

PROMOCJA ZDROWIA

Program Przedszkolnej Edukacji Antytytoniowej

„Czyste powietrze wokół nas”

Nauczyciele realizujący program :

1. **Joanna Górniak** wychowawca grupy 5-latków,
2. **Marta Piszczek - Golis** wychowawca grupy 6-latków

Założenia programu:

- Ochrona dzieci przed szkodliwym wpływem dymu tytoniowego.
- Program ten jest adresowany do dzieci przedszkolnych, z udziałem rodziców i opiekunów.
- Stanowi on pierwsze ogniwo w cyklu programów antytytoniowych.
- Program ma charakter profilaktyczny, ale przede wszystkim ma na celu wykształcenie u dzieci świadomej postawy ochrony własnego zdrowia w sytuacjach, gdy są skazane na bezpośredni kontakt z palącymi.
- Program może być rozszerzony na środowisko lokalne.

Adresaci programu :

- Dzieci w wieku 5-6 lat, uczęszczające do przedszkola.
- Rodzice i opiekunowie.

Koordynatorzy programu w przedszkolu :

- Joanna Górniak,
- Marta Piszczek Golis

Cele główne programu:

1. Wzrost kompetencji rodziców w zakresie ochrony dzieci przed ekspozycją na dym tytoniowy.
2. Zwiększenie umiejętności dzieci w zakresie radzenia sobie w sytuacjach, gdy przebywają w zadymionych pomieszczeniach lub, gdy dorośli palą przy nich tytoń.



Szczegółowe cele programu:

1. Wykształcenie umiejętności rozpoznawania różnych źródeł dymów.
2. Wykształcenie umiejętności rozpoznawania różnych dymów, „wydobycie” dymu papierosowego.
3. Zwiększenie wrażliwości dzieci na szkodliwość dymu papierosowego.
4. Zwiększenie wiedzy na temat skutków palenia papierosów.
5. Zwiększenie wrażliwości dzieci na miejsca, w których mogą być narażane na dym.



Struktura programu:

Program skierowany do dzieci składa się z pięciu zajęć warsztatowych.

Tytuły zajęć:

I. WYCIECZKA

II. CO I DLACZEGO DYMI?

III. JAK SIĘ CZUJĘ, KIEDY DYMI PAPIEROS?

IV. CO SIĘ DZIEJE, GDY LUDZIE PALĄ PAPIEROSY?

V. JAK UNIKAĆ DYMU PAPIEROSOWEGO?

1. **Wycieczka** – podczas której dzieci będą obserwowały różne źródła dymu .

Szanowni Rodzice ! Wysłuchajcie uważnie Waszych dzieci porozmawiajcie chwilę , podzielcie się swoimi uwagami na temat otaczającego Was środowiska . Pomóżcie dziecku znaleźć i powycinać z gazet ilustracje z obiektami , z których wydobywa się dym.

2. **Co i dlaczego dymi ?** – dzieci opowiedzą o różnych źródłach dymu , przyczynach wydobywania się dymów .

Szanowni Rodzice ! Wasze dzieci na pewno pochwalą się wiedzą na temat tego , co i dlaczego dymi . W tym dniu przyniosą jeszcze ważną informację : „ papieros dymi , gdyż spala się w nim tytoń , zaś palenie tytoniu niczemu nie służy i szkodzi zarówno temu kto pali , jak również osobom wdychającym dym „

3. **Jak się czuje kiedy dymi papieros ?** – dzieci dowiedzą się o szkodliwości dymu tytoniowego .

Szanowni Rodzice ! Wysłuchajcie spokojnie wrażeń Waszego dziecka z ćwiczeń oddechowych , zapytajcie , jakim powietrzem lubi oddychać . Dziecko będzie opowiadało jak się czują kwiaty , zwierzęta oddychające zanieczyszczonym powietrzem . Przyniosą Dinusia , zapytajcie kto to jest , czego nie lubi .

4. **Co się dzieje , gdy ludzie palą papierosy ?** – dzieci dowiedzą się o skutkach palenia tytoniu. Szanowni Rodzice Wasze dzieci nauczą się piosenki o Dinusiu ,

z pewnością będą chciały Wam ją zaśpiewać . Poświęćcie im trochę czasu , posłuchajcie co mają do powiedzenia .

5. Jak unikać dymu tytoniowego ? – dzieci dowiedzą się , w jakich miejscach mogą być narażone na dym tytoniowy i jak w takiej sytuacji się zachować .

Szanowni Rodzice ! Wspierajcie Wasze dzieci , gdy będą się bronić przed wdychaniem dymu tytoniowego i narysują , bądź umieszczą w swoim pokoju znak zakazu palenia . Nie złościć się na nie . Wasze dzieci mają prawo decydować, co się wokół nich dzieje . W naszym programie nie występujemy przeciwko Wam , nie pada ani jedno zdanie dyskryminujące palących rodziców. Chcemy wdrożyć dzieci do podejmowania świadomych wyborów radzenia sobie z unikaniem dymu z papierosów .

METODYKA PROGRAMU

Zajęcia mają charakter warsztatowy. Ta forma dostarcza dzieciom najwięcej okazji do uczenia się przez doświadczenie.

1. Metody aktywizujące – stanowią zachętę dla dzieci do aktywnego sprawdzenia dostarczonej im wiedzy, także własnych wartości, postaw; ćwiczenia pewnych umiejętności, takich jak: rozpoznawanie źródeł dymu, unikania dymu papierosowego i innych. W programie zastosowane będą następujące metody aktywizujące:
 - wycieczka;
 - narysuj i napisz - diagnoza wiedzy;
 - „burza mózgów” - dzieci mówią co dymi, dlaczego dymi;
 - ćwiczenia respiracyjne - oddychanie w różnych zdrowych miejscach;
 - drama - zabawa w kwiatki;
 - piosenka - postać smoka Dinka;
 - zabawa w pociąg - ilustracje do historyjki;
 - znaczki - „NIE PAL PRZY MNIE”.
2. Praca w małych grupach – dzieci współpracują ze sobą, prowadzą dialogi, konfrontują wiedzę. Ta forma pracy jest szansą do zaktywizowania dzieci nieśmiałych oraz treningu asertywności.
3. Wspierająca rola nauczyciela – nauczyciel, który zamierza aktywizować dzieci, powinien mieć świadomość konieczności koncentracji na dziecku, a w związku z tym przyjmuje role doradcy, koordynatora, który wspiera dziecko w działaniu a nie kontroluje go.

Poszczególne zajęcia skoncentrowane są na odbiorze wrażeń poprzez oddziaływanie na wiele zmysłów dzieci oraz dostosowane są rozwoju poznawczego, aktywności, doświadczeń i potrzeb dziecka.

Partnerami programu na poziomie krajowym jest Ministerstwo Edukacji Narodowej oraz Stowarzyszenie na Rzecz Dzieciństwa Wolnego od Tytoniu.

PROFILAKTYKA ANTYNIKOTYNOWA

O istotnej potrzebie edukacji dzieci na temat szkodliwości używki świadczą wyniki prowadzonych badań:

- w Polsce codziennie zaczyna palić pół tysiąca dzieci,
- rocznie palenia próbuje około 180 tysięcy nieletnich,
- do ukończenia 11 roku życia, jedna trzecia dzieci ma już za sobą eksperymentowanie z paleniem,
- wśród nastolatków, jedna czwarta pali regularnie,
- dzieci w Polsce wypalają rocznie 3 – 4 miliardy papierosów,
- 4 miliony dzieci wdycha biernie dym tytoniowy w domu lub miejscach publicznych,
- w 67 % gospodarstw domowych dzieci narażone są na dym tytoniowy.

Realizacja programu gwarantuje wszechstronne podejście do profilaktyki antytytoniowej - wpływa nie tylko na dziecko, ale także na jego rodzinę, personel przedszkola. Palą koledzy, starsze rodzeństwo, rodzice - przykład jest zaraźliwy - również ten zły. Edukacja antynikotynowa staje się niezbędnym elementem wychowania społecznego, szczególnie, gdy weźmiemy pod uwagę zjawisko biernego palenia.

Dla dzieci w wieku przedszkolnym **biernie palenie** oznacza między innymi:

- **zmniejszoną gotowość szkolną,**
- **zaburzenia rozwoju psychoruchowego,**
- **zaburzenia zachowania dziecka,**
- **zwiększoną częstość występowania przewlekłego zapalenia ucha środkowego,**
- **zmniejszenie odporność immunologicznej organizmu.**

Dorośli nie zdają sobie sprawy, że paląc narażają swoje dzieci na choroby związane z nałogiem tytoniowym.

Z badań wynika, że w Polsce ponad 4 miliony dzieci w wieku od 0 - 14 lat wzrasta w „**atmosferze biernego palenia**”. Dzieci te trzy i pół razy częściej zapadają na choroby układu oddechowego.

Biernie palenie wpływa na młody organizm wielokierunkowo i w sposób złożony. Bierny palacz wdycha zalegający w pomieszczeniu dym, jego strumień boczny, w

którym stężenie substancji rakotwórczych jest 50 razy większe niż w strumieniu głównym. Tak więc **biernie palenie może być bardziej niebezpieczne od czynnego.**

Walce z biernym paleniem nie sprzyjają nieprawidłowe wzorce zachowań społecznych, rzadko jest bowiem ono postrzegane w kategoriach zagrożenia. **Palenie przy dzieciach jest prawie normą.**

Walka z nałogiem palenia papierosów jest bardzo trudna, trzeba więc uczynić wszystko co możliwe, aby przez odpowiednią profilaktykę ustrzec przed nim dzieci. Do podstawowych metod wychowania przeciw tytoniowego należy dawanie właściwego przykładu, który działa na wszystkie strony psychiki dziecka, w celu skłonienia go do chęci upodobnienia się do osoby niepalącej. Widzimy więc jak ważną i potrzebną jest edukacja antynikotynowa od najmłodszych lat.

Warto podkreślić, że **program antynikotynowy nie jest wymierzony przeciwko rodzicom, którzy są palaczami**, lecz ma za zadanie zwrócić ich uwagę na zjawisko biernego palenia, na dzieci, dla których biernie palenie oznacza m.in. zwiększoną częstość występowania przewlekłego zapalenia ucha środkowego, zaburzenia rozwoju psychoruchowego, zaburzenia zachowania dziecka, zmniejszoną gotowość szkolną, mniejszą odporność na infekcje itp.

O CZYM RODZICE PAMIĘTAĆ POWINNI:

Szanowni Rodzice, pamiętajcie, że programy profilaktyczne realizowane w przedszkolach, a później w szkołach to nie wszystko! W dużej mierze to od Was zależy, czy Wasze dzieci będą miały w przyszłości problem z zażywaniem substancji psychoaktywnych, czy też nie.

Dlatego pamiętajcie, aby:

- pokazać dobry przykład swoim zachowaniem;
- spędzać z dzieckiem dużo czasu – jednak nie ilość, a jakość się liczy!
- umieć słuchać uważnie tego, co ma do powiedzenia dziecko;
- rozmawiać z dzieckiem o świecie, nawet na trudne tematy;
- ustalać ściśle reguły dotyczące palenia i picia w domu;
- prowadzić wraz z dzieckiem ocenę tego, co oferują media, ponieważ środki masowego przekazu (reklamy, filmy) są dla dzieci głównym środkiem informacji na temat picia alkoholu, palenia papierosów i używania narkotyków;
- zachęcać dziecko do aktywnego i twórczego spędzania wolnego czasu.

Drodzy Rodzice serdecznie zapraszamy do współpracy z nami

Materiały dotyczące szkodliwości palenia papierosów pochodzą z Programu Przedszkolnej Edukacji Antynikotynowej „Czyste Powietrze Wokół Nas”