***„Bieg po zdrowie”***

*Nowy program antytytoniowej edukacji zdrowotnej*



Po raz pierwszy nasza szkoła realizuje program profilaktyczny „Bieg po zdrowie”, którego organizatorem jest Państwowa Inspekcja Sanitarna. Program adresowany jest do uczniów klas IV oraz ich rodziców.

Głównym celem programu „Bieg po zdrowie”, jest zwiększenie wiedzy i umiejętności uczniów na temat zdrowia w kontekście szkodliwości palenia papierosów i e-papierosów.

***Założenia programu***

Edukacja zdrowotna dzieci i młodzieży jest istotnym elementem ogólnych

oddziaływań edukacyjno-wychowawczych. Odpowiedzialność za przebieg rozwoju najmłodszych spoczywa na osobach dorosłych, tworzących najbliższe środowisko społeczne dzieci. Profilaktyka palenia tytoniu to jedno z ważnych zadań, które w ramach szeroko pojętej odpowiedzialności za przyszłość młodego pokolenia powinno być na stałe wpisane w oddziaływania edukacyjno-wychowawcze.

Grupa, do której został skierowany program profilaktyki antytytoniowej, to dzieci w IV klasie szkoły podstawowej (grupa wiekowa 9-10 lat). Uzasadnieniem do skierowania programu do tej grupy są wyniki badań, prowadzonych w Polsce i w wielu krajach na świecie. Wynika z nich, że większość dorosłych palaczy podjęła próby palenia tytoniu, będąc jeszcze

nastolatkami. Wg. Badań HBSC z 2014 r. dzieci po pierwsze papierosy sięgają już w wieku 13 lat i poniżej (24%). Odsetek młodzieży mającej za sobą pierwsze próby palenia tytoniu wzrasta wraz z wiekiem i wynosił: 8% u 11-latków, 23,6% u 13-latków i 47,6% u 15-latków. W wieku 15 lat codziennie pali tytoń obecnie około 9,8% nastolatków, bez różnic związanych z płcią… Badania CBOS „Młodzież 2013” wskazują, że wśród młodzieży szkolnej 11-15 lat

próby palenia podjęło 44%. Podejmowanie prób palenia i częstość palenia wzrasta z wiekiem, szczególnie pomiędzy 11 a 13 rokiem życia.

Wyniki badań przeprowadzonych na zlecenie GIS, w październiku 2014 roku wskazują, że edukacja na temat szkodliwości papierosów rozpoczyna się przeważnie w szkole gimnazjalnej, zdaniem respondentów za późno, gdyż w pierwszej klasie gimnazjum wiele młodych osób już pali. Pierwsze zajęcia na ten temat powinny odbywać się już wtedy, gdy uczniowie uczęszczają do ostatnich klas szkoły podstawowej. W badaniach GIS zwrócono uwagę również na formę zajęć edukacyjnych - przeważnie są to wykłady. Młodzi ludzie bardziej cenią obrazowe przedstawienie problemu, a także drastyczne i szokujące obrazy,

które lepiej zapadają w pamięć i zwiększają szansę na to, że młody człowiek zawaha się przed sięgnięciem po kolejnego papierosa.

***Główne cele programu:***

1. opóźnienie lub zapobiegnięcie inicjacji tytoniowej wśród dzieci i młodzieży,

2. pokazanie atrakcyjności życia w środowisku wolnym od dymu tytoniowego,

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

***Zagadnienia programowe:***

1. Palenie jest niemodne.
2. Jak się nie dać złowić nałogowi?
3. Dlaczego jest coraz więcej osób, które nie palą papierosów?
4. Palenie szkodzi.
5. Jak to zrobić, żeby nie palić?

***Metoda:***

* Podająca
* Burza mózgów
* Problemowa
* Zadań stawianych dziecku
* Graficznego zapisu
* Twórczego rozwiązywania problemów

***Formy pracy:***

* Indywidualna

*Z przyczyn od nas niezależnych musimy przeprowadzić profilaktykę na odległość. Prosimy o wyrozumiałość.*

**Przebieg zajęć:**

1. ***PALENIE JEST NIEMODNE***

Prezentacja - Założenia programu

       <https://www.youtube.com/watch?v=4AGbYiCrdSI>

*„Dym papierosowy inhalowany przez palacza wywiera szkodliwy wpływ na prawie wszystkie organy: podrażnia błonę śluzową jamy ustnej, przełyku i żołądka; ma właściwości alergizujące, zatruwa układ oddechowy, sercowo-naczyniowy, nerwowy, trzustkę, pęcherz moczowy, prowadzi do mutacji oraz rakotwórczych zmian komórkowych.”*

***Działanie nikotyny i innych substancji zawartych w papierosie***

**Nikotyna** jest neurotoksyną co oznacza, że w wysokich dawkach upośledza funkcjonowanie układu nerwowego żywych organizmów i prowadzi do śmierci. Z tego powodu nikotyna często stanowi składnik toksycznych środków owadobójczych używanych w rolnictwie.

W niskich dawkach nikotyna działa stymulująco na układ nerwowy. Przyspiesza tętno, zwiększa ciśnienie krwi, rozszerza źrenice, pobudza układ trawienny. Papieros zawiera przeciętnie od 15 do 20 mg nikotyny, a podczas palenia do krwi przenika około 1 mg tej substancji psychoaktywnej. Papierosy stanowią zagrożenie nie tylko dla osób palących. Przebywające w środowisku dymu nikotynowego, to bierni palacze. Są oni narażeni na działanie tlenku węgla. Cierpią na bóle głowy, zapalenie spojówek, błony śluzowej jamy nosowo-gardłowej oraz obarczeni są większym ryzykiem rozwoju chorób nowotworowych.

**Powody palenia papierosów – prezentacja:**

<https://www.youtube.com/watch?v=A_6hdTWAO3E>

W skład dymu papierosowego wchodzi kilka tysięcy związków chemicznych, które zagrażają zdrowiu, np.:

**nikotyna** – podstawowy składnik, insektycyd kontaktowy, silna trucizna,

substancje smoliste,

**aceton** – rozpuszczalnik, składnik farb i lakierów,

**tlenek węgla** – czad, występujący w spalinach,

**chlorek winylu** – wykorzystywany w przemyśle tworzyw sztucznych,

**cyjanowodór** – kwas pruski używany do ludobójstwa w komorach gazowych,

**arsen** – trucizna, składnik chemicznych środków bojowych,

**polon** – pierwiastek promieniotwórczy,

**kadm** – silnie trujący metal strategiczny,

**amoniak** – stosowany w chłodnictwie, składnik nawozów mineralnych,

**naftalen** – środek owadobójczy,

**fenol** – kwas karbolowy, składnik środków żrących.

Skutki palenia to zaburzenia głównie w układzie krążeniowo-naczyniowym, natomiast wdychanie substancji smolistych i gazów prowadzi do rozwoju chorób nowotworowych.

Gdyby zamiast palić papierosy ludzie by je jedli to zachorowali

by bardzo szybko i bardzo szybko mogli by nawet umrzeć. Jednak w dymie papierosowym tych substancji jest mniej dlatego wiele chorób pojawia się po wielu latach. Dlatego też, gdy ludzie zaczynają palić nie chorują od razy na poważne choroby.

Jednak od samego początku pojawia się wiele negatywnych

skutków. Na przykład:

* nieświeży oddech,
* śmierdzące ubrania,
* gorsza kondycja,
* unikanie kontaktu z palaczem przez niepalących koleżanki

i kolegów,

* przeznaczanie czasu wolnego na palenie papierosów,
* możliwe problemy w szkole,
* konflikty z rodzicami,
* ukrywanie się z paleniem przed dorosłymi,
* wydawanie pieniędzy,
* zanieczyszczanie środowiska,
* pożary.

Co grozi nałogowemu palaczowi?

* Nowotwory płuc, krtani, nowotwory jamy ustnej;
* Zapalenie oskrzeli i zapalenie płuc;
* Rozedma, astma;
* Przewlekła obturacyjna choroba płuc;
* Choroba wieńcowa, zawał serca, miażdżyca;
* Choroba naczyń obwodowych – głównie kończyn (choroba Bürgera);
* Choroby naczyniowe mózgu, udar mózgu;
* Choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy;
* Rak pęcherza moczowego, rak szyjki macicy, rak prącia, rak trzustki, rak żołądka, rak warg, rak gardła, rak przełyku;
* Mniejsza potencja seksualna, zaburzenia erekcji, impotencja i niepłodność;
* Częste infekcje górnych dróg oddechowych (grypa, przeziębienia);
* Insulinooporność (cukrzyca typu 2);
* Zaćma (katarakta), zwyrodnienia plamki żółtej oka;
* Zmiany w obrębie krążków międzykręgowych o typie dyskopatii.
* ***Ćwiczenie I***

Czy wiecie ile palacz wydaje na dym?

Paczka papierosów kosztuje średnio 15,00 złotych.

Policzcie ile „wdychacz-zdychacz” wydaje na papierosy:

1. Jeżeli palacz wypala jedną paczkę tygodniowo, to jaki poniesie koszt w ciągu miesiąca?
2. Jeżeli palacz wypala jedną paczkę tygodniowo, to jaki poniesie koszt w ciągu roku?
3. Jeżeli palacz pali jedną paczkę dziennie, to jaki koszt poniesie w ciągu miesiąca?
4. Jeżeli palacz pali jedną paczkę dziennie, to jaki koszt poniesie w ciągu roku?

A teraz zastanówcie się co można kupić za kwoty, które obliczyliście?

Czy wiesz, gdzie oprócz papierosów można znaleźć niektóre substancje szkodliwe? Poniżej zobaczysz przykłady.



**Zobaczcie** – to są wybrane, najbardziej toksyczne, czyli szkodliwe, substancje, jakie znajdują się w dymie papierosowym. Substancje te są wdychane przez „palaczy-wdychaczy” w jednym czasie, co powoduje, że część z nich możewpływać wzajemnie na siebie i prowadzić do dużych problemów.

Oprócz zwykłych papierosów szkodliwe są również e-papierosy, o których na pewno słyszeliście. Wiele badań pokazuje, że mogą powodować uzależnienie od nikotyny i są rakotwórcze.

***E- papierosy***

E-papierosy to urządzenia elektroniczne. Mają wiele kształtów i rozmiarów (niektóre wyglądają jak zwykłe papierosy, cygara lub fajki, inne przypominają pamięć USB, długopis lub przedmioty codziennego użytku). E-papieros działa na zasadzie podgrzewania płynu (e-liquid) do około 200 stopni C, tworząc przy tym aerozol, który wdychają użytkownicy. Zwykle zawiera on nikotynę, aromaty i inne substancje chemiczne.

"Aerozol z e-papierosów jest szkodliwą 'parą wodną'. Aerozol do e-papierosów, który użytkownicy wdychają, może zawierać szkodliwe substancje, w tym: acetaldehyd, formaldehyd, akroleinę, propanal, nikotynę, aceton, o-metyl-benzaldehyd, karcinogenne nitrozaminy".

„Odsetek użytkowników elektronicznych papierosów jest bardzo wysoki, szczególnie w grupie nastolatków i młodych dorosłych. Coraz więcej uczniów przychodzi do szkoły z elektronicznymi papierosami. Wielu z nich pali podczas przerw. Mimo że szkoły wprowadzają regulaminy o zakazie używania e-papierosów, nie powoduje to spadku liczby użytkowników" - podano w informacji.

Skutki zdrowotne wynikające z użycia e-papierosów:

* podrażnienie górnych i dolnych dróg oddechowych,
* zapalenie oskrzeli,
* kaszel,
* zmiany rozedmowe w płucach,
* indukcję stanu zapalnego w drogach oddechowych,
* zmniejszenie wydajności układu odpornościowego,
* zwiększone ryzyko wystąpienia zapalenia płuc,
* zmiany behawioralne,
* upośledzenie pamięci,
* skurcze mięśni i drżenie mięśni,
* podrażnienie oczu,
* kontaktowe zapalenie skóry i oparzenia,
* nudności i wymioty,
* podrażnienie błony śluzowej gardła i jamy ustnej.

**E-papierosy nowe zagrożenia zdrowia publicznego - prezentacja:**

<https://gis.gov.pl/wp-content/uploads/2019/11/e-papierosy-prezentacja-25.11.pdf>

***Co znaczy być zdrowym?***

Mówiliśmy, że palenie szkodzi zdrowiu. Ale co to znaczy: być zdrowym?

Spróbujcie odpowiedzieć na to pytanie własnymi słowami, a następnie przeczytajcie zdanie poniżej.

*„Zdrowie to nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności, lecz stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego.”*

* ***Ćwiczenie II***

Wypisz w tabeli - w pierwszej części – zachowania zdrowe, a w drugiej zachowania niezdrowe.

|  |  |
| --- | --- |
| **Zachowania zdrowe** | **Zachowania niezdrowe** |
|  |  |

Prosimy, abyście wybrali po dwa przykłady zachowań zdrowych i niezdrowych. Do każdego wyboru podajcie uzasadnienie – zastanówcie się dlaczego tak wybraliście.

Co oznacza być zdrowym?

a) **Definicja Światowej Organizacji Zdrowia (WHO)** – zdrowie

to stan całkowitego fizycznego, psychicznego i społecznego

dobrostanu, a nie tylko brak choroby czy ułomności.

Zdrowie – stan.

Przykład: Moje ciało jest zdrowe, mój umysł pracuje dobrze

i jestem lubiany przez innych ludzi.

b) **Definicja dyspozycyjna** – zdrowie jest to zdolność człowieka

do osiągania pełni swoich możliwości w obszarze psychicznym,

biologicznym i społecznym oraz zdolność do odpowiedniej

reakcji na wyzwania środowiska. Zdrowie – możliwości.

Przykład: Osiągam bardzo dobre wyniki podczas ćwiczeń

sportowych, mam bardzo dobre oceny ze wszystkich przedmiotów,

potrafię rozmawiać z różnymi ludźmi (rodzicami, kolegami innymi

dorosłymi).

c) **Definicja procesualna** – zdrowie to aktywne poszukiwanie

i utrzymywanie równowagi w sytuacji występowania nieustannych

obciążeń i zagrożeń dla organizmu. Zdrowie – proces.

Przykład: Potrafię odpowiednio się zachować w każdych

warunkach, nawet trudnych, i zachowuję swoje umiejętności.

Palenie nie jest zdrowe, bo uniemożliwia osiągnięcie pełnego dobrostanu. Dlaczego? Ponieważ uszkadza ciało, a więc „palacz-wdychacz” mówi tak: Moje ciało jest zatrute, chore, mój umysł nie pracuje dobrze, ludzie nie lubią mnie za to, że palę, bo ich też truję! Palenie jest niezdrowe, bo ogranicza moje możliwości. Palenie jest niezdrowe, bo nie potrafię zachować się odpowiednio w każdych warunkach. Muszę przerwać pracę, naukę, zabawę,

bo muszę iść palić.

Aby być zdrowym należy spełnić kilka podstawowych rzeczy, które znajdziecie w piramidzie zdrowego odżywiania. Przyjrzyjcie się jej uważnie i spróbujcie odpowiedzieć na pytanie – Ile z tych rzeczy spełniasz, a ile pominąłeś?



1. ***JAK SIĘ NIE DAĆ ZŁOWIĆ NAŁOGOWI?***

Asertywność w psychologii oznacza umiejętność wyrażania swoich myśli, uczuć i poglądów z zachowaniem własnych granic i przy poszanowaniu granic innych ludzi. Asertywność to także umiejętność odmawiania, mówienia "nie" wtedy, kiedy rzeczywiście nie zgadzasz się z ogółem.

Osoba paląca nas irytuje:

Czy można zwracać uwagę dorosłemu?

Jak to zrobić w odpowiedni sposób?

Należy zacząć od tego, że każdy człowiek ma prawo robić różne

rzeczy. Jeżeli ktoś chce palić, to ma prawo palić na swoim prywatnym terenie (w domu, w ogrodzie, na działce itd.) lub w miejscach do tego celu przeznaczonych np. na lotniskach są specjalne pomieszczenia dla palaczy (palarnie). Ale inni ludzie chcą przebywać w miejscu wolnym od dymu – i też mają do tego prawo. Jak rozwiązać ten problem?

Każdy człowiek ma prawo do tego, aby być sobą, to znaczy, że ma

prawo przebywać w środowisku, jakie mu odpowiada, z ludźmi, których lubi, podejmować decyzje w ważnych dla siebie sprawach, mieć swoje myśli, uczucia, własne zdanie na każdy temat. Jako osoby niepełnoletnie nie możecie decydować o wszystkim, co was dotyczy, za was robią to rodzice. Jednak są sprawy, o których możecie decydować.

* ***Ćwiczenie III***

Poniżej umieszczony jest arkusz, na którym wypisano kilka zachowań. Podkreślcie, proszę, na arkuszu te zachowania, które zależą od was, i te, które zależą od waszych rodziców. Wybierzcie z każdego arkusza po 3 najważniejsze odpowiedzi.

 ARKUSZ I

Podkreśl te zachowania, o których decydują rodzice:

* chodzenie do szkoły,
* wizyty u lekarza,
* utrzymanie domu,
* robienie zakupów,
* wybór szkoły, do której będziesz chodzi,
* czas poświęcony na naukę i zabawę,
* wybór miejsca zamieszkania,
* robienie zakupów.

ARKUSZ II

Podkreśl te zachowania, o których decydujesz TY:

* wybór tego, co lubisz jeść,
* wybór kolegów i koleżanek, z którymi dobrze się czujesz,
* wybór ulubionej zabawki,
* wybór ulubionej książki,
* zgłoszenie się do odpowiedzi,
* 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.***

* ***Ćwiczenie IV***

**PRZYKŁADY WYPOWIEDZI ASERTYWNYCH:**

Spróbuj odpowiedzieć asertywnie na poniższe pytania.

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**,......................................................................................................................................................................................................................................

................................................................................................................................................................................................................................................................

Jak widzicie, jest dużo rzeczy, o których możecie decydować i które są dla was ważne. Można też powiedzieć, że macie do tego prawo. Każdy z was ma takie prawo, ale każdy lubi coś innego.

***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

**WA ŻNE! Asertywna odmowa nie zawiera**

**pretensji ani usprawiedliwień.**

***Historia pod tytułem: „Moje kieszonkowe”***

*Kuba dostał dzisiaj od rodziców 20 złotych – jako część kieszonkowego. Bardzo się cieszy, bo może je włożyć do skarbonki. Zbiera na swoją ulubioną grę komputerową.*

*Już niedługo będzie mógł ją kupić. Po drodze do szkoły spotyka Adaśka, tak na niego mówią w klasie. Adasiek jest kolegą, z którym Kuba czasem ma okazję chwilę pogadać. Kuba wspomina mu o grze, którą chce kupić, i że właśnie dostał kieszonkowe. Jest ładna pogoda, ciepło, świeci słońce.*

*Adasiek mówi, że dawno nie jadł lodów i byłoby fajnie zjeść jednego przed lekcjami. Jednak nie ma pieniędzy, bo swoje kieszonkowe wydał już na cukierki. Namawia Kubę, żeby kupił lody. Kuba próbuje odmawiać:*

*– Wiesz, nie mogę kupić tych lodów, bo chciałbym mieć tę grę. Nie gniewaj się, proszę.*

*Ale Adasiek namawia dalej.*

*– Naprawdę nie mogę, zrozum.*

*I dalej…*

*– Bardzo przepraszam, ale nie wiem, czy wystarczy pieniędzy.*

*Adasiek na to:*

*– To taki z ciebie kolega?*

*Kuba w końcu lody kupuje, ale nie czuje się z tym dobrze, gdyż musi dłużej odkładać pieniądze na wymarzoną grę. W domu powiedział rodzicom, że głupio mu było odmówić Adaśkowi, bo nie chciał koledze zrobić przykrości.*

Kuba był w porządku w stosunku do kolegi, ale nie był w porządku w stosunku do siebie, bo mimo że nie chciał wydać pieniędzy, to w końcu lody kupił. Co Kuba powinien powiedzieć, żeby być w zgodzie ze sobą i nie urazić kolegi?

**Asertywność** oznacza postępowanie w zgodzie ze sobą, ale też w taki sposób, aby nie zranić drugiej osoby. Kuba miał prawo do wydania swojego kieszonkowego na to, co zaplanował. Jednak nie umiał obronić swoich praw.

**6 Zasad odmawiania, czyli jak być asertywnym?- Film**

<https://www.youtube.com/watch?v=0eoD4S1jZpg>

***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.

***Pamiętaj, masz prawo do życia w zdrowym otoczeniu***

***i do dbania o swoje zdrowie!***

***3. DLACZEGO JEST CORAZ WIĘCEJ OSÓB, KTÓRE NIE PALĄ PAPIEROSÓW?***

* ***Ćwiczenie V***

Waszym zadaniem będzie przeprowadzić wywiad z rodziną i znajomymi. Dotyczy on powodów niepalenia społecznych, medycznych i psychologicznych. Po wypisaniu ich na osobnej kartce porównaj je z poniższymi wypowiedziami. Podkreśl te, które zapisaliście na kartkach i dopiszcie brakujące.

 *WYPISZ POWODY NIEPALENIA.*

***Powody społeczne***

* to jest nie modne
* palacza nie można pocałować, bo śmierdzi
* palenie szkodzi innym osobom w otoczeniu palacza
* papierosy są drogie
* palenie wspiera firmy, które promują niezdrowy tryb życia
* palenie powoduje przerwy w pracy

***Powody medyczne***

* palenie szkodzi zdrowiu
* nie palę, bo palacze mają płytki oddech
* palenie źle wpływa na cerę
* palenie powoduje szybsze bicie serca
* palacze umierają na raka
* nie palę, bo palenie przeszkadza w uprawianiu sportu

***Powody psychologiczne***

* palacze są nerwowi
* palenie to strata czasu
* palenie jest głupie
* palacz jest niewolnikiem nałogu
* palacz ma słabą wolę
* nie palę, bo chcę czuć się zdrowo

W jakiej kategorii znajduje się najwięcej powodów?

Jak sądzicie, dlaczego?

Bardzo ważne jest, abyście wiedzieli, że osoby, z którymi rozmawialiście, stanowią większość w Polsce.

Przeczytajcie historyjkę pt. ***"Szkoda zdrowia i nie tylko"***

Natalka i Kuba wracając ze szkoły przechodzą obok szpitala.

**Natalka**: O zobacz, w tym szpitalu jest teraz mój wujek.

Kuba: Ojej, a co się stało? Widziałem twojego wujka, jak byłem

u ciebie ostatnio, wyglądał dobrze.

**Natalka:** Tak, generalnie dobrze się czuł, tylko często męczył

go kaszel. A teraz się okazało, że to może być coś poważnego,

bo długo palił papierosy i to chyba z tego powodu. Martwię się

o niego, bo bardzo go lubię.

**Kuba:** To fakt, że jak ktoś pali, to może mieć różne problemy

ze zdrowiem. Ale inne problemy chyba też. Ja na przykład nie

chciałbym mieć dziewczyny, która pali papierosy, ani nawet

kumpla, bo nie znoszę zapachu fajek.

**Natalia:** Ja też w sumie nie. Takie osoby są jakieś takie nerwowe.

Na przykład mój wujek jak nie mógł sobie przez jakiś czas

zapalić, albo jak mu się skończyły papierosy, to się robił bardzo

nerwowy.

Uzasadnienie:

Można powiedzieć, że są to medyczne skutki palenia. Jednak oprócz chorób palenie utrudnia codzienne funkcjonowanie również w inny sposób. Na przykład, osoby palące mają brzydki zapach, ich rzeczy przesiąkają dymem, a to dla wielu ludzi okazuje się przykre i nie chcą przebywać wśród palaczy.

Nazywamy to społecznym skutkiem palenia. Możemy mówić także o skutkach psychologicznych. Palenie papierosów to jest nałóg, co oznacza, że palacz czuje przymus sięgania po nie, bo brakuje mu wdychania dymu. Musi też dostarczyć organizmowi nikotyny, czyli jednej z substancji zawartych w papierosie,

która silnie uzależnia i powoduje, że palacz chce jej więcej i więcej. Papierosy stają się dla niego ważniejsze niż inne rzeczy. Bez wdychania palacz zaczyna odczuwać lęk, staje się nerwowy, myśli głównie o papierosie. Marnuje czas i pieniądze. O skutkach palenia porozmawiamy na następnej lekcji, przed którą poproszę was o wykonanie kolejnego zadania.

***4. PALENIE SZKODZI***

***Rozmowa Natalki i Kuby***

Natalka i Kuba siedzą na ławce w parku. Jest słoneczny, wiosenny

dzień.

Natalka zauważa, że kilka ławek dalej młody mężczyzna częstuje

papierosami osoby, które są razem z nim. Pyta Kubę:

**Natalka:** Czy zdarzyło ci się, że ktoś cię namawiał do zapalenia

papierosa?

Kuba: No, zdarzyło się, chyba kilka razy.

**Natalka:** I co wtedy robiłeś?

**Kuba:** Wiesz przecież, że ja nie znoszę zapachu papierosów,

i nikt mnie nie przekona, żebym zapalił. Według mnie palenie

jest po prostu głupie.

**Natalka:** To fajnie, że masz taką pewność, że nie chcesz zapalić.

Ale mi się wydaje, że czasami nawet jak ktoś nie chce zapalić, to

może dać się przekonać. Przecież niektóre osoby bardzo mocno

namawiają, i nie jest łatwo im odmówić. Ja miałam takie sytuacje.

Nigdy nie zapaliłam, ale na przykład moja starsza koleżanka,

jak byłyśmy razem na imieninach u Adaśka, to nie wiedziała

jak odmówić i zapaliła.

**Kuba:** To fakt, że czasami trudno jest powiedzieć tak po prostu,

„sorry, ale ja nie mam ochoty”. Na przykład Adasiek, nawet jak

ktoś nie chce zapalić, to dalej namawia, mówi „No spróbuj, będziesz

fajną koleżanką (fajnym kolegą) jak spróbujesz”.

**Natalka:** No właśnie, i co wtedy?

Kuba: Przydałby się taki poradnik, co mówić w takich sytuacjach.

Co najlepiej zrobić.

**Natalka:** Fajny pomysł, a może my byśmy zrobili taki poradnik?

* ***Ćwiczenie VI***

Opracowujcie komiks pod tytułem „Jak to zrobić, żeby nie palić papierosów” lub "Jak to zrobić, żeby nie palić e-papierosów?" (do wyboru)

Komiks powinien zawierać porady dotyczące umiejętności odmawiania palenia czynnego oraz biernego (jak się zachować w stosunku do osób dorosłych; jak w stosunku do starszych kolegów i koleżanek; a jak wobec rówieśników). Można obok wymyślonych postaci wpisywać, w jakiej znajdują się sytuacji, co czują lub co myślą. Wpiszcie tam, w jaki sposób można odmówić komuś, kto zachęca bohaterów komiksu do zapalenia papierosa; albo co mogą powiedzieć lub zrobić, kiedy inna osoba przy nich pali papierosy.

***5. JAK TO ZROBIĆ, ŻEBY NIE PALIĆ?***

Co prawda w naszym kraju reklama papierosów nie jest dozwolona, jednak jest wiele sytuacji, w których te używki są pozytywnie przedstawiane. Na przykład w niektórych filmach palenie papierosów jest pokazane jako coś fajnego, atrakcyjnego. Producenci papierosów chcieliby, żeby jak najwięcej osób stało się palaczami. Dla nich im więcej ludzi jest uzależnionych od papierosów, tym lepiej. A jeśli ktoś się już uzależni, to trudno mu przestać palić. Dlatego najlepiej w ogóle nie zaczynać.

Na szczęście obecnie coraz bardziej modne jest niepalenie

i dbanie o zdrowie. Ale część osób jednak pali papierosy.

Producenci i sprzedawcy papierosów bardzo by się ucieszyli,

gdybyście zostali ich klientami. Chodzi więc o to, żeby nie robić

tego, czego oni chcą, tylko realizować własne cele, takie jak

dbanie o swoje zdrowie.

A teraz zobaczmy, co o tym myślą Natalka i Kuba.

Natalka i Kuba wracają razem ze szkoły. Rozmawiają o różnych

filmach.

**Natalka:** – Moja mama bardzo lubi oglądać stare amerykańskie

filmy. Dla mnie są trochę nudne.

**Kuba:** – Tak, mnie się też nie podobają, chociaż są wyjątki.

I bardzo często bohaterowie tych filmów palą papierosy, i mężczyźni, i kobiety, ciągle ktoś pali.

**Natalka:** – No bo wtedy to było modne. W tych filmach to jest pokazane jako coś fajnego, w taki sposób, żeby ludzie chcieli robić tak samo.

* ***Ćwiczenie VII***

***„Nie bądź śmieszny i nie pal”***

Spróbujcie stworzyć antyreklamę palenia papierosów.

To zadanie nauczy was obronić się przed kłamstwem, że palenie papierosów może być fajne. Zastanówcie się, jaką możecie wymyślić antyreklamę palenia papierosów. Na przykład wyobraźcie sobie, że palacze mają w ustach nie papierosy, ale smoczki – jak małe dzieci. Wyobraźcie sobie, jak chodzą ze smoczkami ulicą, jak się nimi nawzajem częstują, jak płaczą, gdy smoczek im się zgubi. Reklama może być w formie haseł reklamowych, rysunków lub memów.

**Filmy dostępne dla dzieci i rodziców:**

Palenie a wartość

<https://www.youtube.com/watch?v=zuCadM7qM-4>

Dobry kontakt z dzieckiem to podstawa!

<https://www.youtube.com/watch?v=ZZK_KpBn_nI>

Styl w jakim wychowujesz dziecko ma znaczenie!

<https://www.youtube.com/watch?v=hJZSUMNcRIg>

1. ***KONKURS***

Drogie dzieci! Ogłaszamy konkurs pt. **„Bądź mądry i modny, nie pal!”.**

Prace można wykonać techniką dowolną i w dowolnym formacie. Prosimy o zrobienie zdjęcia swojej pracy i przesłanie do 29 maja 2020r. na e-meil do:

p. Magdalena Bryła venomia@wp.pl

p. Anna Rycombel annarycombel28@gmail.com

W tytule proszę podać nazwę szkoły, imię i nazwisko, oraz klasę,

np. **ZPO w Stykowie Jan Kowalski kl. 2**

***Koordynator programu: p. Magdalena bryła, p. Anna Rycombel***