***„BIEG PO ZDROWIE”-PROGRAM ANTYNIKOTYNOWEJ EDUKACJI ZDROWOTNEJ***

***PODSUMOWANIE***

 „Bieg po zdrowie” to program edukacji antynikotynowej. Został przygotowany przez Główny Inspektorat Sanitarny we współpracy ze ekspertami z dziedziny psychologii. Odbiorcami programu są uczniowie szkół podstawowych (9-10 lat) oraz ich nauczyciele i rodzice.

Celem projektu edukacyjnego „Bieg po zdrowie” jest zwiększenie wiedzy na temat szkodliwości palenia tytoniu oraz zapobieganie lub opóźnianie inicjacji tytoniowej wśród dzieci i młodzieży.

Program jest objęty honorowym patronatem Ministra Edukacji Narodowej.

 W roku szkolnym 2020/2021 uczniowie klasy IV Szkoły Podstawowej w Ciścu  podczas zajęć z pedagogiem poszerzali wiedzę w zakresie edukacji zdrowotnej realizując program antynikotynowy „Bieg po zdrowie”.

 Program pozwala przekazać dzieciom wiedzę na temat zachowań prozdrowotnych oraz kształtuje odpowiednie umiejętności i postawy związane z tym obszarem. Pomaga utrzymać zdrowie i osiągać zadowolenie z życia obecnie i w przyszłości.

 Program ‘Bieg po zdrowie” pomógł dzieciom zrozumieć jak ważne jest dla każdego człowieka utrzymanie zdrowia i osiągniecie zadowolenie z życia obecnie i w przyszłości. Zajęcia odbywały się w formie ćwiczeń i dyskusji wzmacniających pozwalając na aktywne uczestnictwo uczniów. Uczniowie dowiedzieli się o tym,  że palenie szkodzi, jak się nie dać złowić nałogowi, jak to robić żeby nie palić i żeby nie palili inni, dlaczego jest tyle osób, które nie palą papierosów.

Były również zaplanowane spotkania z rodzicami, ale ze względu na sytuację związaną z Covid-19, nie odbyły się one w szkole. Rodzice otrzymali informacje o programie oraz materiały o nim(filmiki) w formie online. W ten sam sposób nastąpiło podsumowanie programu z rodzicami.

**Podczas zajęć dzieci :**

* dyskutowały,
* wymieniały doświadczenia, spostrzeżenia, refleksje i pomysły,
* przeprowadzały wywiad z osobą niepalącą, która wcześniej była palaczem(grupa dziewczynek),
* liczyły koszty palenia papierosów,
* pracowały w grupach przy tworzeniu antyreklamy dla papierosów.

Rodzicom uczniów przesłano linki do filmów, przygotowanych przez **ekspertów z dziedziny psychologii oraz autorów programu „Bieg po zdrowie”. Miały one na celu:**

* 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.

https://www.youtube.com/watch?v=4AGbYiCrdSI&list=PLYixRDBDj79fDMDUYW3GZgwDzVru4becW&index=8

<https://www.youtube.com/watch?v=fsxx1oXLIpc&list=PLYixRDBDj79fDMDUYW3GZgwDzVru4becW&index=1>

<https://www.youtube.com/watch?v=A_6hdTWAO3E&list=PLYixRDBDj79fDMDUYW3GZgwDzVru4becW&index=2>

<https://www.youtube.com/watch?v=hJZSUMNcRIg&list=PLYixRDBDj79fDMDUYW3GZgwDzVru4becW&index=3>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZZK_KpBn_nI&list=PLYixRDBDj79fDMDUYW3GZgwDzVru4becW&index=4>

<https://www.youtube.com/watch?v=JD7fazf2VL0&list=PLYixRDBDj79fDMDUYW3GZgwDzVru4becW&index=6>

https://www.youtube.com/watch?v=zuCadM7qM-4&list=PLYixRDBDj79fDMDUYW3GZgwDzVru4becW&index=7

**HARMONOGRAM REALIZACJI PROGRAMU**

**RODZICE**

XI 2020R. –I SPOTKANIE INFORMACYJNE DLA RODZICÓW KLASY IV

VI 2021 R. – II SPOTKANIE Z RODZICAMI -PODSUMOWANIE REALIZACJI PROGRAMU

**UCZNIOWIE KLASY IV**

XI 2020R.-VI 2021R. ZAJĘCIA Z CAŁĄ KLASĄ I ZAJĘCIA W MAŁYCH GRUPACH

Opracowanie: Bożena Loranc-koordynator programu