



Główny Inspektorat Sanitarny

RAPORT Z REALIZACJI
II EDYCJI PROGRAMU
ANTYTYTONIOWEJ
EDUKACJI ZDROWOTNEJ
DLA IV KLAS SZKÓŁ
PODSTAWOWYCH
PT. BIEG PO ZDROWIE

Departament Promocji Zdrowia, Biostatystyki i
Analiz

Spis treści

WPROWADZENIE	3
SCHEMAT ZAJĘĆ PROGRAMOWYCH.....	6
INFORMACJE OGÓLNE Z REALIZACJI II EDYCJI PROGRAMU.....	6
SCHEMAT EWALUACJI	9
OPIS NARZĘDZI BADAWCZYCH	9
WIEDZA UCZNIÓW NA TEMAT ZDROWIA	12
POSTAWY RODZICÓW WOBEC PALENIA PAPIEROSÓW I PROFILAKTYKI	13
EWALUACJA – UCZNIOWIE	14
PRZEGLĄD NAJBARDZIEJ INTERESUJĄCYCH KOMENTARZY UCZNIÓW.....	15
EWALUACJA – RODZICE	16
PRZEGLĄD NAJBARDZIEJ INTERESUJĄCYCH KOMENTARZY RODZICÓW	16
PODSUMOWANIE.....	18

Wprowadzenie

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.

W oparciu o wykonaną meta-analizę przez Sussman'a, Sun'a oraz Dent'a w 2006 roku na ponad 40 programach profilaktycznych można stwierdzić, że efektywność edukacji prozdrowotnej zwiększa się jeśli:

- 1) program realizowany jest na terenie i we współpracy ze szkołą,
- 2) składa się z co najmniej pięciu spotkań,
- 3) zawiera treści zwiększające motywację do np. niepalenia papierosów, niesięgania po alkohol, zwiększenia aktywności fizycznej, zdrowego i racjonalnego odżywiania się (m.in. dotyczące skutecznego rozpoznawania ambiwalencji w tym zakresie oraz radzenia sobie z nią),
- 4) program zawiera treści zorientowane na funkcjonowanie społeczne (m.in. wzmacnianie umiejętności asertywnego odmawiania w kontekście nałogów, skutecznego unikania pewnych sytuacji, umiejętności rozpoznawania wykorzystywanych przez przemysł mechanizmów pozyskiwania nowych klientów),
- 5) instrukcje o charakterze poznawczo-behawioralnym (m.in. w zakresie zwiększania świadomości powodów sięgania po używki oraz skutecznych sposobów zaprzestania nałogowi u osób, które miały już takie doświadczenia; kształtowania umiejętności konstruktywnego radzenia sobie ze stresem, poszukiwania odpowiedniego wsparcia społecznego).

W oparciu o powyższe przesłanki został opracowany program antytytoniowej edukacji zdrowotnej pt. „Bieg po zdrowie”. Grupa, do której został skierowany program 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.¹ 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 życia².

Wyniki badań przeprowadzonych na zlecenie GIS, w październiku 2014 roku wskazują, że edukacja na temat szkodliwości papierosów rozpoczyna się przeważnie w gimnazjum, 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.³

Głównym celem programu jest zwiększanie wiedzy i umiejętności uczniów na temat zdrowia w kontekście szkodliwości palenia papierosów.

Zajęcia są realizowane za pomocą zróżnicowanych metod aktywizujących, które dostosowano do wieku grupy docelowej.

Podczas lekcji są wykorzystywane obserwacje bezpośredniego otoczenia, których dokonują i które relacjonują uczestnicy programu. Uczniowie programu są zachęceni do aktywnego udziału poprzez dyskusje, wymianę doświadczeń, spostrzeżeń, refleksji i pomysłów. Podstawą zajęć jest stymulowanie kreatywności i aktywności. Aktywny udział sprzyja identyfikowaniu się z omawianą tematyką i motywuje do tego, aby zdobytą wiedzę i umiejętności stosować w codziennym życiu.

Program jest skierowany także do rodziców lub opiekunów uczniów, gdyż jak wskazują badania naukowe, zwiększa to skuteczność programów profilaktycznych.

Na realizację programu przeznaczonych jest 6 godzin zajęć lekcyjnych do przeprowadzenia z uczniami i 2 godziny na spotkania z rodzicami. Zajęcia z uczniami powinny być organizowane co dwa tygodnie.

Lekcje odbywają się w formie ćwiczeń i dyskusji wzmacniających aktywne uczestnictwo uczniów. Podstawą całego cyklu są przygotowane przez uczniów cztery zadania, które dotyczą różnych aspektów problemu uzależnienia od tytoniu oraz prewencji w tym zakresie. Do każdego z zadań opracowano szczegółowe instrukcje/pomoce dydaktyczne ułatwiające ich wykonanie, jak na przykład lista zdań proasertywnych; schemat wywiadu z osobą niepalącą; lista negatywnych konsekwencji palenia papierosów.

¹ Health Behaviour in School-Aged Children, World Health Organization Collaborative Cross-National Survey, 2014.

² Młodzież 2013, CBOS, Warszawa 2014

³ Badania dotyczące motywacji i przekonań w stosunku do palenia, Eu-Consult i GIS

Bohaterami łączącymi treści poszczególnych spotkań jest dwoje uczniów czwartej klasy szkoły podstawowej, Natalia i Kuba. Wydarzenia z ich życia stanowią tło poruszanych tematów.

II edycja programu „Bieg po zdrowie” została przeprowadzona w 16 województwach, w 28% szkół podstawowych. Program obejmował przeprowadzenie zaplanowanych zajęć lekcyjnych, dwa spotkania z rodzicami oraz wstępną ewaluację programu. Program zgodnie z założeniami był realizowany w IV klasach szkoły podstawowej.

Wartości osobiste uczniów

W ubiegłorocznej edycji programu przeprowadzono ewaluację rozszerzoną o test psychologiczny „Lista wartości osobistych”. Test „Lista wartości osobistych” to narzędzie do badania oddziaływania programów profilaktycznych dotyczących zagadnień związanych ze zdrowiem. LWO odnosi się do związku pomiędzy wartościami normatywnymi, a wynikającymi z nich wartościami osobistymi, tworzącymi określone postawy. LWO dotyczy pomiaru względnej wartości zdrowia poprzez porównanie go do innych wartości. Narzędzie to składa się z dwóch części w części pierwszej badani proszeni są o wybór 5 spośród 9 symboli szczęścia, a następnie o uporządkowanie tych symboli w taki sposób, że 5 oznacza najważniejszy symbol, 1 – najmniej ważny. W drugiej części badani są proszeni o wybór 5 spośród 10 wartości, a następnie o uporządkowanie ich analogicznie jak w przypadku symboli. Symbole szczęścia: duży krąg przyjaciół; udane życie rodzinne; wykonywanie ulubionej pracy, zawodu; sukcesy w nauce, pracy; dobre zdrowie; bycie potrzebnym dla innych ludzi; dobre warunki materialne; życie pełne przygód, podróży; sława, popularność. Wartości osobiste: miłość, przyjaźń; dobre zdrowie, sprawność fizyczna i psychiczna, poczucie humoru, dowcip; inteligencja, bystrość umysłu; wiedza, mądrość; radość, zadowolenie; odwaga, stanowczość; dobroć, delikatność; ładny wygląd zewnętrzny, prezencja; bogactwo, majątek.

Wartości osobiste są miarą uznania postaw z jakimi spotyka się dziecko w swoim środowisku społecznym (Juczyński, 2009). Wybór określonych wartości jest uważany, za uznanie ich za własne. **W tym sensie udział w programie spowodował u 30 % uczestników uznanie dobrego zdrowia, sprawności fizycznej i psychicznej za własną wartość. Zjawisko to nie wystąpiło w grupie kontrolnej.** Można zatem przyjąć, że udział w programie edukacji antytytoniowej bieg po zdrowie wpływa na zmianę postaw uczestników programu wobec zdrowia, powodując przyjęcie tej wartości jako wartości osobistej, ważnej dla danego ucznia. Badania normalizacyjne narzędzia LWO (Juczyński, 2009), wskazują że

dobrze zdrowie jest najczęściej wybierane jako najważniejsze przez 12,8 osób w wieku 11,0 – 18,0. Natomiast zgodnie z uzyskanymi danymi zdrowie jest najważniejsze dla ok 30% uczestników programu. Jest to zatem prawie trzy razy więcej osób w porównaniu do osób, które nie podlegały oddziaływaniu programu edukacji prozdrowotnej.

Schemat zajęć programowych



Do realizacji programu, każdy nauczyciel otrzymał następujące materiały:

- Podręcznik ze scenariuszami zajęć,
- zeszyty ćwiczeń dla uczniów,
- komplet plakatów (6 rodzajów),
- ulotki informacyjne dla rodziców na temat programu edukacji antytytoniowej pt. „Bieg po zdrowie”,
- komplety ankiet przeznaczonych uczniom i rodzicom (dla grup realizujących i grup kontrolnych) oraz ankietę ewaluacyjną dla nauczyciela (w przypadku szkół wylosowanych do ewaluacji).

Informacje ogólne z realizacji II edycji programu

W II edycji programu dział wzięło 28% szkół podstawowych w Polsce (wzrost o 10 punktów procentowych w porównaniu z I edycją programu). W porównaniu z I edycją o 13% wzrósł odsetek klas IV, biorących udział w programie. Druga edycja programu objęła zasięgiem

119 877 uczniów klas IV - jest to ponad dwukrotnie więcej w porównaniu z pierwszą edycją (51 304 uczniów).

I. INFORMACJE OGÓLNE		
I.1	Liczba szkół ogółem w kraju:	12903
I.2	Liczba szkół biorących udział w programie w kraju:	3673
I.3	odsetek szkół w województwie, biorących udział w programie:	28%
I.4	Liczba klas IV w kraju:	22190
I.5	liczba klas IV biorących udział w programie:	6241
I.6	odsetek klas IV biorących udział w programie:	28%
I.7	liczba zwróconych kwestionariuszy ze szkół:	3462
I.8	odsetek zwróconych ankiet:	94%

85% szkolnych koordynatorów programu (3341 nauczycieli, prowadzących zajęcia programowe) zostało przeszkolonych do prowadzenia programu przez pracowników PSSE (indywidualnie, lub w zorganizowanym szkoleniu). 87 nauczycieli (2%) nie uczestniczyło w szkoleniu, ani nie otrzymało żadnego instruktażu ze strony pracowników PSSE.

Program został zrealizowany zgodnie z założeniami tj. zgodnie ze scenariuszami zajęć w 95% klas. Główne powody zmian podawane przez pozostałe 5% dotyczyły zbyt małej ilości czasu na przeprowadzenie zajęć w pełnym wymiarze oraz mniejszej aktywności uczniów niż przewidziano w scenariuszach. W 1409 klasach program został rozszerzony o dodatkowe działania (41% realizujących klas): pokaz filmów edukacyjnych, udział rodziców w spotkaniach z ekspertami (psycholog, pedagog, pielęgniarka), udział w eventach i zawodach sportowych, wykonywanie prac plastycznych, tworzenie komiksów tematycznych, organizacja obchodów Światowego Dnia Rzucania Palenia i Światowego Dnia Bez Tytoniu, organizacja festynów rodzinnych, prezentacja dot. e-papierosów i ich wpływu na zdrowie.

Zgodnie z założeniami programu, rodzice i opiekunowie są jego dodatkową grupą docelową i oczekiwany jest ich aktywny udział i zaangażowanie. 73% szkolnych koordynatorów zorganizowało dwa spotkania dla rodziców – przed cyklem zajęć programowych oraz po jego zakończeniu. Blisko 19% koordynatorów zadeklarowało spotkanie z rodzicami wyłącznie przed rozpoczęciem zajęć z uczniami, 3% wyłącznie po cyklu lekcji z uczniami, natomiast 5,6% nie przeprowadziło żadnego spotkania z rodzicami.

Wyniki badań naukowych wskazują na korzystny wpływ, jaki ma przekazywanie przez rodziców wyraźnych komunikatów: np. że palenie papierosów jest negatywnym zjawiskiem. Dlatego w programie oczekuje się zainteresowania i zaangażowania ze strony rodziców, widocznego podczas wspólnych rozmów z dziećmi oraz pomocy przy wykonywaniu prac

domowych związanych z tym programem. W opinii szkolnych koordynatorów aż 84% rodziców było aktywnymi uczestnikami programu (101 678 rodziców).

II.	Liczba rodziców/ opiekunów ogółem uczestniczących w programie:		101 678
II.1	Czy rodzice byli aktywnymi uczestnikami programu?		%
II.1.1	tak:	3 966	84%
II.1.2	nie:	744	16%

Program został wysoko oceniony przez szkolnych koordynatorów. Średnie oceny wahają się między 4,51 (opinia rodziców dzieci o programie) a 4,81 (ocena pomocy dydaktycznych – zeszyty ćwiczeń, plakaty, podręcznik):

III	Ocena programu (1-5)	ŚREDNIA:
III.1	Odbiór Programu przez uczniów	4,73
III.2	Ocena Programu przez prowadzącego/prowadzących	4,73
III.3	Opinia rodziców dzieci uczestniczących w Programie	4,51
III.4	Dostosowanie założeń i sposobu realizacji programu do wieku i rozwoju dzieci	4,61
III.5	Ocena poradnika przeznaczonego dla realizatorów Programu	4,77
III.6	Ocena załączników do podręcznika	4,76
III.7	Ocena materiałów dodatkowych (zeszyty ćwiczeń, plakaty)	4,81
III.8	Ocena realizacji zakładanych celów	4,67

Szkolni koordynatorzy, jako najważniejsze informacje/ elementy programu najczęściej wskazywali na:

- 1) naukę zachowań asertywnych,
- 2) naukę konsekwencji zdrowotnych wynikających z palenia tytoniu oraz składu dymu tytoniowego,
- 3) pokazanie atrakcyjności życia bez nałogów,
- 4) wywiady z osobami niepalącymi,
- 5) zaangażowanie rodziców w program.

Zdaniem koordynatorów, najbardziej motywującymi dla uczniów elementami w zakresie dbania o swoje zdrowie były:

- a) pokazanie kosztów związanych z paleniem,
- b) wpływ palenia na zdrowie człowieka oraz skutki biernego palenia,
- c) odpowiedzialność za własne zdrowie,
- d) pokazanie korzyści wynikających z niepalenia i z prowadzenia zdrowego trybu życia.

Na pytanie : „czy jest coś, co można by dodać do tego programu lub zmienić?”, część z nauczycieli wskazywała na: zwiększenie liczby informacji dot. e-papierosów, wzbogacenie programu o gry multimedialne, filmy edukacyjne, bądź ćwiczenia interaktywne, wskazanie w scenariuszach zajęć dodatkowych propozycji alternatywnego spędzania wolnego czasu oraz dodanie elementów poświęconych zdrowemu trybowi życia.

Jako trudność w realizacji programu, koordynatorzy wskazywali na ograniczania czasowe. Materiały edukacyjne do programu zostały dostarczone do szkół po zakończeniu pierwszego semestru, co wymusiło jego realizację wyłącznie w drugim semestrze szkolnym. Rozbudowane treści programowe, wymagające od nauczycieli dużego zaangażowania oraz ograniczenia czasowe spowodowały, że 44 koordynatorów (1%) podjęło decyzję, że program nie będzie kontynuowany w przyszłych latach, w 989 przypadkach (29%) nie podjęto jeszcze decyzji o kontynuacji programu, natomiast 2423 koordynatorów (70%) zadeklarowało chęć realizacji programu w następnym roku szkolnym.

Schemat ewaluacji



Ewaluacja programu została przeprowadzona w wybranych 4 klasach w każdym województwie w grupie uczniów realizujących program oraz w grupach rodziców.

- miasto wojewódzkie
- średnie miasto/ małe miasto
- wieś

Opis narzędzi badawczych

1. Ankieta dotycząca wiedzy o zdrowiu dla uczniów klas 4 szkół podstawowych

Ankieta składa się z 12 stwierdzeń, do których należy odnieść się na 4 punktowej skali, gdzie 1 oznacza - Nie zgadzam się, 2 - Trochę się nie zgadzam, 3 - Trochę się zgadzam, 4 - Całkowicie się zgadzam. Stwierdzenia u użyte w ankiecie:

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

2. Ankieta dotycząca postaw rodziców wobec palenia

Ankieta składa się z 10 stwierdzeń, do których należy odnieść się na 4 punktowej skali, gdzie 1 oznacza - Nie zgadzam się, 2 - Trochę się nie zgadzam, 3 - Trochę się zgadzam, 4 - Całkowicie się zgadzam.

Stwierdzenia użyte w ankiecie:

- 1) Należy podjąć starania, aby dzieci i młodzież nie rozpoczynały palenia tytoniu
- 2) Promowanie zdrowego stylu życia ma duży sens
- 3) Rodzice mają znaczny wpływ na to, czy ich dziecko zacznie palić papierosy
- 4) Palenie papierosów nie ma w sumie większego wpływu na zdrowie
- 5) Nie można nic zrobić, żeby zapobiec paleniu papierosów przez młodzież
- 6) Dziecko, które nie wie, że zdrowie jest bardzo ważne nie będzie palić papierosów
- 7) Należy nauczyć dzieci i młodzież, jak skutecznie odmawiać, kiedy ktoś częstuje papierosami
- 8) Dzieci nie powinny przebywać w pomieszczeniu wypełnionym dymem papierosowym
- 9) Można skutecznie zapobiegać paleniu papierosów poprzez odpowiednie programy profilaktyczne
- 10) Cokolwiek byśmy zrobili i tak zawsze dużo osób będzie palić papierosy

3. Ankieta ewaluacyjna dla uczniów

Ankieta składa się z 10 stwierdzeń, do których należy odnieść się na 4 punktowej skali, gdzie 1 oznacza - Nie zgadzam się, 2 - Trochę się nie zgadzam, 3 - Trochę się zgadzam, 4 - Całkowicie się zgadzam.

Stwierdzenia u użyte w ankiecie:

- 1) Zajęcia były ciekawe
- 2) Dowiedziałam/łem się nowych rzeczy
- 3) Było dużo fajnych zadań
- 4) Niektóre informacje mnie zaskoczyły
- 5) Uważam, że to dobrze, iż mieliśmy lekcje na ten temat
- 6) Dowiedziałam/łem się, jak dbać o swoje zdrowie
- 7) Rozumiałem to, co było omawiane na lekcjach
- 8) Wiem teraz, jak odmówić, kiedy ktoś mnie poczęstuje papierosem
- 9) Uważam, że takie zajęcia są potrzebne
- 10) Po tych lekcjach lepiej rozumiem, jakie są negatywne skutki palenia

Ankieta zawierała dodatkowo 4 pytania otwarte:

- 11) Które elementy programu/ informacje były dla Ciebie najważniejsze?
- 12) Co powiedziałbyś/ powiedziałaabyś osobie, która zastanawia się, czy spróbować papierosów?
- 13) Czy jest coś, co Twoim zdaniem można dodać do tego programu?

4. Ankieta ewaluacyjna dla rodziców

Ankieta składa się z 10 stwierdzeń, do których należy odnieść się na 4 punktowej skali, gdzie 1 oznacza - Nie zgadzam się, 2 - Trochę się nie zgadzam, 3 - Trochę się zgadzam, 4 - Całkowicie się zgadzam.

Stwierdzenia u użyte w ankiecie:

- 1) Lekcje były ciekawe
- 2) Dzieci dowiedziały się nowych rzeczy
- 3) Program zawierał interesujące zadania
- 4) Moje dziecko chętnie uczestniczyło w tych lekcjach
- 5) Uważam, że to dobrze, iż odbyły się lekcje na ten temat
- 6) Mam teraz większą świadomość, że moja postawa wobec palenia papierosów ma duże znaczenie
- 7) Pozytywnie oceniam to, że program zachęcał rodziców do pomagania dzieciom w wykonaniu niektórych zadań
- 8) Dobrze, że takie lekcje są już na tym etapie edukacji
- 9) Uważam, że takie lekcje są potrzebne

10) Po tych lekcjach moje dziecko lepiej rozumie, jakie są negatywne skutki palenia

Wiedza uczniów na temat zdrowia

Ankiętę dotyczącą wiedzy uczniów na temat zdrowia wypełniło 1314 uczniów w pomiarze początkowym oraz 1360 uczniów w pomiarze końcowym. W podziale z uwzględnieniem płci, w ankietyzacji udział wzięło 53% dziewczynek oraz 47% chłopców. Średni wiek uczniów wyniósł 10,1 lat, co jest zgodne z założeniami programu, które przewidują, że jego głównymi odbiorcami powinny być dzieci z wieku 10 lat.

Pomiędzy pomiarem pierwszym a drugim zaszły pewne zmiany u uczniów w zakresie przekonań związanych ze zdrowiem. W oparciu o uzyskane wyniki można wnioskować, że oddziaływanie wobec uczniów w ramach omawianego programu, przyniosły pozytywny efekt w postaci nasilenia wielu pozytywnych i konstruktywnych przekonań dotyczących zdrowia. Osłabieniu uległy natomiast błędne przekonania, które nie sprzyjają dbaniu o zdrowie.

		ludzie powinni aktywnie dbać o swoje zdrowie	zamiast obiadu można zjeść ciasto	zdrowy człowiek jest uśmiechnięty i przyjazny	Palenie papierosów jest obojętne dla naszego organizmu	po wypaleniu paczki papierosów można jeździć szybciej na rowerze	dla mojego zdrowia jest ważne, aby spać 7-8 godzin w nocy	jeżeli ktoś częściej palenie papierosami, to nie wypada odmówić	przebywanie w zadymionym pomieszczeniu jest obojętne dla mojego zdrowia	mam prawo powiedzieć, żeby ludzie nie palili w mojej obecności	z papierosem wygląda się na dorosłego	nie mamy wpływu na nasze zdrowie	są ważniejsze sprawy niż moje zdrowie
1-4*													
	POMIAR POCZĄTKOWY	2,7%	70,5%	6,5%	90,3%	88,2%	9,8%	87,4%	88,8%	8,9%	69,5%	77,0%	80,9%
	2	1,0%	17,4%	7,1%	2,9%	7,5%	11,5%	3,3%	4,1%	3,5%	12,5%	9,4%	8,7%
	3	5,9%	7,7%	28,1%	2,7%	1,4%	24,9%	3,1%	2,2%	11,6%	10,0%	5,6%	6,1%
	4	90,4%	4,4%	58,4%	4,1%	3,0%	53,7%	6,2%	4,9%	75,9%	8,1%	8,0%	4,2%
	POMIAR KOŃCOWY	3,8%	71,5%	3,8%	91,2%	90,3%	5,4%	87,2%	87,2%	4,3%	75,4%	83,3%	82,5%
	2	0,7%	16,5%	7,6%	3,2%	5,4%	8,8%	4,0%	3,9%	4,5%	11,9%	6,6%	9,3%
	3	5,6%	8,0%	22,8%	1,9%	2,3%	22,3%	2,1%	1,7%	5,6%	6,7%	4,5%	4,3%
	4	89,9%	4,0%	65,8%	3,7%	2,0%	63,5%	6,7%	7,1%	85,6%	6,0%	5,6%	3,9%

*1 oznacza - Nie zgadzam się, 2 - Trochę się nie zgadzam, 3 - Trochę się zgadzam, 4 - Całkowicie się zgadzam

Uczniowie w większym stopniu stali się świadomi znaczenia odpowiedniej ilości snu w ciągu doby, a dodatkowo osłabiło się przekonanie, że osoba paląca papierosa sprawia wrażenie bardziej dorosłej.

Osłabieniu uległy przekonania:

„Z papierosem wygląda się na dorosłego”,

„Nie mamy wpływu na nasze zdrowie”,

„Są ważniejsze sprawy niż moje zdrowie”.

Wzmocnieniu uległy następujące przekonania:

„Zdrowy człowiek jest uśmiechnięty i przyjazny”,

*„Dla mojego zdrowia ważne jest, aby spać 7-8 godzin w nocy”,
„Mam prawo powiedzieć, żeby ludzie nie palili w mojej obecności”.*

Postawy rodziców wobec palenia papierosów i profilaktyki

Badanie zostało zrealizowane w grupie ponad 1000 rodziców, których uczniowie zostali poddani oddziaływaniom programowym. W zdecydowanej większości, to matki (80%) brały udział w zebraniach poświęconych programowi. Strukturę grupy pod względem płci oraz wykształcenia, przedstawia poniższa tabela.

POMIAR	Płeć: Kobieta	Płeć: mężczyzna	wykształcenie PODSTAWOWE	wykształcenie ZAWODOWE	wykształcenie ŚREDNIE	wykształcenie WYŻSZE
POCZĄTKOWY	80% (957)	20% (232)	3%	18%	36%	43%
KOŃCOWY	79% (819)	21% (220)	3%	14%	38%	44%

W oparciu o uzyskane wyniki można wnioskować, że oddziaływania w ramach omawianego programu, które były adresowane do rodziców, przyniosły pozytywny efekt w postaci nasilenia ich przekonania o możliwym wpływie na dzieci w zakresie zapobiegania paleniu przez nie tytoniu. Przekonanie to jest ważne, gdyż przekłada się na działania rodziców wobec dzieci, np. podejmowane rozmowy, zwracanie uwagi na kwestie zdrowia, itp. W największym stopniu wzmocnieniu uległy następujące pozytywne stwierdzenia:

*„Należy podejmować starania, aby dzieci i młodzież nie rozpoczynały palenia tytoniu”,
„Dziecko, które wie, że zdrowie jest bardzo ważne, nie będzie palić papierosów”,
„Można skutecznie zapobiegać paleniu papierosów między innym poprzez odpowiednie programy profilaktyczne”*

Oslabieniu uległo przekonanie, że cokolwiek byśmy zrobili i tak zawsze dużo osób będzie palić papierosy.

1-4*		Należy podejmować starania, aby dzieci i młodzież nie rozpoczynają palenia tytoniu	Promowanie zdrowego stylu życia ma duży sens	rodzice mają znaczny wpływ na to, czy ich dziecko zacznie palić papierosy	palenie papierosów nie ma w sumie większego wpływu na zdrowie	nie można nic zrobić, żeby zapobiec paleniu papierosów przez młodzież	dziecko, które wie, że zdrowie jest bardzo ważne, nie będzie palić papierosów	należy nauczyć dzieci i młodzież, jak skutecznie odmawiać, kiedy ktoś częściej papierosami	dzieci nie powinny przebywać w pomieszczeniach wypełnionych dymem papierosowym	można skutecznie zapobiegać paleniu papierosów innym poprzez odpowiednie programy profilaktyczne	cokolwiek byśmy zrobili i tak zawsze dużo osób będzie palić papierosy
1	POMIAR POCZĄTKOWY	3,1%	2,3%	3,9%	85,8%	71,0%	6,6%	1,6%	2,1%	1,8%	29,5%
2		0,4%	0,9%	7,3%	2,8%	13,6%	12,8%	1,3%	1,0%	5,6%	19,4%
3		3,4%	7,9%	27,3%	3,7%	8,6%	28,3%	6,9%	5,1%	31,7%	31,3%
4		93,1%	88,9%	61,6%	7,7%	6,8%	52,3%	90,2%	91,8%	61,0%	19,8%
1	POMIAR KONCOWY	1,1%	2,2%	3,5%	84,8%	71,3%	4,4%	0,7%	1,9%	1,3%	35,3%
2		0,9%	0,8%	5,8%	4,1%	11,8%	11,1%	1,6%	1,6%	3,1%	16,1%
3		3,2%	4,2%	28,7%	2,4%	11,1%	31,1%	8,0%	3,8%	32,9%	29,4%
4		94,8%	92,7%	62,1%	8,7%	5,8%	53,5%	89,6%	92,7%	62,6%	19,2%

*1 oznacza - Nie zgadzam się, 2 - Trochę się nie zgadzam, 3 - Trochę się zgadzam, 4 - Całkowicie się zgadzam

Ewaluacja – uczniowie

Na podstawie wyników ewaluacji programu dokonanej przez uczniów klas czwartych można stwierdzić, że program „Bieg po zdrowie” został wysoko oceniony przez jego uczestników oraz, że zróżnicowanie odpowiedzi nie było duże. Średnia uzyskana ze średnich ze wszystkich ocen wyniosła 3,53.

Stwierdzenia, które uzyskały najwyższą średnią to stwierdzenie 8: Wiem teraz, jak odmówić, kiedy ktoś mnie poczęstuje papierosem (3,78) oraz 10: Po tych zajęciach lepiej rozumiem, jakie są negatywne skutki palenia (3,69).

Stwierdzenia, które uzyskały najniższą średnią to stwierdzenie 4: Niektóre informacje mnie zaskoczyły (3,23) oraz 3: Było dużo fajnych zadań (3,35).

		Zajęcia były ciekawe	dowiedziałam/tem się nowych rzeczy	było dużo fajnych zadań	niektóre informacje mnie zaskoczyły	uważam, że to dobrze, iż mieliśmy lekcje na ten temat	Dowiedziałam/tem się, jak dbać o swoje zdrowie	Rozumiałem to, co było omawiane na lekcjach	wiem teraz, jak odmówić, kiedy ktoś mnie poczęstuje papierosem	Uważam, że takie zajęcia są potrzebne	po tych lekcjach lepiej rozumiem, jakie są negatywne skutki palenia
1	I. odpowiedzi	23	54	51	131	39	36	56	30	88	40
2		72	83	152	129	76	66	75	32	77	48
3		399	332	441	413	291	265	314	146	310	212
4		861	900	733	700	957	1001	927	1158	893	1064
1	% odpowiedzi	1,7%	3,9%	3,7%	9,5%	2,9%	2,6%	4,1%	2,2%	6,4%	2,9%
2		5,3%	6,1%	11,0%	9,4%	5,6%	4,8%	5,5%	2,3%	5,6%	3,5%
3		29,4%	24,3%	32,0%	30,1%	21,3%	19,4%	22,9%	10,7%	22,7%	15,5%
4		63,5%	65,7%	53,2%	51,0%	70,2%	73,2%	67,6%	84,8%	65,3%	78,0%
	średnia	3,55	3,52	3,35	3,23	3,59	3,63	3,54	3,78	3,47	3,69

*1 oznacza - Nie zgadzam się, 2 - Trochę się nie zgadzam, 3 - Trochę się zgadzam, 4 - Całkowicie się zgadzam

Przegląd najbardziej interesujących komentarzy uczniów

Pytanie 1. Które elementy programu były dla Ciebie najważniejsze?

Na temat zawartości papierosów

Co można kupić za pieniądze, które ludzie wydają na papierosy

Że mogliśmy robić plakaty o paleniu

Jak odmówić palenia papierosów

Dowiedziałem się, ile w takim małym papierosie jest szkodliwych substancji

Pytanie 2. Co powiedziałbyś osobie, która zastanawia się, czy spróbować papierosów?

Papierosy szkodzą zdrowiu i są bardzo drogie

Nigdy nie próbuj, wiesz czym to grozi

Nie polecam ponieważ można poważnie zachorować

Nie pal, bo będziesz miał słabą kondycję

Żeby nie próbował tych świństw

Że nie warto bo istnieją przykre skutki palenia

Pytanie 3. Czy jest coś, co Twoim zdaniem można dodać do tego programu?

Jest ciekawy i lepiej nic nie zmieniać

Tak, żeby ten program był na całym świecie

Mi ten program bardzo się podobał

Zmienić temat na inny, bo nie lubię rozmawiać o papierosach

Eksperymenty na świeżym powietrzu

Więcej zadań i łamigłówek

Żeby częściej były takie lekcje

Dodać informacje żeby nie pić alkoholu

Nic, ponieważ wszystkie te lekcje wystarczyły aby nie palić;

Ewaluacja – rodzice

Na podstawie uzyskanych wyników ewaluacji programu dokonanej przez rodziców uczniów uczestniczących w programie „Bieg po zdrowie” należy stwierdzić, że rodzice ocenili program wyżej niż ich dzieci oraz, że ich oceny były bardziej zgodne. Średnia wszystkich ocen wyniosła 3,71.

		Lekcje były ciekawe	dzieci dowiedziały się nowych rzeczy	program zawierał interesujące zadania	moje dziecko chętnie uczestniczyło w tych lekcjach	Uważam, że to dobrze, iż odbyły się lekcje na ten temat	mam teraz większą świadomość, że moja postawa wobec palenia papierosów ma duże znaczenie	pozytywnie oceniam to, że program zachęcał rodziców do pomagania dzieciom w wykonaniu niektórych zadań	Dobrze, że takie lekcje są już na tym etapie edukacji	Uważam, że takie lekcje są potrzebne	po tych lekcjach moje dziecko lepiej rozumie, jakie są negatywne skutki palenia
1	l. odpowie dzi	10	5	9	12	8	20	8	17	6	7
2		21	27	27	25	14	39	34	23	17	13
3		303	249	288	251	124	245	280	172	131	179
4		719	773	729	767	898	752	734	849	898	855
1	% odpowie dzi	0,9%	0,5%	0,9%	1,1%	0,8%	1,9%	0,8%	1,6%	0,6%	0,7%
2		2,0%	2,6%	2,6%	2,4%	1,3%	3,7%	3,2%	2,2%	1,6%	1,2%
3		28,8%	23,6%	27,4%	23,8%	11,9%	23,2%	26,5%	16,2%	12,5%	17,0%
4		68,3%	73,3%	69,2%	72,7%	86,0%	71,2%	69,5%	80,0%	85,4%	81,1%
	średnia	3,64	3,70	3,65	3,68	3,83	3,64	3,65	3,75	3,83	3,79

Następujące pytania uzyskały najwyższą średnią: pytanie 5: uważam, że to dobrze, że odbyły się lekcje na ten temat (3,93), pytanie 9: uważam, że takie lekcje są potrzebne (3,93), a następnie pytanie 10: lekcjach moje dziecko lepiej rozumie, jakie są negatywne skutki palenia (3,79). Natomiast pytanie 1: lekcje były ciekawe (3,64) oraz 6: mam teraz większą świadomość, że moja postawa wobec palenia papierosów ma duże znaczenie uzyskały najniższą średnią. Należy jednak zauważyć, że różnice pomiędzy średnimi były nieznaczne.

Przegląd najbardziej interesujących komentarzy rodziców

1. Które elementy/informacje były Pani/Pana zdaniem najważniejsze ?

Informowanie dzieci o zagrożeniach zdrowotnych związanych z paleniem

Skład dymu papierosowego

Wywiad z osobą niepalącą

Że przebywanie wśród palących zagraża zdrowiu

Zeszyt ćwiczeń

Nauka odmawiania i obrony własnego zdania

Motywacją było być sprawnym i zdrowym przez długie lata

Rozmowy z dziećmi o zdrowiu

2. Co zdaniem Pani/Pana było najbardziej motywujące dla dzieci w zakresie dbania o swoje zdrowie?

Poczucie dumy z powodu niepalenia

Pokazanie jakie mogą być konsekwencje zdrowotne palenia tytoniu

Projekty grupowe

Brzydki zapach palacza

Perspektywa zachowania zdrowia w przyszłości

Dane statystyczne o ilości uzależnionych umierających i chorujących

Samodzielne wykonanie plakatu

Przykład rodziców i dbanie o zdrowie

Uświadomienie dzieciom że zdrowie jest najważniejsze

Współpraca z rodzicami

Każda lekcja oraz doświadczenie czegoś nowego

Edukowanie swoich rodziców w zakresie szkodliwości palenia

3. Co Pani/Pan sądzi na temat pomysłu angażowania w realizację niektórych zadań ?

Pomoc rodziców bardziej motywuje dzieci do dbania o zdrowie

Pomysł bardzo fajny i motywuje do działania poprzez zabawę razem z dzieckiem,

Rodzice powinni być dla dzieci wzorem

Angażowanie rodziców jest bardzo ważne, nawiązują się bliższe relacje z dziećmi

Dobry pomysł, można spędzić z dzieckiem więcej czasu

Dzięki temu rodzice też mogą poszerzyć swoją wiedzę

Współpraca domu ze szkołą jest owocna

Dzięki temu sami mogliśmy zastanowić się nad swoim zdrowiem i zrozumieć, że mamy duży wpływ na zachowanie swojego dziecka.

To fantastyczny pomysł

Było to fajne doświadczenie

Wolę jak dziecko wykonuje swoje prace samodzielnie

Rodziców proszę zostawić w spokoju. Jesteśmy wystarczająco zaangażowani przez szkołę i kościół

4. O co można by w przyszłości uzupełnić program?

Rozmowy z osobami, które rzuciły palenie

Propagowanie aktywności fizycznej u dzieci

Spotkania z terapeutą uzależnień

O brak ankiety dla rodziców

Więcej pracy z rodzicami i zadań w grupach z kolegami

Gry planszowe

Większa, szersza wizualizacja skutków palenia. Proste doświadczenia.

Podsumowanie

Komentarze dotyczące treści zawartych w programie oraz metod jego realizacji pokazują, że został on pozytywnie przyjęty przez uczniów, rodziców oraz nauczycieli. Uzyskane wyniki badań uzasadniają przekonanie, że program edukacji antytytoniowej „Bieg po zdrowie” może być realizowany w szkołach podstawowych jako istotne uzupełnienie treści programowych. Ważną przesłanką powyższego stwierdzenia jest fakt, że opisywany program zyskał aprobatę wszystkich zaangażowanych stron: uczniów, ich rodziców oraz nauczycieli.

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. Omawiane efekty można traktować jako dobry prognostyk trwałości rezultatów programu oraz wystarczającą rekomendacją dalszego wdrażania programu. Udział uczniów

klas czwartych w tym programie znacznie zwiększa prawdopodobieństwo włączania przez nich dobrego zdrowia do własnego systemu wartości.

W celu podjęcia decyzji o kontynuacji programu w IV edycji lub wprowadzeniu zmian do treści programowych należałoby poddać program powtórnej ewaluacji z rozszerzeniem badania o test „Lista wartości osobistych”. Ewaluację należy przeprowadzić dwukrotnie (przed rozpoczęciem programu oraz po jego zakończeniu), na planie eksperymentalnym - w grupie eksperymentalnej i kontrolnej. Na podstawie otrzymanych ankiet sugeruje się, aby ewaluację wśród rodziców ograniczyć do samego odbioru programu, pomijając badanie dotyczące wiedzy i przekonań w stosunku do palenia tytoniu.