

## **Veverka**

### **Normální je nekouřit**

Obsah programu je zaměřen komplexně na ovlivňování postojů a chování dětí k zdravému způsobu života, zajištění dostatku aktivního pohybu, získávání základních znalostí o svém těle a jeho funkci, dodržování hygienických návyků a zásad zdravé výživy, informovanost o důsledcích kouření, atd. Součástí programu je část věnovaná dětem s pracovními listy pro každou lekci, motivačními příběhy veverky Věrky a úkoly i domácími úkoly pro společnou činnost dětí s rodiči. Další část poskytuje podrobnou metodiku k jednotlivým lekcím, která je otevřená a dává možnost tvůrčího doplňování podle lokálních podmínek škol a invence učitelů, aby si adaptovali (ušili) program přímo na míru své třídy a obohatili jej tak o své zkušenosti a přijali za svůj. Poslední části jsou připraveny letáky pro rodiče, neboť bez současného a souhlasného výchovného působení rodičů by měl program jen malou účinnost.

## **Metody**

Malé děti se nejlépe učí prožitkem a proto jsme v programu využili her, písniček, omalovánky, hraní rolí, vyprávění příběhů, atd. - aktivních metod, které děti osloví. To vše vzhledem ke specifitě 1. tříd, kde se děti teprve učí číst a psát. Výchova k nekuřáctví by měla být prováděna učitelkou nekuřačkou, která by přirozeně, nenásilně dokázala děti vést k tomu, o čem je sama přesvědčena a nedocházelo tak k disharmonii výchovného působení učitele a jeho chování, kterou děti snadno odhalí. Učitel, stejně jako rodič je pro dítě modelem, podle kterého formuje a přizpůsobuje své vlastní chování, proto jsou tyto modely pro dítě důležité.

Realizace programu nevyžaduje aktivity nad rámec obvyklého školního programu. Je připraven tak, že odborně vzdělaný učitel nepotřebuje žádné další zaškolení a průpravu. Naopak, může program tvořivě využít i v jiných vyučovacích předmětech jako je tělesná výchova (překážková dráha, šplh, běh jako veverka), kreslení (zdravého a nezdravého v každodenní činnosti,..), pracovní vyučování ( výroba figurky veverky Věrky, cigarety Retky, srdíčka, plic a zoubku – vybarvení, vystřihnutí a nalepení na špejli), čtení (upravené texty – příběhy veverky Věrky), atd., dle zvážení učitele.

## **Účinnost programu**

Účinnost programu je možno hodnotit přiloženým předem připraveným individuálním řízeným rozhovorem, obsahujícím připravené otázky a grafickou část, kde děti určují, co je a co není zdravé v každodenním životě. Zjištění účinnosti se doporučuje provést ihned po ukončení programu ve třídě, možno doplnit stejným testem i po delším časovém intervalu (např. na konci školního roku)

Dlouhodobá účinnost se projeví až v dalších letech, kdy se dítě poprvé dostává do přímého kontaktu s tlakem okolí a pokouší být jako dospělý a zakouřit si. Až zde se projeví, zda se dítě stane vědomě nekuřákem. Faktorů, které ovlivní toto rozhodnutí je mnoho, ale rádi bychom alespoň částečně přispěli k tomuto cíli.

Učiteli je možné doporučit založení složky pro každé dítě a dlouhodobě sledovat vývoj nekuřáckých postojů, poznatků a dovedností, jak si chránit a podporovat své zdraví - portfolio a případně na konci páté třídy předat dítěti.

## O programu

### 1.1. Charakteristika programu

Program „Normální je nekouřit“ je zaměřený šířeji na komplexní podporu zdravého životního stylu a prevenci kouření u dětí mladšího školního věku (7-11 let). Průvodcem celého programu je veverka Věrka, která si s dětmi povídá o zdraví, o nemoci, o aktivním pohybu ve volném čase, o zdravé výživě, lesních zvířátkách a v pohádce na videu se dozvídají o cigaretě Retce. Zábavnou formou se tak seznamují s tím, že kouření není normální součástí našeho životního stylu. Dozvídají se o tom, co je zdravé, o orientaci v rizicích, se kterými se mohou setkat a účinné prevenci tak, aby byly připraveny uchovat si své zdraví i v dospělém věku.

### 1.2. Východiska

V našem programu vycházíme z několika základních poznatků:

- Postoje k nekouření a adekvátnímu chování v dodržování zásad zdravého životního stylu se formují už v předškolním a mladším školním věku. Zde je místo především pro působení rodiny, ale i školních preventivních programů. Později ve věku puberty a dospívání se stává významnější tlak vrstevníků a postupně je mnohdy i určujícím faktorem pro budoucí chování mladých lidí.
- Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání zavádí vzdělávací oblast „Člověk a jeho svět“, jehož součástí je výchova ke zdraví, kde se tento program může využít.
- Program „Zdraví 21“.

#### **- V České republice jsou už úspěšně v našich školách používány preventivní protikuřácké programy např.:**

- „My nechceme kouřit ani pasivně“ (KHS Blansko)
  - „Aby děti nekouřily ani pasivně“ (OHS Klatovy)
  - „Já kouřit nebudu a vím proč“ (Liga proti rakovině Praha) určené pro mateřskou školu
  - „Kouření a já“ (LF MU Brno) pro nejvíce ohroženou skupinu dětí a dospívajících 2. stupně základních škol
- Náš program vyplňuje mezeru v edukačním působení pro mladší školní věk (7-11 let).

### 1.3. Cíle programu

Hlavním cílem programu je dosáhnout toho, aby se dítě vědomě stalo nekuřákem. Je to však cíl dlouhodobý a proto je nutné vytýčit další krátkodobé cíle směřující k tomuto bazálnímu cíli. Tento program by měl přispět k:

- formování pozitivního postoje k zdravému způsobu života (zdravá výživa, dostatek pohybu, duševní pohoda)
- formování odpovědného přístupu ke svému zdraví (vědět, co je zdravé, nezdravé v každodenním životě)
- snížení počtu dětí vystavených pasivnímu kouření (spolupráce s rodiči)
- získání poznatků a dovedností, jak si chránit si své zdraví (poznat, co je na kouření škodlivé)

## Normální je nekouřit

Normální je nekouřit je program, který vznikl ve spolupráci Pedagogické a Lékařské fakulty Masarykovy univerzity v Brně a Ligou proti rakovině Praha jako program podpory zdraví a prevence kouření pro mladší školní věk (7-11 let). První díl programu byl dokončen a pilotně ověřován v letech 2005-2006. Postupně byly dokončovány díly pro celý I. stupeň základní školy a v letošním roce (2008) je ověřován program pro 4. třídu. Program Normální je nekouřit volně navazuje na programy využívané v mateřských školách ("Já kouřit nebudu a vím proč", "My nechceme kouřit ani pasivně"). Výchova k nekuřáctví pokračuje na II. stupni ZŠ programem "Kouření a já", který byl vytvořen stejnými autory (2001).

Výhodou programu je proto jeho ucelenost a možnost výchovného působení od mateřských škol až po 9. ročník základních škol. O školách, které metodikou disponují v Pardubickém kraji Vás informujeme v sekci Příklady dobré praxe.

I.- III. díl programu je již akreditován Ministerstvem školství a mládeže. Dle zájmu škol pořádáme pro učitele metodické semináře. V Pardubickém kraji proběhl seminář na podzim roku 2007, další metodické semináře připravujeme.

Učitelé se zájmem o využití programu nás mohou kontaktovat nebo se přímo obracet na autora programu: PhDr. Mgr. Iva Žaloudíková, PedF MU, e-mail: zaloudikova[zav.]ped.muni.cz

Cíle programu:

\_ Znat sám sebe

(umet vyjádřit myšlenky, prožitky, poznatky a dojmy, reagovat na názory ostatních, mít základní znalosti o tele)

\_ 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 příběhu)

\_ 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

## Normální je nekouřit

Jedná se o I. díl programu podpory zdraví a prevenci kouření pro I. až III. třídy základních škol. Program připravila Pedagogická a Lékařská fakulta Masarykovy univerzity v Brně v roce 2005.

Program volně navazuje na programy využívané v mateřských školách („Já kouřit nebudu a vím proč“, „My nechceme kouřit ani pasivně“). II. díl programu určený pro 4. a 5. třídy základních škol je ve fázi pilotní studie. Návaznost na II. stupni ZŠ je již zajištěna programem „Kouření a já“, který byl vytvořen stejným autorem (2001).

(viz. *Doporučené metodiky pro II. stupeň ZŠ*)



### Z obsahu programu:

Program Normální je nekouřit je komplexně zaměřen na podporu zdravého životního stylu. Kromě prevence kuřáctví se zabývá poznáním vlastního těla, zdravou výživou, pohybovou aktivitou a jejím významem v životě. Děti se učí základní poznatky o lidském těle, učí se co je zdravé, co tělu prospívá a co mu škodí. Děti se učí orientovat v riziku, rozpoznávat ho a učí se, jak si zdraví uchovat až do dospělého věku. Dozvídají se, že kouření není normální součástí životního stylu.

Průvodcem programu je veverka Věrka, která představuje symbol milého, mrštného, pohyblivého a veselého zvířátka, je symbolem kondice, zdraví a zdravého životního prostředí (zvířátko z lesa). Naopak symbolem všeho nezdravého je cigareta Retka. Veverka uvádí a končí každou lekci, zadává dětem úkoly, povídá dětem příběhy o sobě a lesních zvířátkách.

Program je založen na poznání, že se malé děti učí nejlépe prožitkem. Proto je v programu využito her, omalovánek, vystřihovánek, to vše vzhledem k tomu, že se děti teprve učí číst a psát. Děti malují, vystřihují, vyprávějí, hrají pohybové hry a scénky. Součástí programu je také videokazeta s pohádkou.

Součástí metodiky jsou pracovní listy pro každou lekci, motivační příběhy veverky Věrky, úkoly pro práci v hodinách, ale i domácí úkoly pro činnost dětí společně s rodiči. V metodice je podrobný popis každé lekce (celkem 5), přesto je zde dostatek možností k vlastní invenci učitele tak, aby si mohl program upravit na míru své vlastní třídě i podmínkám školy.



Program lze dobře využít v rámci většiny předmětů na I. stupni (výtvarná výchova, pracovní činnosti, tělesná výchova, hudební výchova aj.).