

PROGRAM PODPORY ZDRAVÍ A PREVENCE KOUŘENÍ
PRO MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK (7-11 LET)

NORMÁLNÍ JE NEKOUŘIT 1. DÍL



BRNO 2005

Výsledky ověřené studie I. tříd

Celkem 273 dětí prošlo experimentálně programem a dalších 203 dětí bylo v kontrolní (srovnávací) skupině. Pilotní program obsahoval 1 vstupní test a 2 výstupní testy (tj. po ukončení programu a po dalších 4 měsících).

Statisticky významný rozdíl se projevil ve:

- Znalostech dětí
- Postojích dětí
- Program měl u rodičů pozitivní ohlas

Program v I. třídě zahrnuje:

5 podrobných lekcí s možností další invence učitelem („ušít“ program v dané třídě na míru), dotazníky pro děti i rodiče ke zhodnocení efektu programu

Každá lekce zahrnuje:

- Motivační příběhy (pohádky)
- Různé aktivní úkoly (kreslení, vybarvování, rozpravu, pohybové hry)

Program se v komplexním pojetí zaměřuje na zdravý životní styl

V I. třídě :

- Poznání těla (uložení orgánů a jejich funkce,)
- Zdravá výživa
- Pohybová aktivita
- Kouření není normální součástí životního (vliv kouření na srdce a plíce)

Ve II. třídě:

- Chci být zdravý (rizika kouření-opakování z I. třídy)
- Já a svět kolem mne (denní režim)
- Já a moje smysly
- I já mohu pomoci (prevence úrazů, první pomoc)
- Já a moje rodina (vztahy, péče o zdraví v rodině, prevence nemocí)

Ukázky z metodiky:

hlavní postavy provázející
celým programem –

veverka Věrka a cigareta RETKA



becká, není radno jí věřit, chce získat vše jen pro sebe a ráda si vymýšlí a občas tak i někomu ublíží. Takové kamarády nemám moc ráda, ale možná by se i jim dalo nějak pomoci. Kdyby se někomu svěřili se svým trápením a měli někoho rádi.

ÚKOL 1

- a) Umíte děti namalovat srdíčko?
Jak vypadá ve skutečnosti srdíčko a jak se obvykle maluje?
Kde je srdce v těle uloženo? Vystřihněte model srdíčka a přiložte jej na postavu z minulé lekce.
- b) Víte, co srdce dělá?
Říká se, že má někdo srdce jako zvon, tluče jako zvon. Umíte to vysvětlit?
- c) Co znamená, když o někom řekneme, že má dobré srdce? Je dobrosrdečný? Má zlaté srdce?
- d) Spí někdy srdce? Co se stane, když se srdce zastaví?
- e) Jak pracuje vaše srdíčko? Zjistěte, jestli vaše srdce pracuje – pohmatem tepu. Pracuje pořád stejně? Kdy se zrychlí? Udělejte 10 dřepů a zkuste si, jak rychle vám srdíčko tepe.
- f) Hra „Na doktora a pacienta“.
Poslechni si srdíčko kamaráda v klidu a po námaze.

ÚKOL 2

Má veverka zdravé srdíčko – co dělá? Může být srdíčko nemocné? Ano, kdy?
Co má srdce rádo a co naopak ne? Pověďte si podle obrázku.

ÚKOL 3

Zahrajte ve dvojici scénku o cigaretě Retce a o Srdíčku, jak jste ji viděli na videu. Předvedte ostatním.

DŮ:

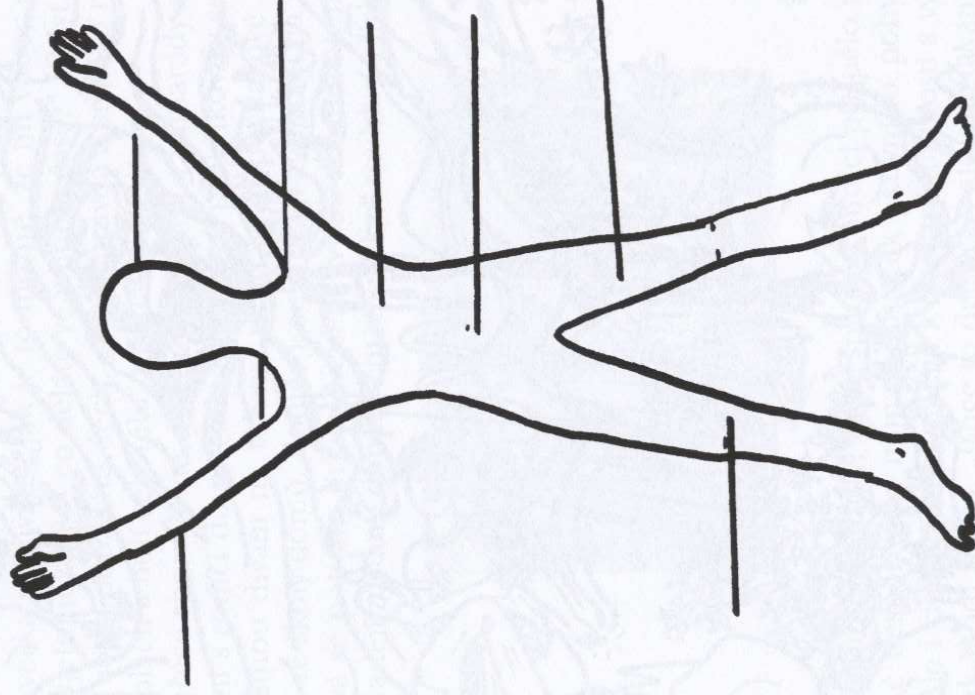
Namalujte obrázek veselého srdíčka na téma – **Můj člověk nekouří**

ÚKOL 1

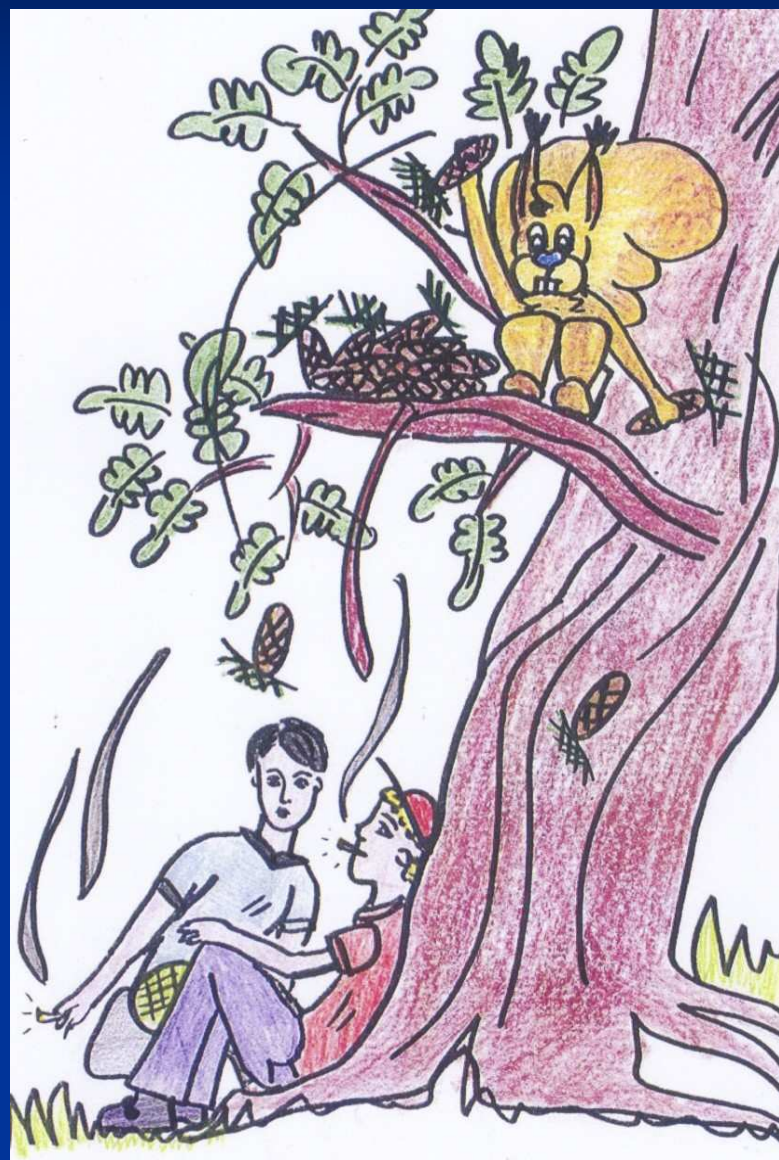
Jak vypadá naše tělo, umíš popsat části těla? Vnější, vnitřní. Znáš své tělo?

ÚKOL 2

Pracujte ve skupinách po 4 - 5 dětech. Obkreslete postavu vašeho kamaráda na balící papír a pak ji vytrhejte. Přiložte kartičky s popisem částí těla (vnější části: hlava, krk, ramena, ruka, trup, břicho, noha, koleno). Znáte nějaké vnitřní orgány?



Ukázky z metodiky



DIPLOM

za absolvování výuky prevence kouření a podpory zdraví

Klub veverčáků



Nová nekouřící generace

NORMÁLNÍ JE NEKOUŘIT I

úvodní kurz

jméno

třída

Cíle programu:

- **Znát sám sebe**
(umět vyjádřit myšlenky, prožitky, poznatky a dojmy, reagovat na názory ostatních, mít základní znalosti o těle)
- **Formovat v dítěti pozitivní postoj ke zdravému způsobu života** (děti získávají poznatky o základních zdravotních aspektech a docházejí k novým poznáním)
- **Formovat v dítěti odpovědný přístup ke svému zdraví**
(postupně si děti uvědomují odpovědnost za své zdraví i zdraví jiných)
- **Dát dítěti poznatky a dovednosti, jak si chránit zdraví**
(děti se učí odmítat návykové látky)
- **Snížit počet dětí vystavených pasivnímu kouření**
(ve spolupráci s rodiči)

Výhody programu:

- ✓ Děti se učí prožitkem (hry, písničky, omalovánky, vystřihovánky, hraní rolí a vyprávění příběhů)
- ✓ Realizace programu nevyžaduje aktivity nad rámec obvyklého školního programu
- ✓ Program lze dobře prolnout ve více předmětech—Tv, VV, Hv (výhoda jednoho učitele)
- ✓ Možnost uzpůsobit program na míru
- ✓ Návaznost programu ve vyšších třídách (kolektiv stejných autorů)



Později by mohlo být na *výchovu k nekuřáctví* již pozdě..... proto nedovolte, aby Vám čas unikl mezi prsty...

ZAJÍMAVÉ ODKAZY

- <http://www.retezlasky.cz> (informace o dětském kuřáctví-projekt Tomáše Hanáka)
- www.dokurte.cz (web České koalice proti tabáku, platná legislativa, rady, zajímavosti...)
- www.kurakovaplice.cz (rizika kouření, videa, obrázky, info)
- www.vychovakezdravi.cz (aktuální informace o preventivních programech v Pardubickém kraji)

Děkuji za pozornost, budoucí
spolupráci a Váš zájem.

Jana Nedbalová

odborný pracovník
odboru podpory zdraví
Krajské hygienické stanice
Pardubického kraje