Janusz Szymborski
Witold Zatoński
Zygfryd Juczyński
Tamara Kowalczyk
Małgorzata Lewandowska
Nina Ogińska-Bulik
Anna Dobrowolska
Anna Dzielska

CZYSTE POWIETRZE WOKÓŁ NAS

Program przedszkolnej edukacji antytytoniowej

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ

RZECZNIK PRAW OBYWATELSKICH

Warszawa 2008

Janusz Szymborski
Witold Zatoński
Zygfryd Juczyński
Tamara Kowalczyk
Małgorzata Lewandowska
Nina Ogińska-Bulik
Anna Dobrowolska
Anna Dzielska

CZYSTE POWIETRZE WOKÓŁ NAS

Program przedszkolnej edukacji antytytoniowej

Warszawa 2008

Redakcja uaktualnionej wersji programu:

Janusz Szymborski	Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich
	Wszechnica Polska – Szkoła Wyższa Towarzystwa Wiedzy Powszechnej w Warszawie
Elżbieta Łata	Główny Inspektorat Sanitarny
Anna Dzielska	Instytut Matki i Dziecka
Teresa Szopińska	Ministerstwo Edukacji Narodowej

Redakcja programu 1997 r.

Janusz Szymborski
Witold Zatoński
Zygfryd Juczyński
Tamara Kowalczyk
Małgorzata Lewandowska
Nina Ogińska-Bulik
Anna Dobrowolska
Anna Dzielska

Konsultacja plastyczna:
Oliwia Kowalczyk

Konsultanci dziecięcy:
Hanna Szymborska
Magda i Julia Dobrowolskie
Marcin Pamięta

Zespół do Spraw Opracowania i Wdrożenia „Krajowego programu edukacyjnego dla dzieci w wieku przedszkolnym, ich rodziców i opiekunów”
Główny Inspektorat Sanitarny
Departament Zdrowia Publicznego i Promocji Zdrowia
ul. Długa 38/40, 00-238 Warszawa
tel. 22 536 14 70

Wydano ze środków na realizację
Programu Ograniczania Zdrowotnych Następstw
Palenia Tytoniu w Polsce na rok 2008

MINISTER
EDUKACJI NARODOWEJ
Katarzyna Hall

Drodzy Nauczyciele Wychowania Przedszkolnego!

Z prawdziwą radością oddaję w Wasze ręce program profilaktyki antytytoniowej „Czyste powietrze wokół nas". W wychowaniu zdrowotnym dziecka program ten stanowi pierwszy etap nabywania wiedzy na temat szkodliwości dymu tytoniowego. Łączy się to również z poznawaniem sposobów radzenia sobie w tych sytuacjach codziennych, w których dziecko narażone jest na szkodliwe dlań zwyczaje osób palących.
Kształtowanie i wychowanie człowieka zaczyna się od lat najmłodszych. Postawa obronna wobec zjawiska palenia tytoniu, którą uda się wykształcić u dziecka w wieku przedszkolnym, owocuje przez całe życie.

Aby podkreślić doniosłość tego działania, pozwolę sobie stwierdzić, że wiedza i umiejętności, które małe dzieci wynoszą z przedszkola procentują nie tylko lepszymi wynikami w nauce, ale także wpływają na ich życiowe wybory, codzienne nawyki zdrowotne, umiejętności rozpoznawania, co jest dobre dla ich zdrowia, a co im szkodzi.

Każde dziecko kończące przedszkole powinno być świadome różnych zagrożeń, dostrzegać związek pomiędzy przyczyną i skutkiem, chorobą i leczeniem, a jednocześnie powinno wiedzieć, jak się w sytuacjach niebezpiecznych dla zdrowia zachować i kogo poprosić o pomoc.

Proces wychowania przedszkolnego jest złożony i wymaga właściwej strategii uwzględniającej wiek dziecka, a także kładzie nacisk na ścisłą współpracę placówek wychowania przedszkolnego z rodzicami, wzajemne zrozumienie, konsekwencję w osiąganiu wychowawczych celów.
W wychowaniu zdrowotnym, a szczególnie w profilaktyce antytytoniowej niezmiernie ważne jest modelowanie przez nauczycieli i rodziców prawidłowych zachowań, a przede wszystkim pamiętanie o tym, że przekazy i działania muszą być spójne, co nie zawsze jest łatwe!

Powodzenie programu zależy od zaangażowania wychowawców w proces wychowania zdrowotnego wchodzącego w zakres edukacji przedszkolnej.
Ufam, iż wiedza, doświadczenie i wrażliwość zachęcą Państwa do podjęcia się realizacji programu profilaktyki antytytoniowej „Czyste powietrze wokół nas", bowiem wszyscy powinniśmy mieć na uwadze troskę o zdrowie naszych dzieci.

Katarzyna Hall

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie 5

I. Założenia teoretyczne i organizacyjne 10

1. Do dyrektorów przedszkoli 10
2. Program przedszkolnej edukacji antytytoniowej z udziałem rodziców i opiekunów 11

II. Scenariusze zajęć 14

A. Scenariusze zajęć dla dzieci 14

1. Zajęcia I. Wycieczka 14
2. Zajęcia II. Co i dlaczego dymi? 15
3. Zajęcia III. Jak się czuję, kiedy dymi papieros? 18
4. Zajęcia IV. Co się dzieje, gdy ludzie palą papierosy? 20
5. Zajęcia V. Jak unikać dymu papierosowego? 22

B. Scenariusze zajęć dla rodziców 24

1. Spotkanie I 24
2. Spotkanie II 26

III. Ankieta dla realizatora programu w przedszkolu 28

IV. Wybrane piśmiennictwo 29

V. Załączniki 31

WPROWADZENIE

ROLA ŚRODOWISKA W KSZTAŁTOWANIU POSTAW WOBEC PALENIA TYTONIU

Najskuteczniejszym działaniem w dziedzinie profilaktyki chorób odtytoniowych jest zapobieganie paleniu tytoniu. Dlatego też konieczne są interdyscyplinarne działania zmierzające do kształtowania prawidłowych postaw zdrowotnych wśród dzieci i młodzieży.

Badania psychospołecznych uwarunkowań palenia tytoniu duże znaczenie przypisują środowisku, w jakim wzrastają dzieci. Nie ulega wątpliwości, że pierwszym środowiskiem rozwojowym i wychowawczym dziecka jest rodzina, następnie instytucje wychowawcze, takie jak przedszkole, szkoła oraz grupa rówieśnicza.

Wzory zachowań, także w odniesieniu do nałogu palenia, kształtuje środowisko rodzinne, a poprzez „formowanie norm i wartości" może kreować postawy i zachowania z tym związane.

Z badań wynika jednoznacznie, że prawdopodobieństwo palenia przez dzieci wzrasta, gdy palą rodzice lub starsze rodzeństwo, a także wówczas, gdy rodzice przejawiają tolerancję wobec prób palenia przez ich dzieci. Dowiedziono ponadto, że na inicjowanie palenia tytoniu przez dzieci znaczny wpływ wywiera palenie tytoniu przez ich matki. Spostrzeżenie to jest szczególnie ważne w pierwszych pięciu latach życia dziecka – jeśli matka w tym okresie pali, dziecko przyswaja sobie jej zachowania jako nieodłączny czynnik – element swoich późniejszych zachowań.*

Podobnie jak środowisko rodzinne, na postawę dzieci wobec palenia tytoniu, ma wpływ także szkoła. Szkoła jest terenem, gdzie wpływy różnych środowisk wzajemnie się krzyżują i przenikają. Uczniowie w szkole przyswajają sobie pewne nawyki, wzorując się między innymi na postawach i zachowaniach wychowawców i nauczycieli.

Z rozwoju psychomotorycznego dziecka wynika, że rola nauczyciela i rodzica w pierwszych latach życia dziecka jest najważniejsza. Dopiero w okresie dorastania pojawia się grupa rówieśnicza i koledzy, stąd nauczyciel, który chce być wzorem i autorytetem dla ucznia powinien być świadomy roli wiarygodnego i kompetentnego źródła informacji w kształtowaniu postaw prozdrowotnych dzieci i młodzieży, w tym propagowaniu niepalenia. Tak więc, skuteczne oddziaływanie antytytoniowe może prowadzić tylko **nauczy-**

---

* S. Wijakowski *„Palenie tytoniu wśród rodziców, a kształtowanie postaw wobec palenia u dzieci"*. Wychowanie w przedszkolu, 1990, nr 3, s. 140

ciel niepalący. Te dwa autorytety, rodzina oraz nauczyciele, maleją wraz z wiekiem dziecka i rozszerzaniem się kontaktów ze środowiskiem rówieśniczym.

W okresie dorastania autorytetem stają się rówieśnicy, a wzorem do naśladowania liderzy grup rówieśniczych.

Z różnych czynników oddziaływujących na podjęcie regularnego palenia przez młodzież, wyeksponowano wpływ grupy rówieśniczej.

Na kształtowanie protytoniowych przekonań wpływ ma reklama papierosów, ułatwiająca ich akceptację i dostępność. Ten fakt wykorzystywany był skrzętnie przez koncerny tytoniowe. Rynek polski doświadczał tego zjawiska szczególnie na przełomie lat osiemdziesiątych i dziewięćdziesiątych, przed wprowadzeniem Ustawy z dnia 9 listopada 1995 r. o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych, która m.in. zakazała reklamy tytoniu.

W tym kontekście na całym świecie podjęte zostały działania antytytoniowe, np. w Stanach Zjednoczonych, a ostatnio w Irlandii gdzie przyniosły już widoczne efekty. Styl życia młodego Amerykanina, Irlandczyka to styl życia bez papierosa.

Zapobieganie rozpowszechnianiu nałogu palenia tytoniu wśród dorosłych oraz podejmowaniu palenia przez dzieci i młodzież w Polsce wymaga ciągłych i systematycznych działań.

Jednym z głównych celów Narodowego Programu Zdrowia jest zmniejszanie rozpowszechniania palenia tytoniu. Szczególny nacisk położony jest na zapobieganie palenia wśród dzieci i młodzieży. Tak więc zapobieganie podejmowaniu palenia w wieku rozwojowym jest nieodzownym warunkiem skuteczności przeciwdziałania epidemii chorób odtytoniowych, a edukacja antytytoniowa staje się **niezbędnym elementem wychowania zdrowotnego, od najmłodszych lat zważywszy na szczególnie niekorzystne zjawisko biernego palenia**.

Dla dzieci w wieku przedszkolnym, bierne palenie oznacza między innymi:

- zwiększoną częstość występowania przewlekłego zapalenia ucha środkowego,
- zwiększoną konieczność interwencji chirurgicznej w przebiegu zapalenia ucha środkowego,
- zaburzenia rozwoju psychoruchowego,
- zaburzenia zachowania dziecka,
- zmniejszoną gotowość szkolną,
- mniejszą odporność na infekcje.

Dodatkowo nie sprzyjają walce z biernym paleniem nieprawidłowe, niekorzystne wzorce zachowań społecznych i zdrowotnych. Bierne palenie nie jest jeszcze postrzegane w kategoriach szkodliwych oddziaływań na ludzki organizm. Palenie przy dzieciach jest ciągle społecznie aprobowane.

W tym kontekście, szczególnie ważna jest realizacja wychowania antytytoniowego dla grupy dzieci 5 i 6 -letnich wraz z ich rodzicami.

DOTYCHCZASOWE DOŚWIADCZENIA Z REALIZACJI PROGRAMU EDUKACJI ANTYTYTONIOWEJ DLA DZIECI PRZEDSZKOLNYCH „CZYSTE POWIETRZE WOKÓŁ NAS”

Pierwsza wersja programu edukacji antytytoniowej pt.: *„Czyste powietrze wokół nas”* powstała w roku 1997. Pilotaż programu odbył się w Przedszkolu Nr 1 w Ząbkach (miejscowość podwarszawska). W związku z jego realizacją postawiono następujące założenia:

- program edukacji antytytoniowej dla dzieci przedszkolnych, jest przeznaczony dla najstarszej grupy wiekowej – dzieci 5 i 6 – letnich,
- program umożliwia wykształcenie u dzieci świadomej umiejętności radzenia sobie w sytuacjach, w których inne osoby palą przy nich papierosy,
- program stanowi pierwsze, bardzo ważne ogniwo w edukacji antytytoniowej dzieci.

W kolejnych latach program realizowano we współpracy z Instytutem Matki i Dziecka.

W wyniku współdziałania placówek wdrażających program z Instytutem, podjęto się jego oceny z punktu widzenia metodycznego oraz skutków dydaktycznych – poziomu wiedzy i umiejętności wychowanków w radzeniu sobie w sytuacjach, w których inni palą przy nich papierosy. Oceny dokonali nauczyciele (bezpośredni realizatorzy programu), rodzice i dzieci.

W toku ewaluacji programu zastosowano ilościowe i jakościowe metody badań:

- ankieta: skierowana do rodziców,
- wywiad otwarty: z dziećmi, z rodzicami,
- wywiady fokusowe: z realizatorami programu,
- obserwacja: wśród dzieci,
- analiza dokumentów: dokumenty pisane (arkusze uwag o realizacji zajęć), dokumenty intencjonalnie tworzone (prace plastyczne dzieci), dokumenty obrazowe – dźwiękowe (nagrania na taśmach magnetofonowych).

RODZICE O PROGRAMIE

Współpraca rodziców z realizatorami programu układała się bardzo pomyślnie.

W większości przedszkoli przeprowadzono zebrania wstępne, na których uzyskano akceptację rodziców do prowadzenia zajęć antytytoniowych dla ich dzieci.

We wszystkich przedszkolach zorganizowano edukację antytytoniową dla rodziców i zaopatrzono rodziców w materiały dotyczące profilaktyki antytytoniowej.

Stwierdzono, że większość rodziców uznaje potrzebę realizowania takich zajęć w przedszkolu i powołując się na zasadę „czego Jaś się nie nauczy, tego Jan nie będzie umiał", przede wszystkim mając na uwadze skutki biernego palenia, pragnie uchronić przed nimi swoje dzieci.

DZIECI O PROGRAMIE

- Dzieci bardzo chętnie uczestniczyły w zajęciach.
- Dzieci wykazały wysoki poziom wiedzy na temat palenia tytoniu i jego skutków.
- Warsztaty pobudziły znacznie ciekawość dzieci, o czym świadczą wypowiedzi przedszkolaków cytowane przez prowadzących w arkuszach obserwacyjnych.
- Proponowane zabawy ruchowe, tematyczne konstruktywnie zainspirowały ich wyobraźnię. Efektem są prace plastyczne dzieci: piękne, różnorodne, świadczące o ich wielkiej wrażliwości.
- W wyniku zajęć dzieci usystematyzowały swoją wiedzę na temat szkodliwości dymu tytoniowego, zaczęły zastanawiać się, w jaki sposób można i trzeba zachowywać się, gdy narażone są na wdychanie dymu z papierosa.

NAUCZYCIELE O PROGRAMIE

- Program dostosowany jest do możliwości rozwojowych i intelektualnych dzieci przedszkolnych.
- Metodyka programu zasługuje na szczególne wyróżnienie.
- Metody aktywizujące powodują, że zajęcia są wypełnione zabawą, nie ma sytuacji, w których dziecko poczułoby się znudzone czy zniechęcone zabawą.
- Zdaniem nauczycieli bardzo cenne są wskazówki metodyczne, jakie znajdują się w scenariuszach.
- Pozytywnie oceniono załączniki służące jako pomoce dydaktyczne: rysunki do kolorowania i piosenkę o Dinku.
- Wszyscy nauczyciele wyrazili chęć kontynuowania zajęć antytytoniowych.

NAJWAŻNIEJSZE WNIOSKI PODSUMOWUJĄCE REALIZACJĘ PROGRAMU

- W przedszkolach istnieją sprzyjające warunki do przeprowadzenia edukacji antytytoniowej.
- Program *„Czyste powietrze wokół nas”* dostosowany jest do możliwości psychofizycznych dzieci 5 i 6 – letnich.
- Zaangażowanie i zainteresowanie dzieci i rodziców jest potwierdzeniem zasadności wprowadzenia wychowania antytytoniowego, jako części ważnego aspektu wychowania zdrowotnego dla tej grupy wiekowej.

W 2004 r. w Przedszkolu Nr 1 w Ząbkach k. Warszawy odbyła się uroczystość nadania placówce imienia „Zielonego Dinka” – bohatera programu.
Jest to przedszkole stale uczestniczące w upowszechnianiu Programu od 1997 roku.

I. ZAŁOŻENIA TEORETYCZNE I ORGANIZACYJNE

1. DO DYREKTORÓW PRZEDSZKOLI

Szanowni Państwo,

Realizacja antytytoniowego programu wymaga szczególnej organizacji życia przedszkolnego. Nie możemy bowiem stworzyć jakiejkolwiek dwuznaczności wobec małych podopiecznych.

Przede wszystkim więc należy wydać bezwzględny zakaz palenia papierosów na terenie przedszkola. Przed rozpoczęciem zajęć konieczne jest przeprowadzenie zebrania z rodzicami dzieci i zaznajomienia ich z założeniami programu edukacyjnego, a nade wszystko włączenie ich do współpracy. Bez Mamy i Taty naszych 5 i 6 – latków trudno wyobrazić sobie prawidłową realizację tej edukacji. Dlatego też wystosowaliśmy list do rodziców, którego treść prosimy przekazać zainteresowanym (zał. VIII). Rodziców można i należy włączać w najdrobniejsze działania składające się na całość programu. I tak: w pomoc w uczeniu piosenki o Dinku, pomoc w przygotowaniu strojów, kwiatków do zajęcia trzeciego (niekoniecznie przecież muszą to być emblematy). Szczególną rolę mogą odegrać rodzice w akceptacji wersji znaku zakazu palenia zaproponowanej przez ich dziecko i wprowadzonej przez nie do własnego pokoju. Na bieżąco informujmy więc rodziców o opiniach dzieci na temat palenia papierosów, ich często bardzo poważnych refleksjach i bogatej wyobraźni znajdującej wyraz w twórczości. Wystawa prac plastycznych związanych z edukacją antytytoniową, jak widać stanowić winna ekspozycję stałą.

Dla zainteresowanych rodziców, a także personelu przedszkolnego powiatowa stacja sanitarno – epidemiologiczna dostarczy dyrekcji przedszkola wykaz zakładów opieki zdrowotnej, zajmujących się profilaktyką i terapią uzależnienia tytoniowego w rejonie zamieszkania. Dodatkowo w zał. IX zamieszone zostały informacje o Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym.

Szanowni Państwo, realizując program wychowania antytytoniowego w przedszkolu pamiętajmy, że fakt ten nie ma związku z jakimś określonym trendem czy wymogiem chwili – jest to po prostu jedna z profilaktycznych propozycji odniesienia się osób dorosłych do kwestii zdrowego życia dziecka, u którego próbujemy wykształcić świadomą umiejętność radzenia sobie w sytuacjach, gdy inne osoby przy nim palą.

2. PROGRAM PRZEDSZKOLNEJ EDUKACJI ANTYTYTONIOWEJ Z UDZIAŁEM RODZICÓW I OPIEKUNÓW

Założenia programu:

1. Ochrona dzieci przed szkodliwym wpływem dymu tytoniowego.
2. Program ten jest adresowany do dzieci przedszkolnych, z udziałem rodziców i opiekunów.
3. Stanowi on pierwsze ogniwo w cyklu programów antytytoniowych.
4. 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.
5. Program może być rozszerzony na środowisko lokalne.

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.**

Cele szczegółowe 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.

Aspekty realizacji celów skierowanych do dzieci:

Z założenia każdy program edukacyjny powinien być adresowany do struktury **(Ja)** i uwzględniać trzy aspekty **Ja**, ściśle ze sobą powiązane.

1. **Ja i troska o mnie** – to, co jest bardzo ważne w tym aspekcie i na co zwracaliśmy szczególną uwagę to odpowiednie do poziomu i warunków rozwoju, wyjaśnienie określeń:
   - co to znaczy odpowiedzialne podejmowanie decyzji,
   - jak podejmowane przeze mnie decyzje i działania wpływają na moje zdrowie,
   - palenie w mojej obecności i jak ono na mnie wpływa.

2. Ja i relacje z innymi ludźmi:

- uświadomienie, że jakość kontaktów z innymi ludźmi wpływa na nasze zdrowie,
- przekazywanie prawidłowych wzorców relacji interpersonalnych i zachowań społecznych sprzyjających zdrowiu,
- wstęp do asertywności, obrony własnych praw (do oddychania świeżym powietrzem) bez narażania się na agresję innych, z respektowaniem innych osób włącznie.

Uwaga – uważamy, aby nie wzbudzić agresji dzieci wobec palących rodziców lub nie wprowadzać zaniepokojenia o ich zdrowie:

- nie straszymy,
- skupiamy się na postawie świadomego „Ja – inni ludzie"

3. Ja i środowisko – uświadomienie:

- iż w społeczności, w której żyjemy są różni ludzie, którzy robią różne rzeczy – niekoniecznie zdrowe (palą papierosy),
- że nie należy wzbudzać agresji wobec nich,
- co dziecko może zrobić dla środowiska,
- czy to środowisko jest dla niego zdrowe,
- jak może to zmienić.

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?

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

Metodyka programu

Zajęcia mają charakter warsztatowy. Ta forma dostarcza dzieciom najwięcej okazji do uczenia się przez doświadczenie i zgodnie z zasadami nowoczesnej edukacji zdrowotnej akcentuje aktywny udział dzieci w procesie uczenia się.

Rolą prowadzącego jest rozbudzanie ciekawości poznawczej i wspieranie uczących się dzieci, a w szczególności **stworzenie atmosfery zaufania i bezpieczeństwa**, koncentracja na dziecku, doradzanie, organizowanie pracy w grupie, motywowanie do działania. Ważnym zadaniem prowadzącego edukację zdrowotną jest modelowanie pożądanych postaw i zachowań zdrowotnych, a oprócz takich pozytywnych cech osobowości jak szacunek i empatia, niezwykle istotną cechą realizatora edukacji zdrowotnej jest jego **autentyczność**. W odniesieniu do programu edukacji antytytoniowej wymaga się, aby **realizatorami zajęć z dziećmi przedszkolnymi były osoby niepalące**.

W przebiegu zajęć warsztatowych wykorzystano przede wszystkim metody aktywizujące, których istotą jest umożliwienie dzieciom zaangażowania wszystkich zmysłów i podjęcia różnych form aktywności w procesie zdobywania informacji i kształtowania umiejętności.

W programie zastosowano następujące metody aktywizujące:

- *umożliwiające wchodzenie w rolę* – zabawa w pociąg; zabawa w kwiatki; ćwiczenia respiracyjne (oddychanie w różnych, zdrowych miejscach); nauka piosenki – piosenka o Dinku;
- *kształtujące umiejętności wyszukiwania informacji, analizowania i rozwiązywania problemów* – wycieczka – rozpoznawanie źródeł dymu; „burza mózgów” – ustalenie źródeł i przyczyn dymu; „narysuj i napisz” – źródła dymu;
- *kształtujące umiejętności właściwego rozumienia i interpretacji terminów i symboli* – odszukiwanie tabliczek z zakazem palenia; projektowanie znaczków „NIE PAL PRZY MNIE”;
- *kształtujące umiejętności komunikowania się, współpracy i odpowiedzialności* – praca w małych grupach.

II. SCENARIUSZE ZAJĘĆ

A. Scenariusze zajęć dla dzieci

Są to propozycje do przeprowadzania zajęć, które nauczyciele mogą rozwijać i dostosowywać wg własnych potrzeb i możliwości.

ZAJĘCIA I: WYCIECZKA

Uwaga: *zajęcia pierwsze są zajęciami wstępnymi do dalszej części programu.*

CEL **Ukierunkowanie uwagi dzieci na źródła i rodzaje dymu, poprzez obserwację w środowisku.**

MATERIAŁY po wycieczce **N** przygotowuje duży rysunek źródeł dymów, potrzebny na następnych zajęciach (wg załącznika w aneksie)

CZAS 1 godzina

PLAN

1. Przygotowanie dzieci do spaceru – wycieczki.
2. Spacer – wycieczka po okolicy; obserwacja różnych rodzajów dymów.
3. Zapowiedź rozmowy o spostrzeżeniach ze spaceru.
4. Przygotowanie planszy z rysunkami.

1. Przygotowanie dzieci do spaceru – wycieczki

N: Dzisiaj wybieramy się na spacer po naszej okolicy, którą już świetnie znacie. Dziś jednak będziemy badaczami – obserwatorami. Postarajcie się zaobserwować jak najwięcej dymów oraz to, skąd one się wydobywają. Przyjrzyjcie się też, jak te dymy wyglądają: jaki mają kolor, czy są gęste czy rzadkie.

2. Spacer – wycieczka po okolicy, obserwacja dymów

Trasa spaceru powinna przebiegać blisko jezdni, jeśli to możliwe – niedaleko fabryk z dymiącymi kominami, blisko ogródków – jeśli jest to pora palenia liści, śmieci. Należy również stworzyć dzieciom możliwość zaobserwowania ludzi palących papierosy.

N: Nie wskazuje dzieciom dymów, ale co pewien czas przypomina o celu spaceru i zachęca do rozglądania się, obserwowania.

3. Zapowiedź rozmowy o spostrzeżeniach ze spaceru

N: (po powrocie ze spaceru): Zapamiętajcie proszę, jak najwięcej dymów, które udało wam się zobaczyć podczas spaceru. Będziemy rozmawiać o nich już jutro.

4. Podsumowanie wycieczki – sprawdzenie realizacji celu zadania

5. Przygotowanie planszy z rysunkami

N: Przygotowuje na następne zajęcia (należy je tak zaplanować, aby odbyły się one następnego dnia) dużą planszę ze źródłami dymów (wg zał. I). Należy także przygotować odpowiednie miejsce do prezentacji planszy oraz miejsce na rysunki dzieci.

ZAJĘCIA II: CO I DLACZEGO DYMI?

CEL

Zwiększenie wiedzy dziecka w zakresie:
- zlokalizowania różnych źródeł dymów,
- określenia różnych rodzajów dymów,
- określenia przyczyn wydobywania się dymów.

MATERIAŁY

trzy, cztery duże arkusze papieru (dla każdej grupy dzieci),
zestawy kredek,
duża plansza ze źródłami dymów (wg zał. I).

CZAS

30 – 35 minut

PLAN

1. Rysunek dzieci.
2. Podsumowanie na podstawie planszy i rysunków dzieci.

1. Rysunek dzieci

***Uwaga: N** nie pokazuje planszy ze źródłami dymów dzieciom, dopóki dzieci nie skończą swoich rysunków.*

N: Dzieli dzieci na trzy lub cztery grupy wg jakiegoś zabawnego klucza.
Dz: Siadają przy swoich codziennych stanowiskach pracy tam, gdzie zwykle rysują.
N: Rozdaje każdej grupie arkusz papieru, kredki; podaje instrukcję.
N: Przypomnijcie sobie nasz wczorajszy spacer. Obserwowaliśmy na nim różne dymy, to, skąd one pochodzą. Każdy z was był wczoraj badaczem-obserwatorem i dzisiaj może teraz narysować te dymy, które widział. Te grupy, które tworzycie, to zespoły pracy badaczy. Każdy zespół wykonuje jeden, wspólny rysunek. Każdy rysunek jest na razie tajemnicą zespołu.
Nie kolorujcie też swoich rysunków – będzie na to czas później. Postarajcie się podpisać, w miarę własnych możliwości, każdą narysowaną przez was rzecz.
Jeśli będziecie potrzebować mojej pomocy, umówmy się że zwracamy się do siebie szeptem.
Dz: Rysują przez 15-20 minut. Tuż przed końcem tego czasu.
N: Informuje, że ich praca dobiega końca. Nie należy przedłużać wyznaczonego czasu nawet, gdyby dzieci nie dokończyły rysunków. Należy je wtedy zapewnić, że będą miały na to czas później (np. podczas innych zajęć).

2. Podsumowanie na podstawie planszy i rysunków dzieci

N: Prosi dzieci aby usiadły w kręgu, zespołami, w których pracowały i położyły przed sobą swoje rysunki. Zawiesza wcześniej przygotowaną dużą planszę ze źródłami dymów i omawia dymy z planszy, sprawdzając czy dzieci również mają je na swoich rysunkach. Następnie pyta dzieci czy narysowały inne źródła dymów niż te, które są na dużym plakacie.

Uwaga: *ważne, aby na planszy pojawił się także dymiący papieros.*

N: Mówi o tym, że dym może mieć wiele źródeł, może przybierać różne barwy i że niektóre z tych dymów są bardzo szkodliwe dla zdrowia.
Informuje dzieci o tym, że ich rysunki będą zawieszone w specjalnym miejscu (pod planszą).
Dz: Siedzą w kręgu.
N: Zadaje pytania, na które dzieci odpowiadają spontanicznie przy ewentualnych sugestiach ze strony **N**.

Sugerowane pytania kierowane do dzieci:

- Co dymi?
- Jak dymi?

– co dymi najmocniej, co najsłabiej?
– jakie kolory mają dymy?

• Dlaczego dymi?

N: Pokazuje po kolei (oprócz rysunku papierosa) rysunki na dużej planszy ze źródłami dymów i zadaje pytania: dlaczego to dymi? (np.: dlaczego dymią samochody?, dlaczego dymią kominy fabryczne, a dlaczego dymią kominy domów? itd.). Jeśli dzieci mają problemy z odpowiedziami na zadane pytania, **N** podpowiada prawidłową odpowiedź.

Komentarz do tej części rozmowy:

N: Dymy są oznaką tego, że coś się pali, coś spala się np. drewno, papier, benzyna. Spalanie tych rzeczy czemuś służy: ogrzewaniu mieszkań, gotowaniu, uruchomieniu pieca fabrycznego, poruszaniu się pojazdów. To jest ludziom potrzebne, ale dymy są szkodliwe, bo zanieczyszczają środowisko, szkodzą zdrowiu ludzi, zwierząt.

Ludzie zabezpieczając się przed dymem zakładają specjalne filtry, katalizatory na kominy, na rury samochodowe, które działają tak, że nie wypuszczają wielu szkodliwych substancji do powietrza.

Czasem dymy powstają, gdyż płoną lasy, domy. Są to jednak nieszczęśliwe zdarzenia i nieprzewidziane przez ludzi sytuacje.

Pytanie do dzieci

N: Nie mówiliśmy jeszcze o dymie, który wydostaje się z papierosów. Jak myślicie skąd bierze się ten dym?

*(**N** podkreśla, że papieros dymi, dlatego, że spala się w nim tytoń, a dym tytoniowy zawiera kilka tys. różnych substancji, wśród nich jest szkodząca zdrowiu nikotyna).*

Do czego może służyć palenie papierosów?

N: Powinien pamiętać, aby podsumować, zweryfikować wypowiedzi dzieci komentarzem, że palenie papierosów niczemu istotnemu nie służy, szkodzi temu kto pali, a dym papierosowy także tym, którzy są w tym samym pomieszczeniu, co palący człowiek.

Uwaga: *Dzieci jako przyczynę palenia papierosów mogą podawać różne „zasłyszane" mity np. papieros uspakaja. Należy wtedy powiedzieć, że niektórzy ludzie szukają wytłumaczenia dla swojego palenia, ale prawdą jest tylko to, że papierosy i dym papierosowy są szkodliwe.*

Konieczne jest także wyrobienie przekonania u dzieci, że palący papierosy nie musi być złym człowiekiem – dzieci mogą ujawniać agresję w stosunku do osób palących, nad którą należy zapanować i wytłumaczyć dzieciom, skąd biorą się te emocje.

Palaczem może być matka, ojciec dziecka, ktoś inny z najbliższej rodziny. Nie wolno narażać dziecka na trudne przeżycia emocjonalne.

***N** może powiedzieć dzieciom, gdzie palacze mogą szukać pomocy i kto tej pomocy im udziela, np.: opowiada o poradni antytytoniowej w ich miejscowości.*

ZAJĘCIA III: JAK SIĘ CZUJĘ, KIEDY DYMI PAPIEROS?

CEL **Zwiększenie wiedzy dotyczącej szkodliwości dymu papierosowego.**

MATERIAŁY kaseta z nagraniem relaksującej muzyki jako podkład do treści punktu 1,3,
emblematy różnych kwiatów (dla każdego dziecka po jednym patrz zał. II) dla każdego dziecka,
kopia postaci maskotki programu – dinozaura Dinusia w wersji do kolorowania (wg zał. III).

CZAS 30 – 35 minut

PLAN

1. Ćwiczenia oddechowe.
2. Rozmowa z dziećmi.
3. Zabawa w kwiatki.
4. Zapoznanie dzieci z maskotką programu dinozaurem Dinkiem; nauka piosenki.

***Uwaga: N** powinien nagrać piosenkę o Dinusiu wg zapisu nutowego przed zajęciami – zał. IV.*

1. Ćwiczenia oddechowe

Dz: Siadają w kręgu, w wygodnych dla siebie pozycjach.

N: Informuje je, że za chwilę będą wyobrażać sobie, że wdychają różne zapachy. W tle słychać cichą, spokojną muzykę.

N: Wyobraźcie sobie, że jesteśmy w pięknych górach. Tam powietrze jest czyste, zdrowe i rześkie. Wdychajmy powoli to powietrze. Wciągamy powietrze nosami, wędruje ono do naszych płuc i jeszcze niżej… Zatrzymujemy je na chwilkę… Wypuszczamy ustami powietrze powoli… I jeszcze raz: Wciągamy górskie powietrze… zatrzymujemy… wypuszczamy.

- Teraz z gór przenosimy się na zieloną, pachnącą łąkę. Rośnie na niej dużo kolorowych kwiatków. Powietrze tam jest również czyste, świeże. Wciągamy je… zatrzymujemy… i powoli wypuszczamy. Znów wciągamy… zatrzymujemy, wypuszczamy…

Uwaga: *Głównym celem tego ćwiczenia nie jest relaksacja, ale skupienie uwagi dzieci na wrażeniach związanych z wdrażaniem różnych zapachów. Dzieci powinny przyjąć pozycję wygodną, ale jednocześnie sprzyjającą koncentracji.*

- Myślimy teraz o miejscu, w którym najbardziej lubimy przebywać… Przypominamy sobie zapach tego miejsca. Powoli wdychamy zapach tego miejsca… i wydychamy. Znów wdychamy i… wydychamy
- A teraz wyobraźcie sobie, że jesteście w miejscu, gdzie pali się papierosy… Wdychamy ten zapach… wydychamy… znów wdychamy i… wydychamy…

2. Rozmowa z dziećmi

Po krótkiej chwili, **N** zadaje dzieciom pytania:

☺ Które zapachy były miłe?
☹ Które były nieprzyjemne?
😐 Które wdychało wam się łatwo, a które z trudem?

3. Zabawa w kwiatki

N: Rozdaje wcześniej przygotowane emblematy kwiatów (zał. II). Dzieci losują po jednym kwiatku.

N: Podaje następującą instrukcję:
Wyobraźcie sobie, że jesteście kwiatkami w dużym, pięknym ogrodzie. Na niebie świeci piękne słoneczko, a was kołysze delikatny, przyjemny wietrzyk. (Dzieci kołyszą się). Każdy kwiatek oddycha świeżym, zdrowym powietrzem. Pokażcie, jak taki kwiatek wygląda, co się z nim dzieje.

Dz: Pokazują, można lekko wzmocnić cichą muzykę.

N: Czeka chwilę, następnie mówi dalej:

Nagle jednak ktoś wtargnął do tego ogrodu i zapalił papierosa. Kwiatki chciałyby jeszcze wdychać świeże powietrze, ale czują tylko dym papierosowy. Pokażcie, co teraz dzieje się z kwiatkami, jak one się zachowują, jak wyglądają.

Dz: Przez chwilę demonstrują.

N: Ten ktoś z papierosem już sobie poszedł. Znów w ogrodzie jest czyste powietrze. Co dzieje się teraz z kwiatkami?

4. Zapoznanie dzieci z maskotką programu dinozaurem Dinkiem; nauka piosenki

N: Poznajcie teraz Dinusia. Jest to miły, mały dinozaur. Oto jego portret.

N: Rozdaje dzieciom portrety Dinusia. (zał. III)
W wolnej chwili pokolorujcie Dinusia. A teraz posłuchajcie uważnie piosenki o nim.

N: Włącza kasetę, dzieci słuchają. (zał.V)

N: Zadaje pytanie czy dzieciom podoba się ta piosenka i czy maja ochotę nauczyć się refrenu. Informuje, że na odwrocie portretu Dinusia jest tekst (zał. V). Czyta go dzieciom, dzieci powtarzają, jeszcze raz już z piosenką.

5. Podsumowanie zajęć – sprawdzenie realizacji celu zadania

ZAJĘCIA IV: CO SIĘ DZIEJE, GDY LUDZIE PALĄ PAPIEROSY?

CEL **Zwiększenie wiedzy u dziecka na temat skutków palenia papierosów.**

MATERIAŁY portrety Dinusia (te pokolorowane przez dzieci) z tekstem piosenki na odwrocie,
kaseta z nagraniem piosenki o Dinusiu.

CZAS 30 – 35 minut

PLAN

1. Piosenka o Dinusiu – próba zaśpiewania.
2. Historyjka o podróży Dinusia pociągiem (z ilustracją pantomimiczną dzieci).
3. Piosenka.

1. Piosenka o Dinusiu – próba zaśpiewania

Dz: Siedzą w kręgu.

N: Rozdaje dzieciom portrety Dinusia. Włącza kasetę z piosenką, zachęca dzieci do śpiewania refrenu. Jeśli jest taka potrzeba, można powtórzyć piosenkę. (zał. III, IV, V)

2. Historyjka o podróży Dinusia pociągiem (z ilustracją pantomimiczną dzieci)

N: Chcę opowiedzieć wam pewną historię, która przydarzyła się naszemu Dinusiowi. Posłuchajcie.

Pewnego dnia do Dinusia przyszedł pan listonosz i przyniósł list zaadresowany do Dinusia. Dinek podziękował listonoszowi i pospiesznie otworzył list. Pisał do niego jego wujek, który mieszkał na wsi i zapraszał Dinka na wakacje.

Dinek lubi oddychać świeżym powietrzem, więc chętnie wybierze się na wieś do wujka. Postanowił pojechać tam pociągiem z mamą. Szybko spakowali się, pojechali na dworzec kolejowy, kupili bilety i wsiedli do pociągu.

N: Prosi dzieci, aby ustawiły się „w pociąg". Proponuje, aby taki pociąg przejechał przez salę, a dzieci zaśpiewały piosenkę „Jedzie pociąg z daleka". Następnie prosi dzieci, aby usiadły znów w kręgu i posłuchały dalszej części historyjki.

N: Dinek wraz z mamą wsiadł do pierwszego wagonu. Był to wagon, w którym nikt nie palił papierosów. Dinek, szukając wolnego miejsca przyglądał się ludziom siedzącym w tym wagonie.

Pokażcie, jak Dinek czuł się w tym wagonie…

Dz: Przez chwilę demonstrują zachowanie Dinka. **N** może naprowadzić dzieci odpowiednimi sugestiami. Ważne, aby głośno wypowiadał to, co dzieci pokazują (np. Dinek jest zadowolony, siedzi wygodnie, wygląda zdrowo, je ze smakiem).

N: Dinek jednak nie znalazł wolnego miejsca w tym wagonie. Opuścił go i przeszedł z mamą do następnego. W wagonie, do którego weszli było dużo dymu. No tak, ten wagon był pełen palaczy. Dinuś wiedział, że są takie wydzielone wagony dla palących. Może niedługo ich nie będzie, bo teraz obowiązuje zakaz palenia w miejscach publicznych. Dinek spojrzał na ludzi w tym wagonie.

Jak czuł się Dinek? Spróbujcie to zademonstrować.

Dz: Demonstrują, **N** znów głośno komentuje to co dzieci pokazują. Może poczynić pewne sugestie, co jeszcze dzieci mogłyby pokazać: Dinek kaszle, dym szczypie go w oczy, nie smakuje mu jedzenie z dymem.

N: Czy w takim wagonie jest przyjemnie? Dinek szybko uciekł stamtąd. My również zmieńmy szybko wagon. Zróbmy znów „pociąg" (tak jak na początku zajęć) i … uwaga… odjazd!

3. Piosenka

N: W tym momencie włącza kasetę z piosenką o Dinku, zachęca dzieci do wspólnego śpiewania. (zał. IV, V)

4. Podsumowanie zajęć – sprawdzenie realizacji celu zadania

ZAJĘCIA V: JAK UNIKAĆ DYMU PAPIEROSOWEGO?

CEL

Wzrost kompetencji dzieci w zakresie:

- umiejętności zachowania się, gdy znajdują się w zadymionych pomieszczeniach,
- umiejętności radzenia sobie w sytuacjach, w których inni palą papierosy.

MATERIAŁY

3 – 4 tabliczki (najlepiej różne) z zakazem palenia,
karteczki z napisem NIE PAL PRZY MNIE (wg zał. VII) – dla każdego dziecka,
duży arkusz papieru,
zestawy kredek.

CZAS

30 – 35 minut

PLAN

1. Odszukiwanie tabliczek z zakazem palenia.
2. Rozmowa.
3. Rysowanie własnego znaczka NIE PAL PRZY MNIE.

1. Odszukiwanie tabliczek z zakazem palenia

Uwaga: *przed zajęciami należy ukryć na sali kilka znaczków z zakazem palenia.*

N: Pamiętacie Dinusia, który w pociągu szukał wolnego miejsca i przechodził przez wagon pełen palących i ten, w którym nikt nie palił papierosów?
Po czym Dinek rozpoznał, w jakim przedziale się znajduje?
Jeśli dzieci same nie odpowiedzą, że po specjalnym znaczku, **N** powinien to zasugerować.

N: Znaczki, które mówią: „ZAKAZ PALENIA”, są ukryte na tej sali. Spróbujcie je odszukać.

Dz: Szukają, po odnalezieniu zostają przy nich, siadają.

2. Rozmowa

N: Opowiedzcie, jak wyglądają znalezione przez was znaczki.
(Każda grupa dzieci, siedząca przy znalezionym znaczku, mówi krótko o nim.)

N: Każdy znaczek jest inny, ale informuje o tym samym: TU NIE WOLNO PALIĆ.
W jakich miejscach można spotkać ten znaczek?

Dz: Wymieniają różne miejsca.

N: Porządkuje te wypowiedzi.

N: Niektórzy ludzie palący papierosy robią to przy ludziach, którzy nie znoszą dymu papierosowego i wiedzą, że jest on bardzo szkodliwy dla zdrowia.
W jaki sposób można zwrócić uwagę takim osobom, jak unikać szkodliwego dymu papierosowego?
*(Następują swobodne wypowiedzi **Dz.**)*

N: Porządkuje je, może notować je na dużym arkuszu papieru, który umieści później w widocznym miejscu.

3. Rysowanie własnego znaczka NIE PAL PRZY MNIE

N: Aby pokazać palącym, że nie chcemy żeby przy nas palili, możemy przygotować własne znaczki z zakazem palenie i nosić je przypięte do ubrania lub powiesić na drzwi swojego pokoju. (zał. VII)

Dz: Siadają przy stoliczkach do pracy, na których czekają przygotowane wcześniej kredki.

N: Rozdaje każdemu dziecku małe karteczki z napisem NIE PAL PRZY MNIE.
Zachęca dzieci do narysowania własnych znaczków, które symbolizowałyby to, że dzieci nie lubią dymu papierosowego i że wiedzą że jest on bardzo szkodliwy. (zał. IV, V)
Na zakończenie: Każde dziecko przypina swój znaczek do ubrania. **N** proponuje zaśpiewanie piosenki o Dinusiu.

4. Podsumowanie zajęć – sprawdzenie realizacji celu zadania

Aspekty realizacji celów skierowanych do rodziców i opiekunów dzieci oraz najbliższego otoczenia.

B. Scenariusze zajęć dla rodziców

Cel 1. ***Zwiększenie świadomości rodziców na temat znaczenia ich roli w rozwoju zdrowotnym dzieci, a w szczególności w profilaktyce antytytoniowej.***

Cel 2. ***Zwiększenie umiejętności rodziców w zakresie wspierania dzieci w sytuacjach społecznych, w których narażone są na ekspozycję dymu tytoniowego.***

Cel 3. ***Podjęcie przez rodziców decyzji na temat utrzymywania efektów programu w czasie i po jego realizacji.***

Metoda pracy: aktywna praca z grupą rodziców w formie spotkania grupowego. W trakcie spotkania należy zaplanować dyskusję grupową, spisanie wniosków i rekomendacji do tworzenia zasad postępowania w zakresie wychowywania zdrowotnego dzieci. Należy zaplanować i zrealizować podpisanie kontraktu na uczestnictwo w programie i realizowanie przyjętych zasad oraz wdrożenie zachowań zgodnych z formułą programu i rozwijanie ich w trakcie przebiegu i po jego zakończeniu.

Spotkanie I – przed rozpoczęciem programu.

Podstawowym założeniem i warunkiem bezwzględnym w pracy z małymi dziećmi jest równoległa współpraca z rodzicami lub opiekunami.

W działaniach profilaktycznych podejmujemy różne formy aktywności, które mają na celu kształtowanie właściwych postaw i zachowań wobec własnych zachowań zdrowotnych, które w dalszej perspektywie wpływają na wybór stylu życia. Dziecko w wieku przedszkolnym jest całkowicie zależne od dorosłych; od swoich rodziców lub opiekunów. To oni w głównej mierze wyznaczają kierunek jego edukacji i wychowania. Wpływają na jego wybory i funkcjonowanie w szeroko rozumianej rzeczywistości, uczą się określonych nawyków i zachowań.

Wychodząc z powyższego założenia, w procesie nauczania i wychowania rodzice mają obowiązek ścisłej współpracy z wychowawcami w przedszkolu, w sprawach dzieci, szczególnie tam gdzie kształtujemy pożądane nawyki zapewniające prawidłowy i zdrowy ich rozwój.

Należy mieć na uwadze, że pewna część rodziców pali tytoń i robi to w różnych okolicznościach, często przy dzieciach. Zatem przy wdrażaniu programu konieczne są spotkania z rodzicami i omówienie sprawy konsekwentnego wprowadzenia spójnego przekazu na temat szkodliwości palenia i unikania miejsc, w których dzieci narażone są na ekspozycję dymu tytoniowego, przy jednoczesnej weryfikacji zachowań palących rodziców w kierunku zgodnym z oczekiwaniami programu.

W czasie spotkania z rodzicami przed rozpoczęciem programu należy:

1. Przedstawić ogólne założenia programu, przedstawić oczekiwane korzyści wypływające z jego realizacji oraz omówić przewidywane trudności.
2. Należy zapytać rodziców, jakie mają zdanie na temat przeprowadzenia programu w przedszkolu wśród ich dzieci.

Tę część spotkania należy przeprowadzić w formie dyskusji grupowej w trakcie, której, należy zachęcić rodziców do wypowiedzi. Nauczyciel powinien zwrócić w niej uwagę na fakt, że rodzice palący papierosy mogą mieć trudności podczas realizacji programu w relacji ze swoim dzieckiem, które dotyczyć mogą następujących kwestii:

- pojawienia się dyskomfortu psychicznego wynikającego z oceny rodzica przez dziecko, że robi coś, co jest szkodliwe dla jego zdrowia;
- pojawienia się dyskomfortu psychicznego rodzica, że będzie nagabywany przez dziecko, aby przestał palić papierosy, co może wynikać z faktu, że dziecko przeżywa lęk o zdrowie i życie rodziców;
- pojawienia się dyskomfortu psychicznego wynikającego z tego, że działanie rodzica nie jest spójne z deklaracjami na temat zdrowia;
- pojawienia się dyskomfortu psychicznego, a nawet poczucia winy, że na uwagi dziecka rodzic zareagował agresywnie;
- pojawienia się dyskomfortu psychicznego wypływającego z konieczności wdrażania zaleceń programu w codziennym życiu i ograniczenia wolności rodzica czy dotychczasowych przyzwyczajeń.

Dyskusję wychowawca powinien przeprowadzić w taki sposób, aby wydobyć jak najwięcej sytuacji trudnych dla rodziców i spowodować, że **źródła pojawienia się różnych trudnych emocji** jak: rozdrażnienie, złość, strach, lęk, poczucie winy i inne uczucia zostaną nazwane i określone. Szczególnie dotyczy to rodziców, którzy palą papierosy i którzy będą zmuszeni podjąć określone osobiste decyzje w tej sprawie, aby nie powodować trudnych sytuacji dla dziecka i siebie.

3. W czasie spotkania z rodzicami nauczyciel powinien zwrócić uwagę na fakt, że realizacja programu ma charakter systemowy i wpływa na dziecko, jego rodzinę oraz personel przedszkola.

W zakresie zmian systemowych, oddziaływuje na poszczególne osoby w środowisku rodzinnym, przedszkolnym, co oznacza, że każdy w jakimś sensie podlega wpływom i zmianie.

Wychowawca może przygotować krótkie wprowadzenie teoretyczne na temat dysonansu poznawczego, jak również poinformować na temat tego jak przebiega proces budowania zaufania dziecka wobec dorosłego, zwłaszcza tak ważnego jak rodzic, czy wychowawca. Zagadnienia te mogą być omówione również przez psychologa z przedszkola lub zaproszonego z zewnątrz.

4. Podpisanie kontraktu.

W tej części spotkania z rodzicami należy doprowadzić do jednoznacznej deklaracji rodzica, że chce:

- aby jego dziecko uczestniczyło w programie,
- osobiście przestrzegać zasady nie palenia papierosów przy dziecku,
- dawać wsparcie dziecku w sytuacjach, gdy chce unikać zadymionych pomieszczeń oraz w sytuacjach, gdy ktoś pali przy nim.

5. Spotkania, konsultacje z rodzicami i opiekunami celem omówienia różnych sytuacji wynikających z tematyki programu.

Spotkanie II – po zakończeniu programu.

Podczas spotkania zamykającego program, nauczyciel powinien z rodzicami omówić:

1. Przebieg programu z dziećmi, podsumować realizację, omówić wspólne sukcesy oraz trudności, jakie pojawiły się podczas jego realizacji.
2. Stworzyć sprzyjającą sytuację dla rodziców, która otworzy wspólną rozmowę na odniesione korzyści z realizacji programu dla dzieci, rodziców, rodziny, przedszkola.
3. Stworzyć sprzyjającą sytuację dla rodziców, która otworzy wspólną rozmowę na trudności, jakie pojawiły się w trakcie programu.
4. Nakreślić plany dalszego działania mające na celu wzmocnienie efektów programu.

Informacji na temat Programu przedszkolnej edukacji antytytoniowej udzielają:

1. **Główny Inspektorat Sanitarny**
   Departament Zdrowia Publicznego
   i Promocji Zdrowia
   ul. Długa 38/40
   00-238 Warszawa
   tel. 22 536 14 02
   tel. 22 536 14 70
   www.pis.gov.pl

2. **Wojewódzkie i Powiatowe Stacje**
   Sanitarno – Epidemiologiczne w kraju
   www.pis.gov.pl

III. ANKIETA DLA REALIZATORA PROGRAMU W PRZEDSZKOLU

1. Czy Pana/Pani zdaniem dobór treści merytorycznych do tych zajęć jest adekwatny do wieku dzieci, a tym samym ich możliwości rozwojowych, intelektualnych, emocjonalnych, motorycznych? Co myśli Pan/Pani o wprowadzeniu programu dla dzieci 5 – letnich?
   (Jeśli Pana/Pani zdaniem nie jest adekwatny, prosimy podać czy jest za trudny, bądź zbyt łatwy i uzasadnić swoją wypowiedź.)
   . . . . . .
   . . . . . .
   . . . . . .
   . . . . . .
   . . . . . .

2. Jakie są Pana/Pani osobiste wrażenia po realizacji tych zajęć, czy podobały się one Panu/Pani, czy łatwo się je prowadziło?
   . . . . . .
   . . . . . .
   . . . . . .
   . . . . . .
   . . . . . .

3. Jeśli proponuje Pan/Pani jakieś zmiany w tych zajęciach, prosimy o podanie propozycji:
   . . . . . .
   . . . . . .
   . . . . . .
   . . . . . .
   . . . . . .

4. Inne uwagi o zajęciach:
   . . . . . .
   . . . . . .
   . . . . . .
   . . . . . .
   . . . . . .

IV. WYBRANE PIŚMIENNICTWO

A) Bibliografia

1. Brzezińska A., *Społeczna psychologia rozwoju*, Scholar, Warszaw 2007.
2. Florek E., *Analiza naukowych dowodów wpływu wymuszonego „biernego palenia" na zdrowie*, Centrum Onkologii – Instytut, Warszawa 2001.
3. Gaś Z. B., *Psychoprofilaktyka. Procedury konstruowania programów wczesnej interwencji*. UMCS, Kraków 2000.
4. Jassem A., *Piękny świat kolorowych reklam*, Centrum Onkologii – Instytut, Warszawa 2000.
5. Łuszczyńska A., *Zmiana zachowań zdrowotnych. Dlaczego dobre chęci nie wystarczają?*, GWP, Gdańsk 2004.
6. Portman R., G*ry i zabawy kształtujące pewność siebie*. Wyd. Jedność, Kraków 2004.
7. Szymborski J., Berkowska M., Sito A., Małkowska A., *Ewaluacja w szkolnych programach antytytoniowych.* w: MWR, *Modele ewaluacji w programach promocji zdrowia. Teoria i praktyka*, 2000, Suplement I, IV, 4.
8. Szymborski J., Zatoński W., *Szkolne programy zapobiegania paleniu tytoniu: Zalecenia Ministerstwa Zdrowia i Opieki Społecznej*, PZH, 1996.
9. Szymborski J., Zatoński W., Kowalczyk T., Braniecka G., *Edukacyjne programy antytytoniowe. Założenia strategiczne do zreformowanego systemu oświaty w Polsce*. IMiD, Warszawa 1999.
10. Szymborski J., Zatoński W., Juczyński Z., Kowalczyk T., Lewandowska M., Dobrowolska A., Ogińska – Bulik N., *Czyste powietrze wokół nas. Program edukacji antytytoniowej dla dzieci przedszkolnych*. IMiD, Warszawa 1999.
11. Wijakowski S., *Palenie tytoniu wśród rodziców, a kształtowanie postaw wobec palenia u dzieci*, Wychowanie w przedszkolu, 1990, nr 3, s.140.
12. Mazur J., Woynarowska B., Kołoło H., *Zdrowie subiektywne, styl życia i środowisko psychospołeczne młodzieży szkolnej w Polsce. Raport techniczny z badań 2006*, IMiD, Warszawa 2007.
13. Zatoński W., Przewoźniak K., *Palenie tytoniu: postawy, następstwa zdrowotne i profilaktyka*, Centrum Onkologii – Instytut, Warszawa 1996.

B) Podstawy prawne

1. Ustawa z dnia 9 listopada 1995 r. o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych.

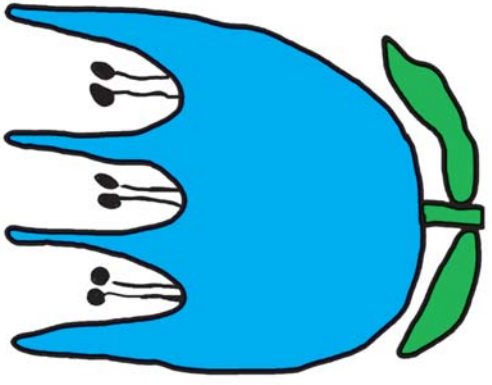
2. Narodowy Program Zdrowia na lata 2007 – 2015.
3. Program Ograniczania Zdrowotnych Następstw Palenia Tytoniu w Polsce na lata 2008 – 2011.
4. Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (Art. 22).
5. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 sierpnia 2007 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół.

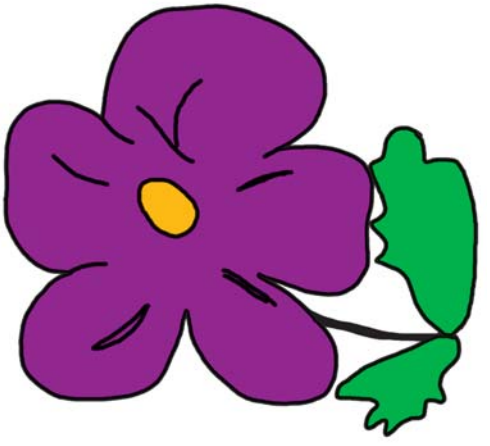
VI. ZAŁĄCZNIKI

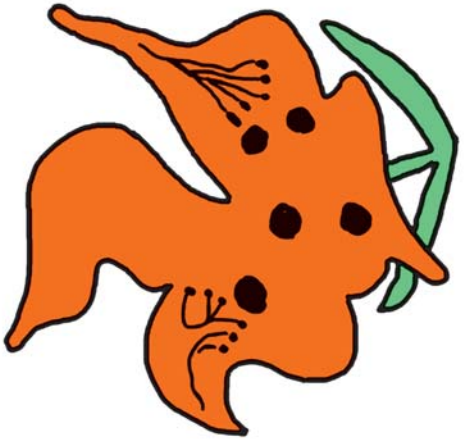
Załącznik I	Plansza ze źródłami dymów – dotyczy zajęcia II.
Załącznik II	Emblematy kwiatów – dotyczy zajęcia III.
Załącznik III	Portret Dinusia – dotyczy zajęć III, IV, V.
Załącznik IV	Zapis nutowy piosenki o Dinusiu – dotyczy zajęć III, IV, V.
Załącznik V	Tekst piosenki o Dinusiu do użytku nauczycieli.
Załącznik VI	Refren piosenki o Dinku w języku angielskim.
Załącznik VII	Karteczki z napisem „Nie pal przy mnie” – dotyczy zajęć V.
Załącznik VIII	List do rodziców.
Załącznik IX	Wykaz placówek zajmujących się profilaktyką i terapią uzależnień odtytoniowych.
Załączniki X, XI	Wybrane wzory kwiatów z emblematów (zał. II) (w oryginale i do pokolorowania przez dzieci).
Załącznik XII	Niektóre źródła dymów (w oryginale i do pokolorowania przez dzieci).

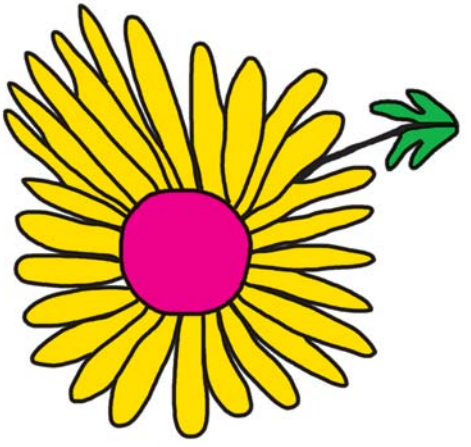
Zał. I

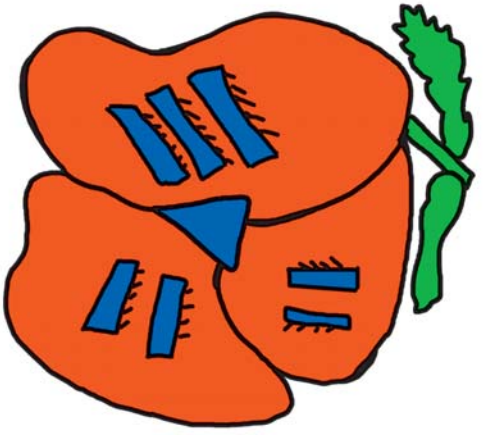
Zał. II



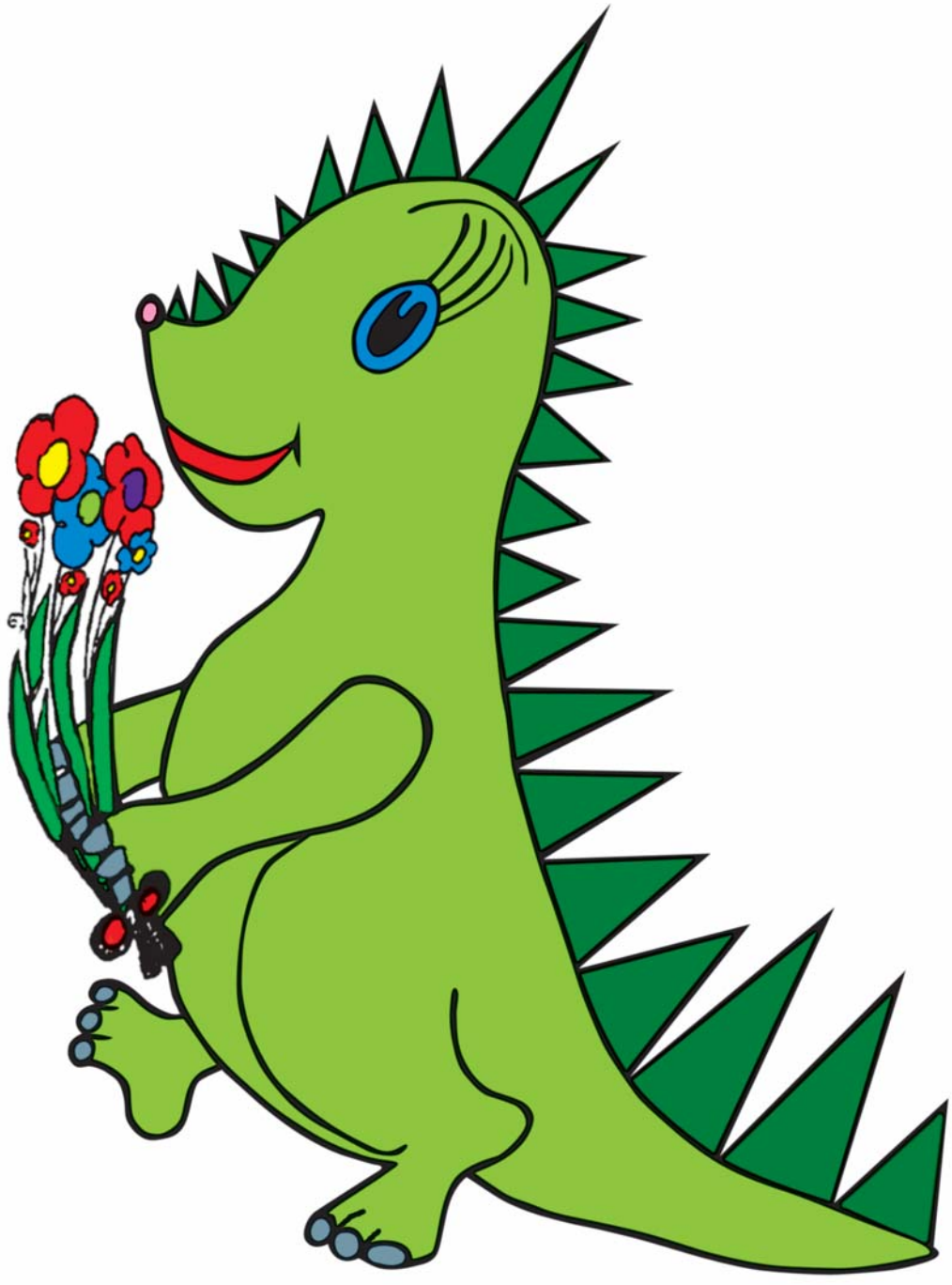




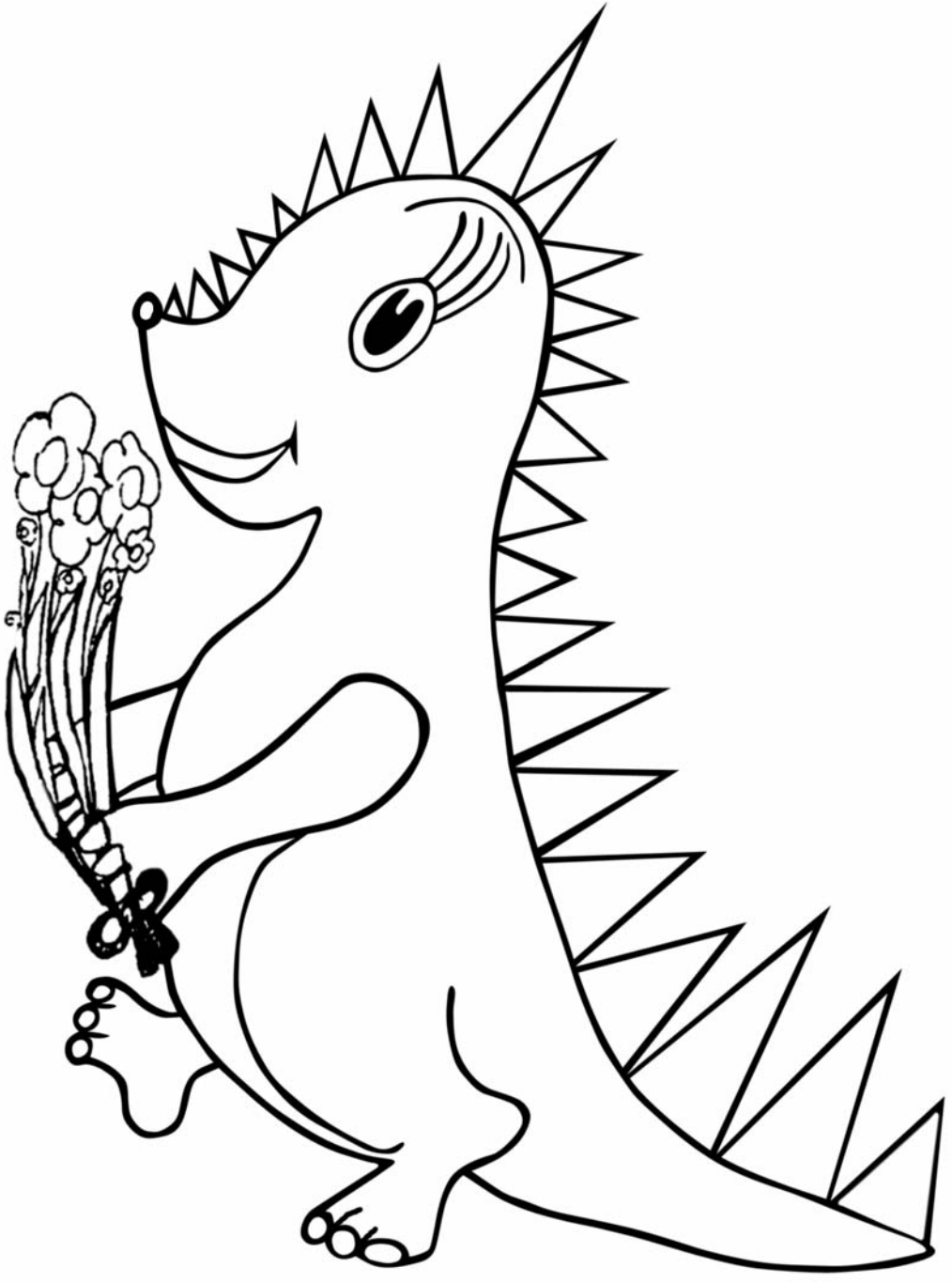




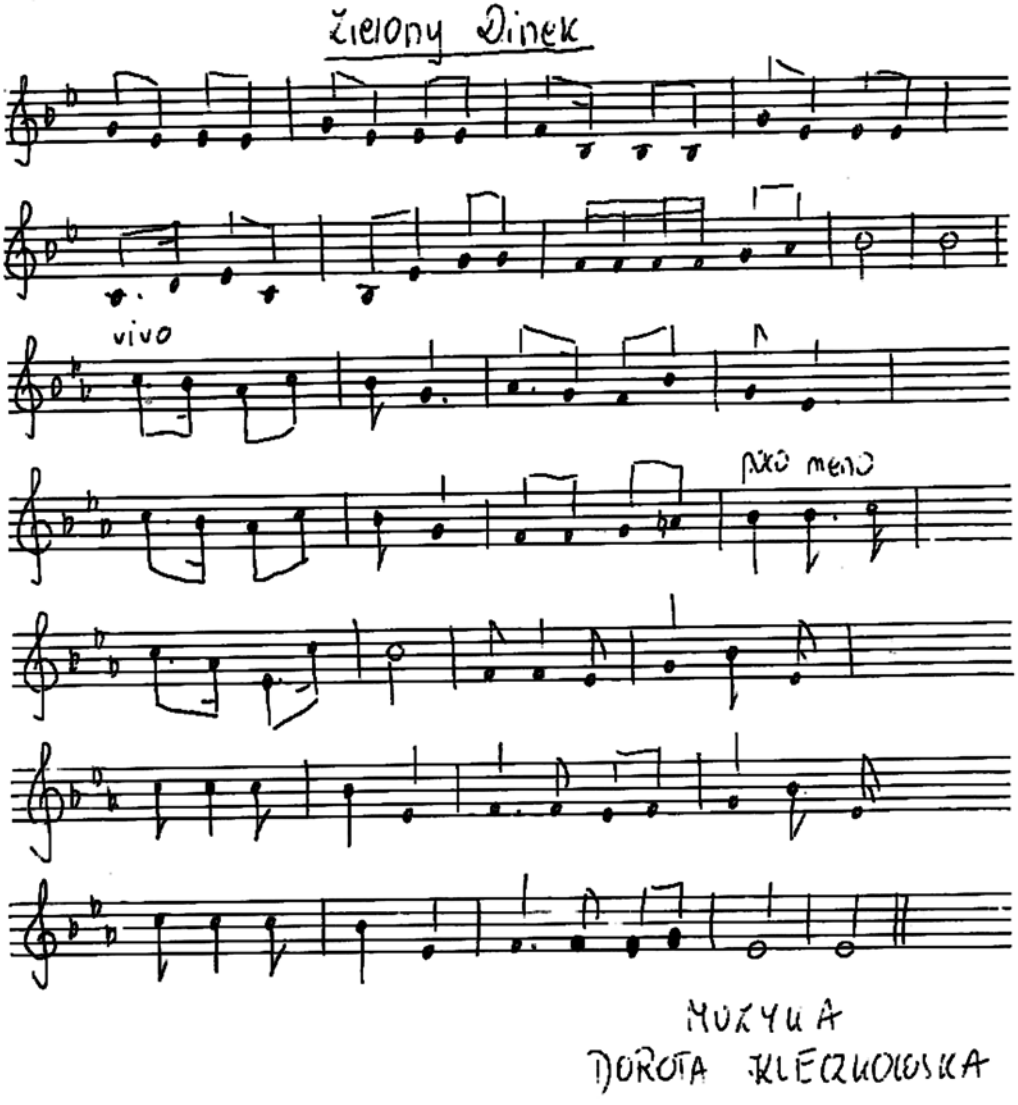
Zał. III



Zał. III



Zał. IV



Zał. V

Piosenka o Dinku

(muzyka D. Kleczkowska, słowa A. Dobrowolska)

Tekst piosenki:

Ref.
Ten zielony Dinek, ten zielony Dinek
Nie lubi palaczy, ucieka przed dymem.
Papieros to wróg nasz, zdrowie zabiera.
Nie wolno! To szkodzi! Dość tego palenia!

I
Żył dinozaur, mały Dinek,
co przyjaciół ma w przedszkolu,
na wycieczki chodzi z nami,
czasem w lesie, w parku, w polu.

II
Raz się wybrał na wakacje -
zaraz pociąg szybko ruszy,
a w wagonie pech – palący,
*zmienić miejsce Dinek musi.**

Ref.
Ten zielony Dinek, ten zielony Dinek
Nie lubi palaczy, ucieka przed dymem.
Papieros to wróg nasz, zdrowie zabiera.
Nie wolno! To szkodzi! Dość tego palenia!

* Ten wers piosenki może być zmieniony na: *„palacz wyjść z przedziału musi”*, w zależności od tego na ile dzieci mają gotowość – bez przykrych konsekwencji dla siebie i innych – zwrócić uwagę dorosłej osobie palącej, że przy dzieciach nie należy palić (wstęp do asertywności).

Zał. VI

Refren piosenki o Dinku w języku angielskim

This green Dino, this green Dino

doesn't like smokers, he runs from the smoke.

Cigarette's our enemy who damages health.

Forbidden! It's harmful! Enought of this smoking!

Zał. VII

NIE PAL PRZY MNIE	NIE PAL PRZY MNIE	NIE PAL PRZY MNIE	NIE PAL PRZY MNIE
NIE PAL PRZY MNIE	NIE PAL PRZY MNIE	NIE PAL PRZY MNIE	NIE PAL PRZY MNIE
NIE PAL PRZY MNIE	NIE PAL PRZY MNIE	NIE PAL PRZY MNIE	NIE PAL PRZY MNIE
NIE PAL PRZY MNIE	NIE PAL PRZY MNIE	NIE PAL PRZY MNIE	NIE PAL PRZY MNIE

Zał. VIII

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 wzrastają dzieci. Nie ulega wątpliwości, że pierwszym środowiskiem rozwojowym i wychowawczym dziecka jest rodzina, która kształtuje wzory zachowań w odniesieniu do nałogu 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" ukierunkowany 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 pochwalą się wiedzą 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 wrażeń Waszego dziecka z ćwiczeń 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 Dinusia, zapytajcie, kim on jest, czego nie lubi. Pomóżcie pokolorować dziecku portret Dinusia. Zachęcajcie do działania i do opowiadania.

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

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

5. Jak unikać dymu tytoniowego? – dzieci dowiedzą się, w jakich miejscach mogą być narażone 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 narysują, bądź umieszczą w swoim pokoju znak zakazu palenia. Nie złościcie 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 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 będzą 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 ścisłe 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 uodparnia na presję społeczną.*
- *zachęcać dziecko do aktywnego i twórczego spędzania wolnego czasu.*

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

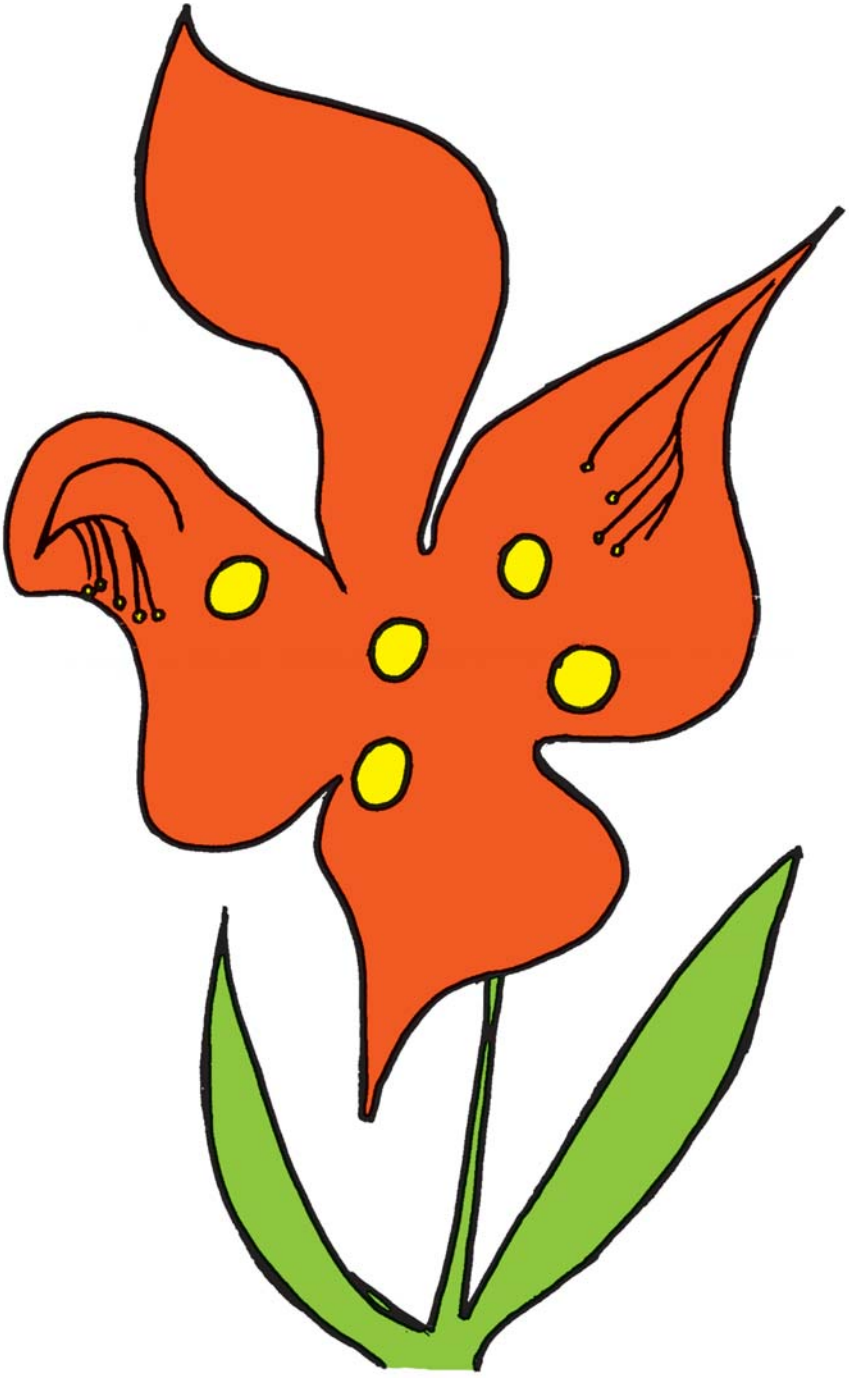
Zał. IX

Wykaz placówek zajmujących się profilaktyką i terapią uzależnień odtytoniowych

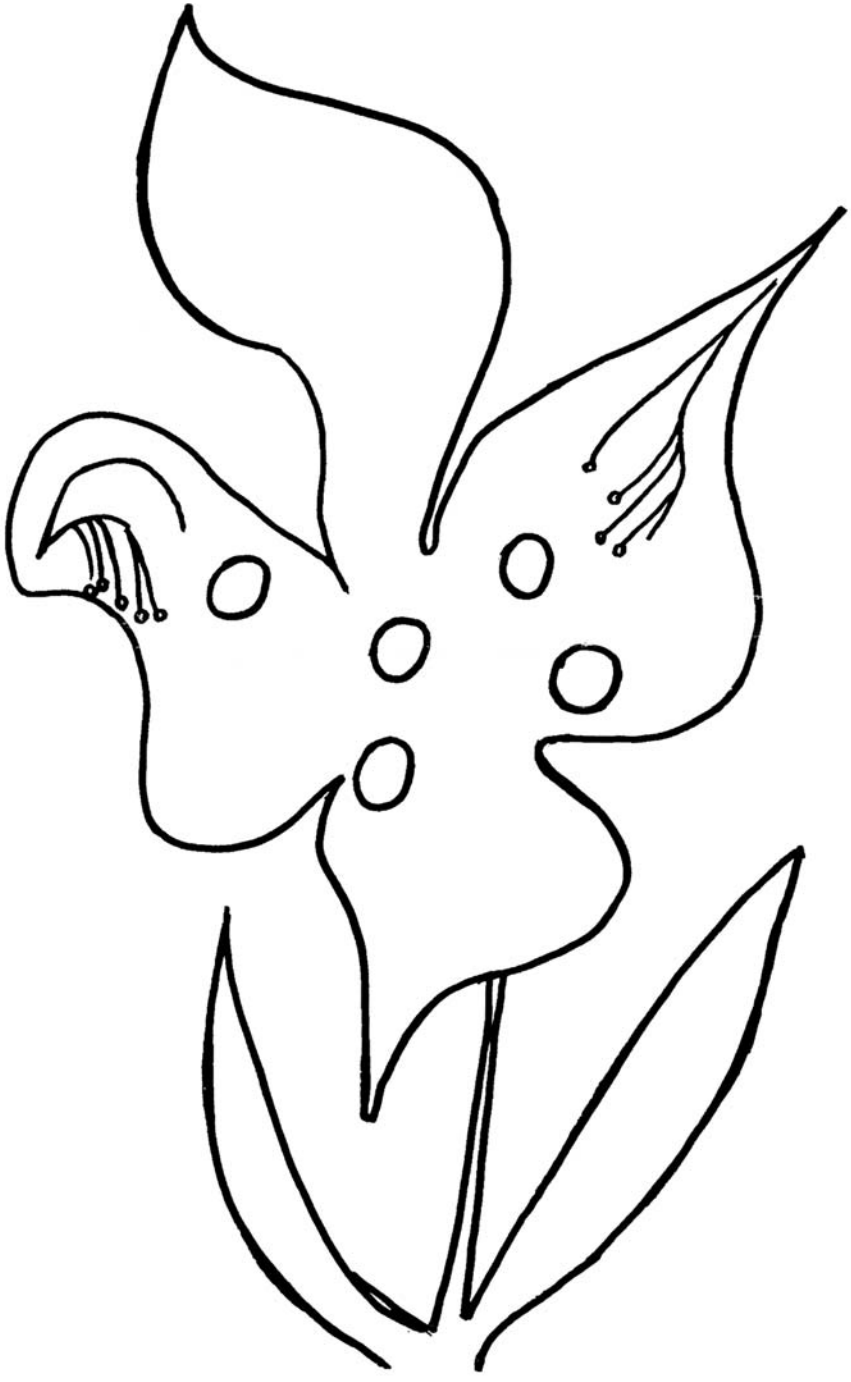
Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym – Centrum Onkologii
u. Roentgena 5
Warszawa
tel. 0 801 108 108
Czas pracy: poniedziałek – piątek, godz. 11.00-19.00

Wykaz zakładów opieki zdrowotnej zajmujących się profilaktyką i terapią uzależnień odtytoniowych w rejonie zamieszkania dostarczą powiatowe stacje sanitarno – epidemiologiczne.

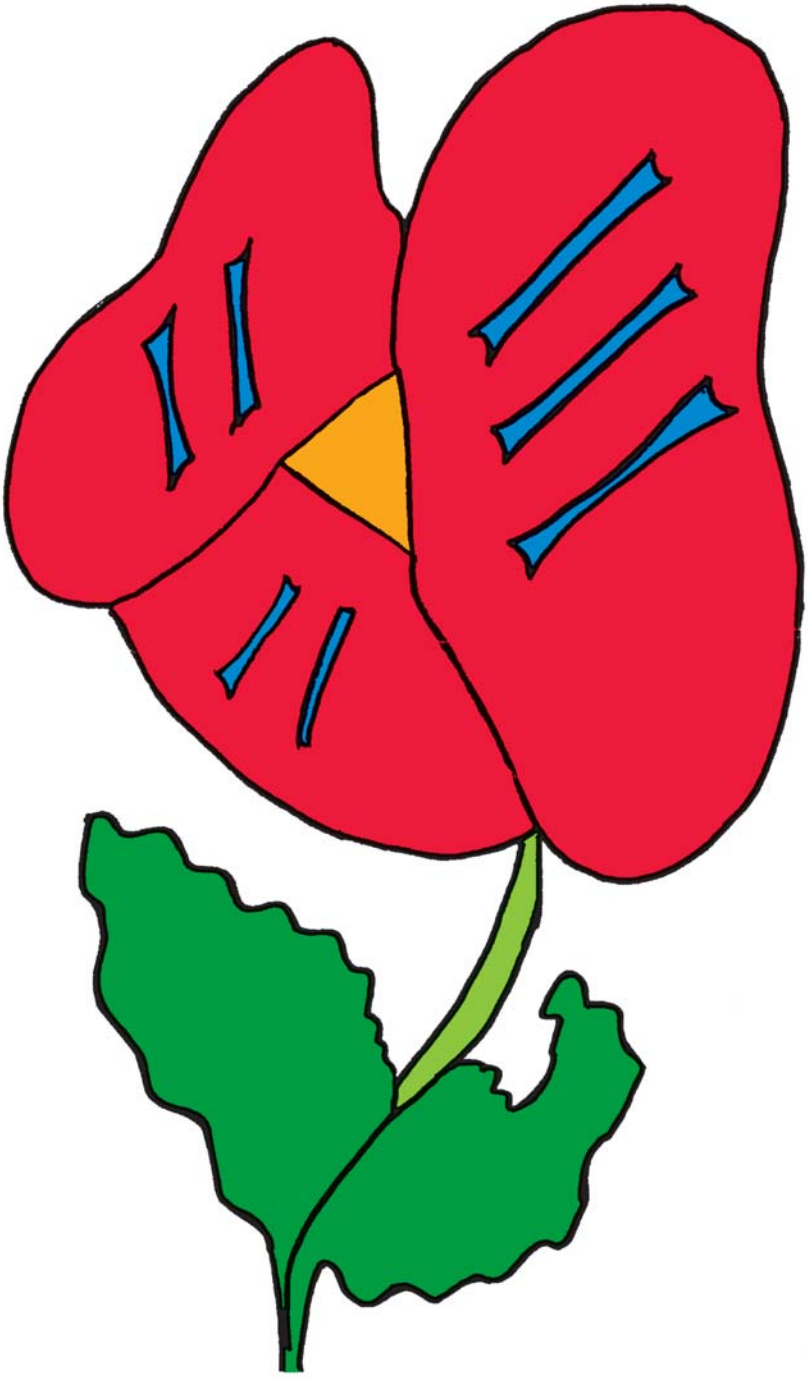
Zał. X



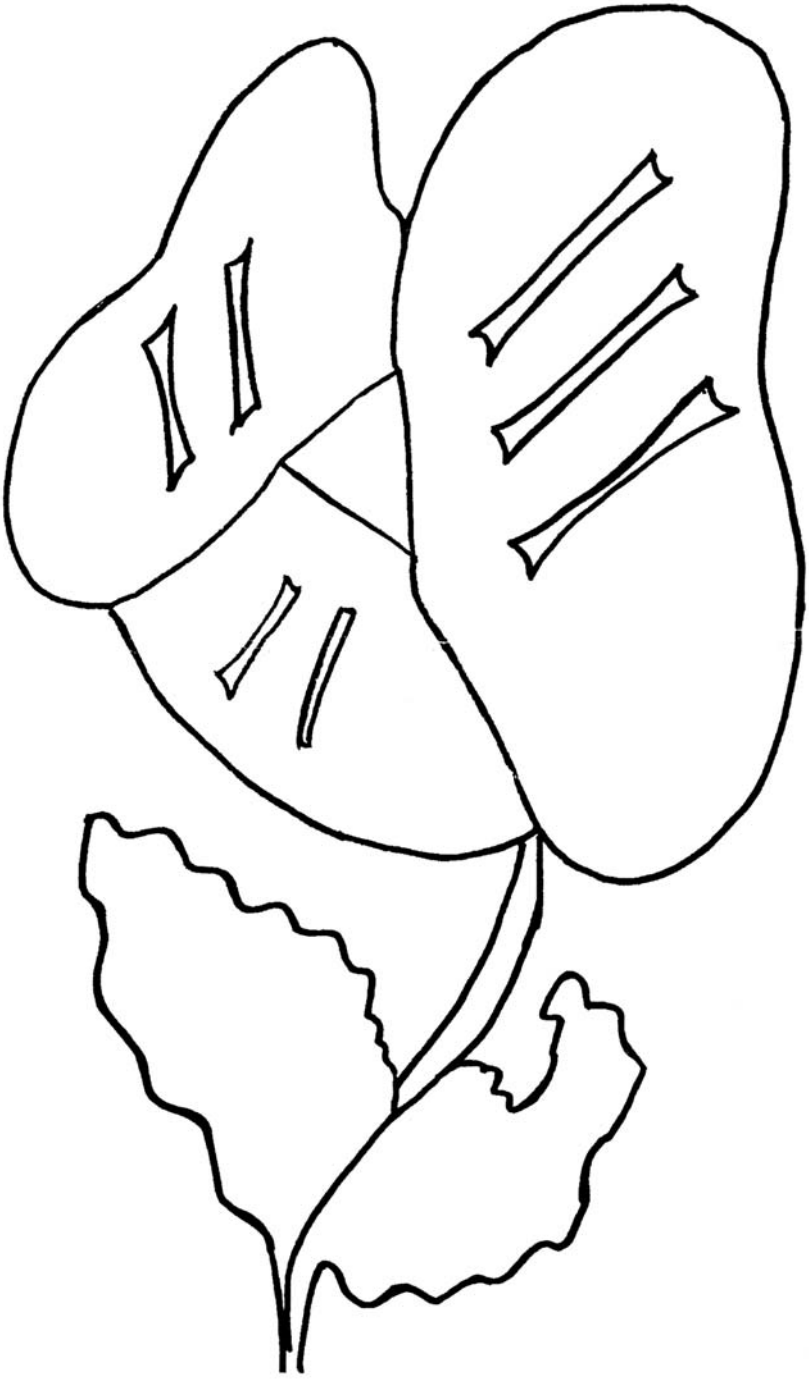
Zał. X



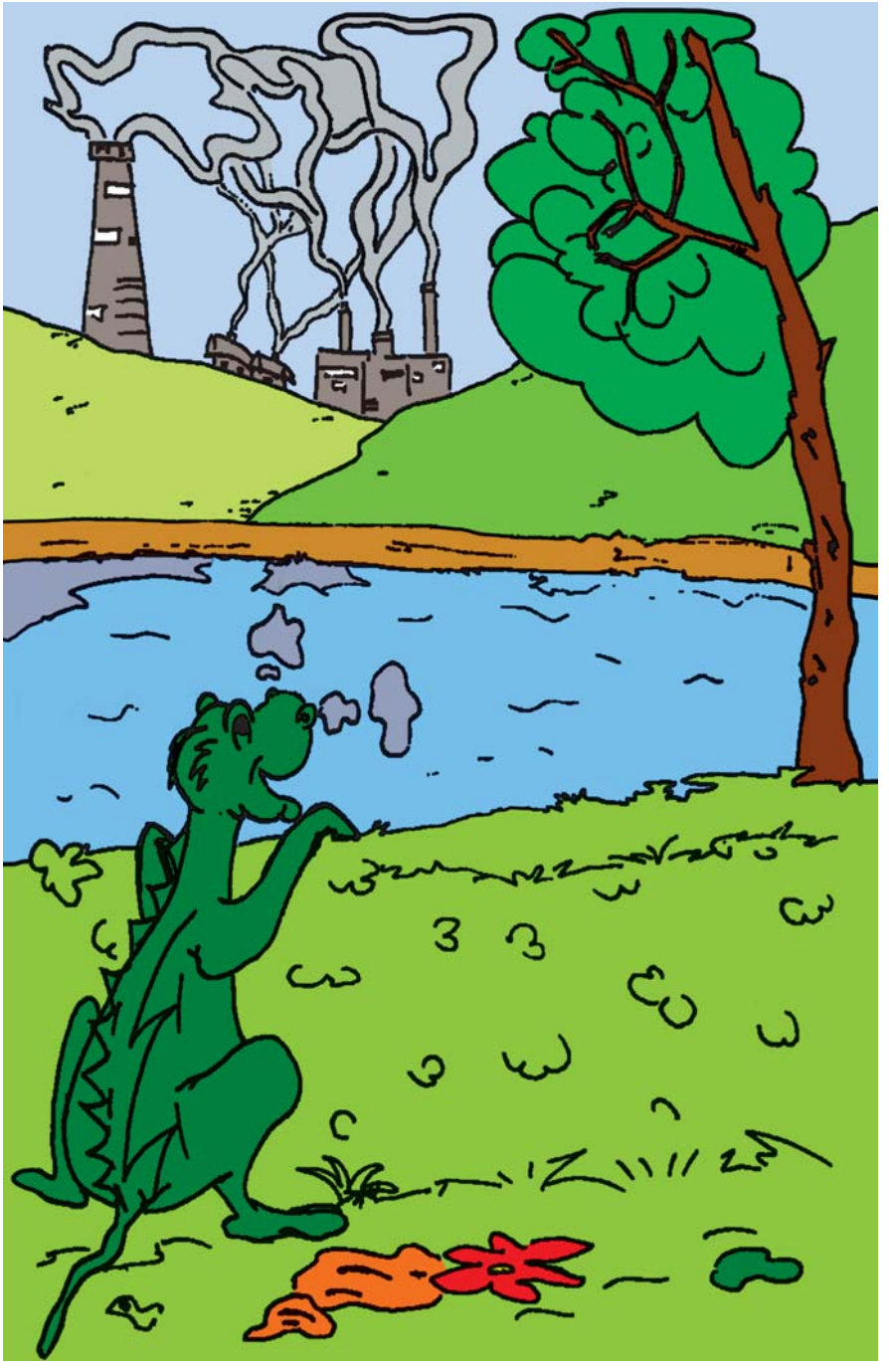
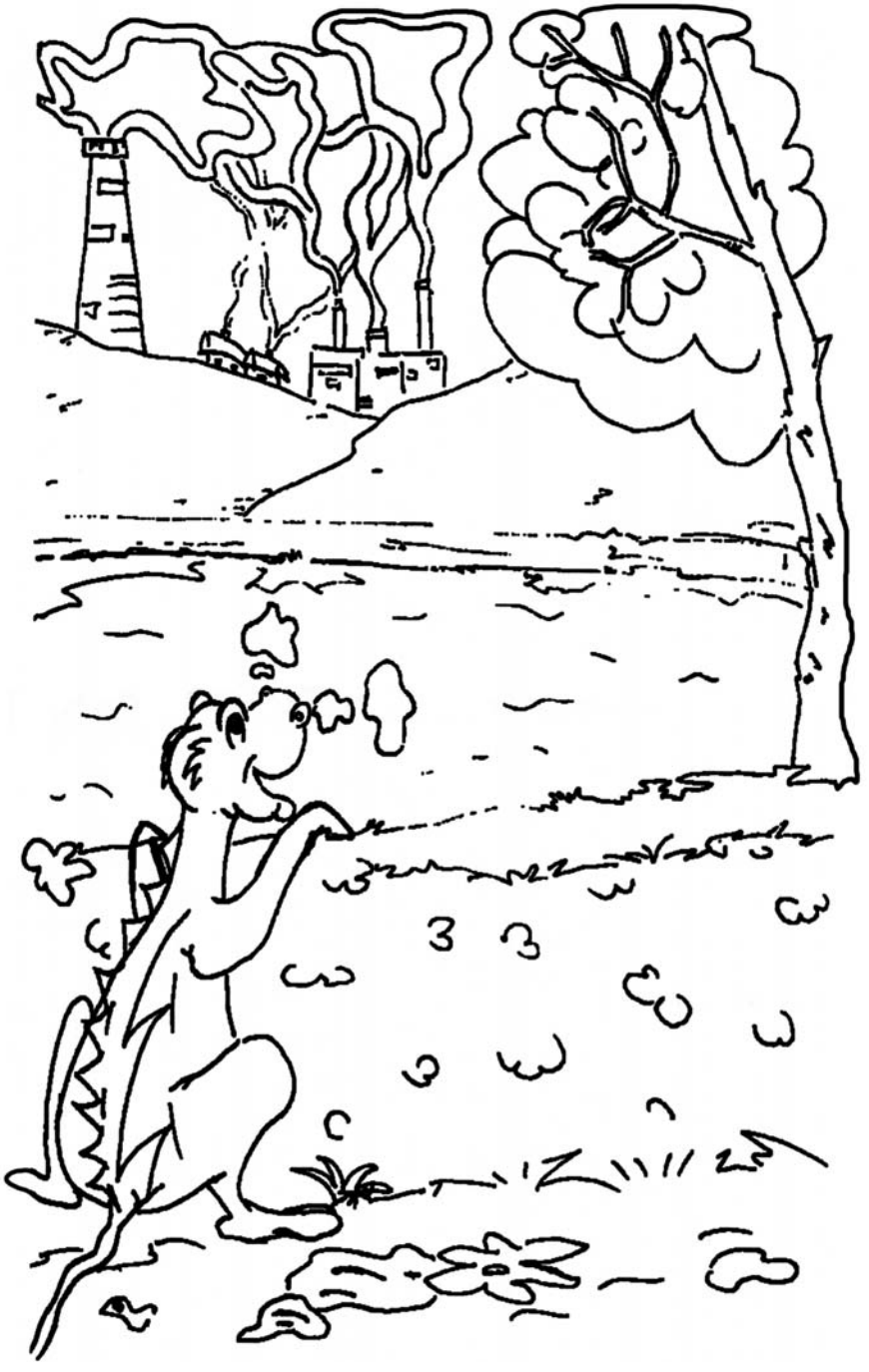
Zał. XI



Zał. XI



Zał. XII



Zał. XII