INFORMACJE NA TEMAT PROGRAMU ANTYTYTONIOWEJ EDUKACJI ZDROWOTNEJ

DLA UCZNIÓW IV KLAS SZKÓŁ PODSTAWOWYCH pt. „Bieg po zdrowie”

Drodzy Rodzice!

„Bieg po zdrowie” to program antytytoniowej edukacji zdrowotnej opracowany w Głównym Inspektoracie Sanitarnym we współpracy z ekspertami z Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego, koordynowany przez Powiatową Stację Sanitarno-Epidemiologiczną w Białymstoku.

Głównym celem programu jest zwiększanie wiedzy i umiejętności uczniów na temat zdrowia w kontekście szkodliwości palenia papierosów i e-papierosów.

Okres krytyczny dla podejmowania pierwszych prób palenia tytoniu przypada na przedział wiekowy **9–10 lat**. Podejmowanie prób palenia i częstość palenia wzrastają z wiekiem. Dlatego grupa, do której skierowany jest nowy program, to **dzieci w IV klasie szkoły podstawowej**.



Zajęcia w programie „Bieg po zdrowie”

realizowane są za pomocą zróżnicowanych metod aktywizujących, które dostosowano do wieku Waszych dzieci. Podstawą zajęć jest stymulowanie kreatywności i aktywności. Zdobyta 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

Wcześniejsze edycje programu „Bieg po zdrowie” **potwierdzają, że realnie** wpływa on na zmianę postaw wobec zdrowia, powodując przyjęcie tej wartości jako osobistej, ważnej dla danego ucznia.

Państwa zainteresowanie tym programem,

widoczne podczas wspólnych rozmów z dziećmi, wpłynie korzystnie na jego efekty. Chcielibyśmy również, aby Państwo, w miarę możliwości, pomagali dzieciom w wykonywaniu prac domowych związanych z tym programem. Tym samym zachęcamy, aby stali się Państwo grupą wspierającą program.



Wyniki badań naukowych wskazują na korzystny wpływ,

jaki ma przekazywanie przez rodziców wyraźnych komunikatów, np. że palenie papierosów jest negatywnym zjawiskiem. Trudniej mają rodzice, którzy sami palą tytoń. W takiej sytuacji mogą wytłumaczyć dziecku, że żałują, iż zaczęli kiedyś palić. Chcieliby pozbyć się nałogu, ale jest to trudne, dlatego najlepiej nie zaczynać palić.

Z perspektywy kształtowania postaw prozdrowotnych bardzo ważna jest współpraca rodzica z dzieckiem oraz bycie dla niego dobrym przykładem do naśladowania.

Warto również wiedzieć, że czynnikami najsiłniej chroniącymi ogólnie przed używaniem substancji psychoaktywnych są: monitorowanie sposobu, w jaki dziecko spędza czas poza domem, wspieranie konstruktywnych zainteresowań, organizowanie dodatkowych zajęć przez szkołę i rodziców oraz przestrzeganie funkcjonujących w najbliższym otoczeniu norm, które zakazują używania substancji psychoaktywnych.

Uzupełnieniem programu jest cykl krótkich filmów

przeznaczonych dla Państwa, które zawierają kluczowe wskazówki na tematy związane z komunikacją z dzieckiem:

Filmy dla rodziców:

- Jak rozmawiać ze swoim dzieckiem o nałogach?
- Co, jeśli Twoje dziecko pali?
- Co zrobić, gdy dziecko nas nie słucha?
- Jak efektywnie motywować swoje dziecko i pobudzać jego zainteresowania?
- Gdzie stawiać granice i jak kontrolować ich przestrzeganie?
- Jak rzucić palenie?

Nagrania są dostępne dla wszystkich na YouTube:

Zachęcamy Państwa do udziału w programie, bo jedynie Wasza pomoc i zaangażowanie zapewnią osiągnięcie jego celów.

CHRONIMY ZDROWIE Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA