

Przykłady:

Nie, nie pójdę dziś z tobą do kina, mam inne
plany na wieczór.

Nie, nie będę na zebraniu, gdyż niedzielę
spędzam w domu z rodziną

**WAŻNE! Asertywna odmowa nie zawiera
pretensji ani usprawiedliwień.**

Źródło: Król-Fijewska, M. (1993). Trening asertywności. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości

Napisz swoje odpowiedzi:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

POMOCNE SŁOWA W ASERTYWNEJ OBRONIE SWOICH PRAW

1. **Nie**, nie kupię lodów, bo **chcę** kupić sobie grę.
2. **Nie**, nie kupię lodów, bo **jest dla mnie ważne**, aby wydać kieszonkowe na to, co chcę.
3. **Nie**, nie kupię lodów, bo **wolę** kupić grę.
4. **Nie**, nie kupię lodów, bo **wybieram** to, co mi odpowiada.
5. **Nie**, nie kupię lodów, bo **mam zamiar** oszczędzać.
6. **Nie**, nie kupię lodów, bo **zdecydowałem**, że kupię grę.



ODPOWIEDZI

Napisz swoje odpowiedzi, gdy w Twojej obecności ktoś zapyta:

Czy mogę zapalić?

1. **Nie**, nie zgadzam się, abyś przy mnie palił/paliła, bo **chcę**
2. **Nie**, nie zgadzam się, abyś przy mnie palił/paliła, bo **jest dla mnie ważne**
3. **Nie**, nie zgadzam się, abyś przy mnie palił/paliła, bo **wolę**
4. **Nie**, nie zgadzam się, abyś przy mnie palił/paliła, bo **wyberam**
5. **Nie**, nie zgadzam się, abyś przy mnie palił/paliła, bo **mam zamiar**
6. **Nie**, nie pal przy mnie, bo **zdecydowałem**,



WYWIAD: DLACZEGO NIE PALĘ?

Poniżej znajdują się pytania, na które możesz odpowiedzieć, wpisując swoją opinię.

1. Dlaczego nie pali Pani/Pan papierosów lub e-papierosów?

.....

.....

.....

.....

.....

2. Jak Pani/Pan myśli, dlaczego niektórzy ludzie palą papierosy lub e-papierosy?

.....

.....

.....

.....

.....

3. Proszę opisać własne doświadczenia w zakresie kontaktów z osobami palącymi, np. w miejscach publicznych, w domu. Jak Pani/Pan radził sobie z paleniem w swoim otoczeniu?

.....

.....

.....

.....

.....

4. Co by Pani/Pan radził mi, aby uniknąć palenia lub wdychania dymu papierosowego?

.....

.....

.....

.....

.....

PIĘĆ PRAW FENSTERHEIMA ZACHOWAŃ ASERTYWNYCH:

1. Masz prawo do robienia tego, czego chcesz, dopóki nikogo to nie rani.
2. Masz prawo do zachowania swojej godności poprzez asertywne zachowanie.
3. Masz prawo do przedstawiania innym swoich próśb dopóty, dopóki uznajesz, że druga strona ma prawo odmówić.
4. Istnieją takie sytuacje między ludźmi, w których prawa nie są oczywiste. Zawsze jednak masz prawo do przedyskutowania tej sprawy z drugą osobą i wyjaśnienia jej.
5. Masz prawo do korzystania ze swoich praw.



Źródło: Opracowanie własne na podstawie: Król-Fijewska M. (1993). Trening asertywności. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości.

POŁĄCZ KROPKI I NAPISZ CO KUBA MYŚLI O PALENIU



OPRACOWANIE WYWIADU

Najczęściej podawane powody niepalenia (pytanie pierwsze wywiadu z osobą niepalącą)
Proszę przypisać powody niepalenia z wywiadów do odpowiednich kategorii: powody społeczne, medyczne, psychologiczne. Można dodać inne kategorie.

Powody społeczne

Powody medyczne

Powody psychologiczne



ANALIZA WYWIADU

Z podanych w tabeli 1. powodów niepalenia wybierzcie te, które odwołują się do zagadnień społecznych, medycznych, psychologicznych, i wpiszcie je do tabeli 2.

Tabela 1

Powody niepalenia papierosów podawane przez osoby udzielające wywiadu:

>

>

>

>

>

>

>

>

>

>

>

>

>

>

>



Tabela 2

Powody społeczne	
Powody medyczne	
Powody psychologiczne	



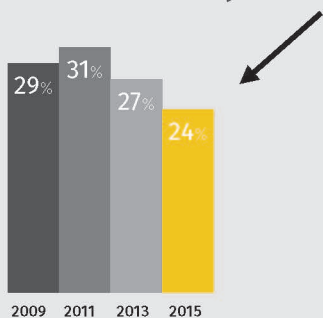
PALENIE W LICZBACH



76%
OSÓB DOROSŁYCH W POLSCE, CZYLI PONAD
24 MILIONY
POLAKÓW
NIE PALI!!!

ŹRÓDŁO: TNS (2015). OGÓLNOPOLSKIE BADANIE ANKIETOWE NA TEMAT POSTAW WOBEC PALENIA TYTONIU.
WARSZAWA: GŁÓWNY INSPEKTORAT SANITARNY.
OGÓLNOPOLSKIE BADANIE ANKIETOWE NA TEMAT POSTAW WOBEC PALENIA TYTONIU
© TNS SIERPIEŃ 2015

LICZBA PALĄCYCH POLAKÓW
SUKCESYWNIE MALEJE!



OBECNIE TYTOŃ PALI
JEDYNIE 24% POLAKÓW:

31%
MĘŻCZYZN

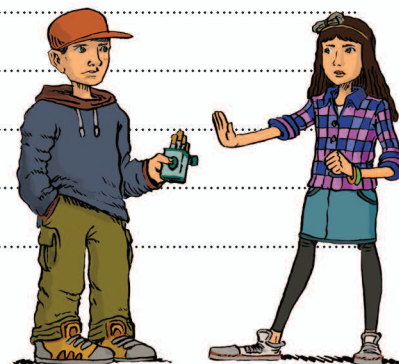
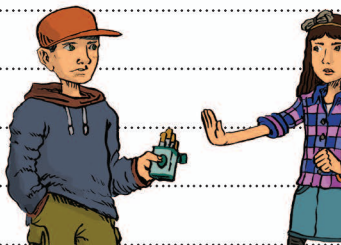
18%
KOBIEC



76%
NIE PALI

24%
PALI

1. **Nie**, nie zgadzam się, abyś przy mnie palił/paliła, bo **chcę**
2. **Nie**, nie zgadzam się, abyś przy mnie palił/paliła, bo **jest dla mnie ważne**
3. **Nie**, nie zgadzam się, abyś przy mnie palił/paliła, bo **wolę**
4. **Nie**, nie zgadzam się, abyś przy mnie palił/paliła, bo **wybieram**
5. **Nie**, nie zgadzam się, abyś przy mnie palił/paliła, bo **mam zamiar**
6. **Nie**, nie pal przy mnie, bo **zdecydowałem**,





NOTATKI:

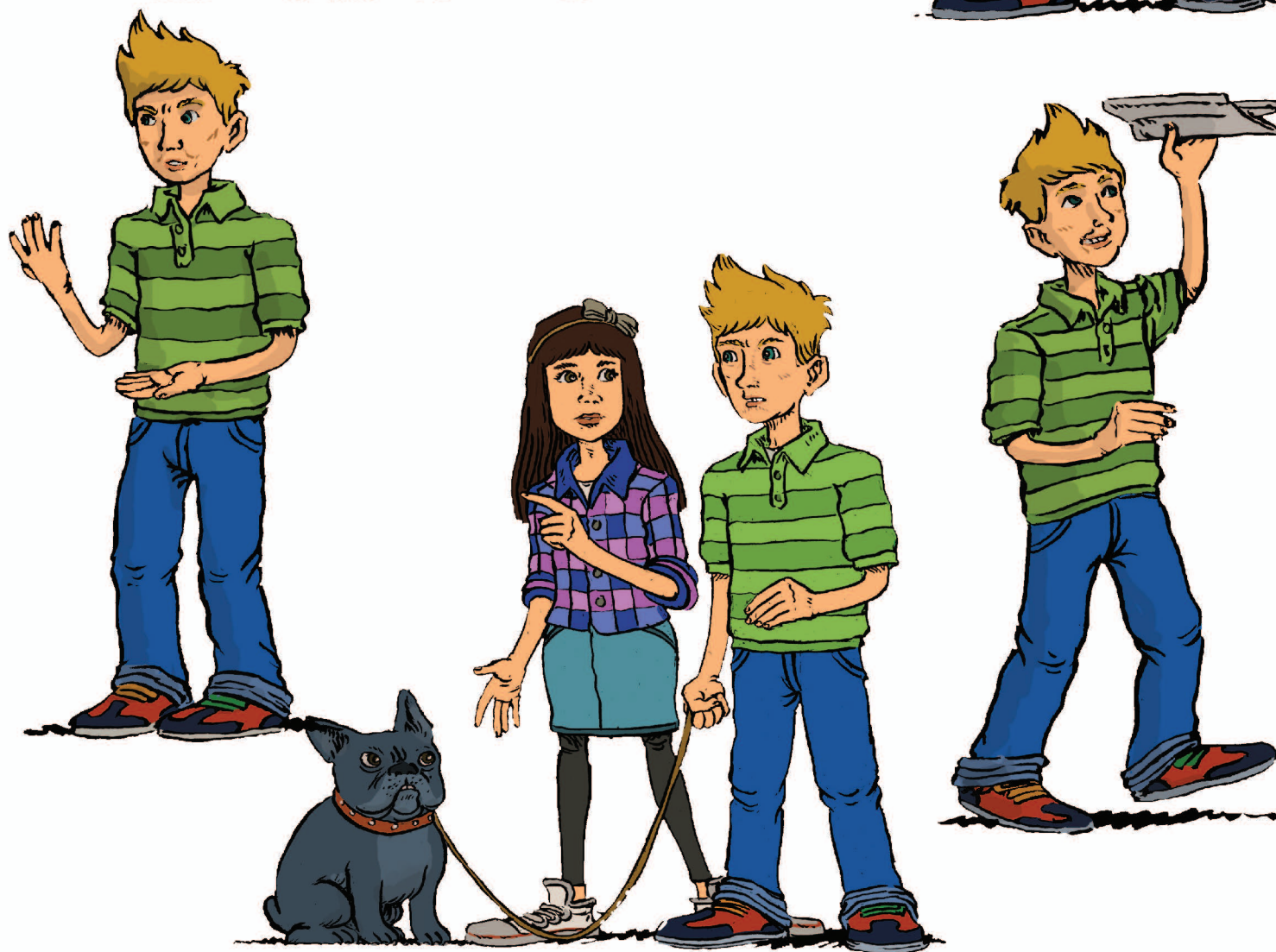
Lined area for notes, consisting of multiple horizontal dotted lines.

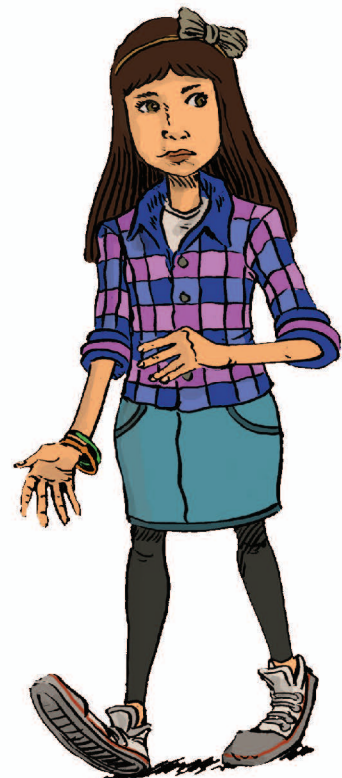
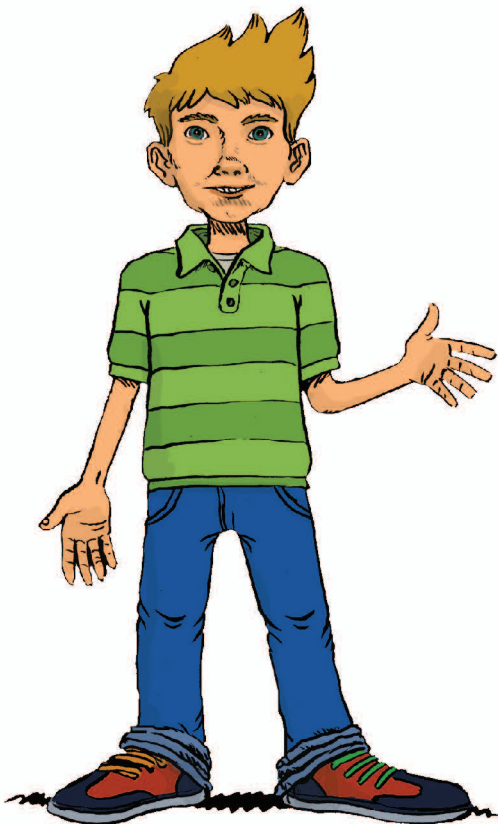


ZNAJDŹ 10 RÓŻNIC



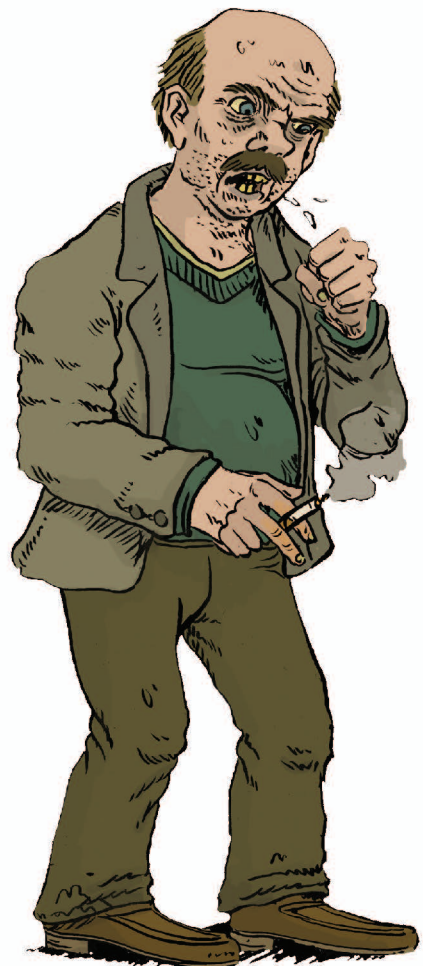


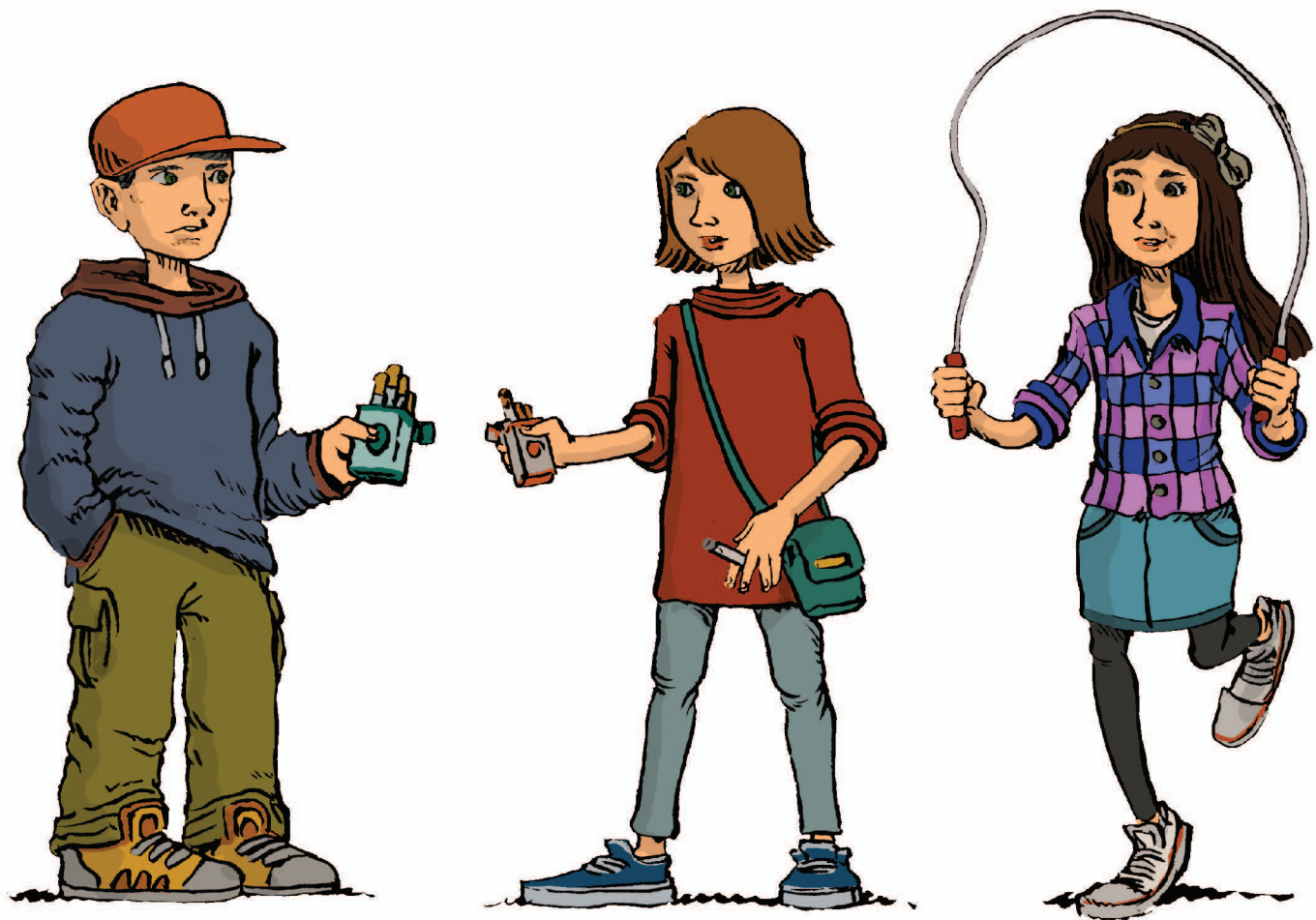






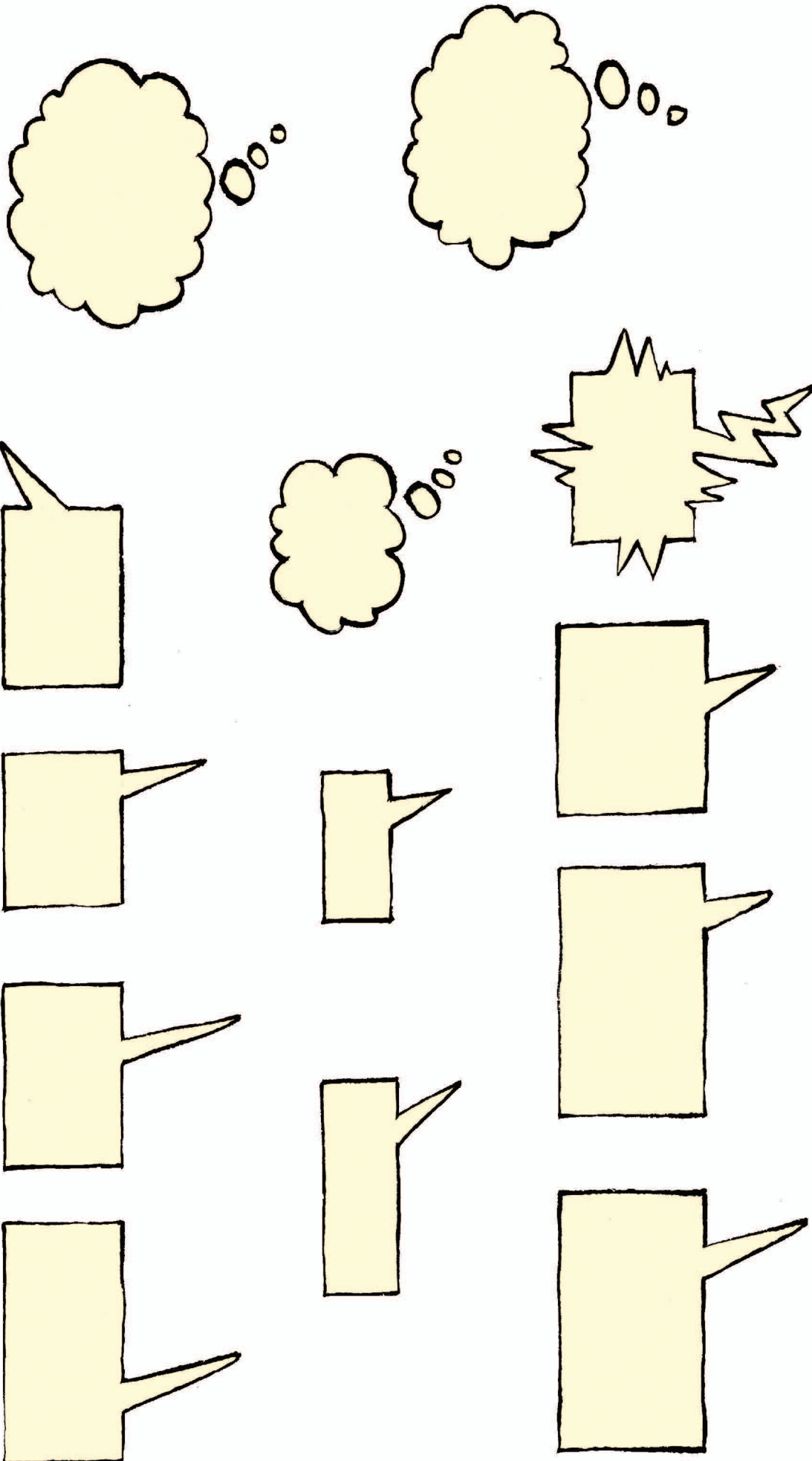


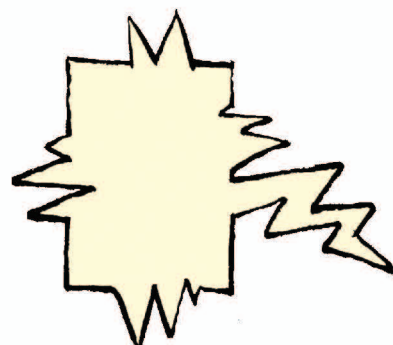
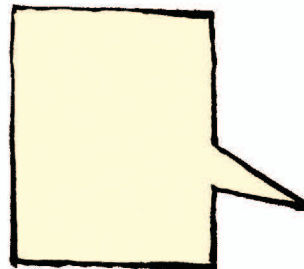
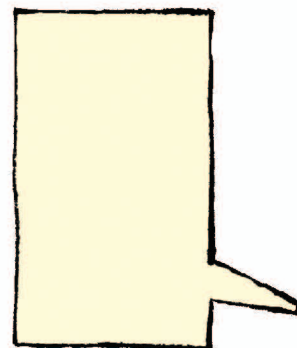
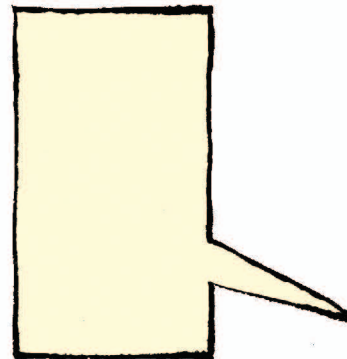
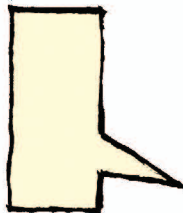
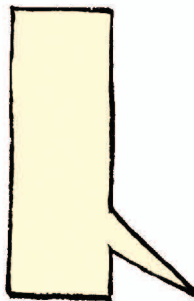
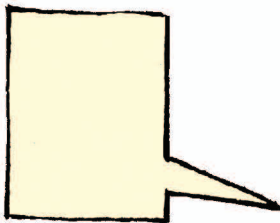
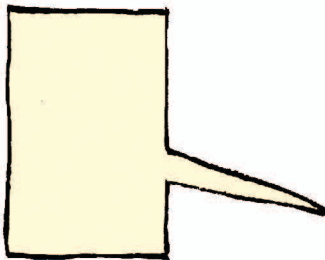
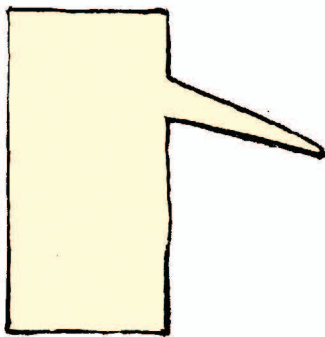
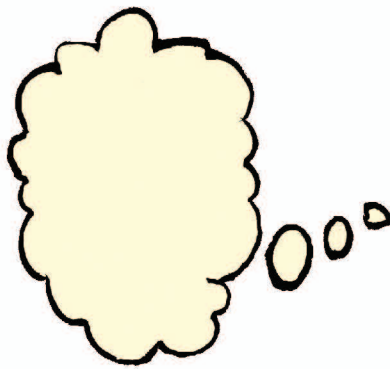








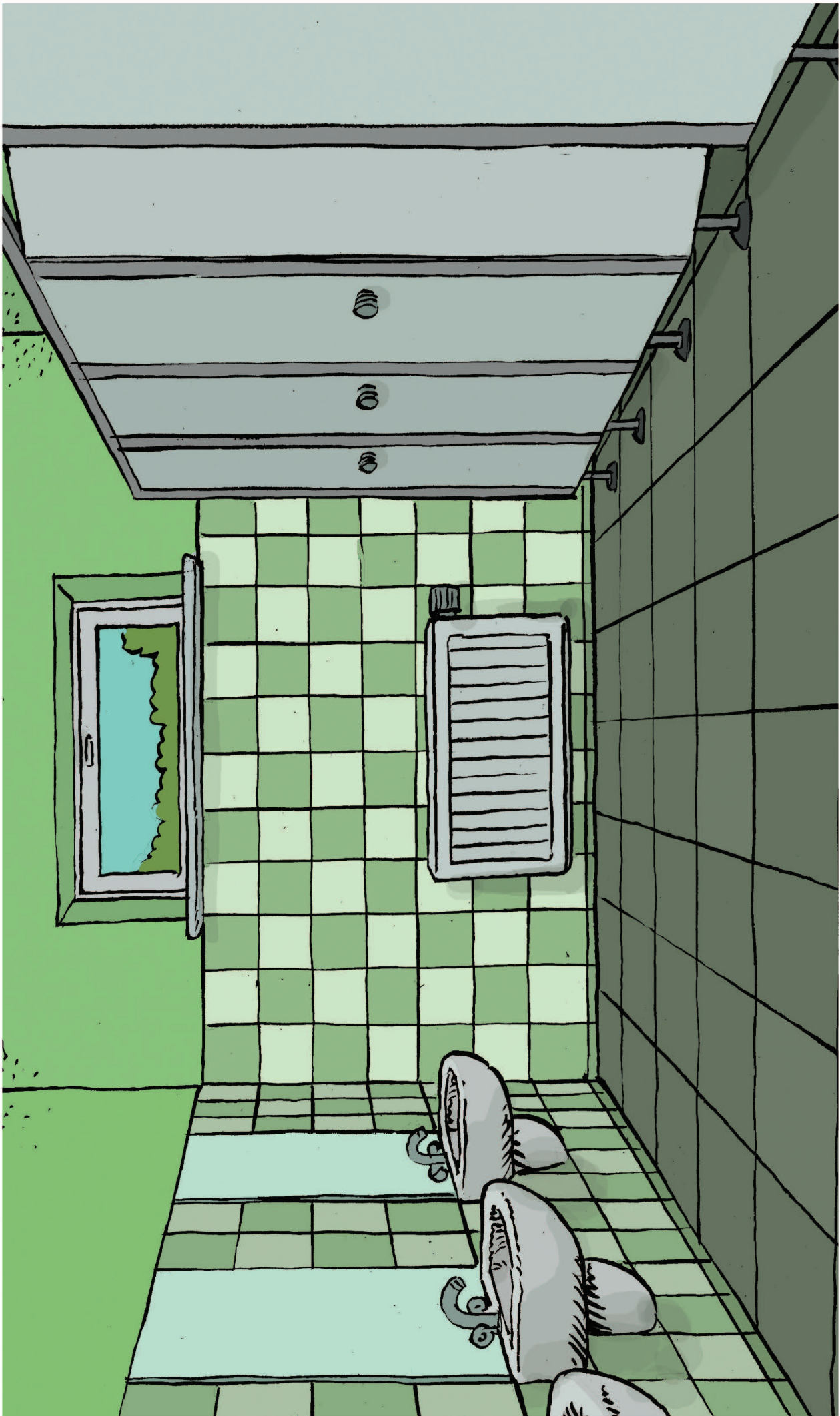






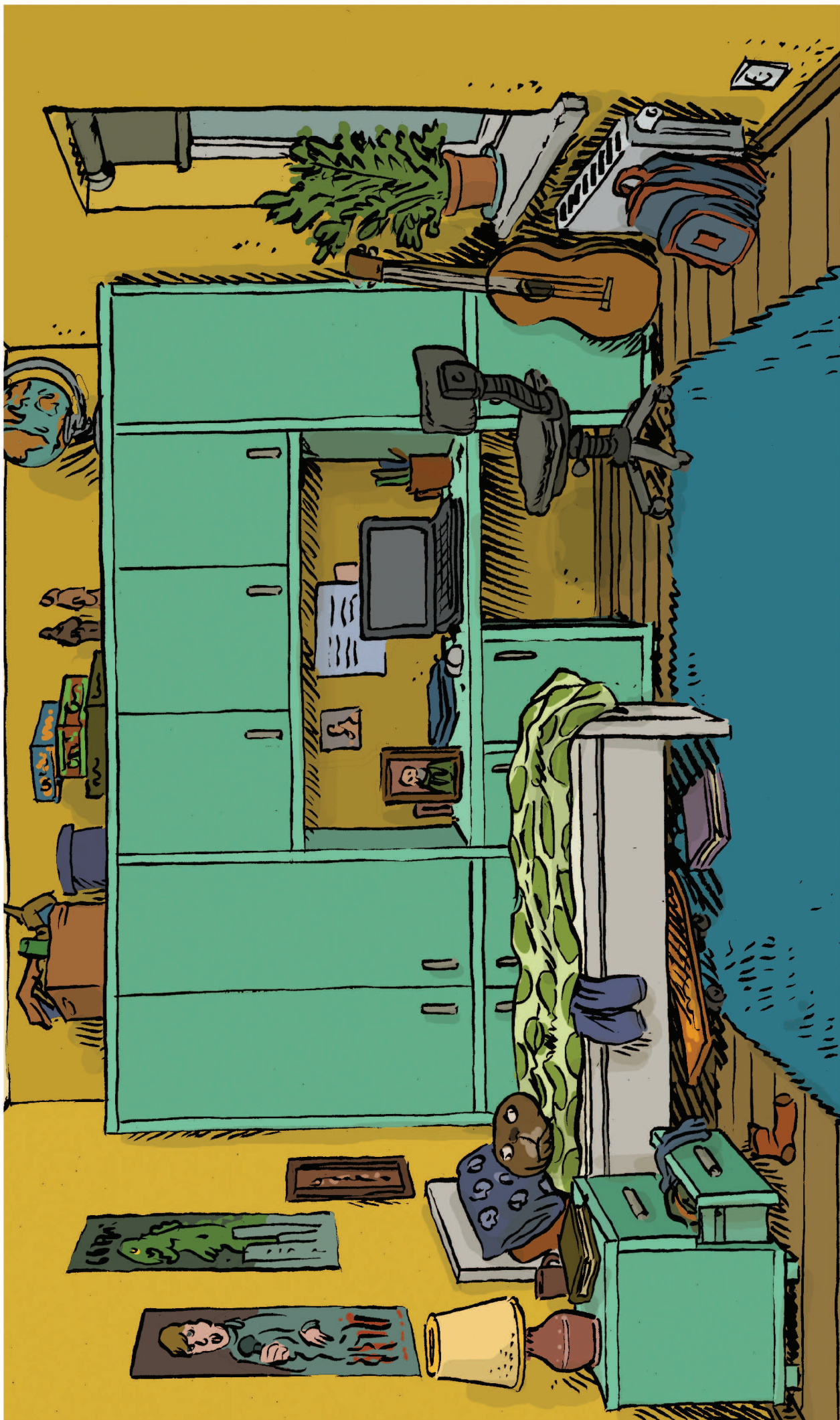














NOTATKI:

Lined area for notes, consisting of multiple horizontal dotted lines.





NOTATKI:

Area for notes, consisting of multiple horizontal dotted lines for writing.

