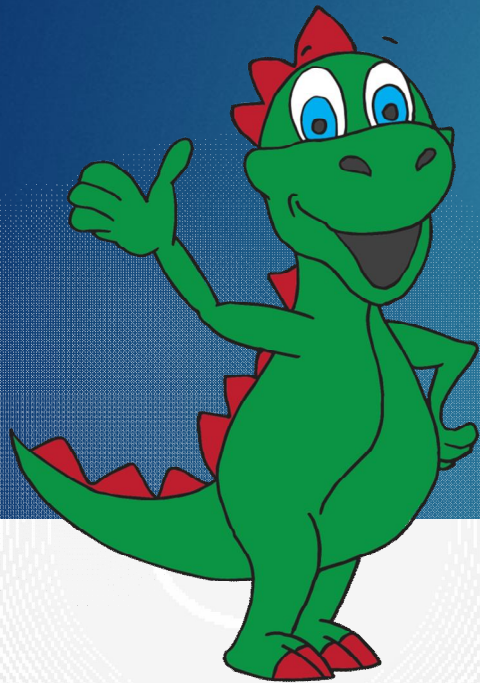


# Program przedszkolnej edukacji antytytoniowej



**CZYSTE  
POWIETRZE  
WOKÓŁ  
NAS**



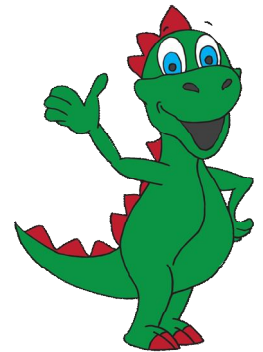
# O programie



Program **Czyste Powietrze Wokół Nas** realizowany jest od 2008 roku. Program adresowany jest do dzieci w wieku 5-6 lat oraz ich rodziców i opiekunów.

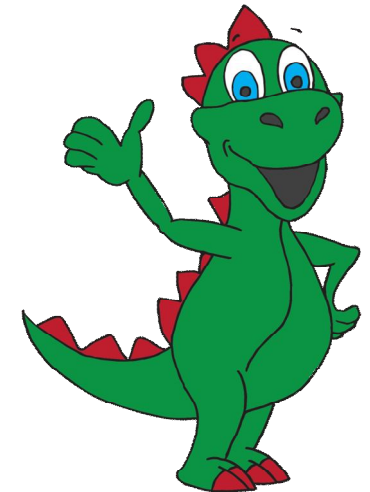
Program realizowany jest przez nauczycieli, wychowawców przedszkolnych oraz przez przedstawicieli środowiska przedszkolnego i szkolnego.

Głównym celem programu jest zwiększenie wiedzy rodziców w zakresie ochrony dzieci przed narażeniem na działanie dymu tytoniowego oraz kształtowanie świadomych, asertywnych postaw wśród dzieci dotyczących ochrony własnego zdrowia, w przypadku bezpośredniego kontaktu z osobami palącymi.



## Program ma za zadanie:

- ▶ wykształcić umiejętności rozpoznawania różnych źródeł dymów,
- ▶ wykształcić umiejętności rozpoznawania różnych dymów - „wydobycie” dymu papierosowego,
- ▶ zwiększyć wrażliwość dzieci na szkodliwość dymu tytoniowego,
- ▶ zwiększyć wrażliwość dzieci na miejsca, w których mogą być narażone na dym,
- ▶ zwiększyć wiedzę dzieci oraz rodziców na temat skutków palenia tytoniu.





Zjawisko nikotynizmu można coraz częściej zaobserwować wśród młodych osób, gdyż w okresie nauki gwałtownie wzrasta liczba dzieci i młodzieży próbujących zapalić po raz pierwszy papierosa. Odsetek uczniów palących papierosy zwiększa się przede wszystkim wraz z wiekiem, tym samym zwiększa się znaczenie roli profilaktycznych programów edukacji antytytoniowej w placówkach przedszkolnych oraz szkolnych. Dlatego też konieczne jest prowadzenie edukacji, kształtowanie postaw prozdrowotnych i motywowanie osób palących do podejmowania walki z nałogiem. Zapobieganie rozpowszechnianiu paleniu tytoniu poprzez promowanie zdrowego stylu życia to jedno z zadań realizowanych przez **Państwową Inspekcję Sanitarną**



Wdychanie dymu tytoniowego prowadzi do bardzo poważnych konsekwencji zdrowotnych. Dym tytoniowy zawiera ponad 4000 związków chemicznych, w tym ponad 40 znanych czynników rakotwórczych oraz szereg środków toksycznych. Składniki te podczas wchłaniania dymu przenikają z pęcherzyków płucnych do krwioobiegu i rozprowadzane są po całym organizmie.

W skład dymu tytoniowego wchodzi m.in.:

- nikotyna – silna trucizna uzależniająca jak narkotyk,
- metanol – trujący alkohol powodujący ślepotę,
- butan – łatwopalny gaz,
- amoniak – parząca substancja, drażniący gaz,
- aceton – trujący rozpuszczalnik,
- tlenek węgla – śmiertelnie trujący gaz powodujący zacczadzenie,
- fenol – trujący środek dezynfekujący,
- arsen – trucizna na szczury,
- metan – stosowany jako gaz opałowy.

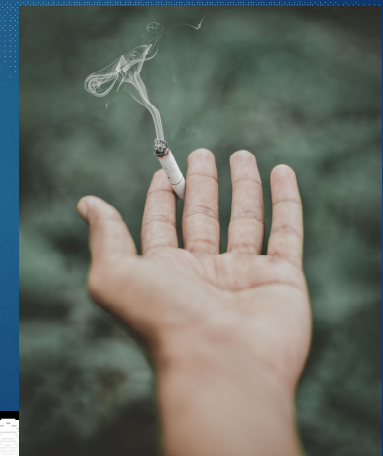


Palenie tytoniu niesie za sobą poważne skutki zdrowotne, do których możemy zaliczyć:

- choroby układu oddechowego (rozedmę płuc, astmę oskrzelową, gruźlicę, przewlekłą obturacyjną chorobę płuc, rak: płuc, języka, wargi, jamy ustnej, tchawicy, krtani),
- choroby układu krążenia (nadciśnienie tętnicze, chorobę niedokrwienną serca, zawał serca mięśniowego, tętniaka aorty, miażdżycę kończyn).

Dym tytoniowy może powodować również inne choroby, takie jak:

- rak przetyku,
- rak pęcherza moczowego,
- rak nerki,
- wrzody żołądka oraz dwunastnicy,
- przepukliny jelitowe,
- choroby oczu,
- impotencję oraz uposledzenie płodności.



# Bierne palenie

**Dym tytoniowy szkodzi także niepalącym. Wdychanie dymu tytoniowego jest równie niebezpieczne jak samo palenie. Boczny strumień dymu tytoniowego (tłący się z papierosa) zawiera 35 razy więcej tlenku węgla i 4 razy więcej nikotyny niż dym wdychany przez aktywnych palaczy. Boczny strumień zawiera także wiele substancji alergizujących, powodujących łzawienie oczu, kaszel, uczulenia i w konsekwencji mogą prowadzić do astmy.**



**Bierne palenie tytoniu w skutkach nie różni się od aktywnego palenia papierosów!**

# Zdrowie dziecka a bierne palenie

- **Palenie tytoniu, zwłaszcza przez matkę w okresie ciąży, jest prawdopodobną przyczyną zmniejszenia wydolności płuc u jej dziecka.**
- **Palenie tytoniu przez kobietę ciężarną jest jedną z głównych przyczyn zespołu nagłej śmierci niemowląt.**
- **Zasadniczą rolę odgrywa tu narażenie płodu na dym tytoniowy w okresie ciąży jak również niemowlęcia po urodzeniu.**





# Zdrowie dziecka a bierne palenie

Bierne palenie tytoniu przez dziecko przyczynia się do cięższego przebiegu i częstszego występowania objawów chorobowych u dzieci chorych na astmę a także wywołuje w organizmie dziecka zmiany fizjologiczne, które mogą zwiększać ryzyko chorób układu krążenia.

Palenie tytoniu przez rodziców jest związane z trudnością uczenia się dziecka, zaburzeniami zachowania i upośledzeniem rozwoju mowy u dziecka. Palący rodzic wychodząc na papierosa i pozostawiając w tym czasie małe dziecko bez opieki może doprowadzić do niebezpiecznych zdarzeń losowych mających wpływ na zdrowie i życie dziecka. Dzieci rodziców palących często także będą palaczami – rodzic to wzór.



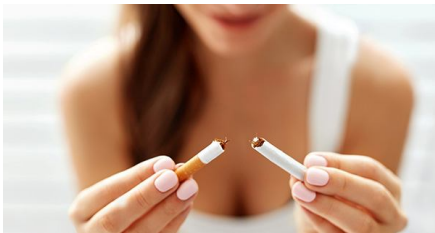
# Korzyści wynikające z rzucenia palenia

- ▶ **W ciągu 20 min.** - tętno obniży się oraz ciśnienie krwi powróci do normy.
- ▶ **W ciągu 8 godz.** - ilość tlenu we krwi wzrośnie, a ilość tlenku węgla zmniejszy się.
- ▶ **W ciągu 24 godz.** - ryzyko ostrego zawału mięśnia sercowego znacznie się zmniejszy.
- ▶ **W ciągu 48 godz.** - Twoje zmysły smaku i węchu zaczną działać normalnie.
- ▶ **Od 2 tyg. do 3 miesięcy** - układ krążenia ulegnie wzmocnieniu, polepszy się kondycja fizyczna.
- ▶ **Od 1 do 9 miesięcy** - wydolność układu oddechowego poprawi się, wzrośnie wydolność płuc, ustąpią kaszel, duszności, zmęczenie.
- ▶ **Po 1 roku** - ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną mięśnia sercowego zmniejszy się o połowę.



# Korzyści wynikające z rzucenia palenia

- ▶ **Po 5 latach** - ryzyko zachorowania na raka płuca, raka jamy ustnej, krtani, przełyku zmniejszy się o połowę. Obniży się ryzyko wystąpienia udaru mózgu.
- ▶ **Po 10 latach** - ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca będzie podobne jak u osoby nigdy nie palącej.
- ▶ **Po 15 latach** - ryzyko zachorowania na raka płuca będzie podobne jak u osoby nigdy nie palącej.



## Telefoniczna Poradnia Pomocy palącym 801 108 108

TPPP pełni funkcję telefonu zaufania i wsparcia dla osób o różnych stopniach motywacji do rzucenia palenia. Pacjenci Poradni mogą też uzyskać informacje o metodach pomagających w walce z uzależnieniem od tytoniu lub w utrzymaniu abstynencji papierosowej.

Internet: [www.jakrzucicpalenie.pl](http://www.jakrzucicpalenie.pl) ,  
[www.promocjazdrowia.pl](http://www.promocjazdrowia.pl)

## PODSUMOWANIE XII EDYCJI PROGRAMU Czyste Powietrze Wokół Nas

W XII edycji programu w roku szkolnym 2019/2020  
wzięło udział:

- **541 przedszkoli** (w tym oddziały przedszkolne  
oraz inne formy  
wychowania przedszkolnego),

liczba zwróconych  
kwestionariuszy: 421

- **13 468 dzieci.**



## W program zaangażowało się 279 rodziców

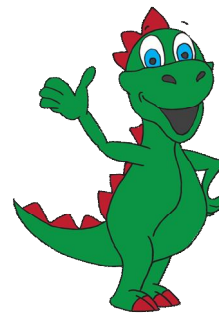
### Działania realizowane w ramach programu, w których brali udział rodzice oraz opiekunowie:

- ▶ udział w zebraniu informacyjnym dot. realizacji programu oraz w spotkaniu podsumowującym program,
- ▶ współudział w organizacji aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu (np.: wycieczki, spacer),
- ▶ udział w przedstawieniach, inscenizacjach, teatrykach, konkursach,
- ▶ zakup nagród dla dzieci,
- ▶ pomoc w wykonaniu m.in.: prac plastycznych, plakatów antytytoniowych, gazetek.



## W 198 przedszkolach program został rozszerzony o dodatkowe działania m.in.:

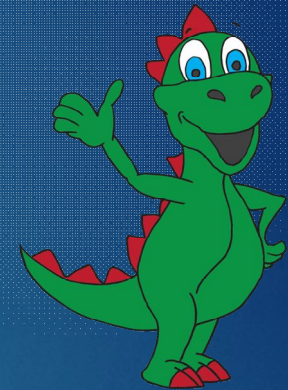
- o spotkania z ciekawymi gośćmi np.: lekarzem, strażakiem, policjantem,
- o zabawy ruchowe na świeżym powietrzu,
- o udział w lekcji bibliotecznej,
- o prelekcje dla dzieci oraz rodziców dotyczące zdrowotnych skutków palenia tytoniu,
- o organizacja kącików informacyjno-edukacyjnych dla rodziców,
- o gry/quizy/konkursy plastyczne,
- o sadzenie kwiatów w doniczkach,
- o nauka segregacji śmieci,
- o wykonanie gazetek oraz ulotek.



## W XIII edycji programu w roku szkolnym 2020/2021 389 placówek przedszkolnych deklaruje chęć udziału w programie.

Program *Czyste Powietrze Wokół Nas* co roku spotyka się z dużym zainteresowaniem i zaangażowaniem zarówno dzieci, ich rodziców, jak i koordynatorów programu. Dzieci bardzo chętnie uczestniczą w prowadzonych zajęciach i zabawach, są zainteresowane problematyką, wyrażają swoje spostrzeżenia, a także łatwo i szybko przyswajają informacje nt. dymu tytoniowego oraz tego jak unikać przebywania w pomieszczeniach „zadymionych”.

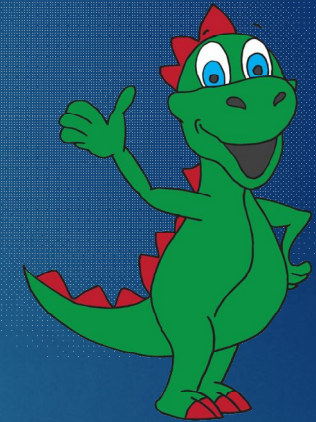
W wyniku realizacji programu dzieci zdobywają wiedzę na temat szkodliwości dymu tytoniowego, a także miejsc, w których mogą być narażone na jego działanie. Wśród rodziców wzrasta świadomość skutków biernego oddziaływania dymu tytoniowego na rozwój i zdrowie ich dzieci. Podczas realizacji programu rodzice z dużym zaangażowaniem wspierali działania nauczycieli oraz kontynuowali zadania programowe w środowisku domowym.



W opinii koordynatorów program przyczynia się do zwiększenia wiedzy dzieci dotyczącej szkodliwości dymu tytoniowego już na wczesnym etapie edukacji, a także kształtuje umiejętności związane z ochroną własnego zdrowia i uważają, iż program w dalszym ciągu powinien być realizowany w placówkach przedszkolnych oraz szkolnych. Ponadto dzięki ich zaangażowaniu poprzez wprowadzenie do programu dodatkowych treści oraz działań program zyskał na atrakcyjności, angażując w działania całą społeczność przedszkolną, a także rodziców przedszkolaków.

**Wychowanie antytytoniowe wśród dzieci przedszkolnych oraz zaangażowanie rodziców przedszkolaków jest ważnym elementem kształtowania świadomych postaw antytytoniowych w społeczeństwie.**

Wprowadzenie wychowania antynikotynowego już od najwcześniejszych lat - stanowi pierwsze ogniwo w łańcuchu działań edukacyjnych na rzecz kształtowania świadomych postaw antynikotynowych u dzieci przedszkolnych.

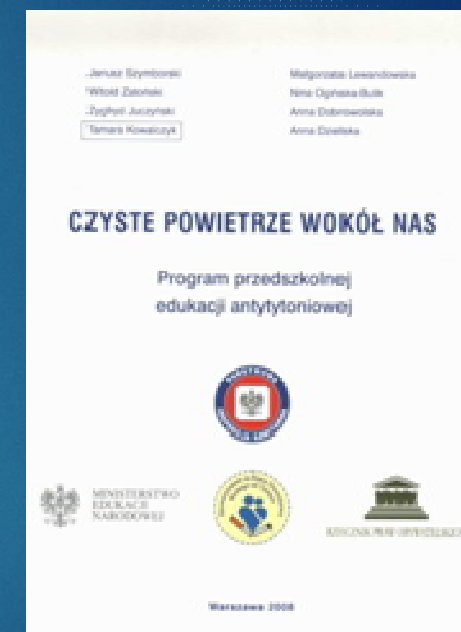




# Przydatne linki:

[WWW.GOV.PL/WEB/GIS/CZYSTE-POWIETRZE-WOKOL-NAS--PROGRAM-EDUKACYJNY-DLA-PRZEDSZKOLAKOW](http://WWW.GOV.PL/WEB/GIS/CZYSTE-POWIETRZE-WOKOL-NAS--PROGRAM-EDUKACYJNY-DLA-PRZEDSZKOLAKOW)

**PODRĘCZNIK „CZYSTE POWIETRZE WOKÓŁ NAS”:**  
[WWW.GIS.GOV.PL/WP-CONTENT/UPLOADS/2018/04/PODR%C4%98CZNIK-CZYSTE-POWIETRZE-WOKOL-NAS.PDF](http://WWW.GIS.GOV.PL/WP-CONTENT/UPLOADS/2018/04/PODR%C4%98CZNIK-CZYSTE-POWIETRZE-WOKOL-NAS.PDF)



# Dziękuję za uwagę!

