

Módszertani útmutató a témakörök feldolgozásához

I. TÉMAKÖR: ÉRZÉKELÉS

Bevezető

Óvodáskorban az érzékelés a környezettel történő kapcsolatfelvételben különösen nagy jelentőséggel bír. A gyermekek ismereteiket ebben az életkorban az érzéketes tapasztalás útján gyűjtik és rendszerezik, ezért jelentős nagy hangsúlyt fektetnünk azokra az érzékelési, információ-felvételi folyamatokra, melyek részletes elemzése hozzásegítheti őket a biztonságosabb „eligazodásban” a mindennapi élet útvesztőiben. Hasznosnak tartjuk kiemelni, hogy akkor kerülhetünk a gyermek világához a legközelebb, ha saját múltbeli tapasztalataira építve és jelenlegi egyéni élményei alapján - melyeket az új feladatok elvégzése során élhet át - közelítünk hozzá.

Fogalmak: lásd táblázat

Érzékelés:	Fogalmak:
a) látás	égés, tűz, parázs, hamu
b) hallás	rekedt emberi hang, köhögés
c) tapintás	kiszáradt bőrfelület
d) hőérzés	hideg bőrfelület, meleg
e) fájdalomérzés	torokfájás, gyomorémelygés, szédülés, feszíti a tüdőt
f) szaglás	füst
g) ízlelés	keserű

Tevékenységek



a, A gyermekek körben ülnek. Az egyik kap egy gyertyatartót, az óvónő meggyújtja a gyertyát. Óvatosan körbe adogatják vigyázva egymásra, közben megfigyelik az égés folyamatát és következményeit.

Miután körbejárt a láng, az utolsó gyermek elfújja, és a kör közepébe helyezi azt.

Javaslatok a megvalósításhoz

A gyertya körbeadogatása során fontos lenne kiemelni az érzékeléssel kapcsolatos fogalmakat, és hogy vigyázzanak magukra (hajukra, ruhájukra, egymásra, környezetükre - például szőnyegre). Igyekezzünk összefüggésbe hozni a jelenlegi élményt a gyermek múltbeli tapasztalataival (például tábortűz, szalonnasütés, ház-, gyárkémény, levélegetés ősszel). Ajánljuk az „Ég a gyertya ég” című dalt és egy találós kérdést: „Se keze, se lába, mégis felmegy a padlásra. Mi az?” (FÜST)

Dohányzással kapcsolatos összefüggések

Illesszük a játékba, hogy miként kapcsolható össze a gyertya és a cigaretta égése (láng, hamu, parázs), illetve a gyertya elfújása utáni élményeket elemzzük (büdös, kellemetlen, füst terjeng). A füst megfigyelésekor térjünk ki annak egészségkárosító hatásaira, és a környezetszennyezésre egyaránt.

Eszközök: lásd Program ütemterv 38 oldal



b, A gyermekek különböző hangokat (kazettáról) hallás alapján ismerjenek fel, különböztessék meg más hangoktól, illetve jellemezzék azokat.

A hangok listája a programfüzet hátoldalán található.

Javaslatok a megvalósításhoz

Az emberi hangok felismerésekor képzeljék el annak tulajdonosát, és próbálják leírni őt. A hangok sorrendje alkalmas rövid történetek kitalálására, ezáltal változatosabbá tehető a játék.

Dohányzással kapcsolatos összefüggések

A köhögő és az egészséges, vidám emberi hang összehasonlítására, valamint a dohányzásra és a passzív dohányzásra mindenképpen térjünk ki.

Eszközök: lásd Program ütemterv 38. oldal



c, Rendezzünk be varázsboltot, ahol bekötött szemmel ízeket és szagokat lehet "megvásárolni". Különböző jellegzetes dolgok, ételek felismerése ízleléssel és szaglással.

Javaslatok a megvalósításhoz

Érdemes fejpántot használni a szem eltakarására, hogy a gyermekeknek ne kelljen hosszasan bajlódniuk a kendő megkötésével. Figyeljünk arra, hogy minden gyermek "vásárolhasson" valamit. Érdeklődjünk arról, hogy a gyermek kedveli-e az adott ízt vagy illatot és miért; mennyire kellemes vagy kellemetlen számára. Ízek, illatok csoportosítása.

Dohányzással kapcsolatos összefüggések

Ha valaki a cigarettát vásárolja, indokolja meg, hogy miért ezt választotta. Igyekezzünk összegyűjteni a dohány jellemzőit (például kellemetlen szagú). Javasoljuk, hogy más válasszon.

MESE

A Csiszta mókus négy élete című mese (23. oldal) feldolgozása (lásd Program részletes ütemterv, téma 1-hez tartozó rész. 38. oldal)

II. TÉMAKÖR: SZEMÉLYISÉG

Bevezetés

Az önismereti- és személyiségfejlesztő játékok egyik célja, hogy az ember megtanuljon önállóan dönteni, mi hasznos illetve káros számára; és tudjon nemet mondani, ha kell. Mint az általános bevezetőben már említettük, a serdülőkorúak nagy része a kortárs csoport nyomására próbálja ki a cigarettát. Nyilvánvaló, hogy a serdülőnek nagyon erősnek, biztosnak kell lennie önmagában ahhoz, hogy ne befolyásolhassák könnyen negatív irányba. Nem kezdetjük el elég korán tudatosítani gyermekeinkben azt, hogy őket döntéseik határozzák meg és ezért felelősséget is kell vállalniuk.

A gyermeknek fejlődése során meg kell tanulnia alkalmazkodnia másokhoz, figyelembe venni társai szempontjait is. Szem előtt kell tartania, hogy másoknak is vannak kívánalmai, szükségletei, amit ki szeretnének elégíteni és hogy már nem csak önmagát kell középpontba állítania, hanem ki kell törnie individualizmusának tornyából és vigyázni kell másokra is.

Fogalmak: lásd táblázat

Egészségi állapot	Fogalmak
a) egészségi állapot jellemzők	egészséges, beteg,
b) egészséget károsító hatások	füst, mérge,
c) egészséges életmód	friss levegő, mozgás

Tevékenységek



a, Jelmezbe öltözéssel szerepek eljátszása különböző szituációkban.

Javaslatok a megvalósításhoz

Találjunk ki olyan szituációkat, melyek a gyermek mindennapi életéhez közel állnak vagy kedvelt mesebeli események. Próbáljunk velük eljátszatni kapcsolatrendszereket is (például család, barátságok). Teremtünk olyan játéksituációkat, ahol a gyermeknek döntenie kell választható lehetőségek figyelembe vételével. Buzdítsuk őket a mese megismert történetének felelevenítésére, és próbálják meg eljátszani a cselekményt, a képanyag segítségével.

Dohányzással kapcsolatos összefüggések

Játsszunk el egy olyan szituációt, ahol dohányzó ember van kismama vagy gyermekek társaságában (pl. vendégség, orvosi váró, étterem). Elemezzük az esetlegesen fellépő reakciókat, és beszéljük meg, hogy mit jelent tekintetbe venni mások helyzetét.

Eszközök: lásd program ütemterv 39. oldal



b, A gyermekek egy kivételével hanyatt fekvő körben helyezkednek el. Aki állva maradt, egyik kezében füstölőt tartva átlépi a földön fekvőket.

Javaslatok a megvalósításhoz

A füstölőt helyettesíthetjük egy pohár vízzel is, de a program célja szempontjából hasznosabb lenne az eredeti feladatot megoldani.

Dohányzással kapcsolatos összefüggések

Miközben az egyik gyermek körbe sétál a füstölővel, kérdezzük meg a földön fekvőket, hogy érzik-e a szagát.

Hangsúlyozzuk, hogy csak egy ember kezében van a füst eredete, mégis mindenkire hatással van, ugyanúgy, mint a cigaretta füstje zárt szobában az ott tartózkodókra.

Beszéljünk arról, hogy hogyan érzik magukat ebben a szituációban, illetve hogy hogyan tudják elkerülni a passzív dohányzást (például felkérni a dohányzót, hogy ne gyújtson rá környezetünkben, ha dohányfüstöt érzünk, többször frissítsük fel a levegőt szellőztetéssel).

Eszközök: lásd program ütemterv 39. oldal

MESE

A Csiszta mókus négy élete című mese (23. oldal) feldolgozása. (lásd Program részletes ütemterv, téma 2-höz tartozó rész. 39. oldal)

III. TÉMAKÖR: EGÉSZSÉGI ÁLLAPOT

Bevezető

Mindazoknak, akik a családokkal közvetlen, intim kapcsolatban állnak (óvónő, háziorvos, védőnő stb.) vállalkozniuk kell a család egészségnevelési munkájának segítésére. Az óvodában eltöltött évek a gyermek későbbi életvitelét mélyen befolyásolják, hisz a cél, hogy a szokások rendszeres betartásával, gyakorlással, ébrentartással azokat belső késztetéssé alakítsuk. Ez lehetne az útja, hogy az egészséges táplálkozás, sportolás, higiénia és kikapcsolódás szükségletét kialakítsuk. Törekednünk kell az egészség, mint érték kiemelése mellett, hogy megakadályozzuk a szenvedélybetegségek kialakulását.

Fogalmak: lásd táblázat

Egészségi állapot	Fogalmak
a) egészségi állapot jellemzők	egészséges, beteg
b) egészséget károsító hatások	füst, mérreg
c) egészséges életmód	friss levegő, mozgás

Tevékenységek



a, Plakát készítése olyan életmóddal kapcsolatos képekből, amelyen a gyermekek csoportosíthatják a kartonlapra ragasztáskor, hogy mely képek szimbolizálnak egészséges életmódra jellemző és/ vagy egészségre káros tevékenységeket.

Javaslatok a megvalósításhoz

Próbáljunk minél változatosabb, színesebb, egymástól távol álló jelentéseket ábrázoló képeket gyűjteni. A csoportosítás során ne csak arról kérdezzük a gyermekeket, hogy mit ábrázol a kép, hanem annak előzményeire, illetve lehetséges következményeire is térjünk ki.

Dohányzással kapcsolatos összefüggések

Legyen a képek között olyan, amely dohányzó embert ábrázol (vagy annak füstjét elszívókat). Emeljük ki, miként válhat ez a káros szenvedély szokássá és hogy milyen nehezen lehet tőle megszabadulni, „kigyógyulni” belőle, ha már „rabjává” vált valaki.

Eszközök : lásd program ütemterv 40. oldal



b, Doktoros játék: az egészséges, segítő, hozzáértő orvos és a beteg szerepeinek eljátszása

Javaslatok a megvalósításhoz

Az egészséges életmódot, mint a betegségek megelőzését segítő védekezési módot említsük, több összetevőt is felsorolhatunk, pl. kézmosás, fogmosás, torna, kirándulás.

Dohányzással kapcsolatos összefüggések

Ne csak a pozitív dolgokra hívjuk fel a gyermek figyelmét (friss levegő, mozgás, zöldség-gyümölcs fogyasztás), hanem állítsuk ezekkel szembe a negatív párjaikat is (szennyezett levegő, tévé előtt ülés, zsíros ételek).

Ezen párhuzamok felállításakor a dohányzással szemben álló érveket is mondjuk el (egészségkárosító hatása, kellemetlen lehelet stb.).

Eszközök: lásd program ütemterv 40. oldal



c, Acseresznyés szimbólum értelmezése

Az A/4 méretű papírok négy részre vágása, amelyen a cseresznyés szimbólum formájának kerete található, melyet kiszínezhettek a gyermekek.

Cseresznyés matrica kiosztása a gyermekek között, melyet hazavihetnek és oda ragasztják a saját lakásukban, ahová szeretnék.

Javaslatok a megvalósításhoz

A cseresznyés szimbólum jelentésének közös értelmezése:

- Nagy, piros: egészséges, nem dohányzó
- Szürke, kicsi: dohányzó, a hozzá tartozó levél is szürkül a passzív dohányzás miatt.

A matrica kiosztásakor említsük meg, hogy milyen fontos annak meghatározása, hogy hová helyezik otthon a matricát, mivel abban a helyiségben attól a pillanattól kezdve dohányozni nem szabad.

Serkentsük őket, hogy a passzív dohányzás elkerülése érdekében, ha a szülők dohányoznak otthon, akkor a saját szobájuk ajtajára ragasszák fel azt. Ha szüleik nem dohányoznak, akkor előnyös már az előszobában felhívni a vendégek figyelmét arra, hogy itt senki sem dohányzik, tehát ők se tegyék.

A szülőkkel megbeszélve, közös elhatározásból ragasszák fel a matricát.

Dohányzással kapcsolatos összefüggések

A passzív dohányzás elleni tudatos fellépés kialakítása

Eszközök: lásd Program ütemterv 40. oldal.

MESE

A Csiszta mókus négy élete című mese (23. oldal) feldolgozása. (lásd Program részletes ütemterv, téma 3-hoz tartozó rész. 40. oldal)

IV. TÉMAKÖR: DOHÁNYZÁS

Bevezetés

A család egészséges életmódra nevelő funkciója csak egyik alapeleme annak a hatásmezőnek, amely a gyermeket nap mint nap éri. Fejlődését, szocializációját szociális, társas környezetének példamutatása jelentősen befolyásolja. A felnőttek által nyújtott minta bevésődik viselkedés- és magatartás-repertoárjukba.

Tapasztalatok bizonyítják, hogy a dohányzásra történő beállítódást elősegíti a család által közvetített állásfoglalás (miszerint: nem helyteleníti, helyteleníti, erősen helyteleníti a dohányzást). Ezért nélkülözhetetlen a szülők dohányzással kapcsolatos attitűdjeinek feltérképezése még a program megkezdése előtt.

E témakörök feldolgozásának napját használjuk fel arra, hogy a „cseresznyés plakát” előzetes tudásfelmérés segítségével gyűjtött fogalmakat tisztázzuk, rendszerezzük. (lásd 35. oldal). Az egyes feladatok elvégzése során foglaljuk össze az elmúlt három témakör (érzékelés, személyiség, egészséges életmód) dohányzással kapcsolatba hozható elemeit.

Fogalmak: lásd táblázat

Dohányzás	Fogalmak
a) hatása a szervezetre	betegségek, tüdő, sárga fog, köhögés
b) passzív dohányzás	dohányfüstös levegő
c) káros szenvedély	akarat, szándék, szokás
d) dohányzó ember	kellemetlen társaság
e) környezetszennyezés	szemetelés, csikk, gyufa, hamu, levegőszennyezés

Tevékenységek



a, Helyezzünk egy óriási, fehér kartont vagy csomagoló papírt a földre. Egy gyermeket fektessünk rá és rajzoljuk közbe testének körvonalát. A levegő "benntartásával" érzékeltesük, hogy a testünkben valahol ideiglenesen tárolni tudjuk a levegőt. Rajzoljuk be a levegő útját ceruzával (száj, légcső, tüdő).

Javaslatok a megoldáshoz

Lélegezzünk mélyeket ki és be, esetleg "lufi"- fújással kiegészítve. Figyeljük meg külön a légzést szájon, orron keresztül, a mellkas megemelkedését.

Dohányzással kapcsolatos összefüggések

A gyermek körülrajzolását, a légzőszervek berajzolását követően rajzoljunk egy füstölő cigarettát a „gyermekábra fejével” egy magaságba, de attól olyan messzire, amennyire lehet. Rajzoljuk be a füst útját a tüdőig és feketére színezett tüdőfél méretű papírból kivágott foltot tegyünk a tüdőrajzra. A beszívott füst útja megegyezik a levegő útjával. Vizsgáljuk meg hatását az egyes szervekre: - száj - fogak (sárga), tüdő, hörgők (lerakódik a füst, kátrány). Következményei: - betegség, köhögés, nehézlégzés. Az egészségkárosító hatás megbeszélése után, távolítsuk el a fekete foltot. Mondhatjuk például, hogy kirándulni megy a körberajzolt gyermek és kiszellőzteti a tüdejét.

Eszközök: lásd Program ütemterv 42. oldal.

