



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 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



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



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.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



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.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



„Czyste powietrze wokół nas” (2025 - 2026)



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



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



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..)



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



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

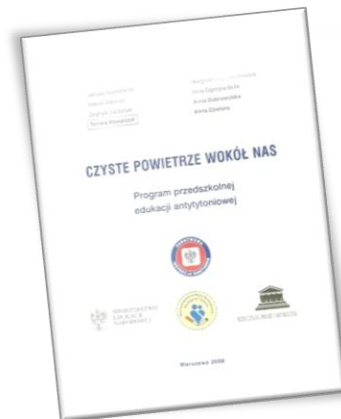


CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI





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





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



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



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 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 podchwycą się wiedzy 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 przyniesą 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 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 Diniusiu, 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, będą umieszczają 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 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 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 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 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

A blue binder with three metal rings is shown holding a stack of papers. The papers are slightly out of focus, but some text is visible, including "Rechnungsbetrag:", "Bitte überweisen Sie", "KONTO NR.:", and "bei der". A pair of glasses and a pen are also visible on the papers.

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 załozeniach i sposobie realizacji Programu?

☐ 7.1. uczestniczyli w nadaniu szkoleń zorganizowanych przez Przedziałowego Koordynatora Programu

☐ 7.2. zostali indywidualnie poinformowani przez Przedziałowego Koordynatora Programu

☐ 7.3. nie uczestniczyli w nadaniu i nie otrzymali instruktażu

☐ 7.4. nie było potrzeby informowania, gdyż Przedziałowy Koordynator jest zarządem

☐ 7.5. inny sposób zapoznania się z załozeniami 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. %

W jakich warunkach w sprawie do zgłoszenia, ile w pełni było spełnionych warunków zgodnych z załozeniami Programu, przy

szkoleniu, uczestniczący jeden rodzic/opiekun każdego dziecka uczestniczył w spotkaniu?

☐ 10.1. tak

☐ 10.2. nie, z jakiego powodu?

Jeśli rodzice nie wyrazili zgody na realizację Programu, należy zakończyć wypełnianie ankiety. Jeśli wyrazili zgodę na realizację Programu, prosimy przejść do wypełniania dalszej części ankiety.

☐ 15.1. tak

☐ 15.2. nie, prosimy podać dlaczego?

Jeśli TAK, w pierwszej opinii należy wpisać i przejść do subpunktów

17. Jeśli Program nie był realizowany w całości, prosimy podać

przebieganie i z jakiego powodu?

☐ 17.1. zajęcia I:

☐ 17.2. zajęcia II:

☐ 17.3. zajęcia III:

Informacja z realizacji Indywidualnego Programu Edukacji Antyprzemocy „Czyste Powietrze Wokół Nas” w roku

Uprzejmie prosimy Przedziałowego Koordynatora Programu „Czyste Powietrze Wokół Nas” o przedstawienie informacji o działaniach podejmowanych w ramach realizacji programu na ten temat. Uprzejmie prosimy o przekazanie informacji o realizacji programu do szkoły, w której odbyły się zajęcia.

Wypełnia odpowiedź prosimy zaznaczyć znakem „X” w brzoźnie przy

Wypełnia odpowiedź prosimy zaznaczyć znakem „X” w brzoźnie przy

Wypełnia odpowiedź prosimy zaznaczyć znakem „X” w brzoźnie przy

Wypełnia odpowiedź prosimy zaznaczyć znakem „X” w brzoźnie przy

Wypełnia odpowiedź prosimy zaznaczyć znakem „X” w brzoźnie przy

Wypełnia odpowiedź prosimy zaznaczyć znakem „X” w brzoźnie przy

Wypełnia odpowiedź prosimy zaznaczyć znakem „X” w brzoźnie przy

Wypełnia odpowiedź prosimy zaznaczyć znakem „X” w brzoźnie przy

Wypełnia odpowiedź prosimy zaznaczyć znakem „X” w brzoźnie przy

Wypełnia odpowiedź prosimy zaznaczyć znakem „X” w brzoźnie przy

Wypełnia odpowiedź prosimy zaznaczyć znakem „X” w brzoźnie przy

Wypełnia odpowiedź prosimy zaznaczyć znakem „X” w brzoźnie przy

Wypełnia odpowiedź prosimy zaznaczyć znakem „X” w brzoźnie przy

Wypełnia odpowiedź prosimy zaznaczyć znakem „X” w brzoźnie przy

Wypełnia odpowiedź prosimy zaznaczyć znakem „X” w brzoźnie przy

Wypełnia odpowiedź prosimy zaznaczyć znakem „X” w brzoźnie przy

Wypełnia odpowiedź prosimy zaznaczyć znakem „X” w brzoźnie przy

Wypełnia odpowiedź prosimy zaznaczyć znakem „X” w brzoźnie przy

Wypełnia odpowiedź prosimy zaznaczyć znakem „X” w brzoźnie przy

Wypełnia odpowiedź prosimy zaznaczyć znakem „X” w brzoźnie przy

Wypełnia odpowiedź prosimy zaznaczyć znakem „X” w brzoźnie przy

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

☐ 23.1. tak

☐ 23.2. nie, prosimy podać dlaczego?

24. Jak oceniono pomoc dydaktyczną opracowaną do realizacji Programu?

Kodex pomocy dydaktycznej	1. bardzo dobra	2. dobra	3. średnia	4. słaba	5. bardzo słaba
24.1. Poradnik dla rodziców	☐	☐	☐	☐	☐
24.2. Plakat	☐	☐	☐	☐	☐
24.3. Koloryzacja dla dzieci	☐	☐	☐	☐	☐

25. Czy udało się zrealizować większość celów Programu?

☐ 25.1. tak, w całości

☐ 25.2. tak, częściowo

☐ 25.3. nie, podać dlaczego?

26. Czy wyrażali jakieś trudności w realizacji Programu?

☐ 26.1. nie

☐ 26.2. tak, prosimy podać jakie?

27. Prosimy podać ewentualne propozycje ich wyeliminowania lub przezwyciężania

28. Jakie były opinie realizatorów oraz odbiorców (dzieci, rodziców/opiekunów) o Programie?

Opinie uczestników Programu	1. bardzo pozytywne	2. raczej pozytywne	3. raczej negatywne	4. bardzo negatywne	5. nie dotyczy do innych opinii
28.1. Dzieci	☐	☐	☐	☐	☐
28.2. Rodzice/opiekunowie	☐	☐	☐	☐	☐
28.3. Dzieci uczestniczące w Programie	☐	☐	☐	☐	☐



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLIĄ O PRZYSZŁOŚCI



Sprawozdawczość

ankietę dla koordynatora

Należy dostarczyć do dnia :

16 czerwca 2026r.

(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>



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Dziękuję za uwagę



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI

