

19 lutego

Wpisany przez Antonina Bielak
czwartek, 15 marca 2018 18:34 -

BIEG PO ZDROWIE

Od 19 lutego w naszej szkole rozpoczęła się realizacja I edycji ogólnopolskiego programu antynikotynowego **BIEG PO ZDROWIE**, przygotowanego przez SANEPID .

Program adresowany jest do uczniów w wieku 10 - 11 lat. Realizuje go kl. IV razem z p. Grażyną Wojtczak.

Program ten jest źródłem wiedzy na temat palenia tytoniu, ukazuje korzyści z niepalenia papierosów, czyni to zjawisko mniej pożądanym i mniej akceptowanym. Zajęcia sprzyjają wzmocnieniu poczucia własnej wartości u uczniów. Wdrażają w dokonywanie przez nich świadomych wyborów oraz wyrażanie własnych oczekiwań i zdań na konkretny temat bez obawy o poczucie dorzucenia ze strony rówieśników.

Program zachęca dzieci do zdrowego stylu życia, wolnego od dymu papierosowego.

Linki dla rodziców:

<https://www.youtube.com/watch?v=4AGbYiCrdSI&index=8&list>

FILM 1 Bieg po zdrowie - Założenia programu

<https://www.youtube.com/watch?v=fsxx1oXLlpc&index=1&list=>

FILM 2 Bieg po zdrowie - kształtowanie postaw dzieci

Najważniejszy wpływ na kształtowanie postaw u dzieci mają rodzice. To rodzice są pierwszymi i przez pewien czas jedynymi wzorami zachowań dla dziecka. Czy dbając o zdrowie dziecka rodzice sami powinni świecić przykładem?

https://www.youtube.com/watch?v=A_6hdTWA03E&list=PL

FILM 3 Bieg po zdrowie - powody palenia papierosów

Jak myślisz, dlaczego dzieci i młodzież sięgają po papierosy? O powodach palenia opowie Pani psycholog - Dominika Ambroziewicz - Wnuk. Z naszego filmu dowiesz się też dlaczego warto rozmawiać z dzieckiem o uzależnieniach oraz jak przygotować się do takiej rozmowy. Pamiętaj, nie warto odkładać rozmowy z dzieckiem na później.

<https://www.youtube.com/watch?v=hJZSUMNcRlg&index=3&list=PL>

FILM 4 Bieg po zdrowie - styl w jakim wychowujesz dziecko ma znaczenie!

Czas na postanowienia noworoczne! Przyjrzyj się relacjom w Twojej rodzinie i zwróć uwagę na to jak wychowujesz swoje dziecko. Obejrzyj film i poznaj sposoby na zbudowanie dobrej komunikacji z dzieckiem.

https://www.youtube.com/watch?v=ZZK_KpBn_nl&index=4&list=PL

FILM 5 Bieg po zdrowie - Dobry kontakt z dzieckiem to podstawa!

Dobry kontakt z dzieckiem to podstawa! Zachęcamy Cię do obejrzenia krótkiego filmu, z którego dowiesz się jak lepiej poznać swoje dziecko.

<https://www.youtube.com/watch?v=gBeYGLfOJ0g&list=PL>

FILM 6 Bieg po zdrowie - rzucam palenie. Jak to zrobić?

Chcesz rzucić palenie ale za każdym razem wracasz do nałogu? Osoby palące różnią się między sobą powodami palenia, dlatego będą się też różnić metodami zmiany nawyku.

<https://www.youtube.com/watch?v=JD7fazf2VL0&list=PL>

FILM 7 Bieg po zdrowie - palenie a potrzeby

Po co ja właściwie palę? Z filmu dowiesz się jakie potrzeby w Twoim życiu zaspokajają palenie oraz jak ograniczyć palenie poprzez systematyczną zmianę codziennych nawyków.

<https://www.youtube.com/watch?v=zuCadM7qM-4&index=7&list=PL>

FILM 8 Bieg po zdrowie - Palenie a wartości