

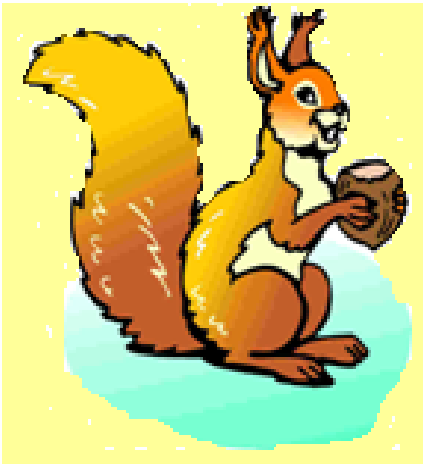
# „Nie pal przy mnie proszę”



Program edukacji antytytoniowej  
dla uczniów klas I – III  
szkoły podstawowej

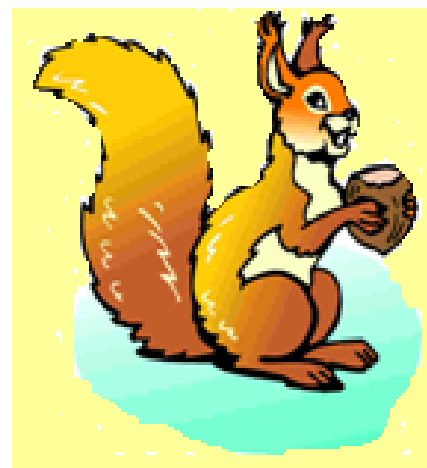
# Z wiewiórką Wiki po zdrowie

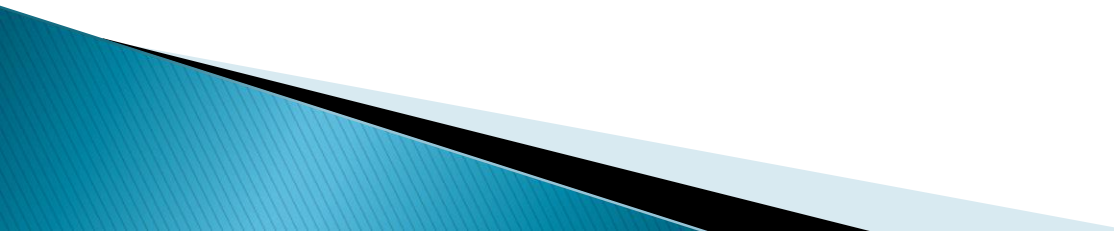
Co to jest zdrowie?



Wiewiórka Wiki Wam podpowie

- ▶ Zdrowie to bardzo ważna rzecz.
- ▶ Każdy człowiek chce być zdrowym, silnym i żyć jak najdłużej.
- ▶ Dbam o swoje zdrowie. A kiedy zachoruję dba o mnie dobry lekarz.



- ▶ Jestem zdrowy. Dobrze się czuję.
  - ▶ Nigdy mnie nie boli głowa, bardzo rzadko choruję, więc nie martwię się na zapas.
  - ▶ Uważam, że chorują tylko starsze osoby, a mnie do tego wieku jeszcze daleko.
- 

# Jak muszę się zachować by być zdrowym

- ▶ O własne zdrowie trzeba dbać.

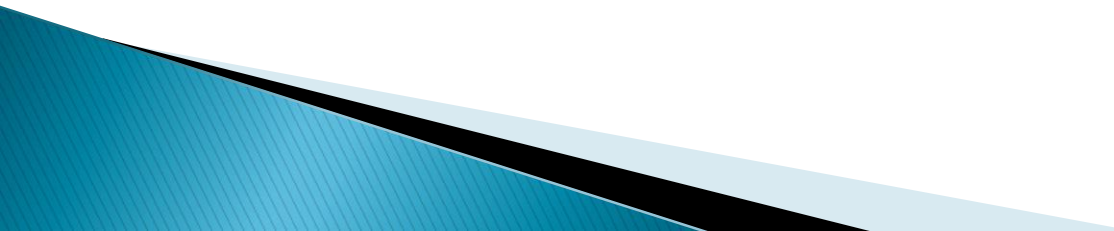
Wiem to na pewno.

- ▶ Bardzo ważne jest to jak się czuję. Już teraz kiedy jestem młody muszę zadbać o to aby długo i zdrowo żyć.



To czy będę zdrowy  
w dużej mierze zależy ode mnie.

# Co jest potrzebne aby być zdrowym?

- ▶ Właściwie się odżywiać,
  - ▶ Mieć dobre kontakty z kolegami – zabawa,
  - ▶ Mieć kontakt z przyrodą,
  - ▶ Uprawiać sport, ćwiczenia fizyczne,
  - ▶ Odpoczywać,
  - ▶ Odbywać wizyty u lekarza,
  - ▶ Dbać o higienę.
- 

# Ćwiczenie oddechowe

Usiądźcie wygodnie, wyprostujcie plecy oraz rozluźnijcie ręce i nogi.

Spróbujcie myśleć o tym, jak oddychacie,

Dotknijcie obiema rękami brzucha,

Zauważcie, że gdy nabieracie powietrza,  
klatka

piersiowa i brzuch delikatnie się unoszą.



# Mierzenie tętna





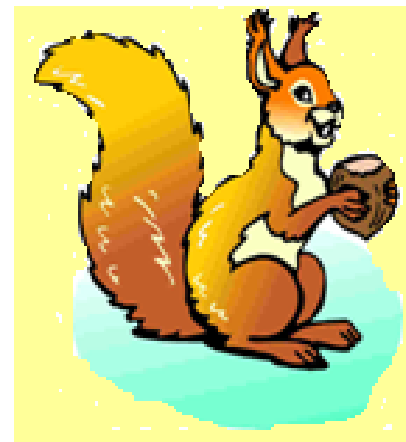
# Od czego zależy nasze zdrowie



# Wiersz o Wiki

Szuru buru, stuku puku  
Raz na dębie raz na buku.

Dziwią się ptaki i polne koniki, czy to  
wiewióreczka jest nasza? – Wiki?



Śmieją się dzieci i mamy  
Zaraz Wiki powitamy.  
Wszyscy w parku jesteście weseli,  
Cudowne przygody będziemy mieli.





Wiki z drzewa już skoczyła,  
Wszystkich w podróż zaprosiła,  
Bawić się i poznawać zdrowe życie, wśród  
zieleni traw i w nieba błękicie

# Od czego zależy nasze zdrowie

Nasze zdrowie zależy przede wszystkim od Stylu życia : czyli od sposobu odżywiania, od czasu aktywnie spędzanego na świeżym powietrzu, a także od czasu spędzanego przed telewizorem i komputerem.



# Od czego zależy nasze zdrowie

- ▶ Czynników genetycznych: to czy jesteśmy zdrowi, czy mamy skłonności do niektórych chorób, może być w nas „zapisane”
- ▶ Czynników środowiskowych: czystość wody i powietrza w środowisku, w którym żyjemy



# Od czego zależy nasze zdrowie

Środowiska społecznego – Żyjemy w zgodzie z innymi ludźmi, potrafimy radzić sobie z problemami

Medycyny naprawczej – Wiemy też, że nasze zdrowie zależy od lekarza (np. gdy zachorujemy, to postawi nam diagnozę, przepisze odpowiednie leki), od pielęgniarki (wykonuje nam szczepienia profilaktyczne, sprawdza nam wzrok).

# Dbam o siebie

- ▶ Właściwie się dożywiam – jem owoce i warzywa, nabiał, mięso, oraz ryż.
- ▶ Ryby też i ciemny chleb, kasze i makaron
- ▶ Piję wodę i jestem aktywny – dużo przebywam na świeżym powietrzu,
- ▶ Dbam o higienę osobistą,
- ▶ Dbam o pozytywne relacje z innymi osobami, zabawę i odpoczynek,
- ▶ Pamiętam o wizytach kontrolnych u lekarza i o szczepieniach ochronnych



# Zdrowie zależy od:



# Co i dlaczego szkodzi zdrowiu?

## Doświadczenie

- ▶ Rozpyl dezodorant lub odświeżacz powietrza
- ▶ Obserwuj zmiany
- ▶ Co zauważyłeś?



# Doświadczenie

- ▶ Tak jak czujemy zapach dezodorantu w danym pomieszczeniu, tak samo dzieje się z dymem papierosa



# Nie pal przy mnie

## ZAKAZ PALENIA



# Zakaz palenia obowiązuje:

➤ w zakładzie pracy,



➤ w przychodniach i szpitalach,



# Zakaz palenia obowiązuje również

➤ w przedszkolach, szkołach,  
na uczelniach,



➤ oraz w miejscach przeznaczonych  
do zabaw dzieci.



## Zakaz palenia obowiązuje również

➤ w kinach, teatrach, domach kultury,



➤ lokalach gastronomiczno-rozrywkowych,



# Zakaz palenia obowiązuje również

➤ w obiektach sportowych,



➤ na przystankach komunikacji publicznej.





**Za palenie w strefie tak  
oznaczonej:**



**grozi kara  
grzywny  
do 500 złotych**

# Co mogę zrobić, gdy inni palą w mojej obecności?

- ▶ Prosimy osobę palącą, aby nie paliła przy nas,
- ▶ Prosimy, aby przeszła do innego pomieszczenia,
- ▶ Wychodzimy z pokoju, w którym ktoś pali,
- ▶ Mówimy: „moda na palenie dawno już minęła”.



# Nie pal przy mnie, proszę





Odpowiedz na pytania

prawda czy fałsz



# Długa praca przy komputerze źle wpływa na nasze zdrowie

Prawda

Fałsz



# O zdrowie trzeba dbać dopiero gdy się jest starszą osobą

Prawda

Fałsz



# Wiki zaprosiła nas w podróż aby poznać zdrowe życie

Prawda

Fałsz



# Coca cola jest zdrowym napojem

Prawda

Fałsz





# Przebywanie w pokoju, w którym ktoś pali jest dla nas niezdrowe

Prawda

Fałsz



# Palenie jest już niemodne

Prawda

Fałsz



# Wdychany dym tytoniowy szkodzi zdrowiu

Prawda

Fałsz



# Ruch na świeżym powietrzu to zdrowie

Prawda

Fałsz



# Okrzyk zdrowia

„W zdrowym ciele  
zdrowy duch”



- ▶ Prezentacja multimedialna stanowi dodatkowy materiał do programu „Nie pal przy mnie, proszę”
- ▶ Nie może ona zastąpić właściwych metod realizacji programu ujętych w poradniku pt. „Nie pal przy mnie, proszę”.
- ▶ Materiał został opracowany przez pracownika Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia Powiatowej Stacji Sanitarno – Epidemiologicznej w Limanowej