

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

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

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.

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.

Zapraszam na cykl filmów edukacyjnych z udziałem ekspertów z dziedziny psychologii oraz autorów programu:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLYixRDBDj79fDMDUYW3GZqwDzVru4becW>

Filmy pozwalają na:

- 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.

