

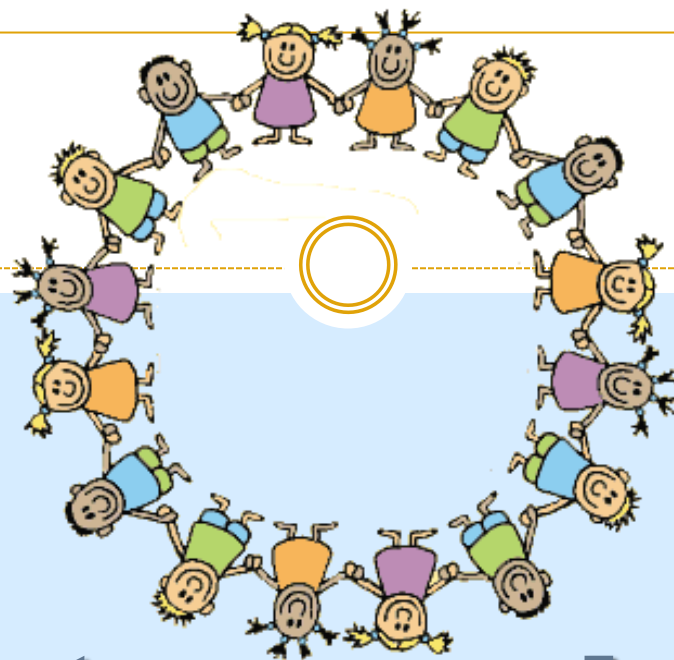


**Najskuteczniejszym działaniem  
w zapobieganiu chorobom spowodowanym  
paleniem tytoniu jest promocja zdrowia**



**Białystok 2023r.**





# Czyste powietrze wokół nas

**Grzegorz Kruk**



Program przedszkolnej edukacji  
antytytoniowej dla dzieci 5-6 letnich  
z udziałem rodziców  
i opiekunów, którego głównym założeniem  
jest ochrona dzieci przed wpływem dymu  
tytoniowego

W ramach

*„Podlaskiego programu zwalczania następstw zdrowotnych  
używania wyrobów tytoniowych i wyrobów powiązanych”*



# Koordynatorzy programu



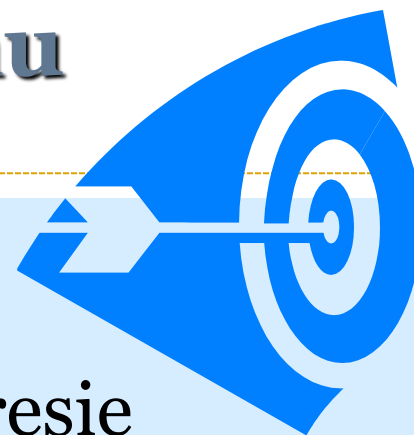
# Partnerzy programu



- Polskie Towarzystwo Oświaty Zdrowotnej Oddział Terenowy w Białymstoku
- Powiatowa Stacja Sanitarno- Epidemiologiczna w Białymstoku
- Działania programowe wspierane finansowo ze środków z budżetu miasta Białystok w ramach projektu „Działania zmierzające do zmniejszenia palenia tytoniu wśród mieszkańców miasta Białystok ” realizowanego przez Polskie Towarzystwo Oświaty Zdrowotnej Oddział Terenowy w Białymstoku



# Cele główne programu



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

# Cele szczegółowe programu



- Wykształcenie umiejętności rozpoznawania różnych źródeł dymów
- Wykształcenie umiejętności rozpoznawania różnych dymów, „wydobycie” dymu papierosowego.
- Zwiększenie wrażliwości dzieci na szkodliwość dymu tytoniowego
- Zwiększenie wiedzy na temat skutków palenia papierosów
- Zwiększenie wrażliwości dzieci na miejsca, w których mogą być narażone na dym.

# Zaobserwowane efekty oraz opinie



- *Realizatorzy w przedszkolu pozytywnie ocenili program zarówno pod względem merytorycznym, dostosowania treści do odbiorców jak i różnorodności form pracy.*
- *W opinii koordynatorów w przedszkolach program uporządkował i poszerzył wiedzę dzieci na temat ujemnych skutków palenia papierosów.*
- *W opinii realizatorów program jest potrzebny zarówno dzieciom jak i rodzicom, stwarza on wiele możliwości edukacyjnych, można go realizować przez cały rok wprowadzając nowe treści. W prosty, dostosowany do percepcji dzieci sposób, poruszył bardzo trudną tematykę, jaką jest profilaktyka uzależnień.*
- *Cześć przedszkoli rozszerzyła zajęcia o dodatkowe działania własne: wykłady, spotkania dla rodziców, pikiety, konkursy plastyczne, informacje na stronach internetowych.*
- *Materiał jest łatwy do realizacji, a treści w nim zawarte można modyfikować i rozszerzać w zależności od potrzeb.*
- *U dzieci rozwinęła się umiejętność radzenia sobie w sytuacjach gdy dorośli przy nich palą. Przedszkolaki chętnie uczestniczyły w programie wykazując duże zainteresowanie treściami –aktywnie uczestniczyły w zajęciach.*





# „Czyste powietrze wokół nas” ( 2023 - 2024)



# Etapy realizacji



**I poinformowanie pracowników przedszkoli o sposobie przeprowadzania programu w przedszkolach/środowisku lokalnym**

**II poinformowanie rodziców dzieci o wprowadzeniu programu do przedszkoli:**

- list do rodziców**
- inne formy wg możliwości**

**III przeprowadzenie zajęć z dziećmi w przedszkolach wg scenariuszy zajęć**

**IV podsumowanie działań programowych**

# Sposób realizacji treści programowych-dzieci



## Zajęcia z dziećmi wg scenariuszy

- program opracowany jest na 5 zajęć – wg scenariuszy, które mogą być rozwijane i doskonalone wg własnych potrzeb i możliwości
- zajęcia trwające 30-35 minut (wycieczka – 1 godzina) z wykorzystaniem pomocy programowych i własnych dostępnych środków dydaktycznych (kredki, papier, itd..)

# Scenariusze zajęć dla dzieci

I zajęcia - WYCIECZKA

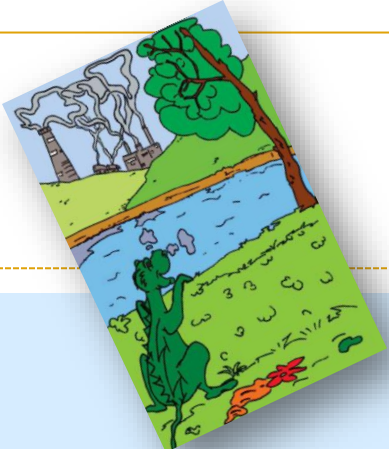
II zajęcia - CO I DLACZEGO DYMI

III zajęcia - JAK SIĘ CZUJĘ KIEDY DYMI PAPIEROS

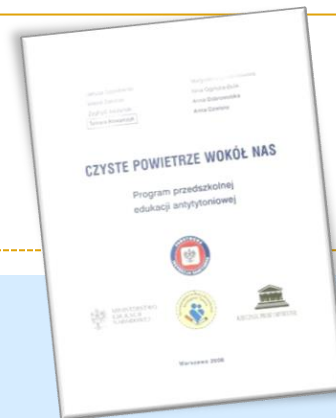
IV zajęcia - CO SIĘ DZIEJE GDY LUDZIE PALĄ  
PAPIEROSY

V zajęcia - JAK UNIKAĆ DYMU PAPIEROSOWEGO





# Pomoce dydaktyczne



- **PORADNIK DLA NAUCZYCIELA** – scenariusze zajęć, list do rodziców, załączniki do wykorzystania podczas zajęć
- **PLAKAT** – źródła dymów,
- **KOLOROWANKA** – (z Dinusem, kwiatami itp.)
- **PIOSENKA**– Piosenka o Dinku
- **ULOTKI** dla rodziców, opiekunów, wychowawców
- **MASKOTKA** Dinuś





Możliwość  
nieodpłatnego  
wypożyczenia  
PZ PSSE Białystok  
Tel. 85 7222034







# Sposób realizacji treści programowych-rodzice



**Podstawowym założeniem i warunkiem pracy z małymi dziećmi jest równoległa współpraca z rodzicami i opiekunami!**

## **I przed rozpoczęciem programu:**

- ✓ przedstawienie założeń programu
- ✓ dyskusja nad sposobem realizacji programu trudnościami (dotyczy zwłaszcza rodziców palących)
- ✓ Kontrakt (przestrzeganie niepalenia w obecności dziecka, wsparcie dziecka w sytuacjach gdy chce unikać zadymionych pomieszczeń, oraz w sytuacjach gdy ktoś pali przy nim)

## **II po zakończeniu program:**

- ✓ omówienie przebiegu programu, sukcesy, trudności
- ✓ dyskusja nad korzyściami programu
- ✓ dalsze działania mające na celu wzmocnienie efektów programu

*Szanowni Rodzice!*

Zdrowie naszych dzieci jest dla każdego z nas najważniejszą sprawą. Dbamy o to, aby zapewnić dzieciom jak najlepsze warunki dla harmonijnego rozwoju. Na zdrowie ma wpływ wiele czynników: opieka zdrowotna, czynniki genetyczne, środowisko fizyczne i społeczne, a przede wszystkim styl życia i zachowania prozdrowotne (tj. aktywność fizyczna, racjonalne żywienie, utrzymywanie czystości ciała i otoczenia, zachowanie bezpieczeństwa, utrzymywanie właściwych relacji między ludźmi, a także nie używanie środków psychoaktywnych). Kształtowanie prawidłowych postaw zdrowotnych wśród dzieci jest najskuteczniejszym działaniem w profilaktyce palenia tytoniu.

Palenie tytoniu jest zjawiskiem powszechnym i stanowi jedną z głównych przyczyn umieralności w wieku dorosłym. Dlatego, aby zmniejszyć rozmiar tej epidemii, należy już od najmłodszych lat prowadzić wśród dzieci edukację antytytoniową.

Badania psychospołecznych uwarunkowań palenia tytoniu duże znaczenie przypisują środowisku rodzinnemu, w jakim wrażliwość, że pierwszym środowiskiem rozwojowym i wychowawczym dziecka jest rodzina, która kształtuje wzory zachowań w odniesieniu do nalogu palenia tytoniu. Ponadto prawdopodobieństwo palenia przez dzieci wzrasta, gdy palą rodzice lub starsze rodzeństwo, a także wówczas, gdy rodzice przejawiają tolerancję wobec prób palenia przez ich dzieci.

Biorąc pod uwagę fizjologię rozwoju psychoemocjonalnego dziecka, współczesną wiedzę na temat uwarunkowań procesu uzależnienia się od tytoniu przez dzieci oraz epidemiologię palenia tytoniu w wieku rozwojowym, zasadnym jest przeprowadzenie wśród dzieci w wieku przedszkolnym programu profilaktyki antytytoniowej. Jest to wiek, w którym kształtują się postawy wobec tytoniu u dzieci często stykających się z osobami palącymi.

W związku z powyższym serdecznie zapraszamy do aktywnego udziału w przedszkolnej antytytoniowej edukacji. Program profilaktyki tytoniowej pt. „Zdrowe powietrze wokół nas” ucieleśniony jest na wdrażanie dzieci do podejmowania świadomych wyborów, kształtowanie prozdrowotnych postaw wobec zjawiska palenia tytoniu.

Program składa się z pięciu zajęć:

## 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 podtywały się wieścią na temat tego, co i dlaczego dymi. Opowiedzą, jak wspólnie z innymi robiło gazetkę na ścianie z prac plastycznych lub kącik antytytoniowy. W tym dniu przyniosą jeszcze jedną 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 czuję, kiedy dymi papieros? – dzieci dowiedzą się o szkodliwości dymu tytoniowego.

Szanowni Rodzice! Wysłuchajcie spokojnie wyznań Waszego dziecka z świeżej oddechowych, zapytajcie, jakim powietrzem lubi oddychać. Dziecko na pewno będzie opowiadało lub pokazywało jak się czują lub zachowują zwierzęta i kwiaty oddychające zanieczyszczonym powietrzem. Z przedszkola z pewnością przyniesie portret dinozaura Dirusia, zapytajcie, kim on jest, czego nie lubi. Pomóżcie pokolorować dziecku portret Dirusia. Zachęcajcie do działania i do opowiadania.

## 4. Co się dzieje, gdy ludzie palą papierosa? – dzieci dowiedzą się o skutkach palenia tytoniu i o szkodliwości biernej ekspozycji na dym tytoniowy.

Szanowni Rodzice! Wasze dzieci nauczyły się piosenki o Dirusiu, z pewnością będą chciały Wam ją zaśpiewać. Poswiećcie im trochę czasu, posłuchajcie, co mają Wam do powiedzenia.

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

Szanowni Rodzice! Wspierajcie Wasze dzieci, gdy będą się bronić przed wdychaniem dymu tytoniowego i narytują, 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 padł ani jedno zdanie dyskryminujące palących rodziców. Chcemy natomiast wdrożyć Wasze dzieci do podejmowania świadomych wyborów wobec palenia tytoniu. Dlatego ważna jest Wasza współpraca z wychowawcą przedszkolnym dziecka. To on udzieli Wam szczegółowych informacji i wskazówek w zakresie realizacji przedszkolnej edukacji antytytoniowej, do której serdecznie zapraszamy.

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 używaniem 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 źródłem informacji na temat picia alkoholu, palenia papierosów i używania narkotyków,
- pomagać dzieciom w kształtowaniu pozytywnego wizerunku własnej osoby poprzez zachęcenie do pracy nad sobą oraz unikanie porównywania ich z innymi. Negatywne wyobrażenie o sobie sprzyja używaniu środków psychoaktywnych, pozytywny stosunek do własnej osoby uodpornia na presję społeczną.
- zachęcać dziecko do aktywnego i wórczego spędzania wolnego czasu.

Szanowni Rodzice, w przedszkolu uzyskacie adresy placówek zajmujących się profilaktyką i terapią uzależnień odytoniowych w Waszym regionie.

# Dokumentacija



**Informacje z realizacji I edycji  
Przedkollego Programu Edukacji Artystycznej „Czyste Powietrze Wokół Nas” w roku**

Uprzejmie prosimy Przedzwoleńskie Koordynatorki Programu „Czyste Powietrze Wokół Nas” o przesłanie informacji o działalności podopiecznych w ramach realizacji programu na ten temat. Liczymy na Państwa informację zwrotną do czasu zakończenia kolejnych edycji Programu. Wszelkie odpowiedzi prosimy wysłać za pośrednictwem formularza, który dołączamy do niniejszego pisma. Prosimy o przesłanie informacji do dnia 30 września 2023 r.

1. Miejsce realizacji Programu (poleczek i adres):

poleczek

nazwa placówki  
ul. nr  
miejscowość  
poczta

gmina  
powiat

2. W jakiej formie Przedzwoleńscy Koordynatorzy zostali zapoznani z załoženiami i sposobem realizacji Programu?

- 2.1. uczestniczyli w naradzie izkolenniu zorganizowanym przez PSSE
- 2.2. zostali indywidualnie poinformowani przez pracownika PSSE
- 2.3. zostali zapoznani z załoženiami i sposobem realizacji programu w inny sposób, w jaki?
- 2.4. nie uczestniczyli w naradzie izkolenniu i nie otrzymali instruktażu

3. Czy Przedzwoleńscy Koordynatorzy Programu jest jednocześnie informatorami bezpośrednimi realizatorami zajęć?

- 3.1. tak
- 3.2. nie

*Jeżeli TAK, to prosimy opisać kolejno typy i treści do udziału w zajęciach, a także w jaki sposób informatorzy realizowali zajęcia (np. w formie warsztatów).*

Liczba bezpośrednich realizatorów zajęć:

- 4.1. liczba \_\_\_\_\_

Liczba innych pracowników zaangażowanych w realizację Programu:

- 5.1. liczba \_\_\_\_\_

Jakie funkcje pełniła pomocnicy placówki (inni niż bezpośredni realizatorzy zajęć) zaangażowani w realizację Programu?

W jakiej formie bezpośredni realizatorzy zajęć zostali poinformowani o załoženiach i sposobie realizacji Programu?

- 7.1. uczestniczyli w naradzie izkolenniu zorganizowanym przez Przedzwoleńskiego Koordynatora Programu
- 7.2. zostali indywidualnie poinformowani przez Przedzwoleńskiego Koordynatora Programu
- 7.3. nie uczestniczyli w naradzie i nie otrzymali instruktażu
- 7.4. nie było potrzeby informowania, gdyż Przedzwoleński Koordynator jest zarazem jedynym realizatorem Programu
- 7.5. w inny sposób zapoznani się z załoženiami i sposobem realizacji Programu, jeśli tak, w jaki?

W jaki sposób poinformowano rodziców/opiekunów o Programie?

- 8.1. na spotkaniu przed rozpoczęciem Programu
- 8.2. listownie
- 8.3. indywidualnie
- 8.4. inna forma, podać jaką?

Liczba rodziców/opiekunów uczestniczących w spotkaniu rozpoczynającym Program:

- 9.1. liczba \_\_\_\_\_
- 9.2. % \_\_\_\_\_

4. Wykazujemy w stosunku do spotkań dzieci, które spełniają kryteria wielokrotne zgodnie z załoženiami Programu, przy czym nie musimy wyrażać zgody na realizację Programu, należy natomiast wypełnić ankietę. Jeśli B rodzice nie wyrażili zgody na przeprowadzenie Programu?

- 10.1. tak
- 10.2. nie, z jakiego powodu?

Jeśli B rodzice nie wyrażili zgody na realizację Programu, należy załączyć wypełnioną ankietę. Jeśli B wykazano zgodę na realizację Programu, prosimy przesyłać do wypełnienia dalszą część ankiety.

- 15.1. liczba \_\_\_\_\_

16. Czy Program był realizowany w całości (od I do V zajęcia)?

- 16.1. tak
- 16.2. nie, prosimy podać dlaczego?

*Jeżeli TAK, to prosimy opisać kolejno typy i treści do udziału w zajęciach, a także w jaki sposób informatorzy realizowali zajęcia (np. w formie warsztatów).*

17. Jeżeli Program nie był realizowany w całości, prosimy podać przyczynę i z jakiego powodu?

- 17.1. zajęcia I:
- 17.2. zajęcia II:
- 17.3. zajęcia III:

opiekunami zamykające Program?

zajęć w spotkaniu zamykającym Program.

spełniają kryteria wielokrotne zgodnie z załoženiami Programu, przy czym nie musimy wyrażać zgody na realizację Programu, należy natomiast wypełnić ankietę. Jeśli B rodzice nie wyrażili zgody na realizację Programu, należy załączyć wypełnioną ankietę.

opiekunami:

4. Wykazujemy w stosunku do spotkań dzieci, które spełniają kryteria wielokrotne zgodnie z załoženiami Programu, przy czym nie musimy wyrażać zgody na realizację Programu, należy natomiast wypełnić ankietę. Jeśli B rodzice nie wyrażili zgody na realizację Programu, należy załączyć wypełnioną ankietę. Jeśli B wykazano zgodę na realizację Programu, prosimy przesyłać do wypełnienia dalszą część ankiety.

4. Wykazujemy w stosunku do spotkań dzieci, które spełniają kryteria wielokrotne zgodnie z załoženiami Programu, przy czym nie musimy wyrażać zgody na realizację Programu, należy natomiast wypełnić ankietę. Jeśli B rodzice nie wyrażili zgody na realizację Programu, należy załączyć wypełnioną ankietę. Jeśli B wykazano zgodę na realizację Programu, prosimy przesyłać do wypełnienia dalszą część ankiety.

23. Czy Program powinien być realizowany w grupie dzieci 3-5-letniej?

- 23.1. tak
- 23.2. nie, prosimy podać dlaczego?

24. Jak oceniono pomoc dydaktyczną opracowaną do realizacji Programu?

Kodowy pomiarowy	1. bardzo pozytywnie	2. pozytywnie	3. neutralnie	4. słabo	5. bardzo słabo
24.1. Poradnik dla realizatora	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.2. Plakat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.3. Koloryzowana lista dzieci	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

25. Czy udało się realizować większość celów Programu?

- 25.1. tak, w całości
- 25.2. tak, częściowo
- 25.3. nie, podać dlaczego?

26. Czy wystąpiły jakieś trudności w realizacji Programu?

- 26.1. nie
- 26.2. tak, prosimy podać jakie?

27. Prosimy podać ewentualne propozycje ich wyeliminowania lub przeciwwywiązania

28. Jakie były opinie realizatorów oraz odbiorców (dzieci, rodziców/opiekunów) o Programie? Prosimy zaznaczyć najbardziej odpowiednie w każdym wierszu.

Opinie Programu opinie	1. bardzo pozytywnie	2. raczej pozytywnie	3. raczej negatywnie	4. bardzo negatywnie	5. nie dotyczy do innej opinii
28.1. Osoby prowadzące zajęcia z dziećmi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28.2. Rodzice dzieci uczestniczących w Programie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28.3. Dzieci uczestniczące w Programie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Sprawozdawczość + zdjęcia



- ankietę dla koordynatora

**Należy dostarczyć do dnia :**

**17 czerwca 2024r.**

**(lub wcześniej)**

**do koordynatora powiatowego na adres:**

**Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna  
w Białymstoku ul. Warszawska 57a**

**15-062 Białystok**

**e-mail: [pz.psse.bialystok@sanepid.gov.pl](mailto:pz.psse.bialystok@sanepid.gov.pl)**



**Tel. 85 7222034 (Promocja Zdrowia)**

# Przydatne strony



- <https://www.gov.pl/web/psse-bialystok>
- [www.facebook.com/ptozbialystok](http://www.facebook.com/ptozbialystok)
- <https://www.facebook.com/pssebialystok>



Dziękuję za uwagę

