

Dohányzás vagy Egészség Kiegészítő Óvodai Program az egészséges életmódra neveléshez

Kézikönyv óvodapedagógusok részére

Legfrissebb információk elérhetőek az INTERNETEN:

<http://www.oefi.hu>

<http://w3.enternet.hu/dohany>



Demjén Tibor



Wendler Patrícia



Szunyogh Tünde



Németh Józsefné



Pál Józsefné



Szima-Mármárosi
Lilla



Halmai Krisztina



Szabó Lászlóné

Jelen programot az Óvodai Nevelés Országos Alapprogramjának való megfeleltetés szempontjából az **Országos Közoktatási Intézetben** minősítették és az **Országos Közoktatási Intézet Központi Tantervi Adatbankja** forgalmazza.

A kézikönyv kidolgozásában részt vettek:

Demjén Tibor
Halmai Krisztina
Németh Józsefné
Pál Józsefné
Szabó Lászlóné
Szunyogh Tünde
Szima-Mármárosi Lilla
Wendler Patrícia

Szerkesztette:

Demjén Tibor

A programot lektorálták:

Dr.Buda Béla, Pázsikné Szilágyi Gabriella, Szűcs Attiláné, Tóth Júlia
ISBN 963 04 5348 7

Ezúton köszönjük a modellkísérleti szakaszban nyújtott segítségét a következő óvodáknak: Gvadányi Óvoda; "Narancs Ovi" (Budapest); Királykerti Óvoda (Budapest); Brunszvik Teréz Óvoda (Hatvan); IX.sz. Napközi Otthonos Óvoda (Kazincbarcika).

negyedik kiadás © 2004 OEFI

Kiadó: Országos Egészségfejlesztési Intézet

A kiadásért felelős: Demjén Tibor

Készült: Excenter Demo Stúdió Kft.
Felelős vezető: Gulyás László

Ajánlás

A dohányzás ma talán a legnagyobb egészségkárosító ártalom, az alkohol mellett, amely legalább egy évtizeddel megrövidíti a várható élettartamot, és jelentős többlethalálozást okoz. Magyarországon különösen, más országoknál is nagyobb mértékben pusztít.

Régóta tudjuk, hogy tenni kellene ellene valamit, de sajnos ez elég nehéz. Nehéz a kialakult szokáson változtatni, segíteni az embereket a dohányzás abbahagyásában. A megelőzésre lenne szükség, azt kellene elérni, hogy a dohányzás ne váljon szokássá, ha lehet, ne is próbálkozzanak vele a fiatalok. Mivel a cigaretta a felnőtttség és a nyugati életszínvonal jelképe a mai társadalomban, a rágyújtás lélektani örömét igen plasztikusan ábrázolják a filmek és a televíziós játékok, de a gyermekek környezetükben is megfigyelhetik, a dohányzás viselkedésmintája igen szuggesztív, nagyon hat a fiatalokra. Különösen a kortárs csoport, az egykorúak csoportja hat ösztönzően, ha ott a „menők”, az érettebb, felnőttesebb gyermekek „már” dohányoznak. Az élet csábító lélektani befolyásai ellen sajnos keveset ér a felvilágosító szó, a figyelmeztetés, így már az iskolai egészségnevelésnek, dohányzás elleni harcnak is csökkennek az esélyei.

Ezért fordul ma a szakemberek figyelme mindinkább a még korábbi időszakra, az óvodáskorra, amikor a kisgyermek értelmé kinyílik, a világ összefüggéseit újszerűen figyelik meg, már tudatosítják a dohányzást, de ez még nem közvetlenül érinti őket, még nem merül fel bennük, hogy ezt ők is megpróbálhatják. Ekkor „meg lehet címezni” a dohányzó viselkedést, el lehet mondani róla a károkat, különösen, ha az életkornak megfelelően a mese, a játék elemeit is felhasználják ennek érdekében.

Ilyen korai megelőző próbálkozás segédanyagát tartja kezében az olvasó, egy nagy kísérlet részese, hiszen most nyílik nálunk először arra mód, hogy nagyobb gyermekcsoportokon megpróbáljuk a dohányzás elleni nevelés újszerű módszereit. Biztos, hogy sok változtatás és finomítás kell a módszerekben, megközelítésmódokban, bizonyos az is, hogy az élet maga „rossz példáival” így is erősebb lesz a sok felcseperedő gyermek számára (különösen a fiúk számára, akiknek a kortárs csoport a dohányzást mint valami különlegesen „férfias” viselkedésmódot mutat be és tesz népszerűvé a serdülőkorban), mint a korai nevelő hatások, de az is valószínű, hogy sok gyermeket az óvodai hatások megfogják óvni, hogy rabja legyen e káros szenvedélynek.

Így hát a kezdeményezést az olvasó támogatására és figyelmébe ajánljuk.

Buda Béla dr.

Bevezető

Magyarország - összehasonlítva a világ bármely más országával - a szenvedélybetegségek előfordulási gyakorisága terén (dohányzás, alkohol, kábítószer) sajnos az „élmezőnyben” található és különösen igaz ez a dohányzásra vonatkozóan. Tekintettel a népesség összes dohányfogyasztására és az egy főre jutó cigarettafogyasztásra, észrevehető egy nagyon kedvezőtlen tendencia, amely azonnali cselekvés esetén is csak 5-10 év után változna kedvező irányba. Mindenképpen szükséges olyan, a dohányzás megelőzésével vagy a dohányzásról való leszokással kapcsolatos programok kidolgozása, amelyek kedvező irányba segíthetik az elmozdulást. A legfőbb cél az, hogy ezek a programok megtalálják azt a hangot, amellyel hatékonyan tudják befolyásolni az érintetteket.

Elsősorban nem a már megszokott és az unalomig ismert, ijesztgető, az áldozatokat elítélő negatív hatást kiváltó ellenpropagandára van szükség, hanem olyan módszerek keresésére, melyek a szabad választást lehetővé tevő, belső meggyőződésből eredő magatartásbeli változás elérését célozzák.

A dohányzással kapcsolatos statisztikákat vizsgálva megfigyelhető, hogy a dohányzók majdnem 70%-a tizenhárom és huszonöt éves kora között kezdett el dohányozni. A dohányzás kialakulásában jelentős szerepet játszik a kortárs csoport negatív hatása. Az 1980-as évek eleje óta világszerte programokat dolgoznak ki a kedvezőtlen korcsoporti hatás ellensúlyozására. Jogosan vetődhet fel a kérdés: nem kezdhetnénk el előbb - már óvodás korban - a megelőzést?

Az óvodáskorú gyermek aktív befogadója a világnak. Egyetlen gyermek sem kerülheti el, hogy részesedjen az őt körülvevő ingerekből. Felfedezi a világot, kérdez, felel, megfigyel, kipróbál és folyamatosan tapasztal. Utánzással sajátítja el a különböző viselkedés-formákat, függetlenül attól, hogy azok pozitív vagy negatív értéknek felelnek meg. Így a mások által produkált mintákat reprodukálja, s ezzel új viselkedési módokra tesz szert. Az utánzás hatóköre nagyobb, mint ami látszik, mert van az úgynevezett képleltetett utánzás is, amikor az egyén látszólag passzív, később azonban követi a kapott mintát. Ajutalmazó megerősítés az utánzást különösképpen fokozza.

Ilyen minták megjelenhetnek nemcsak valóságosan, hanem képi formában is, ezért érdemes megvizsgálni, hogy a mindennapi életben - a TV sorozatok hősei, a reklámok - milyen azonosulási mintákat kínálnak a gyermekek számára. E közvetlen és közvetett negatív hatások ellen ellenpólust kell nyújtanunk. Igen nagy mértékben meghatározza az utánzás tárgyát és forrását az, amit a gyermekek otthon látnak, tanulnak, valamint azok a személyek, akikkel leggyakrabban találkoznak és akikhez érzelmileg kötődnek. Mivel közös mozzanat minden azonosulásnál - identifikációnál - az érzelmi kapcsolat, ezért lényeges, hogy a kisgyermek a közvetlen környezetében dohányzást elutasító magatartásmintákkal találkozhasson, illetve, hogy ezek a források a dohányzást ellenszenvesnek találják.

A fentiek alapján joggal állíthatjuk, hogy a dohányzással kapcsolatos vélemény, értékrend formálása már óvodáskorban is időszerű.

Az egészséges életmódra nevelés megjelenik a családban és az óvodában, közvetett és közvetlen formában. Alapvető viselkedésminták bevesődnek, természetesen a dohányzással kapcsolatosan is. A megelőzés egyik leghatékonyabb formája, hogy a gyermekek olyan információ birtokába jussanak, amelyek alapján a dohányzást helytelenítő attitűd alakulhat ki. Az egészséges életmód kialakulásának nélkülözhetetlen feltétele, hogy a gyermek ismerje azokat a káros hatásokat, melyeket később figyelembe tud venni a dohányzásra ösztönző befolyásokkal szemben.

A program kidolgozásának legfőbb szempontja volt, hogy a gyermekek életkori sajátosságait figyelembe véve, egy olyan óvodapedagógiai anyag készüljön, melynek segítségével sikeresen lehet információt átadni, és magatartást formálni a dohányzással kapcsolatban. A program egyben „közvetítő közeg” is a gyermekek, óvónő, védőnő és a szülők között.

A program nagycsoportos gyermekek életkori sajátosságainak megfelelő. A saját óvodai nevelési programba beépítve a folyamatos feldolgozás az ismeretek elmélyülését segíti elő. A program az érzékelés, személyiség, az egészséges életmód és dohányzás témaköröket foglalja magában. Ezeket a mese (Csiszta mókus négy élete) egyes fejezetei és az egyes feladatsorok dolgozzák fel. A feladatsorok olyan játékok, tevékenységek gyűjteményei, amelyek speciálisan hozhatók összefüggésbe a dohányzással. A program feldolgozása az óvónő, a gyermekek és a szülő kölcsönös együttműködését igényli.

Az óvónőnek javasolt a program megkezdése előtt minimum egy hét felkészülési idő. Egyik feladata a gyermekek ismereteinek feltérképezése a program előtt és után. Ennek segítségével kiválaszthatja a kézikönyvből a napi ajánlatok közül azokat a játékokat, feladatokat, amelyeket a legmegfelelőbbnek tart csoportja számára.

A KIEGÉSZÍTŐ PROGRAM

CÉLJA: Az óvodáskorú gyermekek egészségének védelme.

- FELADATAI:**
- **Az egyéni ismeretek feltérképezése a dohányzással kapcsolatosan**
 - **Az életkori sajátosságoknak megfelelő szintű információk átadása a témában**
 - **Az egészséges életmód választását megkönnyítő, dohányzással kapcsolatos attitűd formálása.**
 - **A passzív dohányzás kényszere elleni, aktív fellépés kialakítására törekvés.**

A gyermek ismeretei bővíthetnek a témakörök feldolgozásával, a hozzájuk kapcsolódó fogalmak tisztázásával, valamint az ok-okozati tényezők feltárásával és ez későbbi viselkedését nagy mértékben, pozitívan befolyásolhatja.

Ahhoz, hogy a gyermek a megszerzett új ismeretek révén ne kerüljön számára feldolgozhatatlannak, megoldhatatlannak tűnő konfliktusba, nagyon lényeges, hogy a szülők is értesüljenek a gyermekek felé eljuttatott információkról, de nem a szülők „leszoktatása” a cél. Az előkészület elengedhetetlen része a szülők tényleges bevonása a folyamatba, melynek részleteit is ismerniük kell és a hatékonyságot nagymértékben növeli, ha el is fogadják. E célra hasznos lehet egy szülői értekezlet szervezése, illetve az óvónő családlátogatás során is megragadhatná az alkalmat, hogy megbarátkozzanak a szülők e témával. Érdeemes lenne feltérképezni e találkozások során, hogy dohányoznak-e a szülők, ha igen, akkor rágyújtanak-e a gyermek környezetében.

Ezeket a személyes információkat az óvónőnek fontos bizalmasan kezelnie. Igyekeznie kell, hogy minden gyermekre egyforma figyelmet fordítson és véletlenül se emelje ki, ne különböztesse meg a dohányzó szülők gyermekeit.

Gondolatok a mesével kapcsolatban

A mese ugyanúgy építkezik, ahogy a gyermek gondolkodása, és ahogy a gyermek a világot megismeri: ezért is olyan meggyőző számára. A mese világszemlélete olyan, mint az övé. Azzal, hogy a gyermekeknek elbeszéljük a mindennapi élet eseményeit, szavakhoz kötjük, kifejezésre alkalmasabbá tesszük élményeit. Ennek révén könnyebben felidézhetőek, mozgékonyabbak, beszélgetésbe, játékba jobban beilleszthetőek. Arra is tanítjuk ezzel a gyermekeket, hogy emlékeket megőrizzenek, emlékképeket felidézzenek és felhasználjanak.

A gyermek a mesehallgatás során egy másik tudatszintre lép. E rendszer sűríti tapasztalatainkat, magába foglalja ismereteinket, tükröződik benne a külvilág. A szülők egy része azt hiszi, hogy a gyermeket csak az élet napos oldalával szabad megismertetni. El kell mesélnünk nekik az árnyoldal problematikus természetét is, hogy a nehézségek ne győzhessék le, hogy a meséből megoldásmódokat és azok következményeit változatos módon átélhesse. A mesében, akárcsak az életben nem a büntetés vagy az attól való félelem riasztja el leghathatósabban az embert a negatív cselekedetektől, hanem az a meggyőződés, hogy nem éri meg. Az azonosuló gyermek képzeletben együtt szenvedni át a hőssel a megpróbáltatásokat, és együtt győzedelmeskedik vele. A mese minden szituációt leegyszerűsít. A mesealakok nem ambivalensek, nem egyszerre jók és rosszak. A hős szerepe a hallgatót erősen vonzza, „rá akar hasonlítani”, így teljes mértékben beleéli magát a szerepébe. Ha ez a hős jó tulajdonságokkal rendelkezik, akkor a gyermek is jó akar lenni.

A mai gyermekek sajnos egyre kevésbé a nagycsalád vagy a jól integrált közösség biztonságos közegében nőnek fel. Ezért ma is fontos, hogy magányosságunkat, gyengeségünket úgy győzhetjük le, ha igazi interperszonális kapcsolatokat sikerül kialakítanunk. A program során a gyermek-szülő kapcsolat harmóniáját, a gyermek szülőképét nyilván befolyásolja, ha a szülő dohányzik. Erre tekintettel készült úgy a mese, hogy nem a gyermekhez közelálló szereplő - Csiszta mókus vagy a kalapos ember - dohányzik, hanem a rablók.

A jó mese szükséges elemei: a hős felgyógyul mély kétségbeeséséből, megmenekül valamilyen nagy veszélytől és az egyik legfontosabb a vigasztalódás, amit egy hirtelen kedvező fordulat kísér.

A fantasztikus vagy szörnyű kalandok után bekövetkezik egy fordulat, melynek során minden jóra fordul és a gonosz megbüntetésével a legmagasabb szintű morális egység jön létre etikai szempontból.

A program gerince a „Csiszta mókus négy élete” című mese. Sokféle elemet tartalmaz, amelyek megfelelői azoknak a gondolati, szemléleti vonásoknak, amelyek a lelki fejlődés korai szakaszában jellegzetesek.

Az epizódok visszatérése, a szóbeli fordulatokkal való újratalálkozás, éppen úgy mint a játékban, itt is örömforrás. A gyermek örömet leli a mesében, miközben információt szerez ami elengedhetetlen feltétel ebben az életkorban. Szimbolikus formában ismerheti meg a világot, beleélheti magát a hősök helyzetébe, tulajdonságaikat magára öltheti, tetteiket végrehajthatja. Így kialakulhatnak olyan minták, amelyek követhetők és olyanok, amelyek elutasíthatók.

A mese olyan viselkedésmintákat mutat be, amelyek lehetővé teszik, hogy a gyermek a saját ismeretszintjén kerüljön kapcsolatba a dohányzás témakörével.

A „Csiszta mókus négy élete” című mese magába foglalja a négy témakör fogalmait amelyek a program során feldolgozásra kerülhetnek (érzékelés, személyiség, egészséges életmód, dohányzás).

Ajánlás a mese feldolgozásához:

- a mese napi feldolgozása lehetővé teszi a különböző témakörök bevezetését és egységgé szervezését
- diavetítés: a cselekmény fordulópontjainak diaképekkel való egyeztetése
- a mese egyes fejezeteihez tartozó képek elhelyezése jól látható helyen
- a kézikönyv kiszínezhető ábráiról készített fénymásolatokat a mese feldolgozása után a gyermekek kiszínezhetik
- a személyiség témakör feldolgozásánál a mese viselkedésmintáinak eljátszása, megbeszélése, tisztázása, rögzítése
- a mese eljátszása, bábozása, az élmény többszörös újraélése a jobb megértés és mélyebb bevézés érdekében.

A mese élménydús közvetítése érdekében részletesen meg kell ismerni annak jelentős fordulatait. Fontos a szemléletes, figyelemfelkeltő és érthető mesemondás, hogy a benne

rejlő interperszonális jelentés minél teljesebben hasson. Helyesebb a mesét elmondani, mint felolvasni, így az óvónő állandó kapcsolatban lehet a gyermekekkel, könnyebben alkalmazkodhat a változó helyzetekhez.

A gyermekek megfelelő elhelyezésével (például ne üljenek a vetítősugár közelébe) elérhető, hogy a gyermek figyelmét a mese kösse le, és ne adódjanak olyan lehetőségek, amelyek kizökkenhetnék a mese átéléséből.

Javaslat a témakörök feldolgozásához

A gyermek megismerési folyamatait hiányos tapasztalatai, a világról való szaggatott, hézagos tudása jellemzi. Az 5-6 éves gyermekeknek már reális, a valóságról nagyjából megfelelő ismeretei vannak. Figyelemre méltó ismeretanyaguk van, s ezt mozgósítani is tudják. A gyermek tudását az őt körülvevő világ gazdagítja, óvodás korban sokkal inkább a helyzetéből, élményeiből, tapasztalataiból táplálkozó, érzelmekkel, indulatokkal átítatott jelentésmegértés vezérli a tájékozódást. A legtöbb információhoz az „aktuális élmény” segítségével juthat, egyéni, érzékletes tapasztalással.

A dohányzással kapcsolatos ismeretek bővítése is úgy válhat hatékonyvá, hogy az érzékelés, személyiség, egészséges életmódra nevelés és a dohányzás témakörei a gyermek életkori sajátosságainak megfelelő játékos formát öltenek.

A témakörök feldolgozása lehetővé teszi a dohányzással összefüggésbe hozható fogalmak tisztázását és ok-okozati tényezők feltárását, amelyek a későbbi viselkedést nagymértékben befolyásolhatják. A gyermek olyan ismereteket sajátít el, mint a kellemetlen érzetek, egészségkárosító hatások, mások "zavarása" és a dohányzásra való rászokás. Ez a prevenció elmaradhatatlan része.

A dohányzással kapcsolatos játékok során a gyermek olyan szituációkat, szerepeket élhet meg, melyeket korábban még nem tapasztalt. Ez indokolja, hogy a játékrészt egy jelentőségében megnövekedett beszélgetési szakasz kövesse. A csoporttagok és az óvónő nemcsak saját, hanem a társak tevékenységére is reflektálnak. A program hatékonyságának ellenőrzése és továbbfejlesztése érdekében is hasznos lenne, ha a program megkezdése

előtt, és a végén feltérképeznénk a gyermekek dohányzással kapcsolatos ismereteit, attitűdjeit és a motivációs hátteret, mely a gyermeket a dohányosok viselkedési megnyilvánulásainak utánzására készíti. A gyermeki gondolkodás és érzélemvilág egyik leghasznosabb megközelítési módja és annak produktuma a rajz, melybe a gyermek kivetítheti szorongásait, feszültségeit.

Dohányzással kapcsolatos szabad rajzaik elemzése megkönnyíti az óvónő felkészülését és a játéksorozatokból a csoport ismereteihez jól illeszthető feladatok szelekcióját.

A kézikönyv az alábbi szerkezetben segíti a témakörök feldolgozását

TÉMAKÖR NEVE

BEVEZETŐ AZ ADOTT TÉMAKÖRHOZ

FOGALMAK AZ ADOTT TÉMAKÖRHOZ

TEVÉKENYSÉGEK állatkép pl. ()

- Javaslatok a tevékenységek szervezésére

- Dohányzással kapcsolatos összefüggések

- Szükséges eszközök

MESE

A kiszínezéshez szükséges sablonok a 46. oldalon található!