

Program stanowi 3 ogniwo w cyklu programów antytytoniowych. Adresowany jest do uczniów starszych klas szkoły podstawowej oraz gimnazjum – w tym okresie gwałtownie wzrasta liczba dzieci i młodzieży próbujących po raz pierwszych zapalić papierosa

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 poradnika 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.

Cel główny: zapobieganie paleniu tytoniu wśród uczniów starszych klas szkoły podstawowej i gimnazjum

Cele szczegółowe programu:

- Zwiększenie wiedzy w zakresie szkodliwości palenia tytoniu
- Kształtowanie umiejętności dbania o zdrowie własne i swoich bliskich
- Kształtowanie postaw asertywnych związanych z unikaniem biernego i czynnego palenia

Struktura programu:

5 zajęć warsztatowych:

1. Poznajmy się bliżej
2. Laboratorium ciała
3. Naucz się mówić „nie”

4. Znajdź właściwe rozwiązanie
5. Uwierz w siebie

Do pobrania:

- [poradnik dla koordynatora szkolnego](#)
- [ankieta dla ucznia](#)
- [formularz sprawozdawczy dla koordynatora szkolnego](#)
- [prezentacja multimedialna nt. założeń programu](#)
- [plakat „Wyliczanka”](#)