

Janusz Szymborski  
Witold Zatoński  
Zygfryd Juczyński

Tamara Kowalczyk  
Nina Ogińska-Bulik  
Grażyna Mierzejewska

# Znajdź właściwe rozwiązanie

Program profilaktyki palenia tytoniu  
dla uczniów starszych klas  
szkoły podstawowej i gimnazjum



Warszawa 2009

**Redakcja uaktualnionej wersji programu:**

**Janusz Szymborski**

Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich  
Wszechnica Polska – Szkoła Wyższa  
Towarzystwa Wiedzy Powszechnej w Warszawie

**Elżbieta Łata**

Główny Inspektorat Sanitarny

**Anna Dzielska**

Instytut Matki i Dziecka

**Projekt okładki, skład i łamanie:**

Studio Graficzne Biura Handlowego Zalewski  
[www.bhz-reklama.pl](http://www.bhz-reklama.pl)

Główny Inspektorat Sanitarny

Wydanie II, Warszawa, 2009 r.



**Wydano ze środków na realizację Programu Ograniczania  
Zdrowotnych Następstw Palenia Tytoniu na rok 2009**

## **Spis treści:**

Wprowadzenie .....	5
I. Strategia programu .....	8
1. Przebieg procesu uzależnienia od nikotyny .....	8
2. Program profilaktyki palenia tytoniu .....	9
3. Zalecenia programowe.....	11
II. Zajęcia warsztatowe .....	12
1. Poznajmy się bliżej.....	12
2. Laboratorium ciała .....	18
3. Naucz się mówić „nie”.....	24
4. Znajdź właściwe rozwiązanie.....	30
5. Uwierz w siebie.....	36
6. Załączniki.....	45
III. Summary.....	62
IV. Informacje na temat programu.....	66
V. Piśmiennictwo.....	67



## WPROWADZENIE

Program profilaktyki palenia tytoniu “Znajdź właściwe rozwiązanie” adresowany jest do uczniów starszych klas szkoły podstawowej oraz gimnazjum. W tym okresie nauki gwałtownie wzrasta liczba dzieci i młodzieży próbujących po raz pierwszy zapalić papierosa.

Odsetek młodzieży w Polsce rozpoczynającej palenie w wieku<sup>1</sup>:

1. 11 lat i mniej wynosi 13,8 %
2. 12 lat wynosi 9,2 %
3. 13 lat wynosi 9,6 %
4. 14 lat wynosi 11,3 %
5. 15 lat wynosi 9,7 %

Niektórzy młodzi ludzie najpierw palą okazjonalnie, a potem czynią to w regularnych odstępach czasu, wkraczając na drogę pełnego uzależnienia od nikotyny.

Odsetek młodzieży palącej papierosy codziennie zwiększa się wraz z wiekiem<sup>2</sup>:

1. 11 lat wynosi 0,8 %
2. 13 lat wynosi 3,0 %
3. 15 lat wynosi 12,4 %

Codziennie palenie tytoniu przez młodzież wykazuje zróżnicowanie regionalne. Największy odsetek zanotowano w województwie świętokrzyskim - 20,3 %, a najmniejszy w województwie podkarpackim - 5,1 %<sup>3</sup>.

Konieczność interwencji w kierunku uchronienia przed inicjacją palenia tytoniu i wejścia w nałóg podyktowana jest również skumulowaniem w tym okresie życia wielu psychospołecznych czynników ryzyka palenia tytoniu, w tym m. in. socjodemograficznych, tj.:

- I. wiek i płeć ucznia;
- II. status społeczny, stan rodzinny i wykształcenie rodziców;
- III. problemy wieku dojrzewania;
- IV. czynniki środowiskowe;
- V. czynniki interpersonalne (palenie rodziców, rodzeństwa, rówieśników, zachowanie grup rówieśniczych, więzi społeczne);
- VI. normy i obyczaje środowiskowe, w tym reakcje rodziców na palenie tytoniu przez dziecko;
- VII. dostępność wyrobów tytoniowych.

W ostatnich latach zwiększa się znaczenie roli szkolnych programów profilaktycznych, w tym profilaktyki palenia tytoniu.

Poradniki z programami profilaktyki palenia tytoniu przeznaczone dla szkół, wydane w latach 1996-2000 ze środków Ministerstwa Zdrowia w ramach realizacji Programu Ograniczania Zdro-

1 J. Mazur, *Zdrowie subiektywne, styl życia i środowisko psychospołeczne młodzieży szkolnej w Polsce*, IMiD, HBSC, 2006.

2 jw.

3 jw.

wotnych Następstw Palenia Tytoniu, spotkały się z pozytywnym przyjęciem przez nauczycieli, pedagogów, pracowników promocji zdrowia, a także dyrektorów szkół podejmujących trud realizacji zadań w zakresie tworzenia szkoły wolnej od dymu tytoniowego.

Stało się to zachętą do nawiązania efektywnej współpracy inicjatorów reprezentujących sektor zdrowia publicznego z psychologami i pedagogami wypracowującymi proponowane zajęcia warsztatowe.

Biorąc pod uwagę specyficzne uwarunkowania palenia tytoniu przez uczniów starszych klas szkół podstawowych i gimnazjów autorzy poradnika koncentrują się głównie na psychospołecznych mechanizmach kształtujących postawy i zachowania.

Program może być realizowany przez nauczycieli, pedagogów, a także przygotowanych liderów młodzieżowych. Prowadzenie zajęć programowych z udziałem liderów zalecane jest w klasach gimnazjalnych.

W pierwszym rozdziale omówiono przebieg procesu uzależnienia od nikotyny, psychospołeczne czynniki ryzyka inicjacji palenia tytoniu i ogólne zalecenia programowe.

Drugi rozdział zawiera propozycje zajęć warsztatowych, w których położono główny nacisk na uczenie rozpoznawania sytuacji usposabiających do podjęcia palenia, a przede wszystkim na rozwijanie umiejętności radzenia sobie z okolicznościami zwiększającymi ryzyko palenia tytoniu.

W zależności od potrzeb, szkoła może modyfikować oraz rozwijać zajęcia prowadzone z młodzieżą oraz rodzicami uczniów.

W realizacji programu należy zwrócić uwagę na te uwarunkowania palenia tytoniu przez młodzież w danej szkole, które mogą być pomocne przy programowaniu działań edukacyjnych w danej szkole.

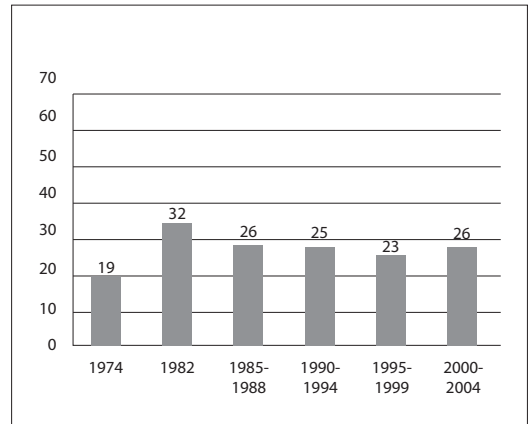
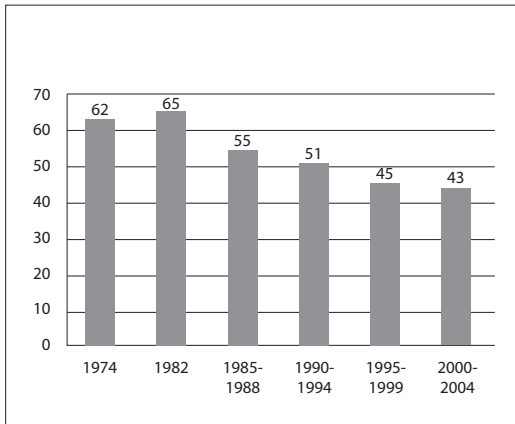
## **TRENDY PALENIA TYTONIU**

Wyniki badań przeprowadzonych w latach 1974-2004<sup>4</sup> na zlecenie Centrum Onkologii – Instytutu w Warszawie dotyczące postaw wobec palenia tytoniu dorosłej populacji Polaków wykazują, że zapoczątkowane w II połowie lat 80. postawy były kontynuowane w latach następnych, ale tempo niektórych zmian zmniejszyło się, a w niektórych grupach społeczno-demograficznych uległo zahamowaniu.

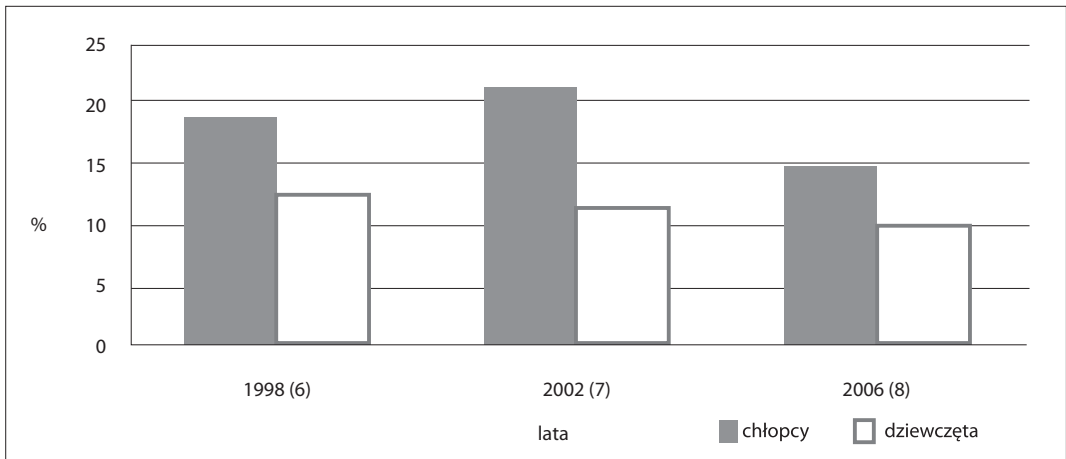
Szczególnie wzrosła częstość palenia tytoniu wśród młodych kobiet (w 2007 roku do 32 %, gdy wcześniej paliło 28 %), a także obserwuje się zmniejszenie tempa spadku częstości palenia przez mężczyzn (z 39 % w latach 2000-2004 do 35 % w roku 2007).

4 Raport *Stan zagrożenia epidemią palenia tytoniu w Polsce*, WHO, Warszawa, 2009

## CODZIENNE PALENIE W POLSCE, WIEK 20+, MĘŻCZYŹNI I KOBIETY, 1974-2004



Źródło: W. Zatoński, K. Przewoźniak, J. Gumkowski, *Palenie tytoniu w Polsce – obraz zjawiska, nowe trendy i wyzwania* w: R. Jaworski red. *Palenie tytoniu – aspekty medyczne, psychiczne i duchowe*. Płocki Instytut Wydawniczy, Płock: 111-120



Źródła: B. Wojnarowska i J Mazur, *Zdrowie młodzieży szkolnej w Polsce, zachowania zdrowotne i samoocena zdrowia*, HBS; Katedra Biomedycznych Podstaw Rozwoju i Wychowania; Wydział Pedagogiczny UW; Warszawa 1999; 7. Opracowanie pod red. B. Wojnarowska, *Środowisko psychospołeczne szkoły i przystosowanie szkolne a zdrowie i zachowania zdrowotne uczniów w Polsce*, HBSC; Katedra Biomedycznych Podstaw Rozwoju i Wychowania, Wydział Pedagogiczny UW; Zakład Epidemiologii IMiD; Warszawa 2003; 8. J. Mazur, B. Wojnarowska, *Zdrowie subiektywne, styl życia i środowisko psychospołeczne młodzieży szkolnej w Polsce*, HBSC IMiD, Warszawa 2007

# I. STRATEGIA PROGRAMU

## 1. PRZEBIEG PROCESU UZALEŻNIENIA OD NIKOTYNY

Proces uzależniania dzieci i młodzieży od nikotyiny przebiega w pięciu następujących po sobie fazach:

1. przygotowania,
2. próbowania,
3. eksperymentowania,
4. regularnego palenia,
5. uzależnienia.

W toku pierwszej fazy – **przygotowania**, kształtowane są postawy i przekonania o korzyściach płynących z palenia. W tym czasie dziecko, przebywając w otoczeniu osób palących – rodziców, rodzeństwa, zaczyna się „oswajać” z papierosem, postrzegać palenie jako czynność użyteczną, przybliżającą do dorosłości, sprzyjającą niezależności, pomagającą w sytuacjach trudnych, ułatwiającą przynależność do grupy rówieśników.

Sięgając po pierwszego w życiu papierosa, dziecko wchodzi w fazę drugą – **próbowania**. Pierwsze papierosy wypala zazwyczaj pod presją rówieśników. Konsekwencje pierwszych prób palenia zależą od tego, w jakim stopniu doznania fizjologiczne w następstwie wypalenia pierwszych dwóch, trzech papierosów są negatywne, a także od tego, czy utrzymują się psychospołeczne czynniki usposabiające do kontynuowania palenia, oraz czy łatwy jest dostęp do papierosów.

Powtarzanie palenia, choć jeszcze nieregularne, charakteryzuje trzecią fazę – **eksperymentowania**. W tym czasie dziecko sięga po kolejnego papierosa w szczególnych sytuacjach, takich jak spotkania koleżeńskie albo pod wpływem szczególnej osoby, np. najlepszego przyjaciela. Czynnikiem usposabiającym jest łatwy dostęp do tytoniu. Na szczęście, eksperymentowanie nie musi prowadzić do regularnego palenia – czwartej fazy procesu uzależnienia się od nikotyiny.

**Palenie regularne** oznacza wypalanie papierosów w stałych odstępach, początkowo przynajmniej raz w tygodniu, a następnie z rosnącą częstotliwością pod wpływem różnorodnych sytuacji życiowych lub kontaktów interpersonalnych. Łatwy dostęp do papierosów jest czynnikiem sprzyjającym regularnemu paleniu dzieci i młodzieży. Społeczna obojętność, przyzwolenie rodziców, brak konsekwentnie realizowanej polityki przeciwytoniowej w szkole i w lokalnej społeczności torują drogę do utrwalenia palenia.

Kończącą, piątą fazą jest pełne **uzależnienie** cechujące się fizjologicznym zapotrzebowaniem na nikotyinę. Na zjawisko to składa się tolerancja nikotyiny, głód nikotyinowy w razie podejmowania prób rzucenia palenia, a także wysokie prawdopodobieństwo powrotu do palenia papierosów.

Długość trwania poszczególnych faz procesu uzależnienia od nikotyiny jest wypadkową wielu czynników i wykazuje indywidualne zróżnicowanie.

Zazwyczaj od momentu pierwszych prób palenia (faza druga) do palenia regularnego (faza



czwarta) upływają 2-3 lata. Lewenthal, Fleming i Glynn wysunęli tezę, iż okres od początkowych prób do regularnego palenia może być rozciągnięty w czasie szczególnie wówczas, gdy udaje się wydłużyć przerwę między wypaleniem pierwszego i drugiego papierosa w życiu. Obserwacja ta sugeruje, iż dla opóźnienia wieku pierwszej próby palenia i momentu wejścia w fazę regularnego palenia, kluczowe znaczenie mają psychospołeczne czynniki usposabiające dziecko do rozpoczęcia palenia.

## **2. PROGRAM PROFILAKTYKI PALENIA TYTONIU DLA UCZNIÓW KLAS STARSZYCH SZKOŁY PODSTAWOWEJ I GIMNAZJUM**

Celem głównym programu jest zapobieganie paleniu tytoniu wśród uczniów starszych klas szkół podstawowych i gimnazjum.

Cele szczegółowe:

- I. Integracja grupy. Wyróżnienie liderów. Uzasadnienie i wzmocnienie postaw zobowiązujących do nie palenia - warsztat I.
- II. Ukazanie funkcjonowania ludzkiego organizmu i jego potrzeb, a przede wszystkim konieczność odpowiedniego odżywiania i czystego powietrza – warsztat II.
- III. Przekazanie wiadomości o zachowaniach asertywnych, uczenie się rozpoznawania swych zachowań oraz uświadomienie mechanizmów nacisku grupowego wraz z nauczeniem się sposobów odmowy – warsztat III.
- IV. Uczenie rozpoznawania odczuć przeżywanych w sytuacjach trudnych, uświadomienie mechanizmów konfliktu, jak również uczenie umiejętności radzenia sobie z problemami – warsztat IV.
- V. Uczenie umocnienia poczucia własnej wartości w zbudowaniu pozytywnego myślenia o sobie i kształtowania ważnych umiejętności w kontaktach z ludźmi - warsztat V.

Pilotaż programu odbył się w wiejskich szkołach w Dylewie i Kadzidle (woj. mazowieckie). Od pilotażu, jaki przeprowadzono w II semestrze roku szkolnego 1997/1998 program wdrożony został w 1450 szkołach na terenie całego kraju, uczestniczyło w nim ok. 40 tysięcy uczniów.

Realizacja zajęć warsztatowych poprzedzona była we wszystkich placówkach przeprowadzeniem wstępnego testu wiadomości. Poniżej przedstawiono przykładowe wyniki badań, jakie uzyskano w szkołach w Dylewie i Kadzidle.

### **OTO PRZYKŁADOWE WYNIKI BADAŃ TESTU WIADOMOŚCI**

Z analizy danych testu wiadomości wynika, iż na 15 uczniów (50 %) spośród badanej grupy eksperymentalnej wiedziało, co służy do wyrobu papierosów. W grupie kontrolnej zaś pozytywnie odpowiedziało 13 badanych uczniów (43 %).

Na pytanie: „Co to jest tytoń?” w grupie eksperymentalnej 4 uczniów (15%) odpowiedziało, że tytoń jest rośliną, zaś 26 (85%) nie znało odpowiedzi. W grupie kontrolnej 12 dzieci (40%) znało odpowiedź na to pytanie, a 18 dzieci (60%) nie umiało na nie odpowiedzieć.

O szkodliwości palenia wiedziały 22 osoby (73 %), na pytanie nie umiało odpowiedzieć 8 uczniów (27 %).

“Czy z powodu palenia można zachorować na: choroby układu pokarmowego (choroby żołądka), choroby układu sercowo-naczyniowego (choroby serca), choroby układu oddechowego, nowotwory?” - wyniki w badanych grupach przedstawiały się następująco ( Tabela 1):

Tabela 1

Rodzaj schorzeń	Grupa eksperymentalna		Grupa kontrolna	
	liczba osób	%	liczba osób	%
<b>choroby żołądka</b>	11	38	2	7
<b>choroby serca</b>	20	67	23	77
<b>choroby układu oddechowego</b>	15	50	18	60
<b>nowotwory</b>	25	82	19	63

Uczniowie w badanych grupach uznali, iż w dymie tytoniowym znajduje się (Tabela 2):

Tabela 2

Składniki dymu tytoniowego	Grupa eksperymentalna		Grupa kontrolna	
	liczba osób	%	liczba osób	%
<b>nikotyna</b>	23	76	15	50
<b>tlenek węgla</b>	7	24	15	50

Źródło: „Znajdź właściwe rozwiązanie” Program antytytoniowy dla uczniów szkół starszych klas szkoły podstawowej i gimnazjum”; IMiD, Warszawa 1999.

## Najważniejsze stwierdzenia wynikające z wdrożonego programu:

1. Program jest dostosowany do możliwości intelektualnych i umiejętności uczniów.
2. Uczniowie są bardzo zainteresowani przekazywanymi treściami w scenariuszach zajęć, co jest ogromnie istotne z punktu widzenia ewaluacji i wyników.
3. Grupa porównawcza wykazuje niższy poziom wiedzy na temat wszystkich problemów niktynizmu. Potwierdzone to zostało w testach wyjściowych i końcowych.
4. Uczniowie wykazują duże umiejętności w demonstrowaniu zachowań asertywnych.
5. Uczniom odpowiada forma dramy w wykonywaniu przeprowadzonych ćwiczeń.
6. Zaobserwowano tendencje, do odtwarzania w innych sytuacjach zachowań asertywnych. Istnieje w związku z tym szansa, że utrwalone poprzez powtarzanie ćwiczeń tendencje przekształcą się w umiejętności, które pozwolą dzieciom w przyszłości wykazywać wobec innych postawę zrozumienia, życzliwości, tolerancji z zachowaniem swych przekonań i prawa do własnej decyzji.
7. Zdaniem autorów, wdrażanie programów profilaktyki palenia tytoniu powinno odbywać się jak najwcześniej.

### 3. ZALECENIA PROGRAMOWE

Efektom realizacji programu powinno być:

#### I. Przystwojenie wiedzy o tym, że:

1. nikotyna występująca we wszystkich postaciach tytoniu jest narkotykiem,
2. palenie tytoniu pociąga za sobą zarówno przejściowe, jak i długofalowe skutki fizjologiczne, estetyczne i zdrowotne,
3. oddychanie powietrzem zawierającym dym tytoniowy jest niebezpieczne dla zdrowia,
4. zaprzestanie palenia przynosi korzyści natychmiastowe oraz korzyści w przyszłości,
5. wpływ na decyzję o podjęciu palenia mają przekonania osobiste oraz rodzina, rówieśnicy i środki masowego przekazu,
6. większość dzieci, młodzieży i dorosłych nie pali,
7. reklamy papierosów na całym świecie są często ukierunkowane na dzieci i młodzież,
8. dzieci i młodzież mogą skutecznie oprzeć się presji palenia,
9. sprzedaż i palenie papierosów podlega przepisom prawa i normom społecznym.

#### II. Kształtowanie postaw:

1. zobowiązujących do niepalenia,
2. dumy z faktu niepalenia,
3. wspierania innych osób w decyzji nie podejmowania palenia,
4. odpowiedzialności za własne zdrowie.

#### III. Rozwinięcie umiejętności do:

1. przekazywania wiedzy i wyjaśniania własnych postaw wobec palenia tytoniu,
2. wspierania innych ludzi, by nie podejmowali palenia,
3. przeciwstawiania się paleniu tytoniu,
4. określania korzyści przebywania w środowisku wolnym od dymu tytoniowego,
5. wspierania ludzi palących, którzy pragną zerwać z nałogiem.

## II. Zajęcia warsztatowe

### WARSZTAT I

### POZNAJMY SIĘ BLIŻEJ

#### CEL

**Integracja grupy, wyłonienie liderów, uzasadnienie i wzmocnienie postaw zobowiązujących do niepalenia**

#### PLAN

1. Autoprezentacja.
2. Cel i treści zajęć warsztatowych.
3. Palenie nie jest normą obyczajową.
4. Dlaczego ludzie palą?
5. Co wiemy na temat palenia tytoniu?

#### CZAS

90 minut

#### 1. Auto- prezentacja

**N (L)**<sup>6</sup>

Z pewnością uważacie, że już się wszyscy dostatecznie dobrze poznaliście, ponieważ spotykacie się ze sobą w szkole od kilku lat.

Mnie również znacie, ponieważ...

A tak naprawdę, to znamy się w niewielkim stopniu. Ciągłe odkrywamy siebie, poznajemy siebie lepiej. Podobnie jest z naszymi kolegami i koleżankami.

Może niezbyt dobrze pamiętamy nazwiska niektórych kolegów. Rozpocznijmy więc nasze dzisiejsze zajęcie od przedstawienia się. Należy więc podać swoje imię i nazwisko. Można również dodać używane lub lubiane przez siebie zdrobnienie, a także opowiedzieć o sobie to, co chcielibyście przekazać kolegom (np. co lubię robić w wolnym czasie, czym się interesuję itp.).

Rozpoczyna **N (L)**, potem kolejno wszyscy uczniowie.

<sup>6</sup> Literą **N** zaznaczony jest tekst dla prowadzącego zajęcia nauczyciela oraz literą **L** dla pomagającego mu ucznia – lidera w przypadku realizacji programu w gimnazjum.

## 2. Cel i treści warsztatów

### N (L)

Zajęcia mają nam pomóc w bliższym poznaniu siebie samych i lepszemu zrozumieniu zachowań innych ludzi. Te zajęcia nazywamy warsztatami, gdyż będziemy tu pracować, chociaż nie będzie to praca fizyczna.

Zajęcia warsztatowe będą się odbywać w każdy .....przez 5 tygodni. Nasza praca będzie polegać na wspólnym analizowaniu zachowań własnych i zachowań innych ludzi. Będziemy się zastanawiać nad tym, jak najlepiej sobie radzić w trudnych sytuacjach, jak rozwiązywać różne problemy, jak dbać o własne zdrowie i kondycję fizyczną, w tym również, jak unikać nałogów takich, jak palenie tytoniu.

Spotykamy się na terenie szkoły. W szkole większość tego, co się robi podlega ocenie. Otóż, chcę, abyście o tym pamiętali – to, czym tutaj będziemy się zajmować nie podlega żadnej ocenie szkolnej. Jeżeli będziecie coś pisać na kartce, to ta kartka zostaje u was i nikt jej nie będzie sprawdzał.

Nie będą to więc typowe lekcje, w czasie których nauczyciel mówi. Tu wszyscy powinni być aktywni. Do prowadzenia zajęć będą potrzebni pomocnicy, tzw. liderzy, których teraz wybierzemy spośród was. Każdy z 5 warsztatów będzie inny, stąd potrzeba 5 osób, które razem ze mną przygotowują zajęcia warsztatowe.

(Wybrane osoby powinny cieszyć się autorytetem w klasie, dlatego wyboru liderów powinni dokonać uczniowie. Nazwiska wybranych liderów należy zapisać i ustalić kolejność, w jakiej będą przygotowywali zajęcia).

Poproszę pierwszego lidera o pomoc w dzisiejszych zajęciach.

**N (L)** rozdaje każdemu uczniowi kartkę papieru z napisanym tekstem.

**Zał. I-1**  
**Tekst**  
**na kartce**

**N (L)**

Proszę spojrzeć na stronę pierwszą, na której podano tematy wszystkich zajęć warsztatowych.

Dzisiejsze noszą tytuł: POZNAJMY SIĘ BLIŻEJ, następne – jak na rycinie.

II – LABORATORIUM CIAŁA

III – NAUCZ SIĘ MÓWIĆ NIE

IV – ZNAJDŹ WŁAŚCIWE ROZWIĄZANIE

V – UWIERZ W SIEBIE

Jak już wcześniej wspomniano, na naszych zajęciach będziemy się m.in. zastanawiać nad tym, jak unikać palenia tytoniu.

Czy wiecie skąd się wziął zwyczaj palenia?

**3.**  
**Palenie**  
**nie jest**  
**normą**  
**obyczajową**

**N (L)**

Nasiona tytoniu, a więc rośliny której wysuszone liście służą do wyrobu papierosów, zostały przywiezione z Ameryki przez jej odkrywców. Zwyczaj palenia nie był wtedy tak popularny jak dzisiaj i był raczej formą ceremoniału, jak np. fajka pokoju u Indian.

Częściej natomiast ssano lub żuto liście tytoniu. Później zaczęto tytoń wdychać w postaci tabaki, co może niektórzy widzieli na starych filmach.

Najbardziej chyba zaskakujące jest to, że początkowo paleniu tytoniu przypisywano właściwości lecznicze, np. przy migrenie (ból głowy), bólu zębów, zakażeniu dżumą, chorobie stawów, płuc.

Domyślano się, że tytoń ma szkodliwy wpływ na zdrowie, ale nie można było tego dowiedzieć. Dopiero postęp medycyny w XX wieku udowodnił ponad wszelką wątpliwość związek palenia z chorobami nowotworowymi (rakiem), chorobami serca, przewodu pokarmowego i innymi.

Choroby, o których wspomniano, nie rozwijają się od razu. Palaczem również nie zostaje się po pierwszym paleniu. Fazy rozwoju nałogu są następujące:

**N (L)** pisze tekst na dużym arkuszu papieru lub na tablicy:

## FAZY

- **przygotowywania**
- **próbowania**
- **eksperymentowania**
- **regularnego palenia**
- **uzależnienia**

## N (L)

Wyjaśnia przebieg procesu uzależnienia od nikotyny.

Proces *przygotowywania* to czas, w którym dziecko oswaja się z paleniem osób dorosłych, rodziców, rodzeństwa i innych znajomych osób. Potem zaczyna się *próbowanie*, być może niektórzy z was mają je za sobą. Chodzi tu o pierwsze 2-3 „pociągnięcia”. Z badań wynika, że w wieku 13 lat próbowało palić 31% młodzieży, czyli co 3 z was.

*Eksperymentowanie* polega na okresowym paleniu z określonymi osobami i w określonych miejscach (np. na podwórku). Jest to wstęp do *regularnego palenia*, co może prowadzić do *uzależnienia się*, podobnie jak to ma miejsce z alkoholem czy narkotykami.

Ten z was, kto próbował już palić, może sobie teraz przypomnieć, kiedy to miało miejsce i w jakich okolicznościach.

(Robimy krótką przerwę; nie pytamy o doświadczenia, chyba, że ktoś spontanicznie chce powiedzieć)

Sprawdźmy teraz, jak wygląda palenie u naszych rodziców i kolegów. Na drugiej stronie otrzymanej kartki znajdują się trzy pytania dotyczące palenia papierosów/fajki przez ojca, matkę i najlepszego kolegę/koleżankę.

## Zał. 1-2 Tekst na kartce

*Czy twój ojciec pali papierosy?*

- a) pali codziennie
- b) pali od czasu do czasu
- c) rzucił palenie
- d) nigdy nie palił
- e) nie wiem/nie dotyczy

Podobne pytania dotyczą matki i kolegi/koleżanki.

Przeczytaj jeszcze raz uważnie wszystkie odpowiedzi i zaznacz tę właściwą.

**N(L)** przygotowuje na tablicy tabelę do wpisania wyników:

Palenie	kolegi/ koleżanki	ojca	matki
a) pali codziennie			
b) pali od czasu do czasu			
c) rzucił palenie			
d) nigdy nie palił			
e) nie wiem, nie dotyczy			
Ogółem			

**N(L)** komentuje wyniki, uzasadniając je.

Na ogół jest tak, że częściej palą dzieci palących rodziców. Ponadto, jeżeli ktoś nie pali, ani nie próbował palić w szkole podstawowej, to istnieje duże prawdopodobieństwo, że nie będzie również palił jako osoba dorosła.

#### 4. Dlaczego ludzie palą?

**N(L)**

Co odpowiedzielibyście na pytanie:

*Dlaczego ludzie palą?*

**N(L)** czeka na odpowiedzi – rozwija podane przez uczniów oraz uzupełnia wykaz motywów

Motywy palenia przez dorosłych:

1. dla przyjemności (w różnych sytuacjach, np. przy oglądaniu TV, czytaniu gazety);
2. dla uspokojenia (w chwilach napięcia, zdenerwowania, oczekiwania; jako „efekt smoczka” – niemowlę płaczące uspokaja się włożeniem smoczka do buzi);
3. dla pobudzenia (przy wykonywaniu przez dłuższy czas tej samej czynności, np.: prowadzeniu samochodu, pilnowaniu czegoś, żeby nie zasnąć);
4. w celach towarzyskich (zamiast mówienia, gdy nie wiem co powiedzieć; albo gdy inni mówią – ja nie mogę, gdyż palę).

**N(L)** Komentuje ćwiczenie, zwracając uwagę na sprzeczności motywów palenia, np. efekt pobudzający lub uspokajający



## Jak sądzicie, dlaczego uczniowie zaczynają palić?

Każdy zastanowi się teraz nad tym, dlaczego on sam lub, jeżeli nie pali czy też nie próbował palić, dlaczego koledzy/koleżanki zaczynają palić?

**N(L)** Czeka 2 minuty i pyta o przyczyny dokonując ich systematyzacji, równocześnie uzupełniając brakujące motywy

**N(L)** wypisuje przyczyny na arkuszu papieru lub na tablicy, np.:

- **z ciekawości**
- **chęci wyglądanania dorosłej**
- **chęci pokazania swojej odwagi**
- **z powodu kolegów, którzy palą**
- **z nieumiejętności odmówienia**
- **z powodu wpływu TV, reklamy**

## 5. Co wiemy na temat palenia tytoniu?

**N(L)**

Na zakończenie zrobimy sobie „burzę mózgów”, tzn., że każdy może mówić to, co mu przyjdzie na myśl na dany temat. Nie oceniamy odpowiedzi innych osób:

**„Co wiem na temat palenia tytoniu?”**

Odpowiedzi uczestników powinny dotyczyć kilku zagadnień. Jeżeli niektóre z nich zostaną pominięte przez uczniów, to **N(L)** stawia pytania, jak np.:

*Jakie substancje są zawarte w dymie tytoniowym?*

*Ile składników chemicznych wykryto w dymie?*

*Jakie są najczęstsze choroby palaczy?*

W przypadku błędnych odpowiedzi lub ich braku, **N(L)** nie podaje prawidłowych odpowiedzi, zapowiadając, że na następnym spotkaniu wrócimy do tego tematu.

## CEL

**Wskazanie na doskonałe funkcjonowanie ludzkiego organizmu oraz wskazanie na jego potrzeby, w tym przede wszystkim konieczność zapewnienia prawidłowego żywienia i czystego powietrza**

## PLAN

1. Laboratorium ciała: układ oddechowy
2. Uczenie prawidłowego oddychania
3. Co powinniśmy wiedzieć o paleniu tytoniu?
4. Skutki palenia tytoniu
5. Co nam daje niepalenie?

## CZAS

45 minut

### 1. Laboratorium ciała

N

Wszyscy doskonale znacie samochody, motocykle, samoloty. Wszystkie te maszyny poruszają się dzięki pracy silnika spalinowego, który porusza koła czy śmigła.

Aby silnik spalinowy się poruszał, wymaga dostarczenia dwóch rzeczy, a mianowicie: paliwa i powietrza. Sama benzyna nie wystarcza. Dopiero mieszanina benzyny z tlenem zawartym w powietrzu daje efekt spalania, którego wybuch może napędzać różne urządzenia.

Z pewnością wiele z tego, o czym mówimy, już znacie. Będzie to więc mała powtórka. Warto jednak przypomnieć sobie, jak ta najdoskonalsza na świecie „maszyna” funkcjonuje, chociażby dlatego, aby jej nie psuć! Ciało ludzkie jest najdoskonalszą maszyną, która spełnia wielorakie funkcje składające się na to, co ogólnie nazywamy **życiem**. Do życia organicznego potrzebne są, podobnie jak w przykładzie z silnikiem, dwa składniki, tj. pożywienie i tlen.

## Zał. II-1 Ryc. Układ oddechowy

### N

Można wytrzymać nawet kilka dni bez jedzenia, nieco krócej bez picia, ale oddychać musimy ciągle. Oddychając, wciągamy powietrze przez nos. Ulega ono tam ogrzaniu i oczyszczeniu.

*Należy więc oddychać przez nos, a nie ustami.* Przez gardło i krtań powietrze dociera do tchawicy, która w końcowej części rozdziela się na dwie duże tuby – oskrzela, z których jedno prowadzi do lewego, drugie – do prawego płuca.

Oskrzela rozwidlają się na coraz mniejsze części, przypominające korzenie drzew. Stąd często używana nazwa na określenie tej części układu oddechowego – drzewo oskrzelowe (znane wielu – zapalenie oskrzeli). Końcowe części kończą się pęcherzykami płucnymi. Do nich to właśnie, oddychając, doprowadzamy powietrze.

Tlen przenika z pęcherzyków do krwi w naczyniach włosowatych, zaś dwutlenek węgla z naczyń włosowatych do pęcherzyków, skąd wydalany jest na zewnątrz. Krew bogata w tlen ponownie wpływa do serca, skąd zostaje rozprowadzona po całym organizmie. Głównym zadaniem oddychania jest dostarczanie komórkom tlenu.

Pokarm, tak jak benzyna w silniku samochodowym, ulega spaleniowi dzięki dostarczanemu tlenowi, a przez to organizm uzyskuje energię niezbędną do procesów życiowych.

Płuca (lewe i prawe), wraz z umieszczonymi między nimi sercem, wypełniają całą klatkę piersiową. Oddychamy dzięki mięśniom klatki piersiowej i przeponie – mięśniowi, który odgranicza jamę piersiową od brzusznej. Przepona, rozszerzając się, wciąga świeże powietrze, a następnie kurcząc się – wydala je na zewnątrz. Oddychając, człowiek dorosły wprowadza do płuc ok. 0,5 l powietrza (przy nasilonym wdechu – 5 razy więcej). W czasie spokojnego oddychania w ciągu 1 min. wykonujemy ok. 16 oddechów, wdychając i wydychając około 8 litrów powietrza.

## 2. Uczenie prawidłowego oddychania

### N (L)

Po tym wyjaśnieniu, które miało nam przypomnieć, że:

- należy oddychać przez nos
- przejdziemy do kilku ćwiczeń praktycznych, aby się nauczyć ***jak powinniśmy oddychać?***

### N

Wykonujemy wszyscy następujące ćwiczenie:

- siadamy w pozycji wyprostowanej, lecz czujemy oparcie pleców;
- lewą rękę kładziemy na brzuchu;
- bierzemy głęboki wdech przez nos i wypuszczamy powietrze.

A teraz zrobimy to jeszcze raz, ale będziemy patrzeć na rękę położoną na brzuchu.

Wdech i wydech.

Czy ręka spoczywająca na brzuchu poruszyła się wyraźnie?

U większości ręka się nie poruszyła, gdyż przy wdechu unosiła się wyraźnie górna część klatki piersiowej, podnosiły się żebra, obojczyk i ramiona. Przy tym sposobie oddychania do płuc wchodzi niewielka ilość powietrza.

Kto ma wątpliwości, to może go przekonać następująca próba:

- stajemy prosto, podnosimy ramiona i obojczyk, lecz ręce cały czas przylegają do tułowia;
- teraz wdech i uwaga na wydech: czy dużo powietrza wypuściliśmy?
- a teraz opuszczamy swobodnie ręce i obojczyk i robimy wdech i wydech. Ilość powietrza teraz wydalonego jest z pewnością znacznie większa. Dlaczego?

Pamiętacie, że powietrze dostaje się do płuc za pomocą silnego, płaskiego mięśnia, który oddziela jamę piersiową od brzusznej. Kiedy przepona rozciąga się, to naciska na żołądek, co powoduje wypchnięcie go do przodu.

(Prosimy L o demonstrację pełnego oddechu; siada na krześle przodem do klasy)

A więc, najpierw napełniamy powietrzem dolną część płuc, co osią-  
gamy przez ruch przepony w dół. Potem napełniamy środkową  
część płuc wyginając najpierw żebra, mostek i pierś, a na końcu napełnia-  
my wierzchołki płuc, wysuwając górną część klatki piersiowej. Przy tym ru-  
chu dolna część brzucha wsuwa się nieco w głąb, co daje pewną podporę  
płucom i pomaga w napełnieniu górnej części płuc. Taki system oddychania  
jest zalecany przez jogę, o której niektórzy z pewnością słyszeli.

Ważne jest również wydychanie. Powietrze wydychamy powoli utrzymując  
pierś w stanie naprężonym. Kiedy powietrze zostało już prawie usunięte,  
zwalniamy brzuch i pierś.

A teraz sami wykonamy kilka pełnych oddechów, pamiętając  
o działaniu przepony brzusznej.

- Siedzimy prosto, wspierając się plecami o oparcie krzesła.
- Oddychamy swobodnie przez nos, a za chwilę powoli nabierzemy  
powietrza do całych płuc.
- Uwaga – wciągamy powietrze najpierw nadymając brzuch, teraz  
wyginając żebra, wreszcie podnosząc pierś.
- Utrzymując pierś napiętą, wypuszczamy powoli powietrze, na  
końcu zwalniamy pierś i brzuch.

## **N (L)**

### **I jeszcze raz:**

- Powoli wdech – brzuch do przodu, klatka piersiowa do przodu –  
i wydech powoli – utrzymywać klatkę napiętą, na końcu zwolnić  
pierś i brzuch.

### **I jeszcze raz:**

(tym razem położmy sobie dłoń na brzuchu, aby zaobserwować, czy ręka  
wyraźnie porusza się w czasie naszego oddychania)

- A więc powoli wdech – brzuch do przodu, teraz napełniamy klat-  
kę piersiową i górę – i powoli wydech – staramy się utrzymywać  
klatkę napiętą, dopiero na końcu zwalniamy pierś i brzuch.

**A teraz kilka swobodnych oddechów.**

### 3. Co powinniśmy wiedzieć o paleniu tytoniu?

N

Ogromnie ważne jest to – **jak oddychamy**, lecz również ważne jest – **czym oddychamy**. Na poprzednim warsztacie mówiliście o tym co wiecie na temat palenia, co zawiera dym tytoniowy i jakie mogą być skutki palenia.

#### Co powinniśmy wiedzieć o paleniu tytoniu?

Wdychamy dym, który powstaje podczas spalania tytoniu. W dymie tytoniowym wykryto – bagatela – ponad 4 tysiące różnych substancji chemicznych, z których wiele wywiera szkodliwy wpływ na nasz organizm.

#### Co znajduje się w dymie tytoniowym?

(czekamy na odpowiedzi, L wypisuje na tablicy główne składniki dymu podawane przez dzieci)

- **nikotyna**
- **tlenek węgla**
- **substancje smoliste**
- **pyły**

N

**Nikotyna** jest bezbarwną, oleistą cieczą, która pod wpływem powietrza zmienia się na kolor żółty. Jest to silna trucizna, której jedna kropla, uzyskana z paczki papierosów, jest dawką śmiertelną dla człowieka. Na szczęście, znaczna jej część ulatnia się wraz z dymem, część jednak jest szybko wchłaniana do krwi, a z krwią trafia do mózgu i serca. Dziś nie ulega wątpliwości, że nikotyna ma właściwości uzależniające – jest narkotykiem.

**Tlenek węgla** jest gazem, popularnie zwany „czadem”, o którym niekiedy można przeczytać w gazetach, że ulatniając się z pieca doprowadził do śmiertelnego zatrucia. Gdyby palacz po każdym wciągnięciu dymu nie wdychał w miarę czystego powietrza, to szybko doszłoby do zaccadzenia. Tlenek węgla jest wchłaniany przez błonę śluzową jamy ustnej, zaś wciągnięty do płuc przenika do krwi, w 100% wypierając tak bardzo potrzebny do życia tlen.

#### 4. Skutki palenia tytoniu

**Substancje smoliste**, z których większość, jak benzopiren, węgiel radioaktywny czy fosfor – posiada właściwości wywoływania raka.

Filtr, w jaki zaopatrzony jest papieros, ma zatrzymać szkodliwe składniki, jednakże 70% substancji smolistych osiada w płucach.

Wreszcie zawartość **pyłów** w dymie jest znacznie większa niż w najbardziej zanieczyszczonym powietrzu.

#### N

W powietrzu, które wdychamy, znajduje się około 21% tlenu. Przebywamy jednak w różnej atmosferze i wiemy, że inne jest powietrze nad morzem, a inne w górach, inne na wsi i w dużym mieście. Zupełnie inaczej oddychamy po burzy, inaczej w sąsiedztwie dymiących kominów, czy zadymionym od papierosów pomieszczeniu.

Co się dzieje, gdy wdychamy dym z papierosa?

- Po pierwsze – wdychamy wtedy powietrze przez usta, omijając pierwszą linię ochrony dróg oddechowych jaką jest nos.
- Po drugie – wdychamy wiele substancji chemicznych, które są szkodliwe dla naszego organizmu. Wśród tych substancji są bowiem smoła i nikotyna.

Organizm broni się, stąd pierwszą reakcją na zapalenie papierosa jest kaszel, a więc próba oczyszczenia płuc. Pierwsze palenie powoduje zawroty głowy, tętnienie w skroniach, a również nudności i wymioty, przynajmniej dopóki organizm nie przyzwyczai się do stałego zatruwania.

Palacze częściej odczuwają zadyszkę, mają chrypkę. Rysy twarzy palaczy są ostrzejsze, cera zwiędła i szara, a zęby trudno jest doczyścić z tytoniowego nalotu. Substancje smoliste są przyczyną nieżyłtów i przewlekłego zapalenia gardła.

Nikotyna zawarta w tytoniu posiada właściwości uzależniające, podobnie jak alkohol i narkotyki. Człowiek uzależniony po 20-30 min. od zakończenia palenia zaczyna odczuwać głód nikotyny, gdyż jej stężenie we krwi spadło, trzeba więc zapalić następnego papierosa.

Nikotyna powoduje wzrost ciśnienia krwi i zwiększenie uderzeń serca. Przede wszystkim jednak nikotyna uszkadza układ krążenia, stąd często nazywana jest trucizną serca i naczyń krwionośnych.

Inną grupą chorób spowodowanych paleniem są nowotwory, zwłaszcza rak płuc, oskrzeli, przełyku i krtani.

Nie można wreszcie zapominać o skutkach **biernego palenia** (inaczej „palenia z drugiej ręki”). Sami tego możemy doświadczać, jeżeli nasi rodzice, krewni czy koledzy palą, zwłaszcza w zamkniętym pomieszczeniu.

## 5. Co nam daje niepalenie?

N

### *Co nam daje niepalenie?*

Oczekujemy odpowiedzi, a następnie uzupełniamy wypowiedzi uczestników o dodatkowe elementy, np.:

- lepsze zdrowie, większą odporność na choroby;
- ładniejsze włosy, zęby, paznokcie, zdrowszą cerę;
- świeży oddech;
- lepszą kondycję fizyczną;
- oszczędności finansowe.

W zależności od czasu, zajęcia warsztatowe kończymy ćwiczeniem oddechowym.

Na zakończenie wykonamy kilka głębokich oddechów. Powietrze powinno być czyste, dlatego otwieramy okna.

Poczujmy, jak świeże powietrze, pozbawione dymu tytoniowego, przenika do wszystkich pęcherzyków w naszych płucach, a następnie rozchodzi się po wszystkich zakamarkach naszego ciała.

- Uwaga – wciągamy powietrze najpierw nadymając brzuch, teraz wyginając żebra, wreszcie podnosząc pierś;
- Utrzymując pierś napiętą, wypuszczamy powietrze powoli, na końcu zwalniamy pierś i brzuch.

## WARSZTAT III

## NAUCZ SIĘ MÓWIĆ „NIE”

### CEL

**Przekazanie podstawowych wiadomości na temat zachowań stanowczych<sup>6</sup>, uczenie się rozpoznawania swoich zachowań, uświadomienie mechanizmu nacisku grupowego i uczenie się mówienia NIE**

### PLAN

1. Problemy w komunikowaniu innym swoich życzeń i odczuć.
2. Uświadamianie sobie przyczyn zachowań agresywnych, uległych i stanowczych.
3. Odmawianie w sytuacji nacisku grupowego.
4. Czy zachowanie stanowcze sprawia trudności?
5. Uczenie się zachowań stanowczych.

### CZAS

45 minut

6. Zamiast słowa „asertywność” używamy bardziej zrozumiałych dla dzieci terminów: stanowczość, zachowania stanowcze, zdecydowanie



# 1. Problemy w komunikowa- niu innym swoich życzeń i odczuć

N

Celem naszego dzisiejszego spotkania będzie nauczenie się rozpoznawania swoich zachowań w pewnych sytuacjach, które na ogół sprawiają nam kłopot, gdyż nie wiemy, jak mamy się zachować. Te sytuacje mogą mieć związek z osobami dorosłymi lub rówieśnikami, znajomymi lub obcymi.

N(L)

Wyobraźcie sobie następującą sytuację:

*„Jak co tydzień kupujesz w kiosku ulubione czasopismo (jaki ma tytuł?), a do tego jeszcze gumę do żucia. Chowając do kieszeni otrzymaną resztę spostrzegasz, że z 10 złotych, które dałeś – otrzymałeś 2 złote za mało”.*

***Jak się zachowujesz?***

N

Na bieżąco klasyfikuje wypowiedzi do 3 kategorii zachowań, tj. **agresywnych, uległych i stanowczych.**

N(L)

Uzupełnia brakujące typy odpowiedzi, np.:

- *„Pani mnie oszukała, dostałem za mało reszty, Pani nie potrafi liczyć”.*

N

Taka wypowiedź ma charakter **agresywny.**

Inna możliwość:

N(L)

- *„Chowam pieniądze do kieszeni, głupio mi się odezwać, choć jestem pewny, że mnie oszukano, wmawiam sobie, że 2 złote to niewielka suma pieniędzy.”*

N

Jest to przykład zachowania **uległego.**

Jeszcze inna wypowiedź:

N(L)

- „Pani się z pewnością pomyliła, gdyż czasopismo i guma kosztują razem 7 zł. Powinienem otrzymać 3 zł reszty, a nie 1 zł” i pokazuje ile otrzymał.

N

Tak odpowiadając, zachowujemy się **stanowczo i zdecydowanie, tj. asertywnie**.

## 2. Uświadamianie sobie przyczyn zachowań agresywnych, uległych i stanowczych

N

Przypomnijcie sobie opisywane sytuacje i odpowiedzi, które wtedy wypowiadaliście w rodzaju: „*Oszukałeś mnie ..., trudno, stało się ..., nastąpiła pomyłka ...*”.

Tego typu wypowiedzi wyrażają nasze myśli, uczucia – ale dlaczego zachowujemy się właśnie w ten sposób?

- *Dlaczego zachowujemy się agresywnie i co przez to ryzykujemy?*
- *Dlaczego zachowujemy się uległe i co przez to ryzykujemy?*
- *Dlaczego zachowujemy się stanowczo i co przez to ryzykujemy?*

## Zał. III-1 Tekst na kartce

## Zał. III-1

**Dlaczego zachowujemy się agresywnie?**

- boimy się, że nie dostaniemy tego, czego chcemy;
- chcemy zwrócić na siebie uwagę;
- chcemy wyładować swoją złość;
- nie wierzymy w samych siebie.

**Co ryzykujemy?**

- konflikty z innymi ludźmi;
- utratę szacunku do siebie;
- to, że będziemy nie lubiani;
- może dojść do przemocy.

### **Dlaczego zachowujemy się ulegle?**

- boimy się utraty kolegów;
- boimy się innych ludzi;
- chcemy uniknąć konfliktów i nieporozumień.

### **Co ryzykujemy?**

- utratę dobrego zdania o sobie;
- brak inicjatywy własnej;
- przyznajemy innym rację w kierowaniu nami.

### **Dlaczego zachowujemy się stanowczo (asertywnie)?**

- jesteśmy zadowoleni z siebie;
- to nam pomaga w osiągnięciu celu;
- mamy szacunek dla siebie i innych;
- jesteśmy uczciwi w stosunku do siebie i innych.

### **Co ryzykujemy?**

- nie będziemy lubiani za to, że wyrażamy swoje odczucia;
- będziemy uważani za osoby aroganckie;
- możemy stracić niektórych kolegów.

## **3. Odmawianie w sytuacjach nacisku grupowego**

N

Wyobraźcie sobie taką sytuację:

*„Na podwórku szkolnym spotykasz dwóch kolegów, którzy palą papierosy. Wiesz, że gdy podejdą do ciebie to cię poczęstują. Jeżeli nie zapalisz, to będą cię uważać za małolata i tchórza. Ale **ty nie masz ochoty** na zapalenie papierosa”.*

***Jak się zachowasz, co zrobisz albo co powiesz?***

## Zał. III-2 Tekst na kartce

N (L)

Rozdaje każdemu kartkę z napisanym tekstem.

Na otrzymanej kartce papieru, której nie będziecie oddawać, gdyż służy ona wyłącznie do waszych celów –

*napisz – jak postąpiłbyś w opisanej sytuacji?*

.....  
.....

N

Prosi 3-4 ochotników o przeczytanie tego, co napisali.

Po każdej wypowiedzi prowadzący, wraz z uczniami całej klasy, klasyfikuje odpowiedź do kategorii zachowań agresywnych, uległych lub stanowczych.

Postawcie teraz, każdy przy swoich odpowiedziach:

Literkę **A** – w przypadku odpowiedzi agresywnej;

Literkę **U** – w przypadku zachowania uległego oraz

Literkę **S** – w przypadku zachowania stanowczego.

Jakiego typu odpowiedzi przeważają?

U kogo przeważają odpowiedzi **S – stanowcze** – proszę podnieść rękę;

U kogo przeważają zachowania **U – uległe** – ręce w górę.

A u kogo odpowiedzi **A – agresywne** – ręce w górę.

N

komentuje rodzaj zachowań przeważających w całej grupie.

N

Przytacza odpowiedzi uczniów wyrażające zachowania stanowcze:

.....

N (L)

Zapisuje na tablicy wypowiedź najtrafniej oddającą zachowanie stanowcze, np.:

*(„Nie, chłopaki, dziękuję wam, ale ja nie palę, chcę mieć zdrowe płuca”).*

N

Na drugiej stronie otrzymanej kartki wpisz podany tekst.

Następnie zastanów się i spróbuj ocenić, czy trudno byłoby ci się zachować w taki sposób, jak w podanym zdaniu?

## 4. Czy zachowanie stanowcze sprawia trudności?

### Zał. III-3 Tekst na kartce

Teraz spróbuj ocenić swoją odpowiedź, wpisując obok niej:  
5 – jeżeli zachowałbyś się tak **bez trudności**;  
1 – jeżeli przyszłoby ci to **bardzo trudno**;  
4 – wybierz wtedy, gdy **raczej łatwo** byłoby ci tak odpowiedzieć;  
2 – gdy **raczej trudno**;  
3 – gdy nie potrafisz powiedzieć.

### 5. Uczenie się zachowań stanowczych

**N (L)**

Sprawdźmy teraz ile jest piątek? (ręce do góry).

*N (L)* zlicza wyniki.

.....A więc tyłu nie miałyby trudności; a ile jedynek? (ręce do góry).

.....Takich, którym zachowanie stanowcze przychodzi trudno.

**N**

podaje ogólny komentarz dotyczący dominacji określonych w grupie.

**N (L)**

Będziemy się teraz uczyć odmawiania, a więc mówienia **NIE**, gdy nie mamy na coś ochoty, albo uważamy, że nie powinniśmy tego robić.

Nasze **NIE** powinno być stanowcze, wyrażające w sposób bezpośredni, stanowczy i uczciwy nasze uczucia, postawy, życzenia czy prawa.

Swoim zachowaniem możemy wyrażać swoje oburzenie, gniew, zakłopotanie, ale musimy to zrobić tak, aby nie naruszać praw innych osób. Nie powinniśmy się więc zachowywać agresywnie.

**N (L)**

Mamy w naszej grupie..., którzy ocenili siebie na „1” i „2”, to znaczy – uważają, że zachowanie stanowcze przychodzi im z trudnością.

Odegramy teraz kilka scenek...

Wszyscy ci, którzy ocenili siebie na „1” i „2” będą odpowiadać **NIE** na propozycję 2 kolegów czy koleżanek, którzy ocenili siebie na „5” lub „4”.

**N (L)** Dokonuje podziału na trzyosobowe zespoły.

## N (L)

„Koleżdy proponują ci papierosa, a ty masz odpowiedzieć w sposób stanowczy **NIE**. Mówiąc **NIE**, możesz podać swoje uzasadnienie, ale szczerze i odważnie!”

Ćwicz różne sposoby, np.:

„Nie, dziękuję, nie palę”;

„Nie, dziękuję, nie skorzystam z tej okazji”;

„Nie, dziękuję, nie chcę zacząć palić, to strata pieniędzy”;

„Nie, dziękuję, potem nieładnie pachnie z ust”.

(Można się zmienić w grupach i dalej ćwiczyć umiejętność powiedzenia **NIE** częstującemu papierosem)

## N (L)

Znacznie więcej jest ludzi niepalących niż palących, ale każdy powinien być traktowany uprzejmie.

Powinieneś mieć świadomość, że twoje prawa powinny być szanowane.

W tym również prawo do podejmowania decyzji, prawo do oddychania świeżym powietrzem.

## WARSZTAT IV

## ZNAJDŹ WŁAŚCIWE ROZWIĄZANIE

### CEL

**Rozpoznawanie emocji przeżywanych w sytuacjach trudnych, uświadomienie mechanizmu konfliktu, rozwijanie umiejętności radzenia sobie z problemem**

### PLAN

1. Nasze odczucia w sytuacji trudnej.
2. Jakie sytuacje są trudne?
3. Radzenie sobie z trudnymi sytuacjami.
4. Skutki nieradzenia sobie z trudnymi sytuacjami.

### CZAS

45 minut

# 1. Nasze odczucia w sytuacji trudnej

## N (L)

Spróbujemy się zastanowić – co przeżywamy, gdy znajdujemy się w trudnej sytuacji i jak powinniśmy sobie wtedy radzić.

*„Wyobraźcie sobie taką sytuację – z którą z pewnością już się zetknęliście – nauczyciel wywołuje cię do tablicy. Akurat tak się złożyło, że nie jesteś przygotowany do tej lekcji (może zapomniałeś, nie miałeś czasu albo coś innego się zdarzyło). Idąc do tablicy, rozważasz różne możliwości, np.:*

- może zadanie będzie łatwe i sobie poradzę;
- jeżeli nie będę umiał, to może mi ktoś podpowie.

Pytanie nie jest trudne, ale nie bardzo wiem, co odpowiedzieć. Ten przedmiot jest ważny, zaś moje oceny nie wyglądają najlepiej. Dzisiejsza wpadka może mnie drogo kosztować.

Zaczynam dyskretnie spoglądać na koleżanki siedzące w pierwszych ławkach, ale nic do mnie nie dociera. Zaczynam coś mówić, ale sam nie wiem co ja właściwie mówię...”

## Zał. IV-1 Ryc. sylwetka człowieka

Teraz siedzisz wieczorem w domu i wracasz myślami do tamtej sytuacji przy tablicy. Jak wtedy się czułeś, co się z tobą działo?

Na dużym arkuszu papieru mamy wyrysowaną sylwetkę człowieka.

**N (L)** zaznacza podawane objawy.

(podaną odpowiedź, wyrażającą określoną emocję zaznaczamy flamastrem w postaci kółeczka, w odpowiednim miejscu na rysunku)

**N**

Kto jeszcze przeżywał tego typu emocje? – proszę podnieść rękę.

Ustaloną liczbę **N (L)** wpisuje do namalowanego kółeczka.

W ten sposób postępujemy z następnymi odpowiedziami.

W zależności od aktywności grupy stawiamy dalsze pytania, jak np.:

„Co jeszcze przeżywałem? .....

„Kto przeżywał coś innego? .....

„Co się wtedy ze mną działo? .....

„Jak się wtedy czułem? .....

„Co odczuwałem w głowie, w żołądku, w nogach? .....

.....”

Podawane odpowiedzi, jeżeli nie zawierają tego w treści, sprowadzamy do konkretnych objawów związanych z różnymi częściami ciała:

- głowa (szum w głowie, zawroty, pustka w głowie, ciemno przed oczami, pot na czole, głucho w uszach, blednięcie, czerwienie się);
- usta, gardło (suchość w ustach, trudności w przełykaniu, załamania głosu);
- klatka piersiowa, serce, płuca (ściskanie, ból, brak powietrza, mocne uderzenia serca, ssanie w żołądku);
- ręce, nogi, całe ciało (drżenia rąk, trzęsienie nóg, pocenie się).

Po wyczerpaniu odpowiedzi – podpowiadamy, wskazując na odpowiednie narządy, układy czy części ciała.

Komentarz:

Przedstawiamy, jakie są najczęstsze **objawy emocji** powstałe na skutek sytuacji trudnych w danej grupie.

Zajmując się naszymi emocjami w trudnej sytuacji, koncentrowaliśmy się na tym, co przeżywaliśmy w **danym momencie**, a więc wtedy, gdy staliśmy przed tablicą i wszyscy – koledzy i koleżanki, a zwłaszcza nauczyciel – patrzyli na nas!

Ale teraz, siedząc wieczorem w domu, przypominamy sobie tę scenę i wiele z tych objawów **przeżywamy ponownie**.

*N(L)* rozdaje kartki z tekstem.

## 2. Jakie sytuacje są trudne?

**N(L)**

Na otrzymanych kartkach wypisano kilka sytuacji, które dla wielu z was mogą być sytuacjami trudnymi. Jeżeli ktoś przypomina sobie jakąś inną sytuację trudną, której nie podano na kartce, może ją wpisać na końcu.

**Sytuacja trudna to taka sytuacja, gdy nie potrafimy sobie z nią natychmiast poradzić, gdy nie mamy gotowej odpowiedzi czy sposobu poradzenia sobie.**

Czytamy powoli treść każdej sytuacji, a dzieci spoglądają do swoich kartek.



**Zał. IV-2**  
**Tekst**  
**na kartce**

1. Wizyta u dentysty
  2. Odpowiadanie na pytanie przed całą klasą.
  3. Kłótnia z dobrym kolegą czy koleżanką.
  4. Odmawianie czegoś swojemu koledze czy koleżance.
  5. Sprawianie poważnej przykrości rodzicom czy innym ludziom.
  6. Tłumaczenie się nauczycielowi, dlaczego nie odrobiłem lekcji.
  7. Klasówka z trudnego dla ciebie czy też nie lubianego przedmiotu.
  8. Tłumaczenie się мамie czy tacie, dlaczego dostałem złą ocenę w szkole.
  9. Przemawianie do dużej grupy osób, na przykład na apelu czy akademii.
  10. Inna sytuacja. Jaka? .....
- Przyjrzyj się jeszcze raz podanym sytuacjom, a następnie wybierz trzy, które dla ciebie są najtrudniejsze. Oznacz je kółkiem.

Czekamy 4-5 min. i ustalamy, które sytuacje zostały wybrane przez grupę jako najtrudniejsze.

Prosimy o podniesienie ręki przez te osoby, które wybrały sytuację pierwszą, potem drugą... aż do ostatniej.

**N (L)** zlicza i zapisuje na tablicy.

**N (L)**

Pytamy o inne sytuacje, wpisane przez uczniów; przedstawiamy wyniki, rozpoczynając od najczęstszych wyborów – czytając jeszcze raz treść sytuacji.

Charakteryzujemy dominujące w grupie trudności według następujących kategorii:

- wystąpienie publiczne (2; 9);
- problemy szkolne (6; 7);
- sprawy domowe (5; 8);
- sprawy koleżeńskie (3; 4);
- problemy osobiste (1).

### 3. Radzenie sobie z trudnymi sytuacjami

(L)

Niektóre sytuacje są trudne dla wszystkich, czy dla większości, np. występowanie przed dużym zgromadzeniem ludzi.

Nawet dobrzy aktorzy, którzy przecież ciągle występują przed publicznością i wydaje się, że nie mają z tego powodu żadnych problemów – uskarżają się na treść.

Przeżywasz straszny lęk, gdy masz odpowiadać przy tablicy przed całą klasą albo zabrać głos wobec dużej grupy osób.

**„W jaki sposób można sobie z tą sytuacją poradzić, jakie rozwiązania są możliwe?”**

Czekamy na odpowiedzi, a następnie pokazujemy planszę z propozycjami radzenia sobie.

#### Zał. IV-3 Tekst na kartce

##### *Propozycje radzenia sobie*

- 1) „Trenuję” na głos swoją wypowiedź stojąc przed lustrem.
- 2) Nagrywam i wysłuchuję nagrania swojej wypowiedzi.
- 3) Mówię przed swoją serdeczną koleżanką, kolegą.
- 4) Wyobrażam sobie, że stoję przed klasą i mówię swobodnie, bez lęku.
- 5) Wmawiam sobie, że jestem dobrym mówcą i odnoszę sukcesy.
- 6) Inne sposoby. Jakie? .....
- .....

#### Zał. IV-4 Tekst na kartce

Należy rozważyć różne podejścia i brać pod uwagę różne rozwiązania.

Można zastosować następujące sposoby:

- **„burza mózgów”** – *wymyślamy różne sposoby, nie oceniając ich przydatności; im będzie ich więcej, lepiej; potem zastanowimy się nad ich przydatnością;*
- **zmiana punktu widzenia** – *wyobraźmy sobie, że nie chodzi tu o nas, lecz mamy doradzić swojemu serdecznemu koledze czy koleżance, to powinno zmienić nasz stosunek do problemu i pomóc w znalezieniu nowych rozwiązań;*
- **wcześniejsze skuteczne rozwiązania dopasowujemy do obecnej sytuacji** – *próbujemy wykorzystać te sposoby radzenia sobie, które w przeszłości okazały się skuteczne.*

#### 4. Twoje sposoby radzenia sobie z trudnymi sytuacjami

##### Zał. IV-5 Tekst na kartce

#### N (L)

Na drugiej stronie otrzymanej karki masz przedstawioną następującą sytuację:

*„Właśnie dostałeś złą ocenę z ważnej klasówki. Obniży to swoją końcową ocenę z tego przedmiotu. Co robisz w takiej sytuacji? Przeczytaj wszystkie podane propozycje i wybierz z nich te, które stosujesz w takiej czy podobnych sytuacjach? (zaznacz odpowiednią liczbę)*

- 1) Zastanawiam się, jak sobie poradzić z tym problemem.
- 2) Zczynam się uczyć, żeby poprawić ocenę.
- 3) Płaczę lub złościę się.
- 4) Mówię rodzicom, że zostałem niesprawiedliwie oceniony.
- 5) Proszę o pomoc w nauce inną osobę (rodzica kolegę, nauczyciela).
- 6) Zajmuję się czymś innym, np. idę do kina, gram w piłkę, oglądam TV, spotykam się z kolegą/koleżanką.
- 7) Bardzo się tym przejmuję.
- 8) Nic nie robię, jest mi to obojętne.
- 9) Spodziewam się, że wszystko samo się ułoży.
- 10) Wyciągam z tego wnioski i uczę się czegoś nowego.
- 11) Żalę się innym oczekując zrozumienia i współczucia.
- 12) Wmawiam sobie, że nic się nie stało.
- 13) Przypisuję sobie winę za to co się stało.
- 14) Godzę się z tym, co się stało.

**N (L)** prosi uczestników o podniesienie ręki celem sprawdzenia, które style radzenia sobie dominują w grupie.

Następnie zwraca uwagę na dwa zasadnicze style radzenia sobie z sytuacjami trudnymi. *Pierwszy* – ukierunkowany na rozwiązywanie problemu (np. poszukuje informacji, prosi o pomoc itd.). *Drugi* – skoncentrowany na radzeniu sobie z emocjami (np. płacze, złości się itd.).

#### 5. Skutki nieradzenia sobie

#### N (L)

Przeżywanie sytuacji trudnej rozciąga się w czasie. Jeszcze po kilku dniach, a nawet latach mogą wracać pewne wspomnienia.

Skutki mogą być różne:

## Zał. IV-6 Tekst na kartce

### *Odległe skutki nie rozwiązania sytuacji trudnej:*

- obniżony nastrój;
- trudności w skupieniu się;
- kłopoty z zaśnięciem;
- uraz wobec tej sytuacji;
- kształtowanie się poczucia mniejszej wartości;
- odczuwanie różnych dolegliwości zdrowotnych (np. ból głowy, nudności);
- inne. Jakże?.....

Ponieważ są to przykre stany – próbujemy je zmienić, zapomnieć o tym.

Bardzo pomocną formą radzenia sobie w sytuacji trudnej jest relaks. Znamy już taką formę relaksu, która polega na ćwiczeniach oddechowych. Większy dopływ tlenu do mózgu ma usprawnić nasze myślenie. Krótki relaks pomaga nam w koncentracji.

- A więc powoli wdech – brzuch do przodu, teraz napełniamy

klatkę piersiową i górną część płuc – i powoli wydech.

- I jeszcze raz – wdech raz i wydech dwa i wdech raz

i wydech dwa.

## WARSZTAT V

## UWIERZ W SIEBIE

### CEL

**Wzmocnienie poczucia własnej wartości,  
wzbudzenie pozytywnego myślenia o sobie,  
kształcenie ważnych umiejętności  
w kontaktach z ludźmi**

### PLAN

- 1) Subiektywne znaczenie sytuacji trudnych.
- 2) Uświadamianie sobie negatywnego myślenia.
- 3) Ocena stopnia akceptacji siebie.
- 4) Pozytywne myślenie o sobie.
- 5) Umiejętności pomagające w życiu.

### CZAS

45 minut

# 1. Subiektywne znaczenie sytuacji trudnych

## N (L)

Każdy z nas ma do czynienia z takimi sytuacjami, w których nie wie co ma zrobić. Zaczyna się wtedy zastanawiać, poszukiwać sposobów rozwiązania, szukać pomocy u innych.

Prześledźmy uważnie następujący przykład:

Jurek i Tomek grają od kilku lat w piłkę nożną. Ich trener uważał, że obydwaj mają duży talent i mogą wyrosnąć na dobrych graczy. W ostatnim spotkaniu ich drużyna przegrała bardzo ważny mecz i obydwaj mieli w tym swój udział. Jurek strzelił bramkę samobójczą, zaś Tomek nie strzelił rzutu karnego. W rezultacie trener nie wystawił ich do gry w następnym meczu.

Jestem do niczego – wmawiał sobie Jurek, ponieważ strzeliłem bramkę samobójczą, przegraliśmy ważny mecz, trener nie wpuścił mnie już na boisko. W rezultacie – przestał przychodzić na treningi, stracił humor, w domu był nie do zniesienia.

Z kolei Tomek, który nie wykorzystał rzutu karnego, powiedział sobie – przecież byliśmy gorszą drużyną, dlatego przegraliśmy mecz. Nie wykorzystałem rzutu karnego, ale wielu lepszym ode mnie też to się nie udało. Jeszcze nie raz możemy z tą drużyną wygrać, a ja potrafię strzelać bramki, muszę się jednak solidnie przykładać do treningu.

## N (L)

Jurek, w przeciwieństwie do Tomka, nie może sobie poradzić z tym problemem. Dlaczego?

(Czekamy na odpowiedzi)

- Zwrócić uwagę na niewątpliwy talent Jurka jako gracza.
- Zadowolenie trenera z jego dotychczasowej gry.
- Przegraniu meczu nie przesądził samobójczy gol, lecz fakt, że Tomek nie wykorzystał rzutu karnego.

Obydwaj chłopcy przeżyli niepowodzenie, w powstaniu którego mieli swój niewątpliwy udział. Ale żaden z nich tego nie chciał. Obydwu spotyka taka sama kara – zostają odsunięci od gry w następnym meczu, a może i w kolejnych? Zauważcie, jak zupełnie odmiennie obydwaj chłopcy oceniają sytuację, w wyniku której zaistniał problem.

## 2. Uświadamianie sobie negatywnego myślenia

N(L)

Decydujące znaczenie w postawie ma jego myślenie, a ściślej - **jego negatywne myślenie pojawiające się w wyniku doznanego niepowodzenia.**

*Co to oznacza?*

Często bywa tak, że w wyniku jakiegoś zdarzenia wszystko zaczynamy widzieć w czarnych kolorach. Uważamy więc, że jesteśmy do niczego, że nic nam się nie udaje i że będzie coraz gorzej.

Spróbujcie przypomnieć sobie takie zdarzenia w waszym życiu, które wywoływały w was silne emocje negatywne.

(Po krótkiej przerwie)

Np.:

- tata czy mama bardzo liczyli na mnie, a ja tak fatalnie nawaliłem;
- zawiodłam swoją najlepszą przyjaciółkę, najbardziej oddanego mi kolegę.

*Co wtedy myślałeś?*

Czekamy na przykłady wypowiedzi.

N(L) Ewentualnie uzupełnia wypowiedzi:

*„Jestem idiotą, niczego nie potrafię zrobić”.*

*„Mój ojciec miał rację, mówiąc, że nie można na mnie polegać”.*

*„Już nigdy się nie pozbieram”.*

To, że tak myślimy (choć nie wszyscy i – na szczęście – nie zawsze) ma swoje przyczyny, które można sprowadzić do kilku, jak to pokazano na planszy.

**Zał. V-1**  
**Tekst**  
**na kartce**

*Przyczyny negatywnego myślenia:*

- stawianie sobie nierealnych celów („Muszę wszystko robić dobrze”);
- spodziewanie się najgorszego („Na pewno mi się nie uda”);
- „dołowanie się” („Nie zasługuję na nic lepszego, słusznie mi się dostało”);
- przesadzanie w skutkach („Nic gorszego nie mogło się już zdarzyć”);
- uogólnianie skutków („Jestem do niczego, nic mi się nie udaje”).

**3. Ocena**  
**stopnia**  
**akceptacji**  
**siebie**

**N(L)**

Spróbujmy teraz ocenić siebie, wykorzystując do tego celu „Skalę” przedstawioną na kartce, którą otrzymacie.

*N(L)* rozdaje kartki.

**„Taki/a jestem”**

*Zaznacz, otaczając kółeczkiem, tylko jedną cyfrę w każdej z par przymiotników. Nie opuść żadnej z par. Pamiętaj, że Twojej oceny nikt nie będzie sprawdzał. Robisz to tylko dla siebie, bądź więc szczery wobec siebie. Staraj się unikać wyboru cyfry „3” („nie wiem”), której wybór o niczym nie mówi.*

**Zał. V-2**  
**Tekst**  
**na kartce**

**Zazwyczaj jestem**

	tak	raczej tak	nie wiem	raczej tak	tak	
odważny	5	4	3	2	1	tchórzliwy
pewny siebie	5	4	3	2	1	niepewny siebie
pracowity	5	4	3	2	1	leniwy
inteligentny	5	4	3	2	1	nieinteligentny
uprzejmy	5	4	3	2	1	nieuprzejmy
wesoły	5	4	3	2	1	smutny
silny	5	4	3	2	1	słaby
wytrwały	5	4	3	2	1	niewytrwały
koleżeński	5	4	3	2	1	niekoleżeński
stanowczy	5	4	3	2	1	uległy

Teraz każdy policzy sobie punkty znajdujące się w zaznaczonych kółeczkach i otrzymaną sumę wpisze pod wypełnioną skalą.

(Należy zostawić czas na obliczenia, a następnie ustalić preferencje w grupie. Rozpiętość teoretyczna wynosi od 10 do 50 pkt.

W interpretacji dokonujemy klasyfikacji badanych na dwie kategorie, tj. optymistów i pesymistów. W zależności od faktycznych wyborów można zmodyfikować wartości kryterialne).

Wszyscy, którzy uzyskali wynik **od 35 punktów wzwyż** – podniosą rękę do góry –

**N (L)** zlicza i podaje liczbę:

– **wszystkie te osoby – to „optymiści”**. Obok swojego wyniku należy sobie wpisać duże „**O**”, przy czym osoby, które uzyskały wynik **od 45 do 50** – to **„skrajni optymiści”**, którzy wpisują sobie „**O**” z *wykrzyknikiem*.

Wszyscy, którzy otrzymali wynik **poniżej 35 punktów** – podniosą rękę do góry –

**N (L)** zlicza i podaje liczbę:

– **wszystkie te osoby – to „pesymiści”**. Wpisują sobie dużą literę „**P**”, zaś ci, którzy uzyskali **20 i mniej punktów** – to **„skrajni pesymiści”**. Te osoby wpisują sobie „**P**” z *wykrzyknikiem*.

Z pewnością jest to ocena bardzo uproszczona, ale pozwala nam na ogólną orientację odnośnie naszego nastawienia i porównania siebie z innymi kolegami/koleżankami w klasie.

Negatywne myślenie wpływa na nasze samopoczucie, powoduje, że czujemy się niepotrzebni, odrzuceni, nic nas nie cieszy, nic nam się nie chce robić. Warto więc ćwiczyć radzenie sobie z negatywnym myśleniem, nawet gdy początkowo nie bardzo jesteśmy do tego przekonani, nie bardzo wierzymy, że to coś zmieni.

**„PAMIĘTAJ – tego, co się zdarzyło już zmienić nie możesz, natomiast możesz zmienić swoje myślenie o tej sytuacji i w ten sposób wpłynąć na emocje związane z tym zdarzeniem”**.



#### 4. Pozytywne myślenie o sobie

##### N (L)

Przyjemne zdarzenia wpływają pozytywnie na nasz nastrój, sprawiają, że czujemy się lekko i radośnie, świat widzimy w jasnych kolorach, a koledzy, koleżanki, a nawet obcy ludzie wydają się nam sympatyczni i życzliwi. Czujemy się wtedy tacy ważni, dobrzy.

Zrobimy teraz następujące ćwiczenie:

Należy usiąść wygodnie, oprzeć się tak, aby przez 5 minut móc usiedzieć cicho, spokojnie i wzajemnie sobie nie przeszkadzać. Już wszyscy znaleźli sobie najwygodniejszą pozycję?

Oddychamy swobodnie, lekko, ręce spoczywają swobodnie na kolanach.

N (L) sprawdza pozycję każdego z uczestników.

N (L) czyta tekst wolno, z przerwami, modulując głos.

*„Teraz wszyscy zamykają oczy, ale bez ich zaciskania i każdy z nas wyobraża sobie, że oto idzie sobie wolno przez łąkę, na której spostrzega bajecznie kolorowe kwiaty..., żółte mleczce, białe złocienie czy czerwone maki... Świeci letnie słońce..., są wakacje, a ty idziesz poleżeć sobie na polance, tuż obok stawu.*

*Jesteś sam i leżąc wygodnie na trawie czujesz się rozluźniony, swobodny, wyciszony i całkowicie bezpieczny... Poczuj zapach łąki i powietrza nieskażonego spalinami samochodów czy dymem papierosów. Rozejrzyj się – ale nie otwieraj oczu... Popatrz w górę na drzewa rosnące obok stawu... Zauważ ich konary dzielące się na coraz mniejsze odnogi, a wszędzie pełno zielonych liści.*

*Przypominasz sobie budowę twoich płuc – one również mają wygląd drzewa, z wieloma odgałęzieniami. To wspaniałe zielone drzewo jest zdrowe, żywe, gdyż oddycha zielonymi listkami. Weź głęboki oddech i poczuj, jak świeże powietrze dociera do twoich płuc. Weź jeszcze jeden głęboki oddech, a teraz już oddychaj wolno, swobodnie, bez wysiłku...*

*Spójrz wyżej na błękitne niebo i wolno przesuujące się chmurki. Masz wrażenie, że płyniesz razem z nimi. Czujesz na swojej twarzy ciepłe promienie słońca. Odczuwasz spokój i odprężenie...*

*Teraz, nie otwierając nadal oczu, spójrz na miejsce, gdzie leżysz. Za drzewami rozciąga się okazała polana, nieco pagórkowata, pokryta trawą, gdzieniegdzie gęstymi krzewami. Na okolicznych drzewach siedzą ptaszki i coś do siebie ćwierkają. Jest ci naprawdę dobrze, wszystkie zmartwienia, problemy gdzieś odpłynęły, stały się nieważne.*

*Chciałbyś, aby tak trwało wiecznie, ale chmurka zasłoniła słońce i uświadamiasz sobie, że należałoby już wrócić do domu.*

*Dopiero za chwilę otworzysz oczy. Staraj się, aby ten spokój, radość życia pozostały w tobie nadal po skończonym ćwiczeniu. Jesteś osobą, która potrafi cieszyć się życiem, dostrzegać jego piękno w przyrodzie, w drugim człowieku i w sobie... Jesteś jedyny i niepowtarzalny, tak jak my wszyscy. Jesteś wartościowym człowiekiem, który nie ulega namowom innych, gdy chodzi o rzeczy niebezpiecznie szkodliwe. Potrafisz troszczyć się o siebie, dbać o swoje zdrowie.*

*Teraz powoli będę liczyć do trzech, a przy "trójce" wszyscy, spokojnie otworzymy oczy.*

*Uwaga: raz... dwa... i otwieramy oczy – trzy”.*

## **5. Umiejętności pomagające w życiu**

### **N (L)**

Dobrze, oczywiście, jest wierzyć w siebie, mieć do siebie zaufanie. To na pewno pomaga w wielu sprawach. Byłoby jednak źle, gdyby ta nasza opinia o sobie zupełnie rozmięła się z rzeczywistością, tzn. gdybyśmy na przykład uważali siebie za bardzo inteligentnych i mądrych, a naprawdę było inaczej, o czym mogą nas przekonać, oczywiście czasem przypadkowe, oceny szkolne.

O wartości człowieka decyduje nie tyle to, co on sam myśli o sobie, lecz to, jakim jest w rzeczywistości. A więc nie to, że ja sam uważam, że potrafię dobrze współżyć z innymi ludźmi, lecz to, że potrafię nawiązywać przyjaźnie, mam kolegów i koleżanki i jestem lubiany i szanowany przez innych, zarówno przez rówieśników, jak i przez dorosłych.

Aby dobrze współżyć z innymi, trzeba posiadać pewne umiejętności, które w tym pomagają.

*O jakie umiejętności chodzi?*

Na podanych kartkach wymieniono 5 takich umiejętności, których posiadanie pomaga w nawiązywaniu i podtrzymywaniu dobrych kontaktów z innymi. Teraz przeczytamy uważnie, o jakie tu chodzi umiejętności, a potem każdy zastanowi się, w jakim stopniu te umiejętności już posiada.

## **Zał. V-3 Tekst na kartce**

Czytamy wykaz umiejętności znaczących w kontaktach z innymi.

***Wykaz umiejętności potrzebnych w kontaktach z innymi:***

- 1. Znajomość siebie** – wiem, jaki jestem; znam swoje plusy i minusy.
- 2. Rozumienie innych** – potrafię sobie wyobrazić, wczuć się w to, co inni ludzie myślą, jakie mają pragnienia.
- 3. Otwartość** – nie udaję kogoś innego niż jestem; potrafię okazać to, co czuję, mówić to, co myślę, jestem szczery.
- 4. Życzliwość** – szanuję kolegów, koleżanki; jestem wrażliwy na ich potrzeby; staram się pomagać innym, gdy tego potrzebują.
- 5. Tolerancja** – uznaję to, że inni mogą mieć inne poglądy i postępować inaczej niż ja; może mi się to nie podobać, ale przyznaję ludziom prawo do tego.

Teraz samodzielnie zastanowimy się nad każdą z wymienionych umiejętności i ocenimy – **w jakim stopniu tę umiejętność już posiadamy?**

Podstawą oceny są efekty naszych dotychczasowych kontaktów z kolegami/koleżankami czy z innymi osobami.

Zabawcie się w nauczyciela. Obok każdej z pięciu umiejętności postawcie sobie ocenę, tak jak to robi nauczyciel w szkole.

„1” – oznaczać będzie, że tej umiejętności zupełnie ci brak, natomiast „6”, że posiadasz ją w doskonałym stopniu. Oceny „2” i „3” świadczą będą, że masz pewne trudności, zaś „4” i „5”, że jest całkiem dobrze. Bądź jednak szczery wobec siebie i krytyczny. Nikt nie będzie ci tego sprawdzał.

(Pozostawiamy 5 min. na dokonanie oceny)

Teraz samodzielnie zastanowimy się nad każdą z wymienionych umiejętności i ocenimy – **w jakim stopniu tę umiejętność już posiadamy?**

Podstawą oceny są efekty naszych dotychczasowych kontaktów z kolegami/koleżankami czy z innymi osobami.

Zabawcie się w nauczyciela. Obok każdej z pięciu umiejętności postawcie sobie ocenę, tak jak to robi nauczyciel w szkole.

„1” – oznaczać będzie, że tej umiejętności zupełnie ci brak, natomiast „6”, że posiadasz ją w doskonałym stopniu. Oceny „2” i „3” świadczyć będą, że masz pewne trudności, zaś „4” i „5”, że jest całkiem dobrze. Bądź jednak szczerzy wobec siebie i krytyczny. Nikt nie będzie ci tego sprawdzał.

(Pozostawiamy 5 min. na dokonanie oceny).

**N(L)**

Jeżeli dokonaliście rzetelnej, sprawiedliwej oceny swoich umiejętności – to oceny powinny być zróżnicowane, jedne lepsze, inne gorsze. Z dobrych ocen należy się cieszyć i starać się, aby się nie pogorszyły, natomiast solidnie trzeba popracować nad ocenami kiepskimi, zwłaszcza nad tą najgorszą oceną.

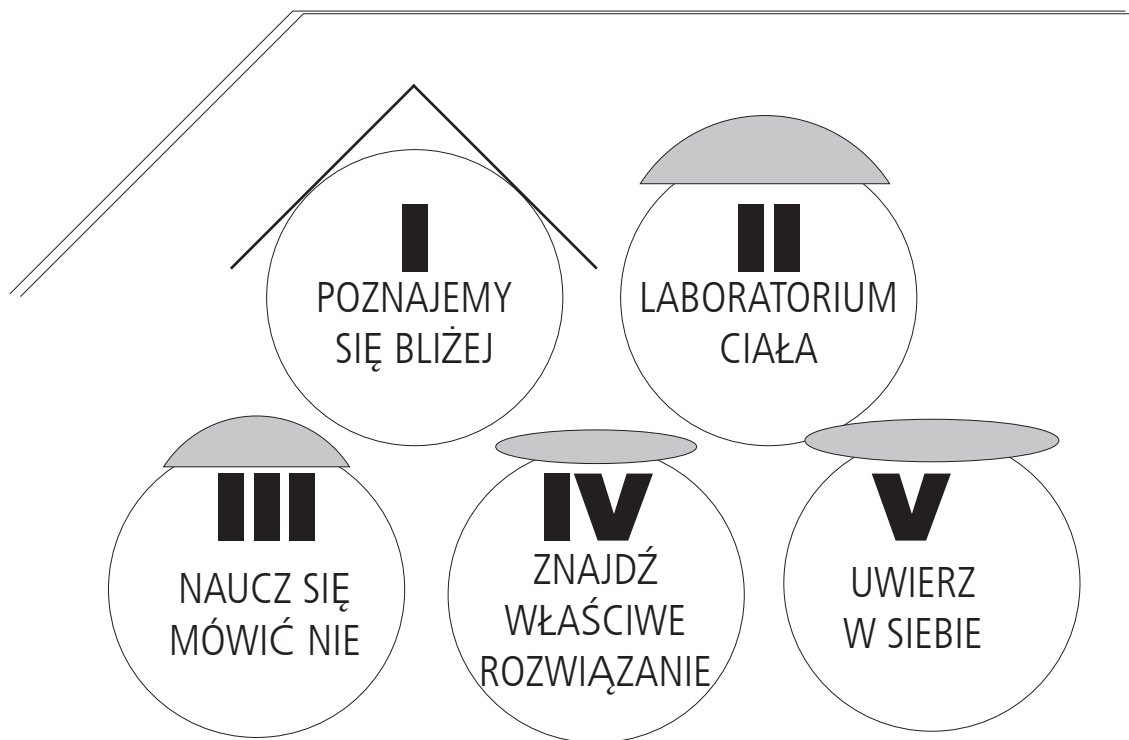
Każdy jeszcze raz spojrz na wykaz umiejętności pomagających w kontaktach z innymi i przeczyta sobie tę, która jest gorsza w porównaniu z innymi, choć może jest oceniana całkiem nieźle, np. na „4”.

**Zapamiętaj**, że aby poprawić swoje kontakty z kolegami czy koleżankami musisz zwrócić uwagę na te umiejętności, których ci brak, których brak sam dostrzegasz lub też inni zwracają ci na to uwagę.

**N(L)**

***Zakończenie ostatniego warsztatu:***

- podziękowanie za aktywność na zajęciach,
- szczególne podziękowanie dla liderów,
- życzenia skutecznego radzenia sobie w życiu z różnymi problemami.



## Zał. I-2

(otocz kółkiem jedną właściwą odpowiedź)

*Czy Twój ojciec pali papierosy?*

- a) pali codziennie
- b) pali od czasu do czasu
- c) rzucił palenie
- d) nigdy nie palił
- e) nie wiem/nie dotyczy

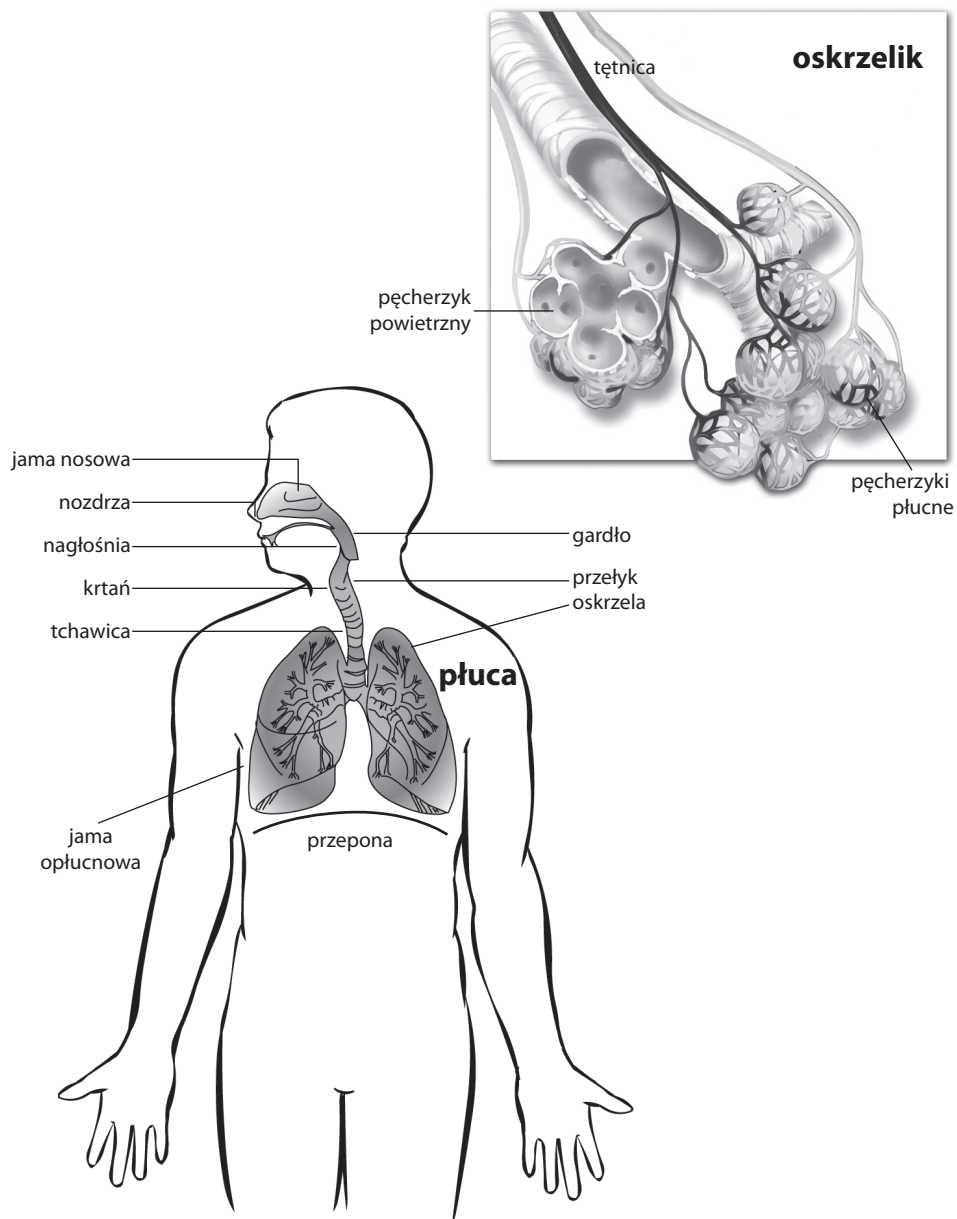
*Czy Twoja matka pali papierosy?*

- a) pali codziennie
- b) pali od czasu do czasu
- c) rzuciła palenie
- d) nigdy nie paliła
- e) nie wiem/nie dotyczy

*Czy Twój najlepszy kolega/koleżanka pali papierosy?*

- a) pali codziennie
- b) pali od czasu do czasu
- c) rzucił/a palenie
- d) nigdy nie palił/a
- e) nie wiem, nie mam kolegi/koleżanki

## UKŁAD ODDECHOWY CZŁOWIEKA



**Dlaczego zachowujemy się agresywnie?**

- boimy się, że nie dostaniemy tego, co chcemy;
- chcemy zwrócić na siebie uwagę;
- chcemy wyładować swoją złość;
- nie wierzymy w samych siebie.

**Czym ryzykujemy?**

- konfliktami z innymi ludźmi;
- utratą szacunku do siebie;
- tym, że nie będziemy lubiani;
- może dojść do przemocy.

**Dlaczego zachowujemy się ulegle?**

- boimy się utraty kolegów;
- boimy się innych ludzi;
- chcemy uniknąć konfliktów i nieporozumień.

**Czym ryzykujemy?**

- utratą dobrego zdania o sobie;
- brakiem inicjatywy własnej;
- przyznajemy innym rację w kierowaniu nami.

**Dlaczego zachowujemy się stanowczo?**

- jesteśmy zadowoleni z siebie;
- to nam pomaga w osiągnięciu celu;
- mamy szacunek dla siebie i innych;
- jesteśmy uczciwi w stosunku do siebie i innych.

**Czym ryzykujemy?**

- nie będziemy lubieni za to, że wyrażamy swoje odczucia;
- będziemy uważani za przebojowych;
- możemy stracić niektórych kolegów.



## Zał. III-2

Wyobraźmy sobie taką sytuację:

*“Na podwórku szkolnym spotykasz dwóch kolegów, którzy palą papierosy. Wiesz, że gdy podejdą do ciebie, to cię poczęstują. Jeżeli nie zapalisz, to będą uważać cię za matolata i tchórza. Ale ty nie masz ochoty na zapalenie papierosa.”*

**Jak się zachowasz, co zrobisz albo co powiesz?**

---

---

---

---

---

Postawcie teraz, każdy przy swoich odpowiedziach, literkę:

- A – w przypadku odpowiedzi agresywnej;
- U – w przypadku zachowania uległego oraz
- S – w przypadku zachowania stanowczego.

## Zał. III-3

Wpisz najpierw tekst podany na tablicy

---

---

---

---

---

---

A teraz zastanów się i spróbuj ocenić, czy trudno byłoby ci się zachować w taki sposób, jak w podanym zdaniu?

**Wpisz sobie odpowiednią ocenę:**

**5** – jeżeli zachowałbyś się tak **bez trudności**.

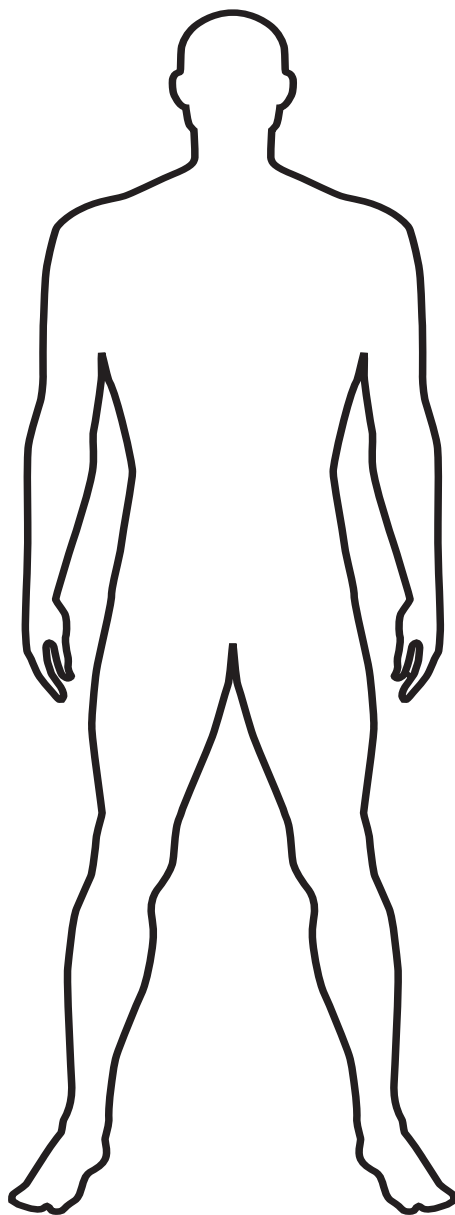
**1** – jeżeli przyszłoby ci to **bardzo trudno**.

**4** – wybierz wtedy, gdy **raczej łatwo** byłby ci tak odpowiedzieć

**2** – gdy **raczej trudno**.

**3** – gdy nie potrafisz powiedzieć.

Zař. IV-1



## Zał. IV-2

Na kartce podano kilka sytuacji, które dla wielu z was mogą być sytuacjami trudnymi. Jeżeli ktoś przypomina sobie jakąś inną sytuację trudną, której nie podano na kartce, może ją wpisać na końcu.

- 1) Wizyta u dentysty.
- 2) Odpowiedź na pytanie przed całą klasą.
- 3) Kłótnia z dobrym kolegą czy koleżanką.
- 4) Odmowa czegoś swojemu koledze czy koleżance.
- 5) Sprawienie poważnej przykrości rodzicom czy innym ludziom.
- 6) Tłumaczenie się nauczycielowi, dlaczego nie odrobiłem lekcji.
- 7) Klasówka z trudnego dla ciebie czy też nie lubianego przedmiotu.
- 8) Tłumaczenie się mamie bądź tacie, dlaczego dostałem złą ocenę w szkole.
- 9) Przemawianie do dużej grupy osób, na przykład na apelu czy akademii.
- 10) inna sytuacja. Jaka?

---

---

---

---

---

Przyjrzyj się raz jeszcze podanym sytuacjom, a następnie **wybierz trzy**, które dla ciebie są najtrudniejsze. Oznacz je kółkiem.

## Zał. IV-3

Propozycje radzenia sobie

- “trenuje” na głos swoją wypowiedź stojąc przed lustrem.
- nagrywa i słucha swojej wypowiedzi nagranej na magnetofon.
- mówi przed swoją serdeczną koleżanką, kolegą.
- wyobraża sobie, że stoi przed klasą i mówi swobodnie, bez lęku.
- wmawia sobie, że jest dobrym mówcą i odnosi sukcesy.
- inne sposoby. Jakie?

---

---

---

---

---

---

## Załącznik IV-4

### STRATEGIE RADZENIA SOBIE

Można zastosować następujące metody:

- **“burza mózgów”**  
wymyślamy różne sposoby, nie oceniając ich przydatności; im będzie ich więcej, lepiej; potem zastanowimy się nad ich przydatnością;
- **zmiana punktu widzenia**  
wyobraźmy sobie, że nie chodzi tu o nas, lecz mamy doradzić swojemu serdecznemu koledze czy koleżance, to powinno zmienić nasz stosunek do problemu i pomóc w znalezieniu nowych rozwiązań;
- **wcześniej skuteczne rozwiązania dopasowujemy do obecnej sytuacji**  
próbujemy wykorzystać te sposoby radzenia sobie, które w przeszłości okazały się skuteczne.

## Zał. IV-5

*“Właśnie dostałeś złą ocenę z ważnej klasówki. Obniż to swoją końcową ocenę z tego przedmiotu.”*

Co robisz w takiej sytuacji?

Przeczytaj wszystkie podane propozycje i wybierz z nich te, które stosujesz w takiej, czy podobnych sytuacjach.

(Zaznacz odpowiednią liczbę)

- 1) Zastanawiam się, jak sobie poradzić z tym problemem.
- 2) Zaczynam się uczyć, żeby poprawić ocenę.
- 3) Płacę lub złościę się.
- 4) Mówię rodzicom, że zostałem niesprawiedliwie oceniony.
- 5) Proszę o pomoc w nauce inną osobę (rodzica, kolegę, nauczyciela).
- 6) Zajmuję się czymś innym, np.: idę do kina, gram w piłkę, oglądam TV, spotykam się z kolegą/koleżanką.
- 7) Bardzo się tym przejmuję.
- 8) Nic nie robię, jest mi to obojętne.
- 9) Spodziewam się, że wszystko samo się ułoży.
- 10) Wyciągam z tego wnioski i uczę się czegoś nowego.
- 11) Żalę się innym oczekując zrozumienia i współczucia.
- 12) Wmawiam sobie, że nic się nie stało.
- 13) Przypisuję sobie winę za to, co się stało.
- 14) Godzę się z tym, co się stało.

## Załącznik IV-6

### Odległe skutki nierozwiązania sytuacji trudnej:

- obniżony nastrój;
- trudności w skupieniu się;
- kłopoty z zaśnięciem;
- uraz wobec tej sytuacji;
- kształtowanie się poczucia mniejszej wartości;
- odczuwanie różnych dolegliwości zdrowotnych (np.: ból głowy, nudności);
- inne. Jakież?

---

---

---

---

---



## Zał. V-1

Przyczyny negatywnego myślenia:

- ➔ stawianie sobie nierealnych celów (“muszę wszystko robić dobrze”);
- ➔ spodziewanie się najgorszego (“na pewno się nie uda”);
- ➔ “dołowanie się” (“nie zasługuję na nic lepszego, słusznie mi się dostało”);
- ➔ przesadzanie w skutkach (“nic gorszego nie mogło się wydarzyć”);
- ➔ uogólnianie skutków (“jestem do niczego, nic mi się nie udaje”).

## Zał. V-2

Zaznacz, otaczając kółeczkiem, tylko jedną cyfrę w każdej z par przymiotników. Nie opuść żadnej z par. Pamiętaj, że Twojej oceny nikt nie będzie sprawdzał. Robisz to tylko dla siebie, bądź więc szczerzy wobec siebie. Staraj się unikać wyboru cyfry “3” (“nie wiem”), który to wybór o niczym nie mówi.

Zazwyczaj jestem						
	tak	raczej tak	nie wiem	raczej tak	tak	
odważny	5	4	3	2	1	tchórzliwy
pewny siebie	5	4	3	2	1	niewpewny siebie
pracowity	5	4	3	2	1	leniwy
inteligentny	5	4	3	2	1	nieinteligentny
uprzejmy	5	4	3	2	1	nieuprzejmy
wesoły	5	4	3	2	1	smutny
silny	5	4	3	2	1	słaby
wytrwały	5	4	3	2	1	niewytrwały
koleżeński	5	4	3	2	1	niekoleżeński
stanowczy	5	4	3	2	1	uległy

## Zał. V-3

### Wykaz umiejętności potrzebnych w kontaktach z innymi

Na kartkach podano 5 umiejętności, których posiadanie pomaga w nawiązywaniu i podtrzymywaniu dobrych kontaktów z innymi. Należy przeczytać uważnie, o jakie tu chodzi umiejętności, a potem zastanowić się, w jakim stopniu te umiejętności już się posiada.

- **Znajomość siebie** – wiem, jaki jestem: znam swoje plusy i minusy.
- **Rozumienie innych** – potrafię sobie wyobrazić, wczuć się w to, co inni ludzie myślą, jakie mają pragnienia.
- **Otwartość** – nie udaję kogoś innego niż jestem: potrafię okazać to, co czuję, mówić to, co myślę, jestem szczery.
- **Życzliwość** – szanuję innych kolegów, koleżanki; jestem wrażliwy na ich potrzeby; staram się pomagać innym, gdy tego potrzebują.
- **Tolerancja** – uznaję to, że inni mogą mieć inne poglądy i postępować inaczej niż ja; może mi to się nie podobać, ale przyznaję ludziom prawo do tego.

Przy każdej umiejętności wpisz sobie odpowiednią ocenę od 1 do 6 (jak w przypadku ocen szkolnych): 1 – zupełnie nie potrafię, 6 robie to doskonale. Oceny 2 i 3 świadczą będą, że masz pewne trudności, zaś 4 oraz 5, że jest całkiem dobrze. Bądź jednak szczery wobec siebie i krytyczny. Nikt nie będzie ci tego sprawdzał.

## Zał. VI-1

### *Wielce Szanowni Rodzice!*

W szkole, do której uczęszcza Wasze dziecko, wdrożony zostanie program profilaktyki palenia tytoniu.

Palenie tytoniu to nałóg, na który jesteśmy najmniej uczuleni. Może dlatego, że 30 % z nas, ludzi dorosłych – pali? To, że jest to pierwsza przyczyna najpoważniejszych chorób – nie budzi już żadnych wątpliwości!

*Nam natomiast chodzi o dzieci, o Wasze dzieci i o Twoje dziecko.*

Bądź więc uprzejmy – Szanowny Rodzicu – przeczytać naszą krótką notatkę do końca, bez względu na swoje poglądy na palenie i na fakt czy sam palisz, czy nie.

*Czy Twoje dziecko próbowało już palić?*

*A może już pali?*

*Może uważasz, że palenie dziecka to nie jest problem, gdyż masz inne poważniejsze sprawy?*

PAMIĘTAJ:

- Palenie zaczyna się od **spróbowania** – co zdarza się większości dzieciom i to nierzadko w bardzo młodym wieku.
- Niektórzy zaczynają **eksperymentować** z paleniem, co najczęściej przypada na V i VI klasę, a to może się przerodzić w **systematyczne palenie** i doprowadzić – tak, jak u ludzi dorosłych – do **nałogowego palenia!**
- Dzieci z rodzin, w których jedno z rodziców pali, dwukrotnie częściej niż dzieci z rodzin niepalących, stają się nałogowymi palaczami. Gdy obydwój rodziców palą – to prawie pewne jest pojawienie się w rodzinie nowego palacza.
- Palenie wpływa nie tylko na pogorszenie stanu zdrowia dziecka, lecz również na gorsze wyniki w nauce.

### *Dlaczego dzieci sięgają po papierosa?*

- Ponieważ palą koledzy

### **Wpływ rówieśników, presja wywierana na innych są ogromne**

Wpływ grupy może być wtedy niebezpieczny, gdy dziecko **nie potrafi odmówić**, powiedzieć **“nie palę”** i nie czuć się głupio z tego powodu.

- Ponieważ czują się słabi mało wartościowi

### **Dziecko ma wrażenie, że paląc papierosa staje się dorosłym.**

Obraz palacza – osoby dojrzałej, zadowolonej, pełnej humoru i fantazji, **człowieka sukcesu** – palenie jest przedstawione przez aktorów w filmach, idoli w programach młodzieżowych, na koncertach itp. Któż z nas nie chciałby takim być? Ale to przecież tylko chwyt reklamowy! Palenie nie jest sposobem na sukces, wręcz przeciwnie – przysparza nam różnych problemów, zwłaszcza zdrowotnych.

- Ponieważ palą rodzice lub starsze rodzeństwo

### **Przykład jest zaraźliwy, zły przykład rodziców również.**

Nasz program ukierunkowany jest na:

- uczenie dzieci umiejętności odmawiania – co powinno wpłynąć na wzrost odporności na wpływy rówieśników;
- uświadamianie odpowiedzialności za własny rozwój i zdrowie;
- kształtowanie szacunku do siebie; zdobywanie umiejętności radzenia sobie w różnych sytuacjach.

Wspaniale, jeżeli Twoje dziecko posiada tego typu umiejętności.

A jeżeli sobie nie radzi albo nie zawsze sobie radzi właściwie?

Nasz wysiłek, bez Twojej pomocy i wsparcia, przyniesie niewielkie efekty. Spróbuj dokonać zmian również w swoich zachowaniach.

***Przykład jest najbardziej zaraźliwy.***



### III. SUMMARY

Intervention program for preventing tobacco smoking is meant for older elementary school students. During this period of life, the number of children who try smoking for the first time rises dramatically. Some of them repeat smoking occasionally, then gradually do it more regularly, well on the way to nicotine addiction.

The necessity of intervention to protect children from initiating smoking and entering into addiction is dictated also by the increase at that age of many psychosocial smoking risk factors, including the natural challenges associated with the age of change, as well as an intensification of advertisements and promotion of tobacco.

In recent years, awareness of the role of school programmes in preventing tobacco smoking to limit the plague of nicotinism is increasing. Recommendations of the Minister of Health and Social Affairs, published in early 1996, met with warm welcome by teachers, pedagogues, health education workers, and school administration representatives, discussing the difficulty of effective antinicotine policy in schools. This has encouraged close co-operation between authors of strategic recommendations, representing the public health sector, and psychologists developing original workshop methods.

In effect of this co-operation, we present teachers, pedagogues, psychologist, health educators, with a textbook prepared by the Institute of Mother and Child, Department of Health Psychology of the University of Lodz, and the Cancer Center in Warsaw. Taking into consideration the specify of smoking among students of older grades in elementary school, the authors concentrate of the psycho-social mechanisms moulding attitudes and behaviour.

In the first section, the process of addiction to nicotine is discussed, the psychosocial risk factors of starting smoking and general programme recommendations are presented.

The second section workshops, in which accent has been put mainly on developing skills of coping with circumstances increasing risk increasing risks of smoking, and also on learning to recognize situations which predispose to taking up smoking.

Workshops were prepared so that they can be lead by teachers, pedagogues, psychologists, or health educators (on the condition that they cannot be smokers) who have acquainted themselves in detail with the text of the book.

Before leading each workshop, leaders should reread the appropriate section as well as prepare the necessary teaching aids.

Workshops should be lead in pairs. One of the leaders can be a student from the class, chosen or agreed upon by the class. A different student should be chosen for each workshop, and each should be practiced beforehand (apart from workshop 1).

In the book, text intended for the teacher conducting the workshop is marked with the letter **N**, and text intended for the leading student with the letter **L**.

Aids used in conducting the workshop are limited to paper sheets with written text for each student and texts prepared on a large sheet of paper and attached to the board/stand (possibly overhead projections, if a projector is available; in extreme circumstances, written on the blackboard).

Aids are to be found in the text and the appendices, making it possible to photocopy them.

The workshops should take place as a block of classes, once a week in the same place and time.

Before beginning the workshops, the children's parents should be given basic information about the programme (e.g. in the form of the brochure included in the text).

The purpose of the first workshop "Let's Get to know Each Other" is group integration, emergence of leaders, justifying and reinforcing attitudes against smoking. This workshop is planned so that auto-presentation is possible, defining strong and weak points of participants, as well as finding out what knowledge students have about smoking and motives inclining to smoke.

The second workshop "Body laboratory" is aimed at showing the functioning of the human organism and its needs, and most of all the necessity of securing proper nourishment and clean air. During the workshop students learn about the functioning of the respiratory system, learn proper breathing techniques, are informed about the content of tobacco smoke, health consequences of smoking, as well as the benefits of not smoking.

The third workshop's aim "learn to Say No" is relaying information about assertive behaviour. Learning to recognize behaviour types, and becoming aware of mechanisms of peer pressure, as well learning how to say no in such situations.

The fourth workshop "Find the right solution" teaches to recognize emotions felt in difficult situations, to become aware of mechanisms of conflict and effects of not coping in difficult situations and develop problem coping skills.

The last workshop "Believe in yourself" is intended as consolidation of self esteem, encouraging positive thinking about oneself, and developing important interpersonal skills.





*Podziękowania*  
*Acknowledgments*

Autorzy opracowania składają podziękowania dla dr. Thomasa Glynn, dr. Federico Welsch i dr. Douglasa L. Weed z Narodowego Instytutu Raka w Bethesda w USA za owocną współpracę w zakresie edukacji antytytoniowej, a także Pani Beacie Kochanowicz i Pani Jasi Pietrzak za pomoc w przygotowaniu opracowania.

The authors would like to thank Dr Thomas Glynn, Dr Federico Welsch and Dr Douglas L. Weed of the National Cancer Institute in Bethesda, USA for fruitful cooperation in the field on antitobacco education and also Ms Beata Kochanowicz and Ms Jasia Pietrzak for help in the preparation of this paper.

## **IV. Informacje na temat Programu „Znajdź właściwe rozwiązanie”**

### **Główny Inspektorat Sanitarny**

ul. Długa 38/40  
00-238 Warszawa  
tel. 22 536 14 02  
tel. 22 536 14 46  
fax. 22 536 14 52

### **Wojewódzkie i Powiatowe Stacje Sanitarно-Epidemiologiczne w kraju**

dane teleadresowe na stronie [www.pis.gov.pl](http://www.pis.gov.pl)

## V. PIŚMIENICTWO

1. Bruvold W.H.: *A meta – analysis of adolescent smoking prevention programs*. Am. J. Public Health, 1993, 83, 872-880.
2. Centers for Disease Control and prevention. *Guidelines for school health programs to prevent tobacco use and addiction*. MMWR, 1994, 43, 1-17.
3. Glynn T.: *Essential elements of school – based smoking prevention programs*. J. Sch. Health, 1989, 181-8.
4. Greewald P., Kramer B. S., Weed D. L. - red.: *Cancer Prevention and Control*, Marcel Dekker, Inc., New York, basel, Honk Kong, 1995.
5. Grzyb A., *Ocena realizacji wybranych elementów programu zapobiegawczego paleniu tytoniu w klasie IV (eksperyment pedagogiczny)*. Praca magisterska pod kierunkiem prof. dr hab. Janusza Szymborskiego, WSH w Pułtusk, Pułtusk, 1998, s 52-54.
6. Lynch B.S., Bonnie R. J. - red.: *Growing up tobacco free: preventing nicotine addiction in children and youths*, Washington, DC., Institute of Medicine, National Academy Press, 1994.
7. Mazur J., Woynarowska B.: *Palenie tytoniu wśród młodzieży szkolnej 1990-1998*, Zdrowie Publiczne, tom. CIX nr 9, wrzesień 1999.
8. National School Boards Associaton: *No smoking: a board number's guide to nonsmoking policies for the schools*. Alexandria, VA, national School Boards Association, 1987.
9. Narodowy Program Zdrowia. *Założenia polityki zdrowotnej państwa*. Ministerstwo Zdrowia i Opieki Społecznej, Warszawa. 1990.
10. Resnicow K., Cherry J., Cross.: *Ten unanswered questions regarding comprehensive school health promotion*, J. Sch. Health, 1993, 63, 171-175.
11. Supronowicz P. *Zdrowie, styl życia i nałogi młodzieży kończącej szkołę podstawową*, Pzh, Warszawa, 1999.
12. J. Szymborski, W. Zatoński, T. Kowalczyk, G. Braniecka: *Edukacyjne programu antytytoniowe. Założenia strategiczne do zreformowanego systemu oświaty w Polsce*, ImiD, Warszawa, 1999.
13. U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, National Institutes of Health: *Clinical interventions to prevent tobacco use by children and adolescents*, 1990.
14. U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, National Institutes of Health: *Schools programs to prevent smoking: The national Cancer Institute guide to strategies that succeed*, 1990.
15. U.S. Department of Health and Human Services: *Preventing tobacco use among young people: a report of the Surgeon General*. Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, CDC, National center for Chronic Disease prevention and Health Promotion, Office on Smoking and health, 1994.
16. *Zachowania zdrowotne i samoocena zdrowia*. Raport z serii badań wykonywanych w 1998 roku. Katedra Biomedycznych Podstaw rozwoju i Wychowania, wyd. Ped. UW, opracowanie B. Woynarowska, J. Mazur.
17. B. Woynarowska i J. Mazur, *Zdrowie młodzieży szkolnej w Polsce, zachowania zdrowotne i sa-*

*moocena zdrowia HBSC*; Katedra Biomedycznych Podstaw Rozwoju i Wychowania; Wydział Pedagogiczny UW; Warszawa 1999.

18. *Środowisko psychospołeczne szkoły i przystosowanie szkolne a zdrowie i zachowania zdrowotne uczniów w Polsce HBSC*; Katedra Biomedycznych Podstaw Rozwoju i Wychowania, Wydział Pedagogiczny UW; Zakład Epidemiologii IMiD; opracowanie B. Wojnarowska, Warszawa 2003.
19. J. Mazur, B. Wojnarowska, *Zdrowie subiektywne, styl życia i środowisko psychospołeczne młodzieży szkolnej w Polsce HBSC*, IMiD, Warszawa 2007.
20. Raport: *Stan zagrożenia epidemią palenia tytoniu w Polsce*, WHO, Warszawa, 2009.







