„NIE PAL PRZY MNIE PROSZĘ”

Program edukacji antytytoniowej dla uczniów kl. I-III szkół podstawowych



Kolejny już raz nasza szkoła realizuje program profilaktyczny „Nie pal przy mnie, proszę”, którego organizatorem jest Państwowa Inspekcja Sanitarna. Program adresowany jest do uczniów klas I-III oraz ich rodziców.

Głównym celem programu „Nie pal przy mnie, proszę”, jest zmniejszenie narażenia dzieci na bierne palenie tytoniu, zwiększenie wiedzy w zakresie zdrowego trybu życia.

**ZAŁOŻENIA OGÓLNE PROGRAMU:**

1. Program przeznaczony jest dla uczniów klas I-III szkoły podstawowej.
2. Program stanowi ogniwo w cyklu programów profilaktyki antytytoniowej adresowanych do dzieci i młodzieży, a inicjowanych przez Państwową Inspekcję Sanitarną.
3. Program proponuje realizację zajęć metodami aktywizującymi dostosowanymi do wieku dzieci.
4. Program ma charakter profilaktyczny, jednak jego głównym celem jest wykształcenie u dzieci świadomej umiejętności radzenia sobie w sytuacjach, w których inne osoby palą przy nich papierosy.

**CELE GŁÓWNE PROGRAMU*:***

1. ***Zmniejszenie narażenia dzieci na bierne palenie tytoniu.***

 **CELE SZCZEGÓŁOWE:**

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

**Zagadnienia programowe:**

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!

***Metoda:***

* Podająca
* Burza mózgów
* Problemowa
* Zadań stawianych dziecku
* Graficznego zapisu
* Twórczego rozwiązywania problemów

***Formy pracy:***

* Indywidualna

*Z przyczyn od nas niezależnych musimy przeprowadzić profilaktykę na odległość. Prosimy o wyrozumiałość.*

**Przebieg zajęć:**

1. ***CO TO JEST ZDROWIE?***

Spróbujcie odpowiedzieć na to pytanie własnymi słowami, a następnie przeczytajcie zdanie poniżej.

*„Zdrowie to nie tylko brak*

*choroby lub niepełnosprawności, lecz stan dobrego samopoczucia*

*fizycznego, psychicznego i społecznego.”*

* ***Ćwiczenie I***

„Dokończ 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...

* ***Ćwiczenie II***

Zastanówcie się, co waszym zdaniem jest potrzebne aby być zdrowym?

Pomysły można przedstawić ustnie (porozmawiaj na ten temat z rodzicami), pisemnej (wypisz w punktach) lub rysunkowej.

Zastanawiasz się? Zerknij na podpowiedź poniżej.

Aby być zdrowym potrzebne są:

* właściwe odżywianie (piramida zdrowego żywienia – wejdź na stronę szkoły ZPO w Stykowie – praca szkoły – świetlica omawialiśmy ten temat),
* 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.
1. ***OD CZEGO ZALEŻY NASZE ZDROWIE?***

**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. *Co według was może powodować zanieczyszczenie środowiska, powietrza?*

Dym tytoniowy również ma szkodliwe działanie na nas, szkodzi nam tak samo jak smog.

**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.

* ***Ćwiczenie II***

Kalambury – przysłowia o zdrowiu

Drogie dzieci zaproście rodzinę do wspólnej zabawy. Przygotujcie kartki i ołówek. Do dyspozycji macie przysłowia - poniżej. Wypiszcie je na kartkach, a następnie zrolujcie i umieśćcie w pojemniku. Zadanie polega na odgadnięciu przez członków rodziny wylosowanego i narysowanego 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”

Zastanówcie się wspólnie z rodziną co możecie zrobić, aby być zdrowym, aby się prawidłowo rozwijać. W planowaniu posiłków przydatny jest ***planer***, znajdziecie go na naszej stronie – ZPO w Stykowie – praca szkoły – świetlica.

1. ***CO I DLACZEGO SZKODZI ZDROWIU?***

Drogie dzieci, jak się domyślacie, przebywając w jednym pomieszczeniu z kimś kto pali, jest szkodliwe. Często osoby które są narażone na takie sytuację stają się biernymi palaczami.

Pamiętajcie jednak, że ktoś kto pali nie jest złym człowiekiem

− być może osoba paląca nie wie po prostu, że dym tytoniowy szkodzi jej

i innym.

Jakich sytuacji, które szkodzą naszemu zdrowiu możemy unikać?

* Pamiętajcie, jeżeli ktoś przy was pali papierosy możecie tę osobę poprosić, by tego przy was nie robiła.
* Odmawiajcie, gdy ktoś będzie was namawiał na zapalenie papierosa. Wyjaśniając takiej osobie, że przez to się ma nieświeży oddech, damy takiej osobie do myślenia.
* Dawajmy dobry przykład i zarażajmy nim innych. Jeżeli ktoś częstuje twojego kolegę/koleżankę papierosem reaguj. Porozmawiaj o tym, jakie niesie za sobą skutki. Wytłumacz, że jeśli zdrowo się odżywiamy i o siebie dbamy jesteśmy szczęśliwsi.
1. ***CO ROBIĆ, GDY MOJE ZDROWIE JEST ZAGROŻONE?***

Jak myślicie, co możecie sami zrobić, aby uniknąć zranienia, urazu, wypadku lub choroby? Co możecie zrobić, gdy coś wam dolega lub boli?

WAŻNE:

* Chore dzieci mogą czuć się zdrowe, zwłaszcza jeżeli

postępują według zaleceń lekarza (np. przyjmują lekarstwa, gimnastykują się) ale powinny unikać takich sytuacji, które chorobę potęgują (np. w przypadku astmy przebywanie w towarzystwie osób, które palą przy chorym papierosy wzmaga to proces chorobowy).

* Wszyscy powinniśmy nabyć nawyki higieniczno-zdrowotne (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).
* 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).

1. ***NIE PAL PRZY MNIE, PROSZĘ.***

Co mogę zrobić, gdy inne osoby przy mnie palą?

Jak myślicie, co możecie zrobić, w sytuacji wymuszonego palenia? tzn. w sytuacji, gdy inne osoby przy was palą.

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).

* ***Ćwiczenie III***

Kochane dzieci waszym zadaniem będzie wykonać **znaczek „Nie pal przy mnie, proszę”-** styl i forma dowolna. Jeśli dla uczniów z klas I samodzielne wykonanie znaczka okaże się zbyt trudne, poniżej mamy dla was szablony gotowych znaczków, które pokolorujecie. Gotowe znaczki można wyciąć i nakleić na grubszą kartkę. Następnie doklejamy kawałek taśmy dwustronnie przylepnej i gotowe. Znaczki można nakleić na ubraniu lub drzwiach pokoju zawsze wtedy, gdy przy was będzie osoba paląca papierosy.









* ***Ćwiczenie IV***

*„LAS”*

Usiądźcie wygodnie, zamknijcie oczy i wyobraziły sobie, że jesteście w lesie.

* 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.

* 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).

Opowiedzcie o tych sytuacjach, które sobie wyobraziliście.

1. ***KONKURS***

Drogie dzieci! Ogłaszamy konkurs pt. **„Nie palisz – życie ocalisz! ”**

Prace można wykonać techniką dowolną i w dowolnym formacie. Prosimy o zrobienie zdjęcia swojej pracy i przesłanie do 29 maja 2020r. na e-meil do:

p. Magdalena Bryła venomia@wp.pl

p. Anna Rycombel annarycombel28@gmail.com

W tytule proszę podać nazwę szkoły, imię i nazwisko, oraz klasę,

np. **ZPO w Stykowie Jan Kowalski kl. 2**