



**ARS,**  
czyli jak  
dbać  
o miłość?

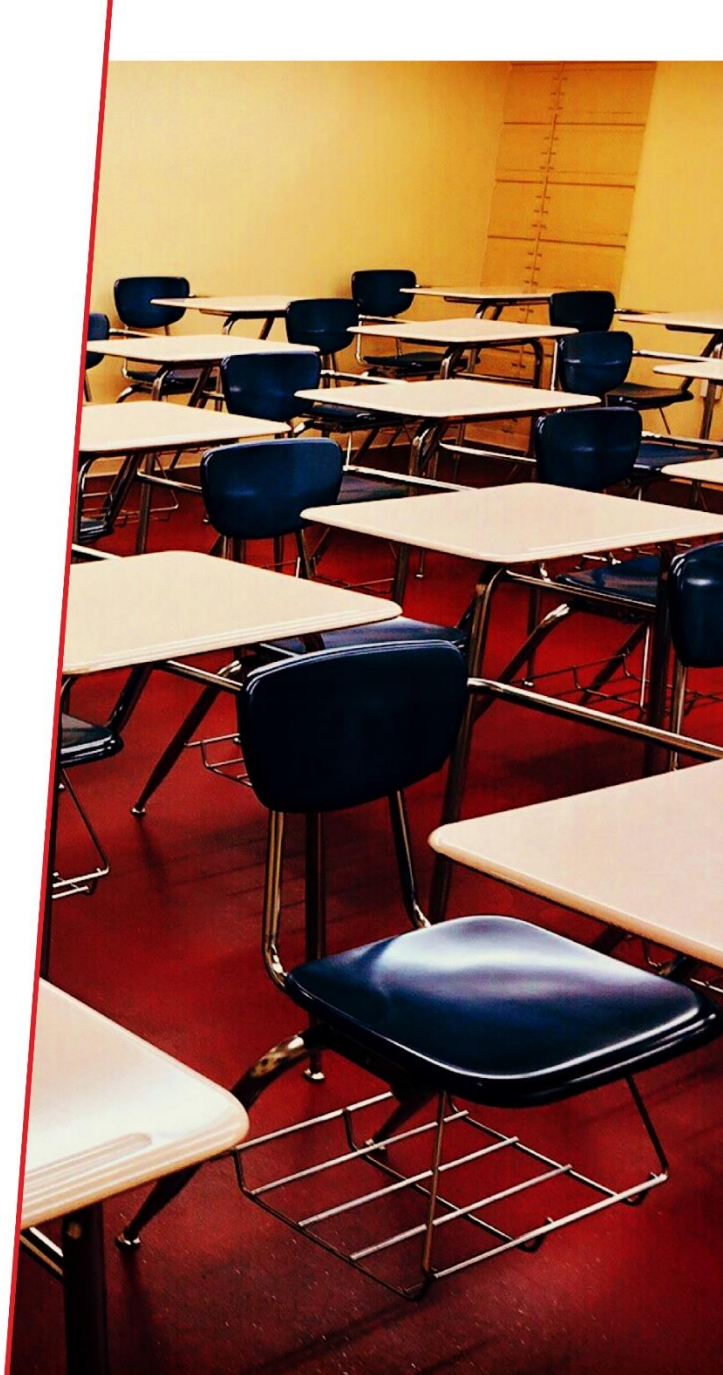


## „ARS, czyli jak dbać o miłość?” autorstwa dr Krzysztofa Wojcieszka

Program edukacyjny „ARS, czyli jak dbać o miłość?” dotyczy **profilaktyki używania substancji psychoaktywnych** (alkohol, tytoń, narkotyki, dopalacze), adresowany jest do **młodzieży ze szkół ponadgimnazjalnych**.

## Cel ogólny

Celem programu jest 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 charakteryzującym się znacznym rozpowszechnieniem używania substancji psychoaktywnych.
2. Zwiększenie u uczestników programu umiejętności i postaw pomocnych w unikaniu używania substancji psychoaktywnych zwłaszcza umiejętności spostrzegania zagrożeń i asertywnego stawiania granic.
3. Zwiększenie u uczestników programu wiedzy o konsekwencjach używania substancji psychoaktywnych dla życia rodzinnego i zdrowia prokreacyjnego, i w tym kontekście zmniejszenie wpływu mitów na temat dobroczynnego działania alkoholu na organizm kobiet w ciąży, które utrzymują się w świadomości społecznej.



## Grupa docelowa

### Bezpośredni odbiorcy:



Uczennice i uczniowie szkół ponadgimnazjalnych (w założeniu znaczna grupa gwarantująca wpływ społeczny podobnie jak w kampaniach edukacyjnych). Grupą bezpośrednich odbiorców są więc uczniowie szkół ponadgimnazjalnych w wieku 16-19 lat.

### Pośredni odbiorcy:



Rodzice uczniów  
- poprzez broszurę

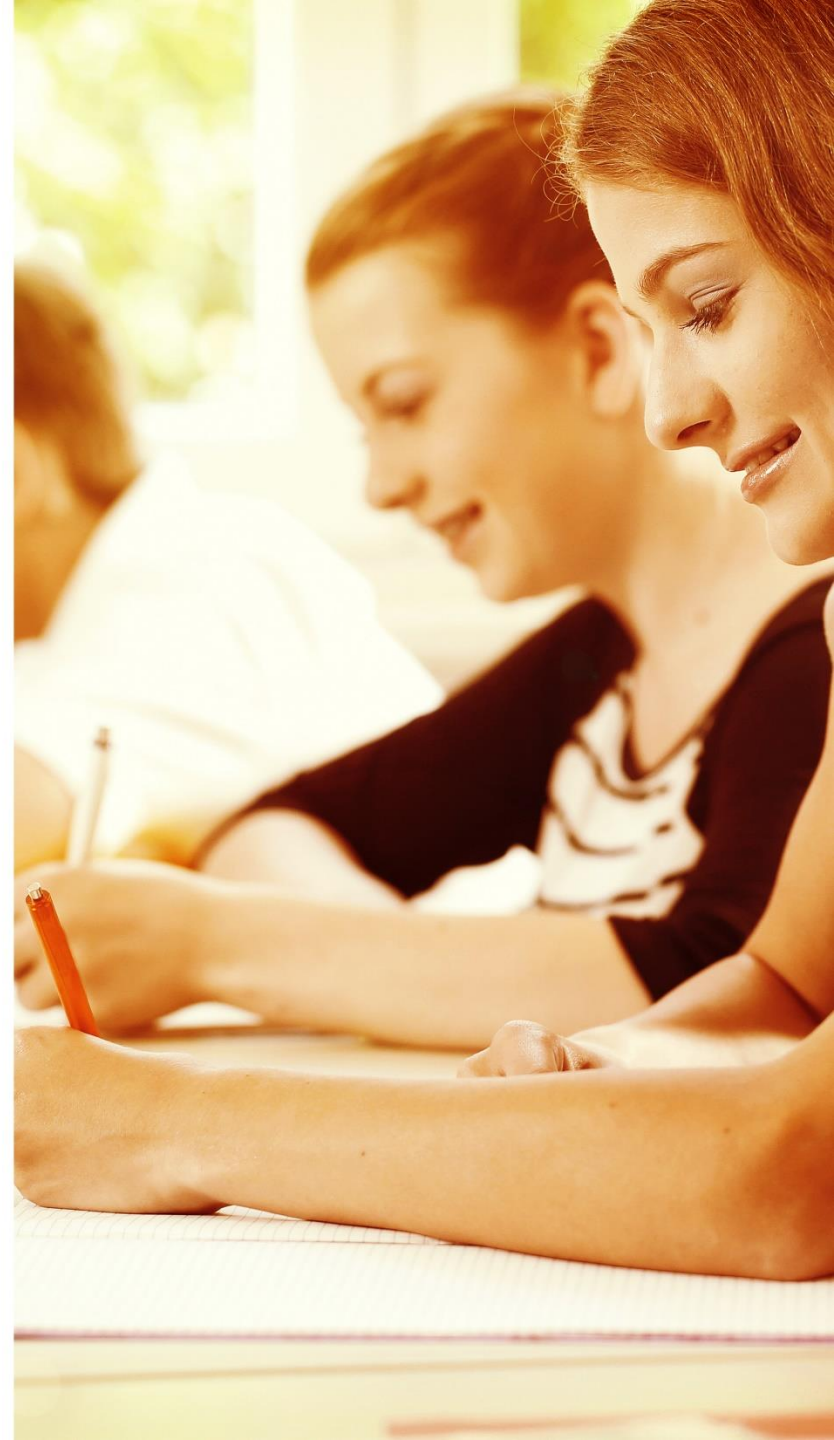
### Pośredni odbiorcy:



Nauczyciele,  
wychowawcy klas

## Założenia programu

Program ma wzbudzić u młodzieży refleksję nad ważnymi dla nich wartościami. Jego oryginalnym założeniem jest otwarte i konsekwentne odwołanie się do najbardziej cenionej wartości w życiu ludzkim jaką jest miłość, a mniej do dotychczas stosowanych motywów w rodzaju zdrowia jako takiego lub wolności jako takiej. Zdrowie i wolność są tu rozumiane jako elementy sprzyjające odpowiedzialnej miłości oraz zdrowiu i prawidłowemu rozwojowi kolejnego pokolenia. Program ARS oparty jest na kombinacji składającej się z wiodących strategii profilaktycznych (klaryfikowania wartości, modyfikowania błędnych przekonań, rozwijania umiejętności życiowych, budowania więzi ze wspólnotą szkolną/ rodzinną) oraz przekazu istotnych informacji, czyli strategii uzupełniającej (informacyjnej).



## Charakterystyka realizacji

**Optymalna i polecana realizacja.** Programu ARS przewiduje przeprowadzenie dwunastu zajęć lekcyjnych, trwających 45 minut każda. Ten wariant umożliwi pełne wykorzystanie merytorycznej zawartości programu.

**Wariantowa realizacja programu.** Jednak ze względu na ograniczone możliwości czasowe szkół, program dopuszcza różne warianty realizacyjne np. - trzy-sześć razy po dwie godziny lekcyjne w dowolnym układzie (np. cały dzień lub po dwie godziny w kolejne dni lub w trzech kolejnych tygodniach). W tych wariantach jednak nie można przeznaczyć mniej niż 6 godzin na realizację programu. Wybór problematyki zależy od realizatora.

**Warunki realizacji.** Podstawowym warunkiem realizacji jest przeszkolony i wyposażony w materiały (podręcznik) nauczyciel. Zajęcia winny być prowadzone dla dziewcząt i chłopców jednocześnie. Zajęcia powinny być przeprowadzone w klasach szkolnych z tablicą, wskazana możliwość projekcji DVD/PP, jeśli będzie się korzystało z filmów edukacyjnych lub załączonej prezentacji. W programie wykorzystuje się zarówno podające metody (przekaz wiedzy przez nauczycieli) oraz metody aktywizujące uczniów (tj. rozmowy, projekty, praca w grupach).

**Monitorowanie.** Elementem realizacji programu jest stale monitorowane działań zarówno na bieżąco przez koordynatorów szkolnych (nauczycieli) oraz okresowo poprzez powiatowych koordynatorów programu. Po ukończeniu każdej edycji programu przeprowadzana jest ewaluacja: ilościowa i jakościowa, w celu zbierania aktualnych danych o zainteresowaniu programem, materiałach i jego ocenie.





**Podsumowanie realizacji programu w latach trwania  
Projektu KIK/68 (cztery edycje programu)**





## Edycje I-IV

- **3529** szkół ponadgimnazjalnych (**ok. 60%** w stosunku do wszystkich tego typu szkół w Polsce),
- **492 584 - 98,5%** uczniów w stosunku do założonego wskaźnika,
- **151 704** rodziców

Blisko 90% uczniów **chętnie**  
**uczestniczyła w programie**

Ok. 90% uczniów uznało **zajęcia**  
**programu za ciekawe**

Ok. 80% uczniów chciałoby, żeby  
w przyszłości **ich dzieci uczestniczyły**  
w takim programie





## Materiały do programu

Materiały są dostępne do pobrania ze strony internetowej

([www.gis.gov.pl](http://www.gis.gov.pl) – zakładka promocja zdrowia).

## Udział w programie

ARS mogą realizować **wszystkie formy** szkół ponadgimnazjalnych, zarówno technika, licea, „zawodówki”, licea profilowane, a także np. zakłady poprawcze, miejsca spotkań młodzieży w danej grupie wiekowej...



## Baza Programów Rekomendowanych

<http://programyrekomendowane.pl>

### CELE SYSTEMU REKOMENDACJI:

- podniesienie jakości programów profilaktycznych i promocji zdrowia psychicznego
- szersze upowszechnienie sprawdzonych praktyk/programów profilaktycznych i promocji zdrowia psychicznego
- popularyzacja wiedzy na temat skutecznych strategii profilaktyki oraz metod konstruowania programów.

Program „ARS, czyli jak dbać o miłość” został wpisany do Bazy Programów Rekomendowanych





## Patronaty honorowe



MINISTERSTWO  
EDUKACJI  
NARODOWEJ



Ministerstwo Zdrowia



# BIEG PO ZDROWIE

Program **antytytoniowej edukacji zdrowotnej** pt. „Bieg po zdrowie”



## Cel programu

Zwiększenie wiedzy i umiejętności uczniów na temat zdrowia w kontekście **szkodliwości palenia papierosów i używania e-papierosów**





**grupa wiekowa 9-10 lat** - dzieci  
w IV klasie szkoły podstawowej

używanie wyrobów tytoniowych nie jest  
normą. Program powinien powodować  
**zmianę postrzegania co jest normą  
w społeczeństwie**

program powinien angażować nie tylko  
środowisko szkolne, ale i **domowe  
uczniów oraz całe społeczności lokalne**





zajęcia są prowadzone metodami **aktywizującymi i zróżnicowanymi**

uczniowie powinni mieć **realny wpływ na przebieg zajęć** oraz powinni być ich aktywnymi uczestnikami

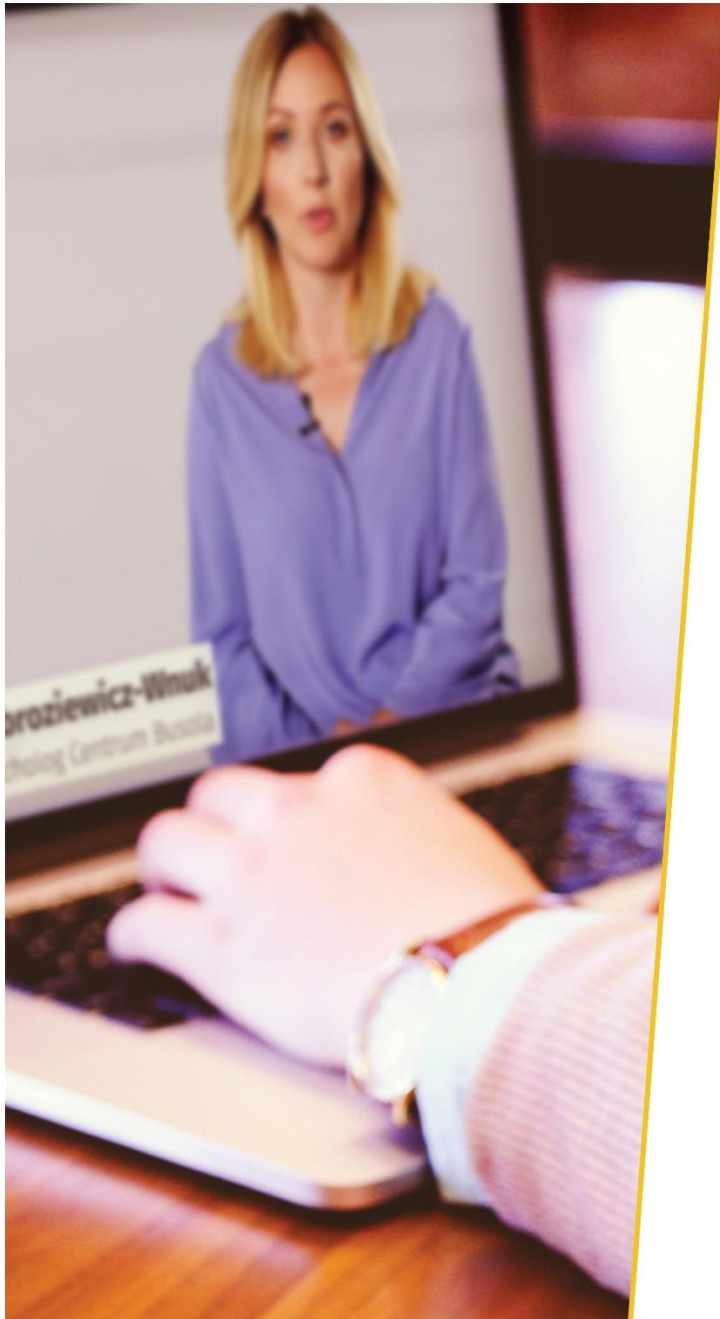
podczas zajęć dzieci powinny dyskutować, argumentować, wymieniać spostrzeżenia i wyniki, **co pozwoli im na poszerzenie wiedzy**



## Podczas cyklu zajęć dzieci:

- dyskutują,
- wymieniają doświadczenia, spostrzeżenia, refleksje i pomysły,
- przeprowadzają wywiady z osobami niepalącymi,
- liczą koszty palenia papierosów,
- pracują w grupach przy tworzeniu antyreklamy dla papierosów,
- tworzą komiks z bohaterami programu.





## Cykl filmów edukacyjnych

Uzupełnieniem programu jest cykl filmów edukacyjnych z udziałem ekspertów z dziedziny psychologii oraz autorów programu.

Nasze filmy to:

- 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.

## W I edycji programu udział wzięło

**18%** szkół podstawowych (**2205 szkół**)  
oraz **51 304** uczniów



## Wiedza uczniów na temat zdrowia

Osłabieniu uległy błędne przekonania,  
które nie sprzyjają dbaniu o zdrowie

Nasileniu uległy pozytywne  
i konstruktywne przekonania  
dotyczące zdrowia

Zmiana też w grupie kontrolnej  
- zmiany nie związane z programem



Poniżej znajdują się stwierdzenia dotyczące zachowań związanych ze zdrowiem. Przeczytaj uważnie każde zdanie i zastanów się, w jakim stopniu się z nim zgadzasz lub nie zgadzasz. Swoje odpowiedzi zaznacz z prawej strony arkusza zgodnie z przedstawionym poniżej wzorem. Nie ma odpowiedzi dobrych ani złych. Chcemy poznać Twoje zdanie. Ankieta jest anonimowa, to znaczy, że nie należy się na niej podpisywać.

**KOD**

W polu KOD proszę wpisać ostatnią literę swojego imienia, 2 pierwsze litery imienia matki oraz 2 pierwsze litery swojego nazwiska. (np.: Jan Kowalski, imię matki Renata: kod: NREKO)

1. Nie zgadzam się
2. Trochę się nie zgadzam
3. Trochę się zgadzam
4. Całkowicie się zgadzam

1. Płeć: dziewczyna/ chłopak				
2. Wiek:				
3. Ludzie powinni aktywnie dbać o swoje zdrowie	1	2	3	4
4. Zamiast obiadu można zjeść ciasto	1	2	3	4
5. Zdrowy człowiek jest uśmiechnięty i przyjazny	1	2	3	4
6. Palenie papierosów jest obojętne dla naszego organizmu	1	2	3	4
7. Po wypaleniu paczki papierosów można jeździć szybciej na rowerze	1	2	3	4
8. Dla mojego zdrowia jest ważne, aby spać 7-8 godzin w nocy	1	2	3	4
9. Jeżeli ktoś częstuje papierosami, to nie wypada odmówić	1	2	3	4
10. Przebywanie w zadymionym pomieszczeniu jest obojętne dla mojego zdrowia	1	2	3	4
11. Mam prawo powiedzieć, żeby ludzie nie palili w mojej obecności	1	2	3	4
12. Z papierosem wygląda się na dorosłego	1	2	3	4
13. Nie mamy wpływu na nasze zdrowie	1	2	3	4
14. Są ważniejsze sprawy niż moje zdrowie	1	2	3	4

Dziękujemy za wypełnienie ankiety!






## Uczniowie

Program „Bieg po zdrowie” został wysoko oceniony przez uczniów. Średnia uzyskana ze średnich ze wszystkich ocen **wyniosła 3,65/4.**

## Rodzice

Rodzice ocenili program wyżej niż ich dzieci, a oceny były bardziej zgodne. Średnia wszystkich ocen **wynosiła 3,78/4.**





Co powiedziałbyś osobie, która zastanawia się,  
czy spróbować papierosów?

*„Odpowiedziałbym, żeby nie próbował, bo może skończyć się to jakąś groźną (nawet śmiertelną) chorobą”*

*„Ważne było dowiedzenie się co można kupić za pieniądze wydawane na papierosy”*

*„Uczniowie bardzo chętnie realizowali ten program, który pozwalał na zastosowanie aktywnych metod pracy na zajęciach. Atrakcyjne prace domowe, praca w grupach, nauka zachowań asertywnych, dobra zabawa sprzyjały nauce”.*

*„Najważniejsze było dla mnie to co dowiedziałem się o wnętrzości papierosa, czyli ile jest w nim złych i odrażających substancji”*



## Wpływ na zmianę postaw

Udział w programie „Bieg po zdrowie” realnie wpływa na **zmianę postaw uczestników programu wobec zdrowia**, powodując przyjęcie tej wartości jako wartości osobistej, ważnej dla danego ucznia. **Program spowodował u 30% uczestników uznanie dobrego zdrowia, sprawności fizycznej i psychicznej za własną wartość.**



## Podsumowanie

- Wyniki z ewaluacji programu edukacji antytytoniowej „Bieg po Zdrowie” pozwalają stwierdzić, że w znacznej mierze osiągnięto zakładane rezultaty, a więc wzrost wiedzy dotyczącej zachowań prozdrowotnych oraz zwiększenie umiejętności w zakresie dbania o swoje zdrowie
- Program został pozytywnie przyjęty przez uczniów, rodziców oraz nauczycieli
- Omawiane efekty można traktować jako dobry prognostyk trwałości rezultatów programu
- Udział uczniów klas czwartych w tym programie znacznie zwiększa prawdopodobieństwo włączania przez nich dobrego zdrowia do własnego systemu wartości





# BIEG PO ZDROWIE

## Patronaty honorowe



MINISTERSTWO  
EDUKACJI  
NARODOWEJ



Ministerstwo Zdrowia



RZECZNIK PRAW DZIECKA