

Czyste powietrze wokół nas

CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



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 program zwalczania następstw zdrowotnych używania wyrobów tytoniowych i wyrobów powiązanych”



Koordynatorzy programu



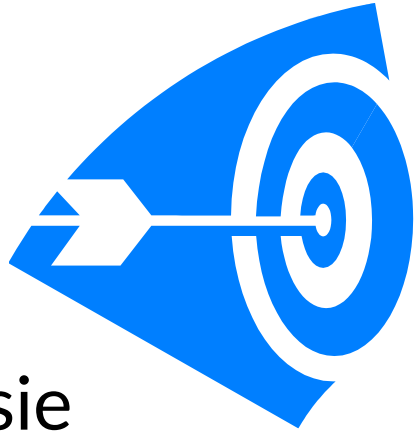
Partnerzy programu

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.

„Czyste powietrze wokół nas”
(2026 - 2027)



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI

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



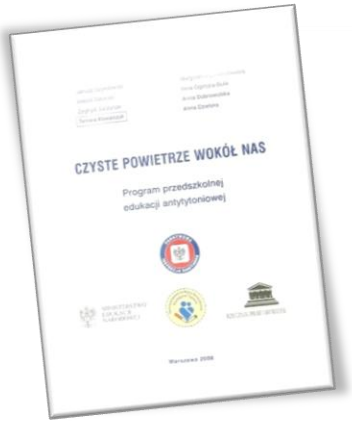
CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI





Pomoce dydaktyczne





PORADNIK DLA NAUCZYCIELA – scenariusze zajęć, list do rodziców, załączniki do wykorzystania podczas zajęć

PLAKAT – źródła dymów,



KOLOROWANKA – (z Dinusiem, kwiatami itp.)
PIOSENKA– Piosenka o Dinku

ULOTKI dla rodziców, opiekunów, wychowawców
MASKOTKA Dinuś



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI









Możliwość
nieodpłatnego
wypożyczenia
Tel. 85 7222034











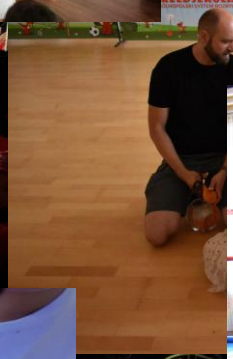

MUMINKÓW







PRZEDSZKOLIADA.PL

Fantazja

SONIC
FAST


CARRY
POWIATOWA STACJA
SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA
W BIAŁYMSTOKU
WWW.PSSE.BIALYSTOK.PL


Kichaczo -kaszlak z wirusami

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 ją 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".

Zał. VIII

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 Wam 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 złóście 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.

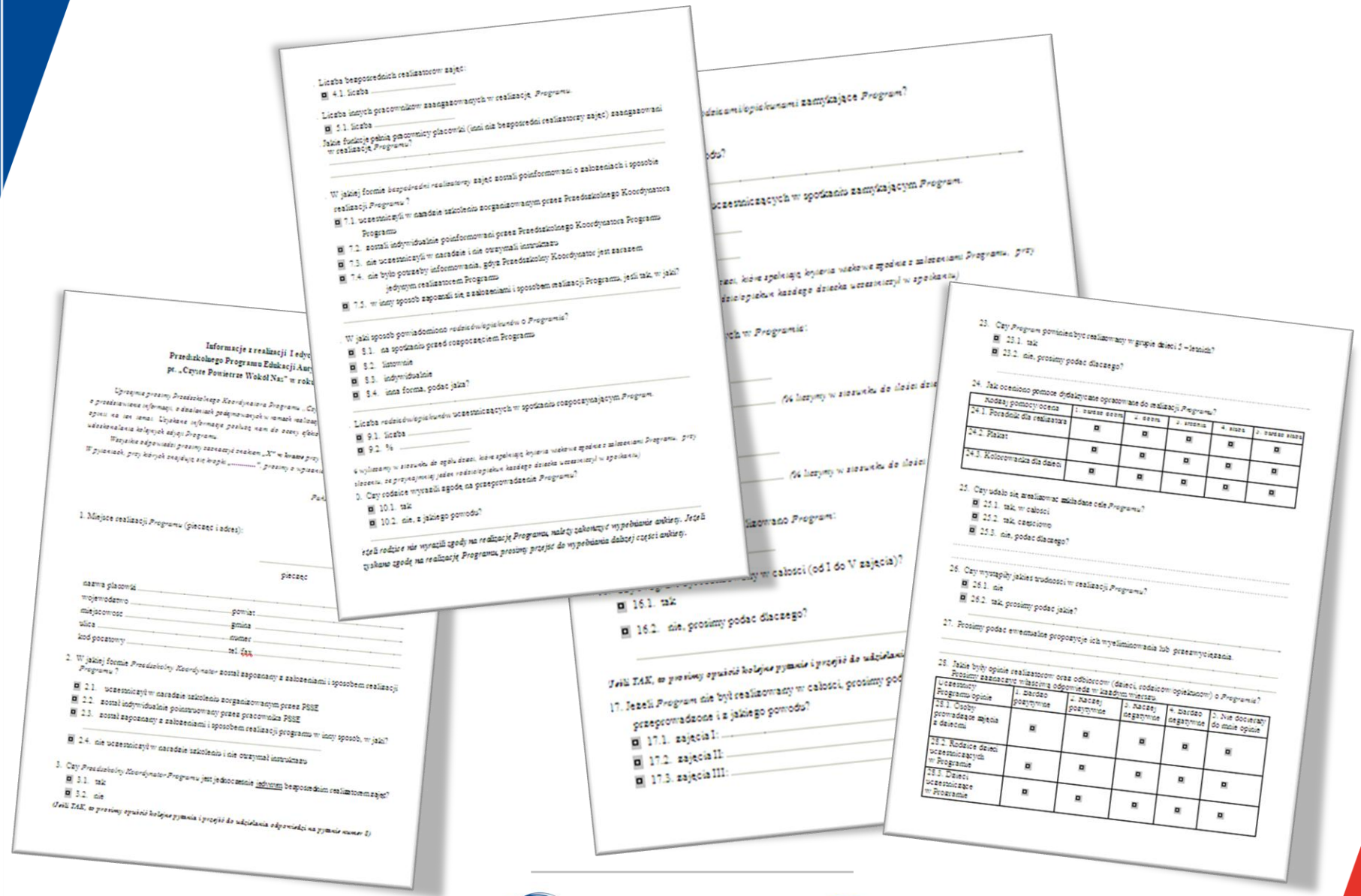
Szanowni Rodzice, pamiętajcie, że programy profilaktyczne realizowane w przedszkolach, a później w szkołach to nie wszystko! W dużej mierze to od Was zależy, czy Wasze dzieci będą miały w przyszłości problem z zażywaniem substancji psychoaktywnych, czy też nie.

Dlatego pamiętajcie, aby:

- *pokazać dobry przykład swoim zachowaniem,*
- *spędzać z dzieckiem dużo czasu – jednak nie ilość a jakość się liczy!*
- *umieć słuchać uważnie tego, co ma do powiedzenia dziecko,*
- *rozmawiać z dzieckiem o świecie, nawet na trudne tematy,*
- *ustalać 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.


Dokumentacja



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

Sprawozdawczość

ankietę dla koordynatora

Należy dostarczyć do dnia :

16 czerwca 2027r.

(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

Grzegorz.kruk@sanepid.gov.pl

Tel. 85 7222034

CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI

Przydatne strony

https://www.gov.pl/web/psse-bialystok

https://www.facebook.com/pssebialystok



Dziękuję za uwagę



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI