**Związek Harcerstwa Polskiego**

# Harcerski piknik

**Zbiór scenariuszy imprez dla dzieci i młodzieży promujących zdrowy styl życia – życie bez papierosa**

Zadanie realizowane w ramach
„Ścieżkami zdrowia" – „Ślepy zaułek"

Horyzonty
Warszawa, 2000

**Autor:** *phm. Katarzyna Wierzbicka*

**Projekt graficzny ulotek:** phm. Aleksandra Wojewoda

**Projekt znaku graficznego programu:** phm. *Katarzyna Wierzbicka*

*Sfinansowane ze środków Centrum Onkologii – Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie w ramach Programu Polityki Zdrowotnej i Społeczno-Ekonomicznej prowadzącego do zmniejszenia konsumpcji tytoniu.*

**DTP i druk:** *MIRABELL Sp. z o.o*

**ISBN:** 83-86873-86-8

*Wobec problemu szerzącej się plagi palenia tytoniu wśród nastolatków, konieczne jest podejmowanie działań z zakresu profilaktyki nikotynowej, skierowanej do dzieci i młodzieży w wieku 11–15 lat, promującej zdrowy tryb życia, wolny od nałogów. Jedynie permanentna edukacja, wychowanie do postaw zdrowotnych, a przede wszystkim właściwy wzór, płynący od dorosłej społeczności: rodziców, nauczycieli, daje nadzieję na zdrową przyszłość naszych dzieci.*

*Proponuję kilka form profilaktyki zdrowotnej, skierowanych właśnie do nastolatków. Ich zaangażowanie w proces twórczy podejmowanych działań będzie zaspokajał potrzebę aktywności społecznej oraz stworzy możliwość bezpośredniej edukacji w tym zakresie. Działania te zwiększają również świadomość społeczeństwa na temat szkodliwych skutków palenia tytoniu oraz konieczność wyeliminowania dymu tytoniowego ze swojego środowiska.*

*Gorąco zachęcam do podejmowania tego tematu podczas zbiórek drużyny, na obozie, podczas ferii zimowych a także w każdym środowisku waszej aktywności, w którym dostrzegacie problem nikotynizmu. Pamiętajcie o swoim zdrowiu i dobrym samopoczuciu waszych najbliższych i przyjaciół.*

***phm. Katarzyna Wierzbicka***

# MAMO, TATO, RZUĆ PALENIE!

## DOMOWA KAMPANIA ANTYNIKOTYNOWA

### W czym tkwi problem?

*W 1995 roku 44% populacji było narażone na bierne palenie w środowisku domowym, a 41% w miejscu pracy. W domu na mimowolne wdychanie dymu papierosowego osoby niepalące narażają głównie najbliżsi członkowie rodziny, przede wszystkim małżonkowie lub rodzice.*

*Dzieci mieszkające z palącymi rodzicami są ofiarami wymuszonego, biernego palenia. W ten sposób wzrasta liczba zagrożeń dla zdrowia i prawidłowego rozwoju dzieci w wieku szkolnym. Jest to bardzo ważny okres w kształtowaniu postaw, mogą się bowiem w tym czasie kształtować tolerancyjne postawy wobec tytoniu, a to oznacza początek trwającego kilka lat procesu uzależnienia od nikotyny.*

*Jeśli nie chcecie przebywać w dymie tytoniowym i zależy wam na zdrowiu waszych najbliższych – przeprowadźcie domową kampanię antynikotynową.*

### Etap I

Na początek napiszcie list do bliskiej wam osoby, która ma problem z nałogiem nikotynowym. Piszcie o tym, ile ta osoba dla was znaczy, jak bardzo zależy wam na jej zdrowiu i dobrym samopoczuciu, co czujecie widząc lub przebywając w jej towarzystwie, gdy pali papierosy, jak na bierne palenie reaguje wasz organizm. Zwróćcie również uwagę na skutki palenia pod względem zdrowotnym, socjologicznym i wreszcie ekonomicznym.

Pamiętajcie, że jest to problem rodzinny, dotyczy nie tylko osoby palącej, ale wszystkich domowników. List powinien być delikatny, ma wyrażać wasze uczucia

i odczucia związane z problemem, a jednocześnie deklarować chęć niesienia pomocy, wsparcia w trudnych sytuacjach.

### Etap II

Dostarczenie (podsuwanie) palaczowi prasy fachowej i materiałów edukacyjnych o skutkach palenia i metodach walki z nałogiem. Wspólna lektura będzie elementem łączącym obie strony. Na jej podstawie możecie skonstruować dietę dla utrzymania dobrej sylwetki i zdrowia w procesie odwykowym. Materiały takie otrzymacie w każdej poradni antyuzależnieniowej, przychodni lekarskiej. O informacje zapytajcie pielęgniarkę w szkole lub poszukajcie w Internecie pod adresem www.rzucpalenie.pl.

### Bibliografia:


- *Jak rzucić palenie,* prof. Witold Zatoński
- *Cud zdrowotny nad Wisłą,* prof. Witold Zatoński
- *Palenie tytoniu w Polsce: Postawy, następstwa zdrowotne i profilaktyka,* pod redakcją Witolda Zatońskiego i Krzysztofa Przewoźniaka


### Etap III

Zorganizowanie grupy wsparcia. Zachętą do podjęcia próby zerwania z nałogiem może być rozmowa z kimś, kogo wasz palacz darzy sympatią i szacunkiem. Zorganizujcie spotkanie z krewnym, któremu udało się zwalczyć nałóg. Zapytajcie o stan zdrowia przed i po odwyku, o zalety wynikające z faktu uwolnienia od nikotyny.

### Uwagi:

W tej prywatnej kampanii antynikotynowej najważniejsze są wytrwałość i konsekwencja. Oto kilka zasad, które musicie wprowadzić w swoim domu:

- Nie pozwólcie na palenie tytoniu w swoim otoczeniu, w pomieszczeniach, gdzie jecie, śpicie, odrabiacie lekcje czy pracujecie. Na drzwiach swojego pokoju możecie powiesić tabliczkę „Miejsce wolne od dymu tytoniowego”.
- Nie kupujcie tytoniu na prośbę palacza. Nie ułatwiajcie mu trwania w nałogu.
- Nie pozwalajcie na gromadzenie odpadków tytoniowych.
- Nauczcie się odmawiać, gdy częstują was papierosem.

# JESTEM MODNY. NIE PALĘ!

## SZKOLNA KAMPANIA ANTYNIKOTYNOWA

### W czym tkwi problem?

*Agresywna kampania promocyjna koncernów tytoniowych budzi żywą reakcję ze strony jej odbiorców. Destrukcyjny wpływ mediów – filmy, gazety, billboardy – prezentujących zdjęcia młodych, uśmiechniętych ludzi sukcesu oraz hasła reklamowe wyrażające pozytywne aspekty palenia tytoniu, to nie tylko eksponowanie fałszu, ale przede wszystkim kreowanie określonego stylu życia i bycia. „Nie palisz – więc nie odniesiesz sukcesu, nie będziesz czuł się wolny, nie będziesz miał przyjaciół, a świat nie będzie piękny".*

*Według wyników badań 65% uczących się piętnastolatków próbowało palić papierosy, codziennie pali 22% chłopców i 14% dziewcząt. 43% dzieci między 11 a 15 rokiem życia ma za sobą inicjację nikotynową.*

*Problem ten dotyczy przede wszystkim grupy, która jest najbardziej podatna na ten rodzaj przekazu – młodzież szkolną. Dlatego wzrasta ilość uczniów wybiegających podczas przerwy na „dymka". Uzależnieni uczniowie częstują swoich kolegów papierosami, a oni nie odmawiają ze strachu przed ośmieszeniem i odrzuceniem przez grupę.*

*Konieczne jest więc podejmowanie działań, które będą miały na celu popularyzację zdrowego stylu życia, wolnego od palenia tytoniu.*

*Oto kilka propozycji, które mogą być pomocne w prowadzeniu szkolnej kampanii antynikotynowej.*

## Scenariusz

Kampanię należy podzielić na pięć etapów realizowanych podczas kilku tygodni. Kampania taka ma charakter profilaktyczno–edukacyjny, dobrze więc jeśli dodatkowo stworzy  ona możliwość prezentacji oraz rozwoju umiejętności jej odbiorców.

## Etap I

Ogłoszenie konkurs antynikotynowego na: najlepszy plakat oraz najlepszą stronę www, promującą szkołę jako placówkę wolną od dymu tytoniowego.

Do adresatów swojej kampanii możecie trafić za pomocą szkolnego radiowęzła. Przygotujcie tematykę kilku dziesięciominutowych audycji z zakresu profilaktyki nikotynowej, prezentowanych raz w tygodniu podczas dużej przerwy.

- Problematyka reklam wyrobów tytoniowych – spotkanie z pedagogiem szkolnym.
- Trujący dym tytoniowy: prezentacja składu chemicznego dymu tytoniowego.
- Aspekty zdrowotne, socjologiczne i ekonomiczne palenia tytoniu.
- Jak być atrakcyjnym – 50 powodów, dla których nie palę.
- Jestem wolny od nałogów – Zdrowy tryb życia: dieta śródziemnomorska, aktywność fizyczna.
- Moi przyjaciele nie palą.

Podczas prowadzenia takiej kampanii pamiętajcie o dostarczaniu odbiorcom ciągłych bodźców do profilaktyki lub walki z nałogiem. Stwórzcie okazję do prezentacji wiadomości słuchaczy przez aktywny udział w konkursach. Zadbajcie o stały dostęp do informacji, materiałów edukacyjnych. Możecie prezentować je w gablotach ściennych lub stworzyć w bibliotece szkolnej dział pod hasłem „Zdrowie”, gdzie umieścicie ulotki, książki, czasopisma.

## Etap II

Opracowanie cyklu artykułów w gazetce szkolnej, zawierających wiadomości o skutkach palenia oraz metodach walki z nałogiem. Teksty uzupełnijcie anegdotami rysunkowymi, rebusami, rymowankami lub krzyżówkami. Na łamach gazetki możecie prezentować również postaci szkolnych kolegów, piosenkarzy, aktorów, osobistości waszego miasta, które osiągają sukcesy w nauce i pracy, a są wolni od nałogu tytoniowego. Jeśli w waszej szkole nie wychodzi gazetka, możecie opracować ulotki

na podstawie prasy fachowej lub przy współpracy z poradnią antyuzależnieniową. Propozycje ulotek w załączeniu.

### Etap III

Tworzenie witryn internetowych waszej szkoły. Na jej stronach możecie umieścić wiadomości promujące zdrowy styl życia: galerie najlepszych prac plastycznych, slogany zdrowotne, osiągnięcia liderów zdrowia – szkolnych sportowców, artykuły z gazetki szkolnej, diety niskokaloryczne, przepisy na sałatki z warzyw i owoców.

Przykładowa dieta i piramida zdrowia w załączeniu.

### Etap IV

Zróbcie reportaż filmowy pod hasłem „Jestem modny. Nie palę!" – z udziałem uczniów waszej szkoły oraz mieszkańców miasta. Przeprowadźcie ankietę, przedstawcie sylwetki osób, które prowadzą zdrowy styl życia, wolny od nałogów, zaprezentujcie atrakcyjne, aktywne formy spędzania czasu wolnego wśród młodzieży.

### Etap V

Podsumowanie waszej kampanii. Ogłoszone wcześniej konkursy należy rozstrzygnąć i zaprezentować je na forum. W szkolnej świetlicy stwórzcie galerię prac plastycznych, haseł antynikotynowych. Zaproście uczniów waszej szkoły na projekcje reportażu oraz pokaz witryn internetowych promujących wasze antynikotynowe działania.

### Uwagi:

- Kampania musi być zaplanowana w porozumieniu z dyrektorem szkoły, do współpracy możecie zaprosić wychowawcę, pedagoga szkolnego i samorząd uczniowski. Zaproście ich do komisji rozstrzygające ogłoszone konkursy.

# SPOTKANIE PRZY ZIELONYM STOLE

## AKCJA ANTYNIKOTYNOWA PODCZAS FERII

### W czym tkwi problem?

*Styl życia człowieka, na który składa się m.in. zespół zachowań wyznaczających jego sposób życia, w znacznym stopniu determinuje jego zdrowie. Wiele zaburzeń występujących u dzieci i młodzieży, np. zaburzenia układu ruchu, urazy, otyłość, próchnica zębów, infekcje układu oddechowego, ma związek z nawykami żywieniowymi i zachowaniami zdrowotnymi.*

*Nawyki żywieniowe młodzieży szkolnej klasyfikują się następująco: co trzeci (31%) uczeń w wieku 11–15 lat spożywa codziennie chipsy i chrupki ziemniaczane, frytki ziemniaczane (11%), hamburgery i hot dogi (14%), napoje gazowane w tym coca–colę (41%), wyroby czekoladowe (48%). Natomiast ilość spożywanych świeżych warzyw i owoców jest niewspółmierna z zapotrzebowaniem organizmu na naturalne witaminy. Dlatego stosowanie wszelkich form profilaktyki zdrowotnej jest tak istotne, zwłaszcza promocja racjonalnego sposobu żywienia.*

#### Scenariusz

Oferta zaplanowanego czasu wolnego dla dzieci i młodzieży jest atrakcyjna szczególnie podczas przerwy w zajęciach szkolnych, np. ferii zimowych. Stwarza to możliwość aktywnego uczestnictwa w formach, które bezpośrednio odpowiadają na ich potrzeby rozładowania energii oraz ekspresji twórczej. Warto więc planując nieobozową akcję zimową uwzględnić dzień pod hasłem profilaktyki zdrowotnej.

## Przed południem

### Zadanie I

Materiały:

- bloki techniczne
- materiały piśmiennicze, ołówki, kredki, farby akwarelowe, pędzle

Tworzenie komiksu „Przygody witaminowych przybyszy".

Zadanie to możecie realizować w dwóch zespołach. Pierwszy zajmie się opisywaniem przygód witaminowych przybyszy z planety Zdrowie. Drugi zespół ozdobi tekst rysunkami i przygotuje projekt okładki.

Fabuła: Witaminy przybyły z odległej planety Zdrowie, aby pomóc zaprzyjaźnionym ziemianom w walce z chorobami, wywołanymi przez złośliwe wirusy. Moc witamin daje ziemianom siły w zwalczaniu groźnych wirusów i infekcji, przynosi energię i radość. Podczas wypraw przeżywają wspólnie wspaniałe przygody oraz przyjemność z kosztowania kolorowych owoców i warzyw.

### Zadanie II

Kabaret

Na pewno są wśród was osoby, które uchodzą za duszę towarzystwa. Możecie więc wykorzystać te zdolności tworząc grupę kabaretową, a wymyślony program artystyczny zaprezentować podczas wieczornego spotkania drużyny.

Przygotujcie repertuar kabaretu pod hasłem „Pochwała zdrowia". Pomysły do swojego programu możecie czerpać ze staropolskich przysłów, tekstów reklam, rebusów, żartów słownych, skeczów lub zasłyszanych anegdot.

Pomyślcie również o tym, aby do swojego przedstawienia zaprosić publiczność.

## Po południu

### Zadanie III

Materiały:

- owoce: jabłka, gruszki, mandarynki, winogrona, banany, kiwi, brzoskwinie, ananasy, pomarańcze…
- warzywa: marchewka, kalafior, sałata, kapusta pekińska, pomidory, ogórki, papryka

- soki: porzeczkowy, jabłkowy, grejfrutowy, cytrynowy, pomidorowy, marchwiowy,…
- galaretki
- deski do krojenia, noże, salaterki, wykałaczki
- chleb, ser żółty,…

Na wieczorną zabawę przy muzyce przygotujcie kolorowy bufet. Będzie nie tylko smacznie, ale przede wszystkim zdrowo. Wspólne szatkowanie, mieszanie, ozdabianie sałatek może przynieść wiele radości, a potem wspaniałe doznania smakowe. Na przekąski przygotujcie wesołe kanapki lub koreczki, kolorowe sałatki warzywne i owocowe według własnego pomysłu lub załączonych naszych propozycji. Na deser przygotujcie galaretkę z owocami oraz soki i wodę mineralną niegazowaną.

Pamiętajcie o dokładnym umyciu warzyw i owoców oraz przechowywaniu gotowych już przekąsek w lodówce. Smacznego!

### Zadanie IV

Powołajcie zespół zajmujący się zapleczem technicznym wieczornego balu. Przygotujcie repertuar muzyczny, zestawy piosenek, pląsów, może konkursów. Zastanówcie się nad dekoracją oraz przebraniami lub ozdobami dla uczestników waszej wieczornej zabawy. Wydzielcie miejsce na kolorowy bufet, tańce oraz prezentacje grupy kabaretowej.

Wspólnym wysiłkiem możecie stworzyć możliwość do przeżycia niezapomnianych chwil wśród przyjaciół.

## Wieczór

### Bal liderów zdrowia

Wasz całodzienny wysiłek, ale również radość z odkrywania może dotąd nieznanych obszarów wyobraźni, zostaną nagrodzone podczas wieczornego balu liderów zdrowia. Wcześniej przygotowane przebrania, zdrowe przekąski oraz dekoracja harcówki będzie dopełnieniem wspólnej zabawy przy muzyce. Grupa kabaretowa rozśmieszy was do łez, a taniec, pląsy i radosny śmiech pozwolą rozładować nagromadzoną energię. Udanej zabawy!

# KRUCJATA ZDROWIA

## AKCJA ANTYNIKOTYNOWA NA OBOZIE

### W czym tkwi problem?

*Wśród młodzieży szkolnej zauważa się zmniejszoną aktywność ruchową. Ćwiczenia fizyczne u 73 % badanych uczniów ograniczają się do lekcji wychowania fizycznego. Równocześnie 41% chłopców i 28% dziewcząt spędza czas wolny statycznie, przed telewizorem 4 godziny dziennie, 51% ankietowanych przed komputerem. Brak aktywności ruchowej w okresie wzrostu prowadzi do zmniejszenia wydolności fizycznej, zwiększenia ryzyka infekcji dróg oddechowych, zwiększenia ryzyka urazów kostnych – w tym problemów z wadą postawy oraz zmniejszenia profilaktyki chorób układu krążenia.*

#### Scenariusz

Letni wypoczynek to najlepsza pora dla wzmożonej aktywności fizycznej. Jeżeli wasz obóz znajduje się w lesie a w pobliżu jest dostęp do jeziora, macie wspaniałą okazję do organizacji obozowej krucjaty zdrowia.

#### Etap I

Przygotowania

- Przygotowanie w czterech ciągach torów sprawnościowych: w lesie, na plaży, na brzegu jeziora, na boisku.

Podział na cztery zespoły:

- Wojowników herbu słońca – zawodnicy w strojach sportowych z żółtymi dodatkami. Cechuje ich witalność, pogoda ducha, promienne uśmiechy.

- Wojownicy herbu serca – zawodnicy w strojach sportowych z czerwonymi dodatkami. Rozpiera ich energia, żywotność, hart ducha.
- Wojownicy herbu natury – zawodnicy w strojach sportowych z zielonymi dodatkami. Odznaczają się optymizmem, żyją w zgodzie z otaczającą ich przyrodą.
- Wojownicy herbu powietrza – zawodnicy w strojach sportowych z niebieskimi dodatkami. Mają myśl lotną i czystą.

■ Przygotowanie amuletów zdrowia. Tylko one pozwolą wojownikom na bezpieczne odbycie krucjaty zdrowia.

## Etap II

Turniej wojowników

Pamiętajcie, że tylko zdrowe organizmy mogą podołać wyzwaniu, jakim jest turniej wojowników. Tylko wspólne zaangażowanie obrońców słońca, powietrza, przyrody i naszych serc pomoże w waszej krucjacie zdrowia.

Konkurencja I

Groźne substancje rakotwórcze znajdujące się w dymie tytoniowych zostały schwytane i uwięzione w kolorowych balonach (balony wypełnione wodą). Wojownicy odpowiednich grup mają za zadanie jak najszybsze przerzucenie niebezpiecznych związków chemicznych do strefy składowania odpadów.

Jeden wojownik z każdego zespołu stoi na granicy strefy składowania odpadów. Łapie balony rzucane przez swoich towarzyszy stojących w strefie neutralnej oddalonej o niego o 10 m. Każdy zespół ma 10 prób. Zwycięski zespół otrzymuje amulet zdrowia.

Konkurencja II

Wojownicy stoją w rzędach swoich zespołu, ramię przy ramieniu. Zarazki chorobotwórcze czyhają na ich zdrowie. Zespoły mają za zadanie jak najszybsze przeciągnięcie sznurka przez rękawy swoich strojów, począwszy do pierwszego zawodnika aż do ostatniego. W ten sposób cały rząd połączy łańcuch odporności i wyeliminuje zarazki. Zespół, który jako pierwszy połączy się łańcuchem odporności, otrzymuje amulet zdrowia.

Konkurencja III

Każdy zespół typuje jednego wojownika. Wojownik wybiera partnerkę, której zadaniem będzie naprowadzanie go na cel. Zawodnik ma zasłonięte oczy, tylko na podstawie podpowiedzi partnerki może trafić w serce papierosowego potwora

(tarczę o konturze potwora) znajdującego się w odległości 20 metrów od zaznaczonej linii. Zespół, którego zawodnik pierwszy trafi w serce potwora, otrzymuje amulet zdrowia.

Konkurencja IV

W wiaderku pełnym piasku znajduje się ukrytych dziesięć kapsułek witamin – antidotum zwalczające choroby (małe kamyki pomalowane odpowiednim dla zespołu kolorem). Zespół typuje dwóch wojowników. Pierwszy szuka w wiaderku kapsułek, drugi dostarcza je zespołowi oddalonemu od obiektu 10 metrów. Zespół, który jako pierwszy zgromadzi zestaw dziesięciu kapsułek, otrzymuje amulet zdrowia.

Konkurencji może być znacznie więcej. Do każdej przygotujcie fabułę.

## Etap III

Pozwólmy naszym wojownikom posilić się i odpocząć po wyczerpujących zmaganiach w obronie zdrowia. Podczas podwieczorku wojownicy dostarczą swoim organizmom zapas energii w postaci jogurtu, owoców oraz soków. Swoje siły zregenerują przy muzyce relaksacyjnej, szumie drzew, promieniach słonecznych, głęboko wdychając świeże powietrze.

Po pełnym wrażeń dniu zaproponujmy naszym wojownikom spacer brzegiem jeziora lub krótką wyprawę do lasu.

## Etap IV

Wojownikom słońca, serca, natury i powietrza udało się osiągnąć cel – ukończyć krucjatę zdrowia. Stwórzmy im okazję do uczczenia zwycięstwa. Podczas wieczornego ogniska każdy z zespołów może odśpiewać swoją pieśń oraz wykonać rytualny taniec dla pochwały zdrowia.

# RODZINNY PIKNIK

## AKCJA ANTYNIKOTYNOWA W MAŁYM MIEŚCIE

### W czym tkwi problem?

*W Polsce w 1998 roku paliło 44% mężczyzn i 23% kobiet, tj. około 10 milionów Polaków. Codziennie wypalanych przez palacza jest dwadzieścia papierosów: przy śniadaniu, po drodze do pracy, na przystanku, w samochodzie, podczas spaceru. Takie zachowanie kształtuje pewien model osobowy, który oddziaływuje na młodego człowieka. Środowisko społeczne jest istotnym czynnikiem wpływającym na kształtowanie systemu wartości, postaw oraz zdrowia dzieci i młodzieży.*

*Wobec tak istotnego problemu społecznego należy podjąć działania zwiększające świadomość społeczną o skutkach kulturotwórczych palenia tytoniu wśród dzieci i młodzieży.*

*Miejsca publiczne, tj. ulica, przystanki autobusowe, klatki schodowe, powinny być wolne od dymu tytoniowego. Dlatego problem ten, a przede wszystkim wasz sprzeciw wobec szerzącej się plagi nikotynizmu przedstawcie mieszkańcom swojego miasta.*

#### Scenariusz

Miejsce – reprezentacyjny teren, takie gdzie chętnie spędzają wolny czas mieszkańcy miasta, np. stary rynek, park ze sceną koncertową, stadion, boisko szkolne.

Czas: 4 godziny

## Etap I

Przygotowania

- Wystosujcie pismo do burmistrza z prośbą o zezwolenie na organizację akcji na terenie miasta. Wskażcie miejsce, w którym chcecie przeprowadzić wasze przedsięwzięcie.
- Poinformujcie o wydarzeniu policję, poproście o pomoc w czasie trwania akcji.
- Zaproście do udziału w waszej akcji grupę teatralną, zaproponujcie przygotowanie happeningu ulicznego, scenek sytuacyjnych o charakterze antynikotynowym.
- Zwróćcie się do zespołów harcerskich, lokalnych zespołów szkolnych, młodzieżowych o przygotowanie repertuaru na 3 godziny i występ podczas pikniku rodzinnego.
- Zwróćcie się do miejscowych właścicieli sklepów owocowo–warzywnych, cukierników z ofertą wystawienia stoisk podczas imprezy.
- Miejski Dom Kultury poproście o wsparcie techniczne, sprzęt nagłaśniający.
- Rozwieście plakaty informujące o wydarzeniu. Podajcie charakter akcji, dokładny termin, miejsce oraz program imprezy. Plakaty nie mogą być rozwieszane bez zezwolenia i nie wcześniej niż dwa tygodnie przed akcją.
- Przygotujcie 5 pięciominutowych wywiadów z lekarzem specjalizującym się w profilaktyce antynikotynowej.

## Etap II

Realizacja

- Przed wyznaczoną godziną rozpoczęcia pikniku rozwieście wielki transparent z tytułem akcji „Rodzinny piknik” a także hasłem przewodnim „Teren pikniku rodzinnego wolny od dymu tytoniowego".

  Przygotujcie rekwizyty potrzebne do ulicznego graffiti malowanego na murze, papierze lub na rozwieszonych płótnach.
- Akcję rozpocznijcie radosną muzyką i zaproszeniem do udziału w pikniku. Następnie pozwólcie grupie teatralnej na prezentację inscenizacji – happening antynikotynowy.

- Przedstawcie problematykę.
- Po happeningu rozpocznijcie prezentację zespołów muzycznych. W przerwach zapewnijcie uczestnikom akcji możliwość aktywnego uczestnictwa.

  Przygotujcie minitor sprawnościowy, zabawy, pląsy dla dzieci, stoiska z materiałami edukacyjnymi z zakresu profilaktyki antynikotynowej dla rodziców.
- Podczas występów przeprowadźcie konkursy na najlepsze hasło antynikotynowe, nowe przysłowie, piosenkę, wiersz. Niech tej radosnej zabawie towarzyszą popisy ulicznych artystów wykonujących graffiti.
- Na zakończenie podkreślcie problem i konieczność jego eliminowania.

Podziękujcie za udział w pikniku rodzinnym.

# WYBIERAM ŻYCIE!

## AKCJA ANTYNIKOTYNOWA W DUŻYM MIEŚCIE

### W czym tkwi problem?

*Najczęstszymi problemami wymienianymi przez mieszkańca dużego miasta są: smród spalin samochodowych, hałas przy głównych ulicach, zanieczyszczenie powietrza. Wyobraźmy sobie 9 milionów tytoniowych „kominów" produkuje codziennie w naszych domach, zakładach pracy, na ulicach chmury smolistego, rakotwórczego dymu. Zastanówmy się nad tym, czy nasz organizm może prawidłowo funkcjonować w takich warunkach. Nie pozwólmy, aby palacze bezmyślnie truli powietrze, którym oddychamy.*

#### Scenariusz

Duże miasto daje możliwość trafienia do dużej liczby odbiorców. Atrakcyjne, przyciągające uwagę formy oraz właściwa promocja gwarantuje powodzenie waszego przedsięwzięcia.

Miejsce: rynek miasta, niezagospodarowany plac, deptak.

Czas: 4–6 godzin

#### Etap I

Przygotowania

- Wśród miejskich instytucji, placówek oświatowych i zdrowotnych poszukajcie zainteresowanych współpracą przy waszym przedsięwzięciu.

- Zwróćcie się do władz dzielnicy o zezwolenie na przeprowadzenie akcji, poproście o patronat.
- Właścicieli terenu, na którym ma się odbyć akcja, poproście o możliwość korzystania z witryn wystawowych, prądu, zaplecza do składowania materiałów potrzebnych do przeprowadzenia akcji.
- Zwróćcie się do poradni antyuzależnieniowych o materiały edukacyjne, a także wystawienie stoisk informacyjnych.
- Do współpracy zaproście szkolne grupy kabaretowe, teatralne, zespoły muzyczne. Poproście o program artystyczny o charakterze antynikotynowym.
- Przygotujcie plakaty promujące akcję, transparenty, materiały edukacyjne – ulotki.
- Spośród swojego zespołu wybierzcie koordynatora akcji oraz osobę prowadzącą imprezę.
- Przygotujcie stroje wyróżniające organizatorów akcji: koszulki, kamizelki, kurtki, czapki.
- Przygotujcie zespół kolportujący materiały edukacyjne.
- Bezpośrednio przed imprezą rozwieście transparent z hasłem: „Teren akcji wolny od dymu tytoniowego”.

## Etap II

Realizacja.

- Akcję rozpocznijcie występem zespołu muzycznego, w ten sposób przyciągniecie uwagę odbiorców.
- Przywitajcie uczestników waszego przedsięwzięcia. Wyjaśnijcie charakter akcji. Najpierw wyjaśnijcie powód, dla którego podjęliście tę akcję, przedstawcie problem nikotynizmu, zwróćcie uwagę na jego źródła. Następnie przedstawcie możliwości wyeliminowania problemu i korzyści wynikające z rzucenia palenia (zdrowotne, socjologiczne, ekonomiczne). Wskażcie na rozdawane przez was materiały edukacyjne. Zaprezentujcie inne formy pomocy w walce z nałogiem: na tablicach wypiszcie adresy miejskich poradni antyuzależnieniowych, podajcie adresy internetowe oraz numery bezpłatnych infolinii.

Tę prezentację powtarzajcie w skróconej wersji w przerwach między występami zespołów artystycznych co 20–30 minut.

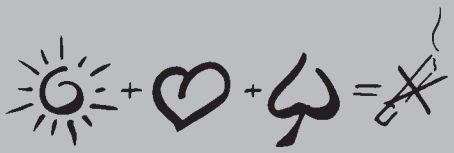
- Przez cały czas trwania akcji rozprowadzajcie materiały edukacyjne.
- Zapraszajcie do stoisk z informacjami o możliwościach leczenia nałogu nikotynowego.
- Przeprowadźcie happening, który przedstawi uczestnikom akcji problem nikotynizmu. Zaprezentujcie okrzyki oraz transparenty z hasłami antynikotynowymi.
- Zapraszajcie przechodniów do udziału w przygotowanych konkursach.
- Przez cały czas trwania imprezy zapewniajcie bezpośrednim odbiorcom akcji – przechodniom – atrakcje w postaci występów zespołów artystycznych.
- Na zakończenie podkreślcie jeszcze raz problem i konieczność jego eliminowania. Podziękujcie za udział w waszej akcji antynikotynowej.

**Uwagi:**

- Celem akcji antynikotynowych jest wspierać i zachęcać osoby palące do zerwania z nałogiem. Wiąże się to z dodawaniem wiary i okazywaniem życzliwej pomocy osobom potrzebującym. Akcje mają charakter pozytywny. Nie jest to więc prześladowanie czy dręczenie osób, które nie są jeszcze wystarczająco przekonane do podjęcia walki z nałogiem.
- Pamiętajcie o bezpieczeństwie uczestników akcji.
- Po zakończeniu imprezy teren należy dokładnie uprzątnąć.
- Podziękujcie sojusznikom, partnerom oraz współpracownikom za zaangażowanie w wasze przedsięwzięcie.

# NIE BÓJ SIĘ ODMÓWIĆ

- Nikt nie może zmusić Cię do palenia, jeżeli sam tego nie chcesz!
- Nie musisz przebywać wśród palących i stawać się biernym palaczem, jeżeli tego nie chcesz!
- Nie musisz palić, aby udowodnić wszystkim, że już jesteś dorosły!
- Nie musisz ukrywać swoich poglądów, śmiało mów, co myślisz na temat palenia papierosów!
- Swoją zdecydowaną postawą możesz pomóc też innym!



# Świadectwo dojrzałości

**Uczeń** .....

**zdał egzamin oraz uzyskał świadectwo dojrzałości**

**oceny uzyskane na egzaminie**

Zdrowe odżywianie ..... celujący

Uprawianie sportów ..... celujący

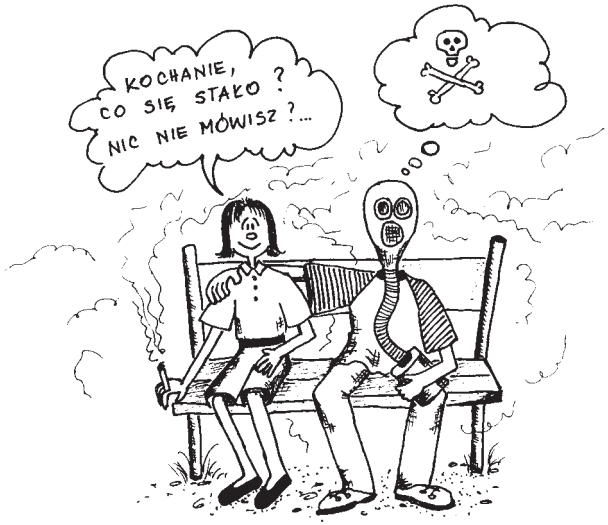
Zdrowy rozsądek ..... celujący

Logiczne myślenie ..... celujący

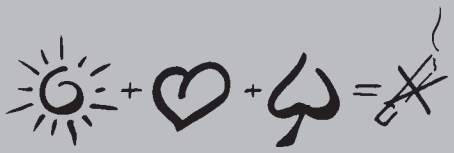
.....

**Ocena opisowa: uczeń wykazał się zdrowym rozsądkiem, logicznym myśleniem, odwagą i zdecydowaną postawą - JEST OK. NIE PALI!**

# DYM PAPIEROSOWY ZATRUWA CIEBIE I TYCH KTÓRYCH KOCHASZ




- Dzieci mieszkające z palącymi rodzicami są ofiarami wymuszonego, biernego palenia.
- Żony palących mężów chorują dwukrotnie częściej na raka płuc niż partnerki mężczyzn niepalących.
- Dziecko palącej matki już przed narodzeniem rozwija się wolniej i jest bardziej podatne na choroby.



Bytom, 12 czerwca 2000

**Kochana Jolu!**

Cieszę się już dzisiaj na nasze wspólne wakacje. Zdaję jutro ostatni egzamin i przyjeżdżam pierwszym pociągiem do Ciebie.

Chcę jednak napisać Ci o czymś, co mnie bardzo smuci. Bardzo martwi mnie to, że palisz. Myślę już coraz częściej o nas, o naszym wspólnym życiu, o domu i dzieciach. Chciałbym, aby nasze dzieci były zdrowe i rozwijały się prawidłowo. Chcę, abyś Ty Jolu była zdrowa. Ja też chcę być zdrowy. Wiem, że trudno jest przestać palić - tak mówią. Kocham Cię i zrobię wszystko, aby Ci pomóc. Jeśli i Ty naprawdę mnie kochasz, to wspólnie uda się nam zerwać z tym nałogiem. Dla nas, naszych dzieci i domu. Do zobaczenia wkrótce.

Kocham Cię

Roman