Janusz Szymborski
Witold Zatoński
Aldona Sito
Ewa Łukasiuk
Magdalena Korzycka-Stalmach
Agnieszka Małkowska-Szkutnik

# Nie pal przy mnie, proszę

## Program edukacji antytytoniowej dla uczniów klas I-III szkół podstawowych

Warszawa 2009

**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

**Marta Marańska**
Konsultacja psychologiczna

**Projekt okładki, skład i łamanie:**
Studio Graficzne Biura Handlowego Zalewski
www.bhz-reklama.pl

Główny Inspektorat Sanitarny
Wydanie III, Warszawa, 2009 r.

**Wydano ze środków na realizację Programu Ograniczania Zdrowotnych Następstw Palenia Tytoniu na rok 2009**

## Spis treści:

WPROWADZENIE ..... 5
I.Założenia teoretyczne i organizacyjne ..... 6
1. Założenia ogólne programu ..... 6
2. Cele szczegółowe ..... 6
3. Struktura programu ..... 6
4. Metodyka programu ..... 7
5. O autorach programu ..... 7
6. Forma wydania ..... 7

II. Zajęcia warsztatowe
Zajęcia 1. CO TO JEST ZDROWIE? ..... 8
Zajęcia 2. OD CZEGO ZALEŻY NASZE ZDROWIE? ..... 11
Zajęcia 3. CO I DLACZEGO SZKODZI ZDROWIU? ..... 14
Zajęcia 4. CO ROBIĆ GDY MOJE ZDROWIE JEST ZAGROŻONE? ..... 15
Zajęcia 5. NIE PAL PRZY MNIE, PROSZĘ ..... 17

III. Informacje o programie ..... 20

IV. Wybrane piśmiennictwo ..... 21

V. Załączniki ..... 22

## WPROWADZENIE

Dziecko opuszczające przedszkole i rozpoczynające naukę w szkole podstawowej ma przed sobą bardzo ważny i trudny etap w życiu. Styl życia dziecka zmienia się. Do tej pory jego zajęcia miały przede wszystkim charakter zabawy, teraz główną formą aktywności staje się nauka. Wiąże się z tym wiele stresów wynikających z nowych, nieznanych dziecku sytuacji i obowiązków.

Dziecko w tym wieku pozostaje wciąż pod dużym wpływem rodziców (opiekunów), ale będąc już uczniem staje się uczestnikiem życia w grupie szkolnych kolegów. Poznaje normy obowiązujące w grupie i zaczyna w niej pełnić określoną rolę. Dziecko spotyka się z uczniami starszymi, których zachowanie może wywoływać zdziwienie, często ciekawi, a nawet imponuje i wywołuje chęć naśladowania. Niestety, oprócz zachowań pozytywnych, dzieci obserwują także takie zachowania starszych kolegów, które są niewłaściwe, jak np. palenie papierosów. Uczniowie klas młodszych jeszcze nie sięgają po pierwszego papierosa, ale mogą utwierdzić się w przekonaniu, że palenie papierosów świadczy o dorosłości oraz pozwala na przynależność do grupy starszych kolegów. Wzmacnia się więc wyraźnie pierwsza faza uzależnienia – przygotowania.

Według danych szacunkowych, co roku około 4 mln polskich dzieci narażonych jest na mimowolne wdychanie dymu tytoniowego[1], czyli na palenie bierne. Bierne palenie ułatwia wprowadzenie dziecka w życie, w którym palenie papierosów jest normą.

Istnieje więc duże zapotrzebowanie na program edukacji antytytoniowej dla dzieci należących właśnie do tej grupy wiekowej.

1. *Raport; Stan zagrożenia epidemią palenia tytoniu w Polsce, WHO, Warszawa, 2009 r.*

# I. ZAŁOŻENIA TEORETYCZNE I ORGANIZACYJNE EDUKACJI ANTYTYTONIOWEJ DLA UCZNIÓW KLAS I-III SZKÓŁ PODSTAWOWYCH: *„Nie pal przy mnie, proszę”*

## 1. ZAŁOŻENIA OGÓLNE PROGRAMU

- Program przeznaczony jest dla uczniów klas I-III szkoły podstawowej.
- Program stanowi drugie ogniwo w cyklu programów profilaktyki antytytoniowej adresowanych do dzieci i młodzieży, a inicjowanych przez Państwową Inspekcję Sanitarną we współpracy z resortem edukacji i realizowanych w szerokim partnerstwie lokalnym.
- Podstawowe zajęcia programowe umożliwią przeprowadzenie pięciu zajęć warsztatowych w ciągu roku szkolnego, w tym dwóch dwugodzinnych i trzech jednogodzinnych.
- Program proponuje realizację zajęć metodami aktywizującymi dostosowanymi do wieku dzieci.
- W programie zawarte zostały uporządkowane treści dotyczące zdrowia (dostosowane do poziomu percepcji dzieci).
- Program ma charakter profilaktyczny, ale przede wszystkim ma na celu wykształcenie u dzieci świadomej umiejętności radzenia sobie w sytuacjach, w których inne osoby palą przy nich papierosy.

## 2. CELE SZCZEGÓŁOWE

- Uporządkowanie i poszerzenie informacji na temat zdrowia.
- Kształtowanie u dzieci postaw odpowiedzialności za własne zdrowie.
- Uświadomienie dzieciom, że palenie tytoniu jest szkodliwe dla zdrowia.
- Uwrażliwienie dzieci na szkodliwe oddziaływanie dymu papierosowego związane z biernym paleniem.
- Wykształcenie u dzieci umiejętności radzenia sobie w sytuacjach, gdy inni ludzie przy nich palą.

## 3. STRUKTURA PROGRAMU

**Program składa się z pięciu zajęć warsztatowych o następujących tytułach:**

1. CO TO JEST ZDROWIE?
2. OD CZEGO ZALEŻY NASZE ZDROWIE?
3. CO I DLACZEGO SZKODZI ZDROWIU?

4. CO ROBIĆ, GDY MOJE ŻYCIE JEST ZAGROŻONE?
5. NIE PAL PRZY MNIE, PROSZĘ!

## 4. METODYKA PROGRAMU

**W zajęciach warsztatowych stosuje się:**

1. Metody aktywizujące, np.:
   – burza mózgów,
   – „narysuj i napisz" – diagnoza wiedzy,
   – ćwiczenia oddechowe,
   – wierszyk – postać wiewiórki Wiki,
   – krzyżówka,
   – układanka o wiewiórce,
   – znaczki „Nie pal przy mnie, proszę",
   – wizualizacja,
   – drama.
2. Pracę w małych grupach polegającą na współpracy – dzieci prowadzą dialogi, konfrontują wiedzę.
3. Nauczyciel odgrywa rolę doradcy i koordynatora wspierającego dzieci, a nie osoby kontrolującej.
4. Czas przeznaczony na realizację zajęć antytytoniowych wynosi łącznie siedem jednostek lekcyjnych.
5. Jeżeli zajęcia warsztatowe nie mogą być zrealizowane w cyklu, autorzy sugerują również wykorzystanie pewnych modułów w ramach tematycznych zintegrowanych zajęć, w zależności od warunków i okoliczności.

## 5. O AUTORACH PROGRAMU

Nad programem pracował interdyscyplinarny zespół złożony z pedagogów, lekarzy i psychologa z Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie.

## 6. FORMA WYDANIA

Przedstawione w programie zajęcia warsztatowe należy realizować wg schematu: temat, cel, materiały potrzebne do realizacji, czas, plan, przebieg zajęć. Prowadzący zajęcia warsztatowe znajdzie również wskazania metodyczne, pedagogiczne i psychologiczne do pewnych aspektów programu.

# II. ZAJĘCIA WARSZTATOWE

## ZAJĘCIA 1. CO TO JEST ZDROWIE?

**CEL**

**Zintegrowanie grupy**
**uporządkowanie i poszerzenie wiadomości**
**na temat zdrowia**

**Materiały**

Kartki papieru, nożyczki i przybory do pisania dla każdego ucznia, kartki z rysunkiem zwierząt lub nazwami zwierząt, duży arkusz papieru, plansze z figurami geometrycznymi, załącznik nr 1 i 2.

**Czas**

**90 min**

**PLAN**

1. Integracja grupy.
2. Ustalenie zasad pracy z grupą.
3. Definicja zdrowia.
4. „Zapoznanie" z wiewiórką Wiki.

**1. Integracja grupy**

Poniżej trzy przykłady przeprowadzenia integracji grupy:

- „**Dłonie**". Nauczyciel rozdaje kartki, na których dzieci odrysowują swoje dłonie, następnie wycinają profile dłoni i oddają nauczycielowi. Z wymieszanych kartek z dłońmi dzieci losują po jednej i szukają jej właściciela. Kiedy każde dziecko otrzyma swój rysunek, podpisuje go, kładzie na podłodze i staje przed nim. Cała grupa tworzy jeden krąg. Dzieci po kolei kłaniają się kolegom, mówiąc „witam was".

- „**Otwarty krąg**". Dzieci siedzą w kręgu, kolejno każde z nich kończy zdania. Następne zdanie rozpoczyna się, gdy cała grupa dokończy jedno zdanie.
  – Najlepsza rzecz, która zdarzyła mi się w tym tygodniu...
  – Gdybym był zwierzęciem, to byłbym..., bo...
  – Gdybym był owocem, to byłbym... bo...
  – Gdybym był sławną osobą, to byłbym..., bo...
  – Chciałbym napisać książkę o...
  – Nie zrobiłem zadania domowego, bo...
  – Najbardziej lubię siebie za...

- „**Znajdź swojego kolegę**". Wszystkie dzieci stają w kręgu, a osoba prowadząca wręcza każdemu z nich kartkę, na której napisana jest nazwa zwierzęcia lub zamieszczone są rysunki przedstawiające zwierzę. Wszyscy próbują naśladować głosy zwierząt i starają się, chodząc po klasie, znaleźć drugą osobę, która wylosowała takie samo zwierzę, jak oni. Kiedy pary podobierają się można formować większe grupy, np. ptaki, ssaki, zwierzęta domowe i leśne.

Prowadząc zajęcia integrujące w grupie, warto uwzględnić dotychczasowy stopień znajomości między dziećmi. Dzieci, które przed zajęciami nie znały się lub znały się słabo powinny poznać i spróbować zapamiętać swoje imiona. Każde dziecko może otrzymać identyfikator lub naklejkę ze swoim imieniem i zatrzymać je do następnych zajęć.

## 2. Zasady obowiązujące w czasie pracy danej grupy

Nauczyciel może uzgodnić z grupą dzieci, jakie zasady chcą wprowadzić w czasie zajęć, np. „jesteśmy dla siebie mili", „staramy się nie mówić wszyscy na raz", itp. Przyjęte pomysły dzieci zapisujemy na dużej kartce i wieszamy w widocznym miejscu (na każdych zajęciach powinny one być wyeksponowane). Każdy uczestnik powinien powiedzieć, czy akceptuje ustalone wspólnie zasady. Jeżeli tak, może się pod nimi podpisać.

**Uwaga!**
**Uzgodnienie zasad pracy z grupą jest bardzo ważne z uwagi na dalszy przebieg zajęć. Ułatwia dostosowanie się dzieci do zasad, które przyjęły za swoje. W trakcie zajęć prowadzący może się do nich odwołać.**

## 3. Definicja zdrowia

Pytamy dzieci, „Co to jest zdrowie?". Odpowiedzi notujemy na planszy i na ich podstawie formułujemy definicję zdrowia, z uwzględnieniem elementów zawartych w definicji WHO: „Zdrowie to nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności, lecz stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego."
Definicja, którą przedstawia nauczyciel powinna być przystępna i zrozumiała dla dzieci.

## 4. „Zapoznanie" z wiewiórką Wiki

Nauczyciel przedstawia dzieciom wiewiórkę Wiki narysowaną na planszy (załącznik nr 1), mówiąc, że będzie ona im towarzyszyła na zajęciach. Każde dziecko otrzymuje przygotowany wcześniej rysunek Wiki (załącznik nr 2). Dzieci kolorują go według własnego pomysłu.
Następnie dzielimy dzieci na grupy według jakiegoś zabawnego klucza.

Np. nauczyciel przygotowuje wcześniej kolorowe plansze przedstawiające różne figury geometryczne (tyle figur, na ile podgrup będą podzielone dzieci), każdą z tych figur rozcina, tworząc mniejsze elementy tych figur. Dzieci losują po jednym elemencie i dobierają się w grupy przez połączenie wszystkich elementów danej figury.
Nauczyciel prosi dzieci, aby **zastanowiły się, co zdaniem wiewiórki jest potrzebne aby być zdrowym**. Każdej grupie przekazujemy planszę z „chmurką" obok Wiki. Dzieci w grupach zastanawiają się nad odpowiedziami (udzielają ich w postaci rysunku – zwłaszcza dzieci w I klasie, lub wpisują na kartce- w „chmurkę") (załącznik nr 3).
Jeżeli dzieci mają trudności z odpowiedzią, to należy wspomnieć, że do tego, aby być zdrowym potrzebne są: właściwe odżywianie (należy powiedzieć o znaczeniu takich grup produktów jak: warzywa, owoce, nabiał, mięso, ryby, produkty zbożowe, tj. chleb, kasze, makaron, ryż), picie wody, aktywność fizyczna i ruch na świeżym powietrzu, dbałość o higienę osobistą, kontakt z przyrodą, dbanie o pozytywne relacje z innymi osobami, zabawa, odpoczynek, wizyty kontrolne u lekarza, szczepienia. Nauczyciel może poszerzyć informacje o znaczeniu dbania o zdrowie.

- **Ćwiczenia oddechowe**
  Nauczyciel mówi uczniom, aby usiedli wygodnie, wyprostowali plecy oraz rozluźnili ręce i nogi. Następnie prosi: spróbujcie myśleć o tym, jak oddychacie, dotknijcie obiema rękami brzucha, zauważcie, że gdy nabieracie powietrza, klatka piersiowa i brzuch delikatnie się unoszą.
- **Mierzenie tętna**
  Nauczyciel uczy dzieci, jak same mogą zmierzyć sobie tętno.
  W razie potrzeby może skorzystać z pomocy pielęgniarki szkolnej.

## ZAJĘCIA 2. OD CZEGO ZALEŻY NASZE ZDROWIE?

| | |
|---|---|
| **CEL** | **Kształtowanie postaw odpowiedzialności za własne zdrowie** |
| **Materiały** | kartki z przysłowiami, kwiatkami i przymiotnikami, załącznik nr 4 |
| **Czas** | **45 min** |
| **PLAN** | 1. Wierszyk o wiewiórce Wiki (zał. nr 4).<br>2. Od czego zależy nasze zdrowie?<br>3. Co JA mogę zrobić, by być zdrowym? |
| **1. Wierszyk o Wiki (zał. nr 4)** | Nauczyciel wprowadza dzieci w atmosferę lasu, w kilku słowach opowiada o zwinnej małej wiewiórce, proponując wysłuchanie wiersza o wiewiórce Wiki (może przeczytać wiersz sam, odtworzyć z taśmy itp.). Następnie przekazuje każdemu dziecku kartkę z wierszykiem, który wszyscy razem lub z podziałem na grupy powtarzają na głos za nauczycielem. |
| **2. Od czego zależy nasze zdrowie?** | Prowadzący zwraca się do dzieci z prośbą, by odpowiedziały na pytanie postawione w tytule zajęć: „Od czego zależy nasze zdrowie?". Odpowiedzi udzielane przez dzieci nauczyciel zapisuje na planszy (tablicy). Następnie podsumowuje odpowiedzi i uzupełnia, że nasze zdrowie warunkują: |

- **Czynniki genetyczne** · Zdrowie zależy od tego, co jest „zapisane" w naszym organizmie. Kolor skóry, barwę oczu i inne cechy zewnętrznego wyglądu mamy po rodzicach. To, czy jesteśmy zdrowi, czy mamy skłonności do niektórych chorób może też być zależne od genów, które otrzymaliśmy od swoich rodziców, dziadków itd.
- **Czynniki środowiskowe** · Nasze zdrowie zależy od tego, czy tam gdzie żyjemy, powietrze i woda są czyste czy nie, czy środowisko naturalne, które nas otacza jest zniszczone przez człowieka lub przemysł. Nauczyciel zadaje pytanie dzieciom, co według nich może powodować zanieczyszczenie środowiska, powietrza. Przy tej okazji należy wspomnieć o szkodliwym działaniu dymu tytoniowego na ludzi.
- **Środowisko społeczne** · Zdrowie zależy też od tego, czy żyjemy w zgodzie z innymi ludźmi, czy nasze relacje z nimi są bezkonfliktowe, czy potrafimy radzić sobie z problemami, uzależnieniem od innych ludzi.
- **Medycyna naprawcza** · 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).
- **Styl życia** · Nasze zdrowie zależy przede wszystkim od sposobu odżywiania, od czasu aktywnie spędzanego na świeżym powietrzu, a także od czasu spędzanego przed telewizorem i komputerem. Należy podkreślić, że zdrowie zależy w dużym stopniu od nas samych.

## 3. Co JA mogę zrobić, by być zdrowym?

Przed rozpoczęciem tego fragmentu warsztatu dzieci dobierają się w pary.

**Oto przykładowy dobór w pary dla klas trzecich**:

- Nauczyciel przygotowuje wcześniej kartki z przysłowiami/powiedzeniami. Jedno przysłowie wypisane zostaje na jednej kartce, którą następnie rozcina się na pół. Na zajęciach dzieci losują po jednej karteczce, na której wypisana jest połowa przysłowia. Następnie każde dziecko szuka kolegi, który wylosował karteczkę z drugą częścią przysłowia.

Przysłowia, które mogą zostać użyte:

„W zdrowym ciele zdrowy duch"
„Gdzie kucharek sześć, tam nie ma co jeść"
„Uderz w stół, a nożyce się odezwą"
„Nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło"
„Prawdziwych przyjaciół poznaje się w biedzie"
„Kuj żelazo póki gorące"
„Nie wszystko złoto co się świeci"
„Nie chwal dnia przed zachodem słońca"

- Każde dziecko losuje jedną karteczkę, na której wypisany jest przymiotnik (np. wysoki, ładny, biały). Następnie dzieci szukają osoby, która wylosowała przymiotnik oznaczający przeciwieństwo ich wyrazu (np. niski, brzydki, czarny).

**Oto przykładowy dobór w pary w klasach I-II**:

- Dzieci losują po jednej kartce, na której narysowany jest kwiat (tyle kwiatów, na ile par chcemy podzielić grupę dzieci; każdy rodzaj kwiatka występuje na dwóch kartkach). Każde dziecko szuka kolegi, który wylosował taki sam kwiat.

Następnie dzieci w parach zastanawiają się nad tym**, co one same mogą zrobić, aby być zdrowe, aby się prawidłowo rozwijać.** Później każda para dzieli się własnymi pomysłami z całą klasą. Nauczyciel podsumowuje wypowiedzi dzieci.

## ZAJĘCIA 3. CO I DLACZEGO SZKODZI ZDROWIU?

**CEL**

**Uświadomienie dzieciom, że same mogą unikać szkodliwych dla zdrowia sytuacji.**
**Przekazanie informacji o biernym paleniu**

**Materiały**

Tekst wiersza lub nagranie jego treści na taśmie magnetofonowej, dezodorant, kartki do rysowania lub pisania dla uczniów, kredki.

**Czas**

**45 min**

**PLAN**

1. Przypomnienie wierszyka.
2. Co szkodzi zdrowiu?
3. Jakich sytuacji, które szkodzą naszemu zdrowiu możemy unikać?

**1. Przypomnienie wierszyka o wiewiórce Wiki**

Nauczyciel recytuje dzieciom wierszyk, następnie prosi je o powtórzenie

**2. Co szkodzi zdrowiu?**

Nauczyciel kieruje do dzieci pytanie: „Co jest według Was szkodliwe dla zdrowia?". Każde dziecko pracuje samodzielnie. Odpowiedzi udzielane mogą być w postaci rysunku (głównie dzieci w klasie I) lub zapisywane na rozdanych karteczkach. Wskazane jest, aby nauczyciel spisał odpowiedzi na tablicy.

Później następuje podsumowanie tematu przez nauczyciela. Jeśli wśród pomysłów dzieci nie znajdzie się palenie papierosów, należy o tym powiedzieć. Najpierw jednak proponujemy przeprowadzenie eksperymentu: rozpylamy w klasie dezodorant (odświeżacz powietrza) o intensywnym zapachu i odczekujemy chwilę, tak by uczniowie poczuli zapach. Mówimy dzieciom, że tak, jak czujemy zapach dezodorantu w danym pomieszczeniu, tak samo dzieje się z dymem papierosa (po zakończeniu eksperymentu należy wywietrzyć salę).

Ważne jest przekazanie dzieciom wiedzy o tym, że przebywanie w jednym pomieszczeniu z kimś kto pali, jest szkodliwe. Dzieci często narażone są na taką sytuację, są więc biernymi palaczami.

Należy też koniecznie zaznaczyć, że ktoś kto pali nie jest złym człowiekiem – być może osoba paląca nie wie po prostu, że dym tytoniowy szkodzi jej i innym.

**Uwaga! Nie należy mówić dzieciom o innych szkodliwych dla zdrowia zachowaniach (np. nałogach), o których one same nie wspominały.**

**3. Jakich sytuacji, które szkodzą naszemu zdrowiu możemy unikać?**

Nauczyciel wspólnie z dziećmi wybiera te szkodliwe zachowania czy sytuacje, których można uniknąć i omawia alternatywne sposoby postępowania.
Problem biernego palenia podjęty zostanie na zajęciach 5.

## ZAJĘCIA 4. CO ROBIĆ, GDY MOJE ZDROWIE JEST ZAGROŻONE?

**CEL**

**Wykształcenie u dzieci postawy gotowości do radzenia sobie w sytuacjach, gdy ich zdrowie jest zagrożone**

**Materiały**

Kartki z krzyżówkami, układanka o wiewiórce, załączniki nr 5, 6, 7, 8

**Czas**

**45 min**

**PLAN**

1. Krzyżówka.
2. Układanka „wiewiórka".
3. Jak mogę sobie pomóc, gdy moje zdrowie jest zagrożone?

**1. Krzyżówka (zał. nr 5)**

Nauczyciel rozdaje każdemu dziecku kartkę z krzyżówką do wypełnienia (głównie w klasie II i III).

**2. Układanka dla klas I (zał. nr 6)**

Każde dziecko otrzymuje do ułożenia porozcinany przez nauczyciela obrazek wiewiórki (można dostosować liczbę elementów układanki do możliwości dzieci).

## 3. Jak mogę sobie pomóc, gdy moje zdrowie jest zagrożone?

Praca w grupach
Przykładowy podział na grupy:
nauczyciel dzieli klasę na grupy według daty urodzenia, tworząc cztery podgrupy: lato, wiosna, jesień, zima.

Każda grupa dostaje ilustrowaną historyjkę ukazującą, jak wiewiórka Wiki radzi sobie w różnych trudnych sytuacjach, w wyniku których jej zdrowie zostaje zagrożone: skaleczenie, przeziębienie (załącznik nr 7, 8).
Nauczyciel omawia z dziećmi historyjki.
Następnie rozmawia z uczniami na temat tego, **co mogą sami zrobić, aby uniknąć zranienia, urazu, wypadku lub choroby oraz co mogą zrobić, gdy coś im dolega lub boli.** Nauczyciel powinien wziąć pod uwagę, że w klasie mogą znajdować się dzieci, które cierpią na chorobę przewlekłą. Z tego względu należy tak przekazać temat dotyczący unikania chorób, aby dzieci przewlekle chore nie poczuły się winne z powodu swoich niedomagań. Warto powiedzieć, że chore dzieci mogą czuć się zdrowe, zwłaszcza jeżeli postępują według zaleceń lekarza (np. przyjmowanie lekarstw, gimnastyka) i powinny unikać takich sytuacji, które chorobę potęgują (np. w przypadku astmy przebywanie w towarzystwie osób, które palą przy chorym papierosy wzmaga proces chorobowy). Ważne jest również, aby poruszyć zagadnienia dotyczące nawyków higieniczno-zdrowotnych (np. mycie rąk przed jedzeniem, regularne mycie zębów, wietrzenie pomieszczeń, zasłanianie ust chusteczką higieniczną przy kaszlu i kichaniu, ubieranie się stosownie do pory roku i pogody).

Należy powiedzieć, że **czasem w trudnych sytuacjach dotyczących zdrowia dzieci mogą poradzić sobie same, ale na ogół powinny poprosić osobę dorosłą o pomoc (mamę, tatę, dziadków, pielęgniarkę, wychowawcę, lekarza).**

## ZAJĘCIA 5. NIE PAL PRZY MNIE, PROSZĘ

**CEL**

**Wykształcenie postawy obrony przed biernym paleniem**
**Zdobycie przez dzieci umiejętności radzenia sobie w sytuacjach, gdy inni ludzie palą przy nich papierosy**

**Materiały**

Kartki do znaczków, załącznik nr 9,
kartki do rysowania lub pisania dla uczniów, kredki, flamastry.

**Czas**

**90 min**

**PLAN**

1. Wprowadzenie.
2. Co mogę zrobić, gdy inne osoby przy mnie palą?
3. Rysowanie znaczków.
4. Las.
5. Podsumowanie zajęć warsztatowych.

**1. Wprowadzenie**

Nauczyciel przypomina dzieciom o tych szkodliwych dla zdrowia zachowaniach i sytuacjach, których one same mogą unikać.

**2. Co mogę zrobić, gdy inne osoby przy mnie palą?**

Nauczyciel prosi dzieci, by opowiedziały, co mogą zrobić, w sytuacji wymuszonego palenia, tzn. w sytuacji, gdy inne osoby przy nich palą. Nauczyciel wysłuchuje i omawia z dziećmi zgłoszone przez nie pomysły. Należy poruszyć następujące problemy:

1. Jak ma zachować się dziecko, gdy papierosy pali przy nim mama, tata lub inni członkowie rodziny? Proponujemy przykładowe możliwości zachowania się w podanej sytuacji:
   - prosimy osobę palącą, aby nie paliła w naszej obecności, mówimy, że jest to szkodliwe dla naszego zdrowia, że nam to przeszkadza,
   - wychodzimy z pokoju, w którym ktoś pali,
   - prosimy osobę palącą, aby przeszła do innego pomieszczenia, itp.

2. Jak może zachować się dziecko, które widzi, że papierosy pali jego rodzeństwo, np. starszy brat? Proponujemy przede wszystkim rozmowę z bratem lub siostrą na temat palenia papierosów. Warto powiedzieć palącemu rodzeństwu, że:
   - palenie szkodzi zdrowiu i dlatego należy bezwzględnie „rzucić" palenie (zaniechać palenia),
   - przeszkadza nam, gdy ktoś pali w naszej obecności, że nie chcemy wdychać dymu tytoniowego,
   - palenie papierosów nie jest już modne, większość młodych ludzi nie pali,
   - wiele znanych osób rzuciło palenie (można podać przykłady znane z mediów lub najbliższego otoczenia).

**Uwaga:** temat do dyskusji: *„mówić, czy nie mówić rodzicom o tym, że starsze rodzeństwo pali?"*. Zwłaszcza uczniów w klasie 3 można spytać, jak ich zdaniem można zachować się w takiej sytuacji?

**Należy jeszcze raz podkreślić, że ktoś kto pali nie jest złym człowiekiem — być może nie wie po prostu, że dym tytoniowy szkodzi jemu i innym.**

## 3. Znaczki „Nie pal przy mnie, proszę"

Dzieci rysują znaczki „Nie pal przy mnie, proszę". Jeśli dla uczniów z klas I samodzielne wykonanie znaczków okaże się zbyt trudne, wtedy dzieci otrzymują szablony gotowych znaczków i kolorują je (załącznik nr 9). Następnie wszystkie dzieci przypinają sobie znaczki. Umożliwiamy dzieciom obejrzenie znaczków wykonanych przez kolegów.

## 4. Las

Nauczyciel mówi dzieciom, aby usiadły wygodnie, zamknęły oczy i wyobraziły sobie, że są w lesie. Należy opisywać las tak dokładnie, jak to możliwe, zwracać uwagę na czyste, nie zadymione powietrze. Nauczyciel mówi: Jesteś wybranym przez siebie zwierzątkiem i przechadzasz się po lesie. Spotykasz inne zwierzę, które zaczepia cię bez powodu. Wyobraź sobie, jak byś się zachował w takiej sytuacji. Następnie wyobraź sobie, że spotykasz jakieś zwierzę, które bardzo lubisz, które jest Ci bliskie. Wyobraź sobie, jak wtedy się zachowasz i jak zachowa się Twój przyjaciel (przyjaciółka).

Dzieci (w parach) opowiadają o tych sytuacjach, które sobie wyobrażały.

Następnie każdy rysuje swój las i wiesza rysunek na ścianie, tworząc w ten sposób wystawę.
Później dzieci mogą odgrywać scenki dotyczące wyobrażanych wcześniej spotkań zwierząt. Wskazana jest rozmowa z dziećmi o ich odczuciach związanych z wyobrażonymi spotkaniami oraz odgrywanymi scenkami. Należy zwrócić uwagę na emocje dzieci towarzyszące wyobrażanym sytuacjom: na myśli i zachowania oraz sposoby radzenia sobie w różnych sytuacjach.

## 5. Podsumowanie zajęć warsztatowych

Nauczyciel zadaje pytania, na które odpowiadają chętni uczniowie:

- Co zapamiętałeś z zajęć?
- Co Tobie podobało się najbardziej?
- Co dla Ciebie było najtrudniejsze?

**UWAGA!**
**Proponujemy również (dla zainteresowanych nauczycieli) zorganizowanie wśród dzieci, które zostały objęte programem antytytoniowym, konkursu plastycznego pt. „Nie pal przy mnie, proszę".**

# III. INFORMACJE O PROGRAMIE:

1. Główny Inspektorat Sanitarny
ul. Długa 38/40
00-238 Warszawa
tel. 22 536 14 02
tel. 22 536 14 46
fax 22 536 14 52

2. Wojewódzkie i Powiatowe Stacje
Sanitarno-Epidemiologiczne w kraju

dane teleadresowe na stronie: **www.pis.gov.pl**

# IV. WYBRANE PIŚMIENNICTWO


1. Cendrowski Z., Lider w działaniu czyli przegląd skutecznych metod krzewienia zdrowego stylu życia, Agencja Promo Lider, Warszawa 1995.
2. Day J., Twórcza wizualizacja dla dzieci, Zysk i Spółka, 1997.
3. Faber A., Mazlish E., Jak mówić żeby dzieci nas słuchały jak słuchać żeby dzieci do nas mówiły, Media Rodzina, Poznań 1992.
4. Florek E., Analiza naukowych dowodów wpływu wymuszonego „biernego palenia" na zdrowie, Centrum Onkologii - Instytut im. M. Skłodowskiej-Curie, Warszawa 2001.
5. Gaś Zbigniew B., Psychoprofilaktyka. Procedury konstruowania programów wczesnej interwencji, UMCS, Kraków 2000.
6. Goryński P., Woytyniak B., Kuszewski K. (red.), Monitoring oczekiwanych efektów realizacji Narodowego Programu Zdrowia, Ministerstwo Zdrowia, Warszawa 2004.
7. Herbert M. (przekł. Jusewicz-Kalter E.), Rozwój społeczny ucznia. Poznanie potrzeb i problemów dzieci w okresie dorastania, GWP, Gdańsk 2004.
8. Jachimska M., Grupa bawi się i pracuje. Zbiór grupowych gier i ćwiczeń psychologicznych, Oficyna Wydawnicza UNUS, Wałbrzych 1994.
9. Jassem A., Piękny świat kolorowych reklam, Centrum Onkologii – Instytut, Warszawa 2000.
10. Łuszczyńska A., Zmiana zachowań zdrowotnych. Dlaczego dobre chęci nie wystarczają? (z serii wyd. pod red. Strelau J., Soliński D., Psychologia w monografiach naukowych), GWP, Gdańsk 2004.
11. Mentelewicz A., Klub niepalących. Wydawnictwo Książkowe TWÓJ STYL, Warszawa 1999.
12. Narodowy Program Zdrowia na lata 2007-2015. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH. Warszawa 2007.
13. Oleś M., Asertywność u dzieci w okresie wczesnej adolescencji, Towarzystwo Naukowe KUL, Lublin 1998.
14. Portman R., Gry i zabawy kształtujące pewność siebie. Wydawnictwo Jedność, Kraków 2004.
15. Stec J., Zagadki dla najmłodszych. Materiały metodyczne, PW „MAC" S.A. Kielecka Oficyna Wydawnicza, Kielce 1999.
16. Szymborski J., Berkowska M., Sito A., Małkowska A., Ewaluacja w szkolnych programach antytytoniowych. w: Med. Wieku Rozw., Modele ewaluacji w programach promocji zdrowia. Teoria i praktyka, 2000, Suplement I, IV, 4.
17. Szymborski J., Zatoński W., Kowalczyk T., Braniecka G., Edukacyjne programy antytytoniowe. Założenia strategiczne do zreformowanego systemu oświaty w Polsce, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 1999.
18. 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. Główny Inspektorat Sanitarny, Warszawa 2008.
19. Szymborski J., Zatoński W., Juczyński Z., Kowalczyk T., Ogińska-Bulik N., Mierzejewska G., Znajdź właściwe rozwiązanie. Program profilaktyki palenia tytoniu dla uczniów starszych klas szkoły podstawowej i gimnazjum, Główny Inspektorat Sanitarny, Warszawa 2009.
20. Woynarowska B., Mazur J., (oprac.), Zachowania zdrowotne, zdrowie i postrzeganie szkoły przez młodzież w Polsce w 2002 roku. Raport techniczny z badań, Katedra Biomedycznych Podstaw Rozwoju UW, Zakład Epidemiologii IMID, Warszawa 2002.
21. Zatoński W., Ekspozycja populacji Polski na tytoń, Magazyn medyczny, 1996 – 7:1:12
22. Zatoński W., Przewoźniak K., Palenie tytoniu: postawy, następstwa zdrowotne i profilaktyka, Centrum Onkologii – Instytut im. M. Skłodowskiej-Curie, Warszawa 1996.
23. Żebrowska M., Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży, PWN, Warszawa 1996.
24. Raport Stan zagrożenia epidemią palenia tytoniu w Polsce, WHO, Warszawa 2009.

# IV. ZAŁĄCZNIKI

ZAŁĄCZNIK NR 1 - Poznajemy wiewiórkę Wiki
ZAŁĄCZNIK NR 2 - Wiki do kolorowania
ZAŁĄCZNIK NR 3 - Wiki z „chmurką”
ZAŁĄCZNIK NR 4 - Wierszyk o Wiki
ZAŁĄCZNIK NR 5 - Krzyżówka „Zdrowie” (dla ucznia, dla nauczyciela)
ZAŁĄCZNIK NR 6 - Układanka-obrazek wiewiórki
ZAŁĄCZNIK NR 7 - Historyjka o wiewiórce - przeziębienie
ZAŁĄCZNIK NR 8 - Historyjka o wiewiórce - skaleczenie
ZAŁĄCZNIK NR 9 – Kartki do znaczków „Nie pal przy mnie, proszę”

**ZAŁĄCZNIK NR 1**
**Poznajemy wiewiórkę Wiki**

**ZAŁĄCZNIK NR 2**
**Wiki do kolorowania**

**ZAŁĄCZNIK NR 3**
**Wiki z „chmurką”**

**ZAŁĄCZNIK NR 4**
**Wierszyk o Wiki**

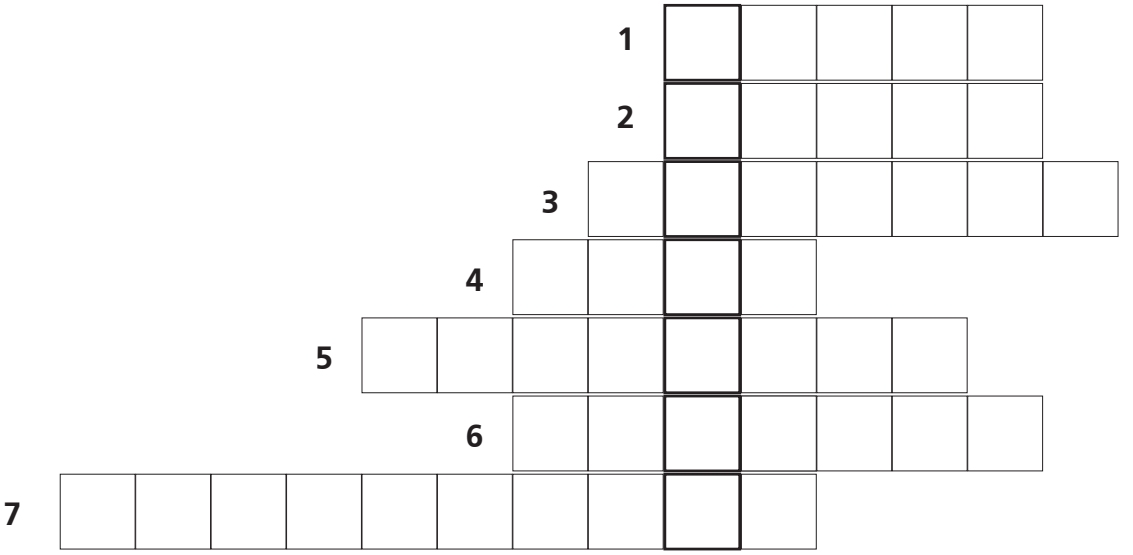
**Wierszyk o Wiki**

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 jesteśmy 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.

## ZAŁĄCZNIK NR 5
## Krzyżówka „Zdrowie”

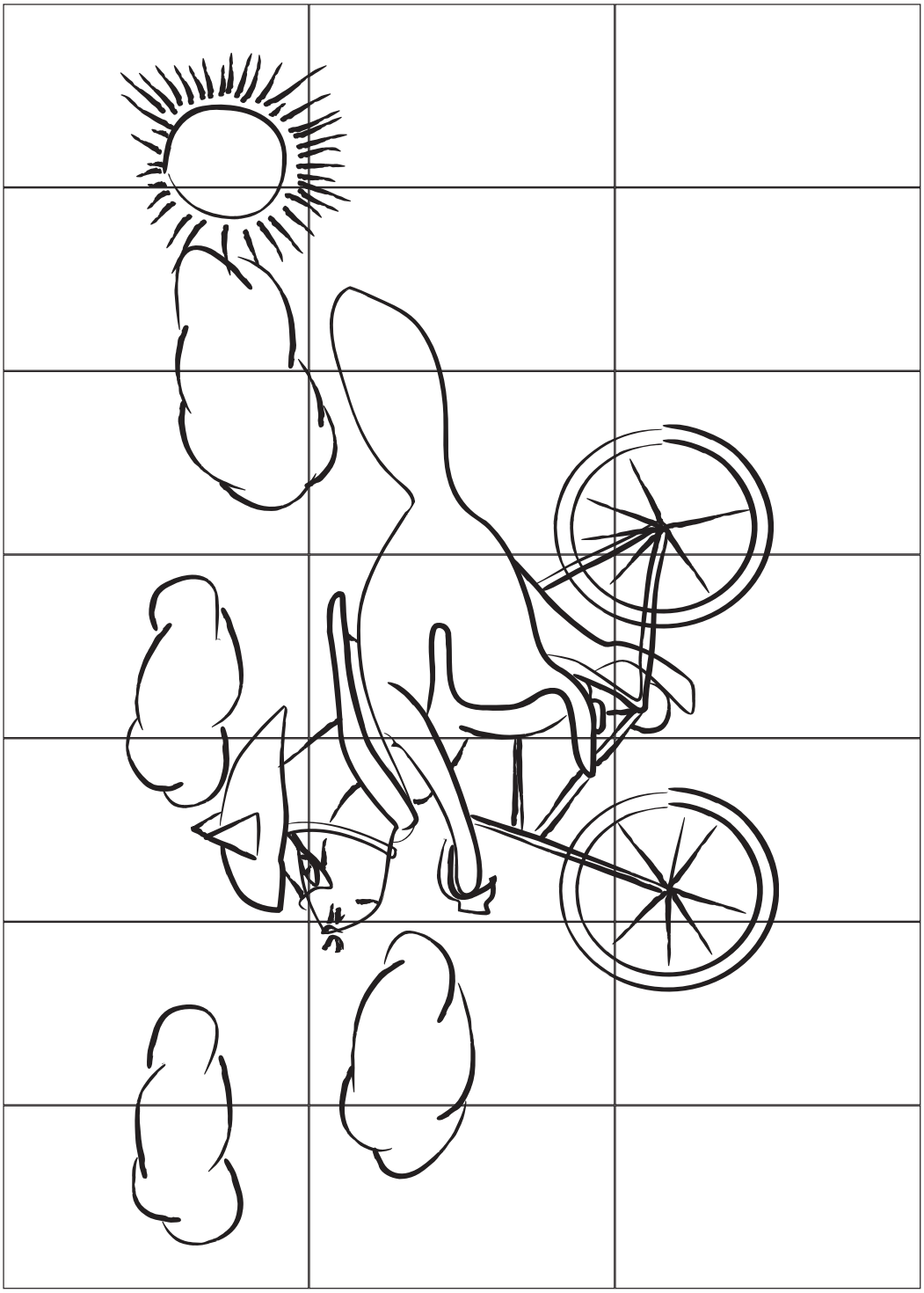



1. Jeden – błyskawiczny, drugi – drzwi nam strzeże, trzeci – król wybudował, ma baszty i wieżę.
2. W pokoju podłogę przykrywa kolorowy i mięciutki. Za to w bajkach w górę się zrywa, pod obłoki mknie leciutki.
3. Malutki człowieczek z waszych bajeczek.
4. Kto mieszkał w jamie, tuż nad Wisłą i zionął ogniem jak ognisko.
5. Jaki Kapturek miał kłopoty z wilkiem, ale wyszedł z opresji zdrowo i cało.
6. W chatce krasnoludków mieszka prześliczna królewna.
7. Jaka to dziewczynka ma roboty wiele, a na pięknym balu gubi pantofelek.

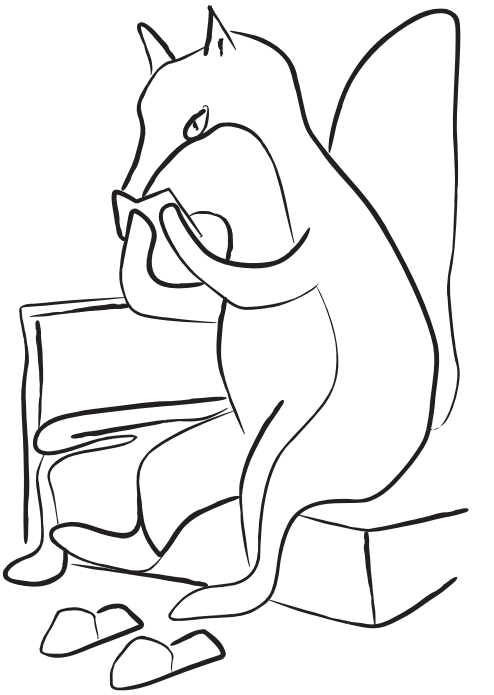
**ZAŁĄCZNIK NR 5**
**Krzyżówka „Zdrowie” (dla nauczyciela)**

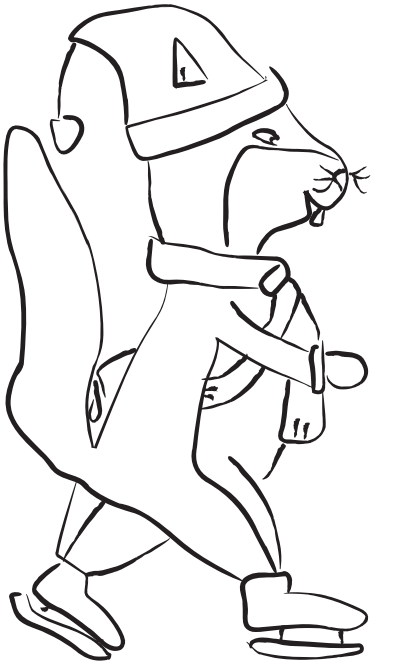
| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | 1 | **Z** | A | M | E | K |
| | | | | | | | 2 | **D** | Y | W | A | N |
| | | | | | | 3 | K | **R** | A | S | N | A | L |
| | | | | | 4 | S | M | **O** | K | | | |
| | | | | 5 | C | Z | E | R | **W** | O | N | Y | |
| | | | | | 6 | Ś | N | **I** | E | Ż | K | A | |
| 7 | K | O | P | C | I | U | S | Z | **E** | K | | | |

**ZAŁĄCZNIK NR 6**
**Układanka – obrazek wiewiórki**



**ZAŁĄCZNIK NR 7**
**Historyjka o wiewiórce – przeziębienie**





**ZAŁĄCZNIK NR 8**
**Historyjka o wiewiórce – skaleczenie**

**ZAŁĄCZNIK NR 9**
**Kartki do znaczków: „NIE PAL PRZY MNIE, PROSZĘ”**

| | | | |
|---|---|---|---|
| Nie pal przy mnie, proszę | Nie pal przy mnie, proszę | Nie pal przy mnie, proszę | Nie pal przy mnie, proszę |
| Nie pal przy mnie, proszę | Nie pal przy mnie, proszę | Nie pal przy mnie, proszę | Nie pal przy mnie, proszę |
| Nie pal przy mnie, proszę | Nie pal przy mnie, proszę | Nie pal przy mnie, proszę | Nie pal przy mnie, proszę |
| Nie pal przy mnie, proszę | Nie pal przy mnie, proszę | Nie pal przy mnie, proszę | Nie pal przy mnie, proszę |