



BIEG PO ZDROWIE

ZAŁOŻENIA PROGRAMU ANTYTYTONIOWEJ EDUKACJI ZDROWOTNEJ



◆ **CEL GŁÓWNY PROGRAMU**

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

◆ **CELE SZCZEGÓŁOWE**

- Opóźnienie lub zapobiegnięcie inicjacji tytoniowej wśród dzieci i młodzieży.
- Pokazanie atrakcyjności życia w środowisku wolnym od dymu tytoniowego.

◆ **ADRESACI PROGRAMU**

Uczniowie klas IV szkoły podstawowej.

◆ **CZAS TRWANIA ZAJĘĆ**

6 godzin lekcyjnych

ARS, czyli jak dbać o miłość?



◆ **CEL GŁÓWNY PROGRAMU**

Ograniczenie niekorzystnych następstw zdrowotnych, prokreacyjnych i społecznych związanych z używaniem i nadużywaniem substancji psychoaktywnych przez młodzież wchodzącą w dorosłe życie.

◆ **CELE SZCZEGÓŁOWE**

1. Zmniejszenie u uczestników programu niespójności pomiędzy wyznawanymi wartościami (rodzina, przyjaźń, miłość) a stylem życia młodzieży.
2. Zwiększenie u uczestników programu umiejętności i postaw pomocnych w unikaniu używania substancji psychoaktywnych.
3. Zwiększenie u uczestników programu wiedzy o konsekwencjach używania substancji psychoaktywnych dla życia rodzinnego i zdrowia prokreacyjnego.

◆ **ADRESACI PROGRAMU**

Uczniowie szkół ponadpodstawowych.

◆ **CZAS TRWANIA ZAJĘĆ**

Od 6 do 12 godzin lekcyjnych.

WZWN PODSZTĘPNE



◆ **CEL GŁÓWNY PROGRAMU**

Upowszechnienie wśród młodzieży szkół ponadpodstawowych wiedzy na temat wirusowego zapalenia wątroby typu B i C.

◆ **CELE SZCZEGÓŁOWE**

- Przekazanie wiedzy na temat ryzyka zakażenia HBV i HCV
- Uświadomienie zagrożeń i zasad profilaktyki w tym zakresie.
- Pobudzenie do refleksji nad odpowiedzialnością dot. zachowań zdrowotnych własnych i innych ludzi.
- Kształtowanie postawy tolerancji i zrozumienia wobec osób zakażonych.

◆ **ADRESACI PROGRAMU**

Uczniowie szkół ponadpodstawowych.

◆ **CZAS TRWANIA ZAJĘĆ**

2 godziny lekcyjne

trzymaj formę

◆ **CEL GŁÓWNY PROGRAMU**

Edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży szkolnej i ich rodzin poprzez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety, w oparciu o odpowiedzialność indywidualną i wolny wybór jednostki.

◆ **CELE SZCZEGÓŁOWE**

- Pogłębienie wiedzy o znaczeniu prawidłowo zbilansowanej diety i aktywności fizycznej dla organizmu człowieka.
- Kształtowanie postaw i zachowań związanych z prawidłowym żywieniem oraz aktywnością fizyczną.
- Dostarczenie wiedzy o informacjach zamieszczonych na opakowaniach produktów spożywczych oraz umiejętność czytania etykiet.

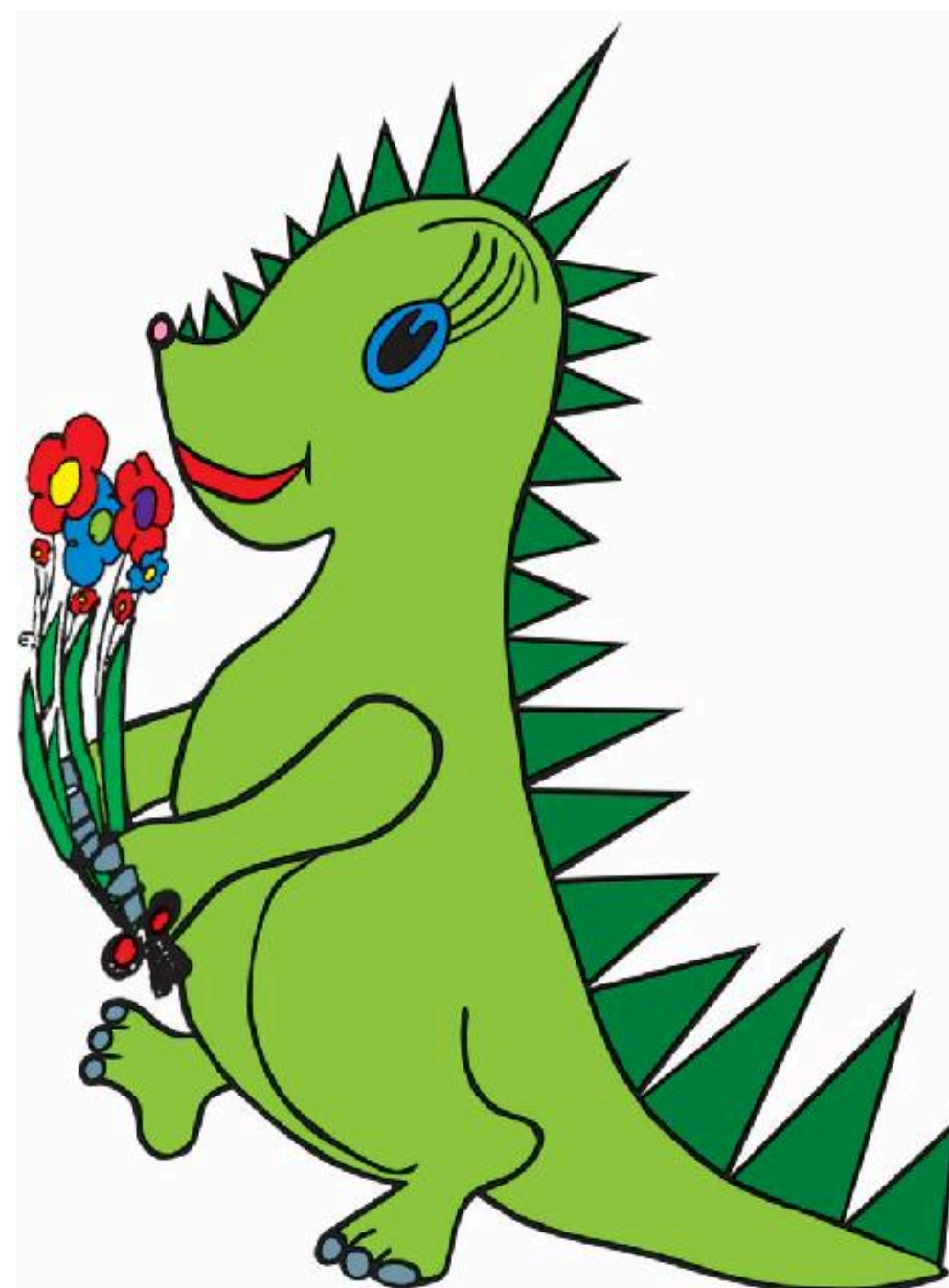
◆ **ADRESACI PROGRAMU**

Uczniowie klas V – VIII szkół podstawowych.

◆ **PROGRAM REALIZOWANY METODĄ PROJEKTU**

CZYSSTE POWIETRZE WOKÓŁ NAS

Program przedszkolnej
edukacji antynikotynowej



◆ CEL GŁÓWNY PROGRAMU

Wzrost kompetencji rodziców w zakresie ochrony dzieci przed ekspozycją na dym tytoniowy.

Zwiększenie umiejętności dzieci w zakresie radzenia sobie w sytuacjach, gdy przebywają w zadymionych pomieszczeniach lub gdy dorośli palą przy nich tytoń.

◆ CELE SZCZEGÓŁOWE

- Wykształcenie umiejętności rozpoznawania różnych źródeł dymów.
- Wykształcenie umiejętności rozpoznawania różnych dymów.
- Zwiększenie wrażliwości dzieci na szkodliwość dymu papierosowego.
- Zwiększenie wiedzy na temat skutków palenia papierosów.
- Zwiększenie wrażliwości dzieci na miejsca, w których mogą być narażane na dym.

◆ ADRESACI PROGRAMU

Dzieci 5-6 letnie.

◆ CZAS TRWANIA ZAJĘĆ

5 zajęć warsztatowych

SKĄD SIĘ BIORĄ produkty EKOLOGICZNE



◆ **CEL GŁÓWNY PROGRAMU**
Zwiększanie świadomości i wiedzy na temat rolnictwa ekologicznego oraz budowanie właściwych nawyków żywieniowych od najmłodszych lat.

◆ **CELE SZCZEGÓŁOWE**

- Zrozumienie czym jest rolnictwo i produkty ekologiczne.
- Kształtowanie umiejętności wyboru produktów ekologicznych.
- Propagowanie zdrowego stylu życia.
- Zwiększanie wiedzy i świadomości przedszkolaków o nawykach higieniczno-zdrowotnych.

◆ **ADRESACI PROGRAMU**
Dzieci 5-6 letnie.

◆ **CZAS REALIZACJI PODSTAWOWEGO SCENARIUSZA**
35 minut



WYBIERZ ŻYCIE

◆ **CEL GŁÓWNY PROGRAMU**

Zmniejszenie występowania raka szyjki macicy i umieralności na tę chorobę.

◆ **CELE SZCZEGÓŁOWE**

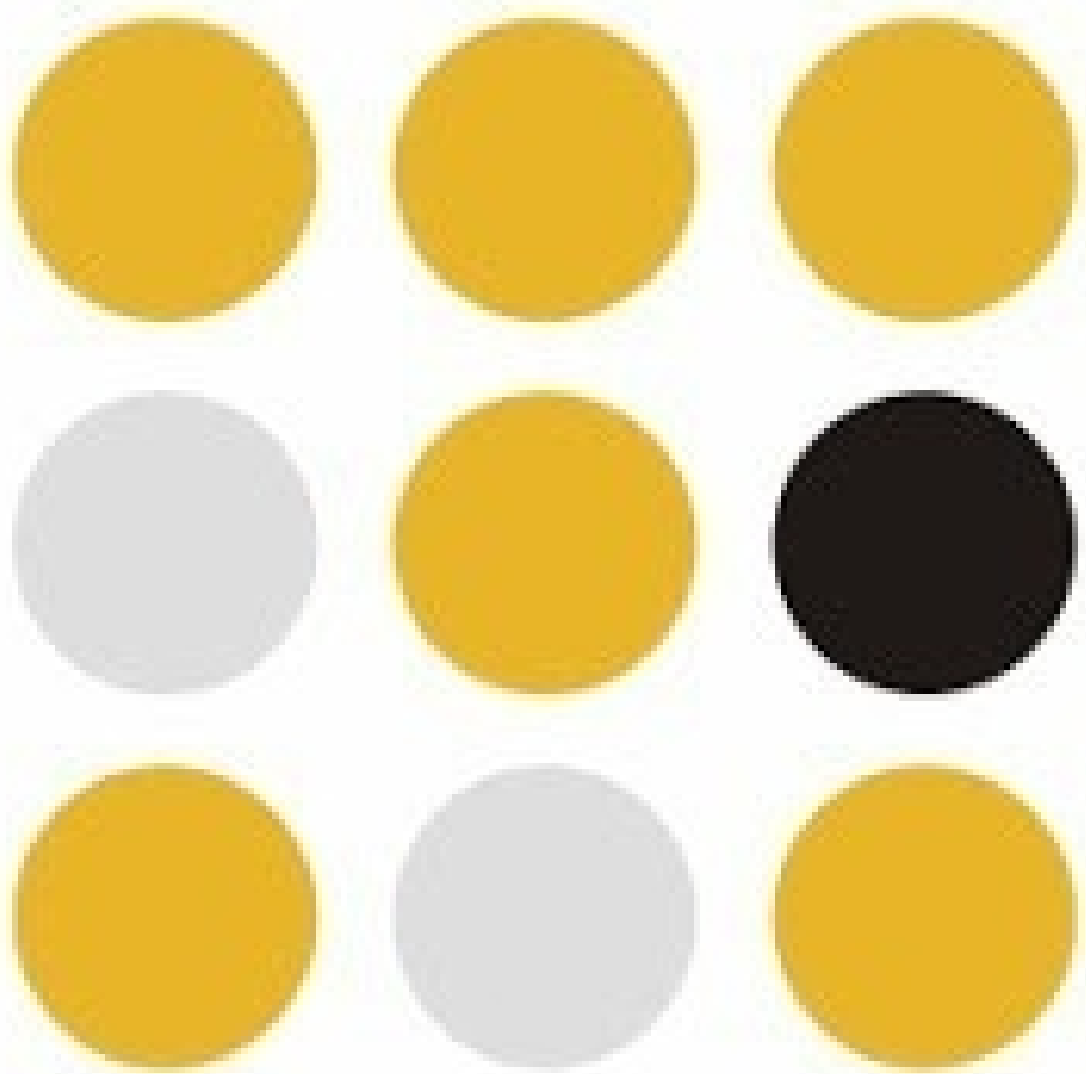
- Zwiększenie poziomu wiedzy na temat profilaktyki raka szyjki macicy i roli wirusa HPV w jego powstawaniu.
- Kształtowanie świadomości na temat czynników zwiększających ryzyko raka szyjki macicy.
- Motywowanie kobiet do regularnego poddawania się badaniom profilaktycznym przez całe życie.
- Dostarczenie informacji o świadczeniodawcach wykonujących badania cytologiczne.

◆ **ADRESACI PROGRAMU**

Uczniowie szkół ponadpodstawowych (dziewczęta i chłopcy z klas I).

◆ **CZAS TRWANIA ZAJĘĆ**

1 lub 2 godziny lekcyjne - według możliwości



znamie! znam je?

◆ **CEL GŁÓWNY PROGRAMU**

Upowszechnienie wśród młodzieży szkół ponadpodstawowych, oraz uczniów wyższych klas szkół podstawowych, wiedzy z zakresu profilaktyki czerniaka.

◆ **CELE SZCZEGÓŁOWE**

- Przekazanie wiedzy na temat czynników ryzyka zachorowania na czerniaka.
- Uświadomienie zagrożeń i zasad profilaktyki w tym zakresie.
- Uświadomienie wartości odpowiednich zachowań i postaw.

◆ **ADRESACI PROGRAMU**

Uczniowie wyższych klas szkół podstawowych oraz uczniowie szkół ponadpodstawowych.

◆ **CZAS TRWANIA ZAJĘĆ**

1 godzina lekcyjna