

Dohányzás vagy Egészség Kiegészítő Óvodai Program az egészséges életmódra neveléshez

Kézikönyv óvodapedagógusok részére

Legfrissebb információk elérhetőek az INTERNETEN:

<http://www.dohanyzasvisszaszoritasa.hu>

http://www.dohanyzasvisszaszoritasa.hu/ovodai_dohanyzas_megelozesi_program.html



Felhasználása kizárólag tanulmányi, oktatási, megelőzési, egészségnevelési, egészségvédelmi segédeszközként, a Dohányzás vagy Egészség Kiegészítő Óvodai Program részeként.

Készült a Dohányzás Fókuszpont és a DVEMA szakmai felügyeletével.

A 2015-ben történő frissítés az Egészségügyi Világszervezet támogatásával jött létre.

A kézikönyv kidolgozásában és frissítésében részt vettek:

Demjén Tibor, Halmai Krisztina, Kimmel Zsófia, Németh Józsefné, Pál Józsefné,
Szabó Lászlóné, Szigeti Réka, 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).

Továbbá:

Zalaszentgróti Napközi Otthonos Óvoda, Pumukli Német Nemzetiségi Óvoda,
Mókavár Óvoda, Perkáti Szivárvány Óvoda, Hétszínvirág Óvoda

Hetedik kiadás © 2016. Kiadó: Dohányzás Fókuszpont NEFI

A kiadásért felelős: Demjén Tibor

TARTALOM

Ajánlás	4
Bevezető	5
A program felépítése	8
1. Cseresznyés szimbólum értelmezése	8
2. Gondolatok a mesével kapcsolatban	9
3. Témakörök feldolgozása	11
Módszertani útmutató a témakörök feldolgozásához	13
I. témakör: érzékelés	13
II. témakör: személyiség	16
III. témakör: egészségi állapot	19
IV. témakör: dohányzás	21
Csiszta mókus négy élete	25
Utószó	35
Ajánlott szakirodalom	36
Program rövidített ütemterv	37
Program részletes ütemterve	39

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 kell 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 kisgyermekek értelme 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 kísérlet részese, hiszen egy olyan program megvalósítására nyílik lehetőség, mely a dohányzás elleni nevelés újszerű módszereit alkalmazza. Biztos, hogy sok változtatás és finomítás kell a módszerekben, megközelítésmódokban, bizonyos az is, hogy az élet a 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 meg fognak óvni, hogy rabja legyen e káros szenvedélynek.

Így 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, mely különösen igaz a dohányzásra vonatkozóan. Az elmúlt időben számos olyan hatékony beavatkozás valósult meg Magyarországon, melyek elősegítették a felnőtt lakosság dohányzási szokásainak pozitív irányú változását. A dohánytermékek árának növelése, a nemdohányzók védelme érdekében hozott törvényi szabályozások, a dohánytermékek hozzáféréseinek korlátozása, mind olyan beavatkozás, melyeknek hatékonyságát tovább növelhetjük hatásos megelőzési programok terjesztésével.

A megelőzési programokban nem a már megszokott és az unalomig ismert, ijesztgető, az áldozatokat elítélő, a dohányzókból ellenérzéseket kiváltó ellenpropagandára van szükség, hanem olyan módszerek használatára, 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 környezet negatív hatása. Az 1980-as évek eleje óta világszerte programokat dolgoznak ki például 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 viselkedésformákat, 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, valamint van az úgynevezett késleltetett utánzás, amikor az egyén látszólag passzív, később azonban követi a kapott mintát. A jutalmazó 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 védelmet 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 bevésoódnnek, természetesen a dohányzással kapcsolatosan is. A megelőzés leghatékonyabb formája, ha olyan készségek és kompetenciák alakulnak ki a gyermekekbe, mely segítségével a gyermekek maguk kerülhetik el a kockázati magatartás kialakulását. 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 kidolgozásánál legfőbb szempont volt, hogy a gyermekek életkori sajátosságait figyelembe véve, egy olyan óvodapedagógiai anyag készüljön, melynek segítségével sikeresen lehet információt átadni, és a fent említett készségeket, kompetenciákat kialakítani. A program egyben „közvetítőközeg” 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, melyeken keresztül a Csiszta mókus négy élete című mese egyes fejezeteit és a hozzájuk tartozó feladatsorokat 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.

Óvodai Program
Célja: Az óvodáskorú gyermekek egészségének védelme.
Feladatai: • Az egyéni ismeretek feltérképezése és fejlesztése a dohányzással kapcsolatosan • Az életkori sajátosságoknak megfelelő szintű készségek és képességek kialakítása • Az egészséges életmód választását megkönnyítő, dohányzással kapcsolatos attitűd formálása. • A passzív dohányzás kényszere elleni, aktív fellépés kialakítására törekvés.

Az óvónőnek javasolt a program megkezdése előtt minimum egy hét felkészülési idő.

Az egyik első feladatként javasoljuk a gyermekek ismereteinek feltérképezését a program előtt és után. Ennek segítségével úgy valósíthatja meg a kézikönyvben található feladatokat, játékokat, ahogy az a legmegfelelőbb a csoport számára.

A gyermek ismeretei bővülnek a témakörök feldolgozásával, a hozzájuk kapcsolódó fogalmak tisztázásával, valamint az ok-okozati tényezők feltárásával és ez későbbi viselkedését

nagymértékben, pozitívan befolyásolja. 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. Felhívánk azonban a figyelmet arra, hogy a szülők leszokás segítése nem elsődleges cél. Az előkészület elengedhetetlen része a szülők tényleges bevonása a folyamatba. 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. Fontos azonban megjegyezni, hogy a dohányzás egy függőség, mely egyben betegség is, ezért a dohányzó szülőket sose állítsuk be rosszként, a dohányzásról ne beszéljünk deviáns magatartásformaként.

Fontos továbbá, hogy a program megvalósításában lehetőleg nem dohányzó óvónő vegyen részt, hiszen a hitelesség kulcsfontosságú a megelőző programok kivitelezésében.

A PROGRAM FELÉPÍTÉSE

A következőkben bemutatjuk, hogy mik a program alap elemei és a kézikönyv milyen módon, és szerkezetben segíti a megvalósítást. A megvalósítással kapcsolatos konkrét tennivalókat később ismertetjük.

A program alapját képezi a cseresznyés szimbólum, a Csiszta mókus négy élete című mese, illetve a hozzá tartozó témakörök és fogalmak. A program négy témakört foglal magába, érzékelés, személyiség, egészséges életmód és dohányzás. Az egyes témakörökön belül definiáljuk a legfontosabb definíciókat, majd tevékenységeken keresztül ismertetjük meg őket a gyermekekkel. A program megvalósítása az előkészületeken túl 4+1 egymást követő napot igényel. Az óvónőnek négy egymást követő napon lehetősége van a fent említett négy témakörrel foglalkozni, majd az ötödik összefoglaló napon lehetőség van az elsajátított ismeretek összegzésére.

Az alábbiakban a cseresznyés szimbólum értelmezésén keresztül mutatjuk be a kézikönyv szerkezetét és ismertetjük az általánosan alkalmazott megközelítési módokat.

1. CSERESZNYÉS SZIMBÓLUM ÉRTELMEZÉSE

A cseresznyés szimbólum az óvodai dohányzás megelőzési program egyik legfontosabb jelképe. A szimbólum alapját képező piros cseresznye a zöld levéllel az egészség jelképe. Kerek, egyszerű formája könnyen értelmezhető és memorizálható a gyermekek számára.

A program kezdetekor fontos a gyermekekkel közösen értelmezni a szimbólum jelentését:

Tevékenység:

Az A4 méretű papírok négy részre vágása, amelyen a cseresznyés szimbólum formájának kerete található, melyet kiszínezhetnek a gyermekek.

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

Javaslatok a megvalósításhoz:

A cseresznyés szimbólum jelentésének közös értelmezése:

- Nagy, piros cseresznye az egészséges, nem dohányzót jelképezi
- Szürke, kicsi: dohányzót jelképezi, a hozzá tartozó levél is szürkül a passzív dohányzás miatt.

A matrica kiosztására a 4. napot javasoljuk és közben 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 gyerekek 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:

cseresznyés plakát, fénymásolt cseresznyés képek, színes ceruzák, festék, olló, 1 db cseresznyés matrica/gyermek

2. GONDOLATOK A MESÉVEL KAPCSOLATBAN

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

A gyermekek a mesehallgatás során egy másik tudatszintre lépnek. E rendszer sűríti tapasztalataikat, magába foglalja az ismereteiket, tükröződik benne a külvilág. A szülők egy része azt hiszi, hogy a gyermeket csak az élet napos oldalával szabad megismertetni. A mesében a gyerekek azonosulnak a szereplőkkel, ezért fontos, hogy a nem azok a főszereplők dohányoznak, akik a gyerekek számára vonzóak, hanem azok a tolvajok, akikkel a gyerekek nem azonosulnak. El kell mesélnünk nekik az árnyoldal problematikus természetét is, azt, hogy a nehézségeket le kell tudni győzni és ehhez meg kell találni a megfelelő megoldásmódokat és azok következményeit változatosan átélni. A mesében, akárcsak az életben nem a büntetés vagy az attól való félelem riasztja el leghatásosabban az embert a negatív cselekedetektől, hanem az a meggyőződés, hogy nem éri meg. Az azonosuló gyermek képzeletben együtt szenved 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 közül sokan sajnos nem a nagycsalád vagy a jól integrált közösség biztonságos közegében nőnek fel, ezért fontos, hogy fejlesszük azokat a készségeiket melyekkel jól működő emberi kapcsolatok kialakítására lesznek képesek. A program során a gyermek-szülő kapcsolat harmóniáját, a gyermek szülőképét befolyásolhatja, 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 „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 szimbolikus formában ismerheti meg a világot, beleélheti magát a hősök helyzetébe, tulajdonságait magára öltheti, tetteiket végrehajthatja. Így alakulhatnak ki olyan minták, amelyek követhetők és olyanok, amelyek elutasíthatók.

A mese olyan viselkedésmintákat mutat be, amelyek lehetővé teszik, hogy a gyermekek a saját ismeretszintjükön kerüljenek kapcsolatba a dohányzás témakörével.

A „Csiszta mókus négy élete” című mese magába foglalja a négy témakör fogalmait, amelyek a program során feldolgozásra kerülhetnek.

A mese napi feldolgozása lehetővé teszi a különböző témakörök bevezetését és egységgé szervezését, a mese mindennapi feldolgozását színesebbé varázsolhatják az alábbi módszerek:

1. **Diavetítés:** a cselekmény fordulópontjainak diaképekkel való egyeztetése

Tipp:

Megfelelő eszköz hiányában a fejezetekhez tartozó képeket lehet használni hívóképeknek.

2. **A mese egyes fejezeteihez tartozó képek elhelyezése jól látható helyen:**

Tipp:

A gyerekek a képek megismerését követően, ők maguk is sorba rendezhetik a képeket, majd segítségükkel már ők maguk is felidézhetik a mesét.

3. **Képek kiszínezése:** a kézikönyv kiszínezhető ábráiról készített fénymásolatok színezése

Tipp:

A színezés után a mese képeit mindenki megkapja és otthon tudnak vele játszani, illetve a képek alapján a mesét újra és újra alkalmuk van felidézni.

4. **Bábjáték vagy drámajáték:** a mese eljátszása, bábozása, az élmény többszörös újraélése a jobb megértés és mélyebb bevézés érdekében

Tipp:

Annak érdekében, hogy minél több gyermek részt tudjon venni a drámajátékban vagy bábozásban a történetben előforduló egyéb jelenségek is, mint például: hangok és történések is, mint például a villámlás, mennydörgés, füst, tűz, csermely, stb. is szerepként kioszthatók.

A mese élmény dús közvetítése érdekében részletesen meg kell ismerni annak jelentős fordulóit. Fontos a szemléletes, figyelemfelkeltő és érthető mesemondás, hogy a benne rejlő interperszonális jelentés minél teljesebben hasson. Hatásosabb lehet a mese elmondása, mint felolvasása, így az óvónő állandó kapcsolatban lehet a gyermekekkel, könnyebben alkalmazkodhat a változó helyzetekhez.

A gyermekek megfelelő elhelyezésével (például ne üljenek a vetítősugár közelébe, mert folyamatosan árnyjátékokat játszanak) elérhető, hogy a gyermekek figyelmét a mese kösse le, és ne adódjanak olyan lehetőségek, amelyek kizökkenthetnék a mese átéléséből.

3. TÉMAKÖRÖK FELDOLGOZÁSA

A gyermek megismerési folyamatait hiányos tapasztalatai, a világról való szaggatott, hézagossá jellemzi. Az 5-6 éves gyermekeknek már reális, a valóságról nagyjából megfelelő ismeretei vannak, melyeket mozgósítani is tudnak. A gyermek tudását az őt körülvevő világ gazdagítja, óvodás korban sokkal inkább a helyzetéből, élményeiből, tapasztalataiból táplálkozó, érzelmekkel, indulatokkal átítatott jelentés megértés vezérli a tájékozódást. A legtöbb információhoz az „aktuális élmény” segítségével juthat, egyéni, érzéketes tapasztalással.

A dohányzással és a passzív dohányzással kapcsolatos vélemény formálás, az ismeretek bővítése is úgy válhat hatásossá, hogy az érzékelés, személyiség, egészséges életmódra nevelés és a dohányzás témakörei a gyermek életkori sajátosságainak megfelelő játékos formát öltenek, melyek során olyan készségek és kompetenciák alakulnak ki a gyermekben, melyek elősegítheti a megfelelő egészségmagatartás kialakulását.

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

A dohányzással kapcsolatos játékok során a gyermekek olyan szituációkat, szerepeket élhetnek meg, melyeket esetleg korábban még nem tapasztaltak. Ez indokolja, hogy a játékreszt egy beszélgetési szakasz kövesse. Az óvónő és a gyermekek nemcsak a saját,

hanem a társaik tevékenységére is reflektálnak. A program hatékonyságának ellenőrzése és továbbfejlesztése érdekében is hasznos, ha a program megkezdése előtt, és a végén az óvodapedagógus feltérképezi 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 bemutatott példák alapján látható, hogy a kézikönyv az alábbi szerkezetben segíti a témakörök feldolgozását:

Témakör neve

Bevezető az adott témakörhöz

Fogalmak az adott témakörhöz

Mese feldolgozása

Tevékenységek

- Javaslatok a tevékenységek szervezésére
- Dohányzással kapcsolatos összefüggések
- Szükséges eszközök

MÓDSZERTANI ÚTMUTATÓ A TÉMAKÖRÖK FELDOLGOZÁSÁHOZ

TÉMAKÖR: ÉRZÉKELÉS

BEVEZETÉS A PEDAGÓGUSOKNAK

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

FOGALMAK

Érzékelés	Fogalmak
látás	égés, tűz, parázs, hamu
hallás	rekedt emberi hang, köhögés
tapintás	kiszáradt bőr
hőérzés	hideg, meleg
fájdalomérzés	torokfájás, émelygés, szédülés
szaglás	füst
ízlelés	keserű

MESE FELDOLGOZÁSA:

Első mesélés, a mese feldolgozása képek segítségével.

TEVÉKENYSÉGEK



a.) A gyermekek körbe 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 elemezzük (büdös, kellemetlen, füst terjeng). A füst megfigyelésekor térjünk ki annak egészségkárosító hatásaira, és a környezetszennyezésre egyaránt.

Eszközök: gyertya, gyertyatartó, gyufa

 **b.) A gyermekek különböző hangokat (CD) hallás alapján ismerjenek fel, különböztessék meg más hangoktól, illetve jellemezzék azokat. A hangok listája a kézikönyv utolsó oldalán 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.

A CD-n található hangok közül lehetnek olyanok, melyek a gyermekek számára nehezen felismerhetők (pl. írógép). Ebben az esetben magyarázzuk el utólag mik ezek az eszközök és mi célt szolgálnak.

Dohányzással kapcsolatos összefüggések:

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

Eszközök: magnó, CD, CD lejátszó



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:

A gyermekeknek a jó illatok mellett a rossz illatokat is mutassuk be, beszéljük át velük, melyek azok a szagok, illatok, amelyek kellemetlenek. Kellemetlen, rossz szagként említjük meg a cigaretta, cigarettafüst illatát, vagy a dohányzók bűdös leheletét.

Eszközök: fejpánt, citrom, fahéj, szegfűszeg, vaníliás cukor, parfüm, narancshéj stb.

II. TÉMAKÖR: SZEMÉLYISÉG

BEVEZETÉS A PEDAGÓGUSOKNAK

Az önismereti-és személyiség fejlesztő 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 lenniük önmagukban ahhoz, hogy ne befolyásolhassák őket könnyen negatív irányba. Nem kezdhethjük 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 kíváncsi, 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:

Személyiség	Fogalmak
éntudat	enyém, tied, övé, mienk
jellemzők	tulajdonságok, vágyak, szükségletek
magatartás	vigyázni valamire, egészségesen élni
közösség és egyén kapcsolata	mások zavarása, vigyázni valakire

MESE FELDOLGOZÁSA:

A mese felidézése, majd a fénymásolt képek színezése. A képek színezése a hét további napjain folyamatosan történhet. Nem kell az össze képet e nap kiszínezni. **Tevékenységek:**



a. Körjáték arról, hogy ki kicsoda a tulajdonságai alapján, illetve ki mire vágyik, mire van szüksége.

Javaslatok a megvalósításhoz:

Állatfelismerő játék: az óvónő elkezd leírást adni egy állatról a tulajdonságai és vágyai, szükségletei alapján. Pl.: nagy meleg barna bundája van, és nagyon szereti a málnát és a mézet, télen nagy alvásra van szüksége, ki ez az állat? –Válasz: medve. Ennek mintájára a

játék zárulhat azzal, hogy egyes gyerekekre adunk leírást és a csoport rá kell jöjjön kiról van szó. Hangsúlyozzuk, hogy bár sok mindenben hasonlítunk, de mindannyian különbözőek is vagyunk, kicsit másra vágyunk (pl.: van a ki a társassal szeret legjobban játszani, van aki a vonatos játékkal). Fontos ismerni magunkat, hogy tudjuk, kik vagyunk, mire van szükségünk, ahhoz, hogy boldogok lehessünk.

Alternatív megoldás lehet barchoba játék játszása, hogy az óvónő mesél egy gyermekről és az elmondott, külső-belső tulajdonságok alapján kell mindenkinek magára ismernie.

Dohányzással kapcsolatos összefüggések:

Mindenki vágyik arra, hogy illatos, vidám egészséges legyen. A dohányzás következtében, bűdösek, betegek leszünk. Nem tudjuk vágyainkat sem elérni.

Eszközök: nincs



b.) Döntésekkel kapcsolatos játék

Javaslatok a megvalósításhoz:

Mese továbbszövése a gyerekekkel, az óvónők facilitálásával. Olyan helyzetek létrehozása a mesében, ahol a szereplők egészséges és nem egészséges viselkedések között kell döntenek. Példák:

- *A vakond megsérti az órát, ezért nem tud eleséget gyűjteni magának télire, mit tehetnek Csiszta mókusék? pl.: segíthetnek neki gyűjtögetni, adhatnak a sajátjukból, ha így tesznek, **segítőképpen** viselkednek*
- *Csiszta mókus tovább bandukolva talál egy doboz cigarettát... mit csináljon vele? próbálja ki vagy, dobja el a kukába? Ha eldobja a kukába nagyon, **megfontoltan** cselekszik*
- *A barátok közös otthont építenek maguknak az erdőben. Barátjuk a Szarvas, aki dohányzik látogatóba jön hozzájuk. Megengedjék-e neki, hogy bent dohányozzon a házba vagy inkább kérjék meg rá, hogy csak kint dohányozzon, ha feltétlenül szeretne. Ha kedvesen megkérlik, hogy bent ne gyújtson rá, nagyon **bölcsen** cselekszenek. Drámajátékban eljátszható, hogyan kérnék meg határozottan de udvariasan, hogy ne dohányozzon a szarvas az otthonukban.*

Dohányzással kapcsolatos összefüggések:

A dohányzási szokás, akár minden más az életünkben döntési sorozatok útján válik szokássá, ezért jó, hogy ha a döntéseink tudatosak, a hosszú távú céljainknak megfelelőek.

Eszközök: nincs

 c.) *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. A pohár vízzel le kellene locsolni egymást.

Dohányzással kapcsolatos összefüggések

Miközben az egyik gyermek körbe sétál a füstölővel, kérdezzük meg a földön fekvőket, hogy érzik-e a szagát. Fontos, hogy elkülönítsük a füst kellemes és kellemetlen 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 szelőztetéssel. A szituációkat drámajátékban el is lehet játszani, és gyakorolni, a határozott, de kedves kérés megfogalmazását.

Eszközök: műanyag pohár, füstölő

III. TÉMAKÖR: EGÉSZSÉGI ÁLLAPOT

BEVEZETŐ A PEDAGÓGUSOKNAK

Mindazoknak a szakembereknek, akik a családokkal közvetlen 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 arra is, hogy megakadályozzuk a szenvedélybetegségek kialakulását.

FOGALMAK

Egészségi állapot	Fogalmak
egészségi állapot jellemzők	egészséges, beteg
egészséget károsító hatások	tv-nézés, füst, mérge
egészséges életmód	táplálkozás, mozgás

MESE FELDOLGOZÁSA

Mese főbb elemeit diáképek segítségével feleleveníteni. **Tevékenységek**



a.) Plakát készítése olyan életmóddal kapcsolatos képek csoportosításával, melyek az egészséges életmódra jellemző és vagy egészségre káros tevékenységeket szimbolizálnak.

Javaslatok a megvalósításhoz:

Gyűjtsünk egészséggel, egészségre káros tevékenységgel kapcsolatos képeket. Ajánljuk a laminált képek alkalmazását, annak érdekében, hogy később is fel tudjuk használni őket. Próbáljunk minél változatosabb, színesebb, egymástól távol álló jelentéseket ábrázoló képeket gyűjteni. A képeket kartonlapon alternatív megoldásként mágnes táblán csoportosítsuk úgy, hogy végül egy plakátot kapjunk. 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 elszennvedőket). Emeljük ki, miként válhat ez a káros szenvedély szokássá, és hogy milyen nehezen lehet tőle megszabadulni, „kigyógyulni” belőle, hamar „rabjává” vált valaki.

Eszközök: újságból kivágott képek

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 említjük, 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: fehér köpeny, orvosi kötszer stb.

IV. TÉMAKÖR: DOHÁNYZÁS

BEVEZETÉS A PEDAGÓGUSOKNAK

A család egészséges életmódra nevelő funkciója csak egyik eleme a gyermeket nap mint nap érő hatásoknak. Fejlődését, szocializációját, társas környezetének példamutatása jelentősen befolyásolja. A felnőttek által nyújtott minta bevésszódik viselkedés-és magatartás repertoárjukba.

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

E témakörök feldolgozásának napját használjuk fel arra, hogy ismételjük a „cseresznyés plakát” jelentését, valamint foglaljuk össze az elmúlt három témakör (érzékelés, személyiség, egészséges életmód) dohányzással kapcsolatba hozható elemeit.

FOGALMAK

Dohányzás	Fogalmak
dohányzás	betegségek, tüdő, sárga fog, köhögés
passzív dohányzás	dohányfüstös levegő
egészség	vidámság, boldogság
függőség	akarat, szándék, szokás
környezetszennyezés	szemetelés, csikk, gyufa, hamu

MESE FELDOLGOZÁSA

Mese feldolgozása bábjátékkal, drámajátékkal.

TEVÉKENYSÉGEK



a.) Sziluett megrajzolása, melyen be lehet mutatni a dohányzás káros hatásait.

Javaslatok a megoldáshoz:

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

Az orr sziluett elé – de nem a rajzon a gyermek szájába!- tegyük egy füstölő cigaretta képét, majd a testre helyezzük rá a káros hatásokat bemutató képeket, a tüdőre tehetünk előre befeketített papírból kivágott foltot. Mikor elveszik a cigarettát, vagy kiradírozzák, vagy letakarják a cigaretta rajzot, távolítsák el a káros hatásokat bemutató képeket, illetve a befeketített papírból kivágott foltot.

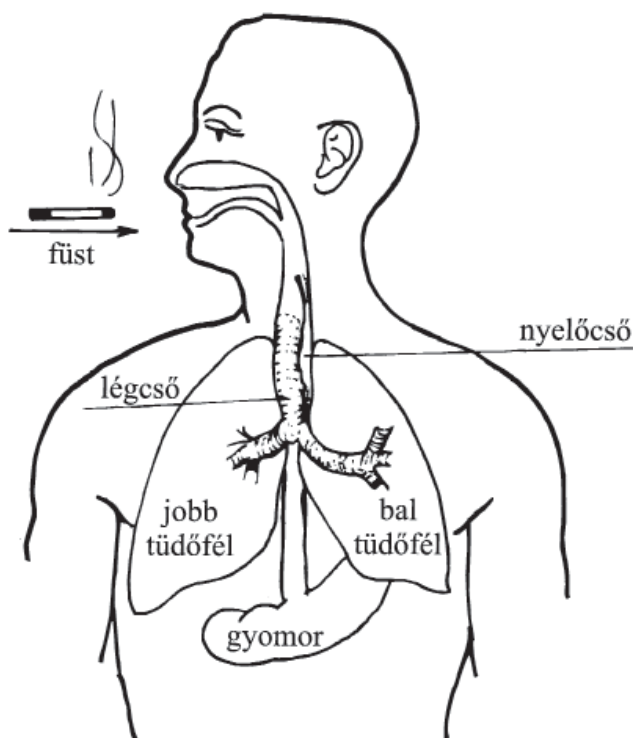
A dohányzás káros hatásainak bemutatása után a passzív dohányzás káros hatásait is ismertethetjük. Az elkészített sziluettre rárajzolhatjuk vagy további képeket felhelyezésével szemléltethetjük, mit okoz a cigarettafüst passzív dohányzás esetében.

Dohányzással kapcsolatos összefüggések:

A gyermek körülrajzolását követően tegyünk egy füstölő cigaretta képét a rajzra, vagy rajzoljuk le. Tegyük rá a sziluett testrészeket szemléltető helyeire a káros hatásokat bemutató képeket. 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 képeket. Mondhatjuk például, hogy kirándulni megy a körberajzolt gyermek és kiszellőzteti a tüdejét.

Eszközök: karton vagy csomagolópapír, cigaretta képe, dohányzás káros hatásait bemutató képek, színesceruzák





b.) Füstszívó pumpával egy szál cigaretta elszívása.

Szerkezet használata: Tapasztalataink (az előzetes próbakísérletek alapján) azt mutatják, hogy érdemes az óvónőnek a bemutatás előtt gyakorolnia a szerkezet használatát, mivel a gyermekek előtt ezt már gyorsan kell végrehajtanunk, hogy ne keltsük fel túlságosan az érdeklődésüket a szerkezet működése iránt, hiszen nem ez a lényeg.

Füstszívó pumpa használata:

- 1. cső szétcsavarása**
- 2. borsónyi vatta behelyezése a csőbe, előtte mutassuk meg, hogy fehér tiszta és nincs szaga**
- 3. cső összecsisvarása**
- 4. cigaretta behelyezése a cső végébe**
- 5. cigaretta meggyújtása**
- 6. cigaretta elszívása a pumpával**
 - a) nyomjuk össze a gumi pumpát
 - b) tartjuk összenyomva, miközben másik kezünkkel fogjuk be a csövön lévő lyukat
 - c) engedjük el a pumpát (megszívja a pumpa a cigarettát)
 - d) engedjük el a lyukat (szabaddá válik a füst számára)
 - e) nyomjuk össze a gumi pumpát (a lyukon kiáramlik a maradék füst a csőből)
 - f) tartjuk összenyomva, miközben másik kezünkkel fogjuk be a csövön lévő lyukat
 - g) c ponttól ismétlés
- 7. amikor a cigaretta elszívásra került csavarjuk szét a csövet**
- 8. távolítsuk el a vattát csipesszel vagy hurkapálcával a csőből**
- 9. takarjuk le és távolítsuk el a gyerekek látóteréből a füstszívót, a csikket, és a hamut**
- 10. adjuk körbe a vattát, darab papíron vagy valamilyen kis tálcán pl. befőttes üveg teteje, (barna és bűdös a vatta)**

Mutassuk meg és adjuk oda a vattát egy tálkában a gyermekek kezébe, hogy megvizsgálhassák, milyen barna és bűdös.

Ne hagyjunk szem előtt semmit, minél előbb tegyük el a „füstszívót” (csomagoljuk papírba, dobozba), hogy ne terelje el a gyermek figyelmét. Vezessük rá gyermeket, hogy a tüdőjükbe is ugyanígy rakódik le a cigarettában található mérgezőanyag.

Eszközök: füstszívó, cigaretta, gyufa, újságpapír –csipesz, vatta, befőttes üveg teteje, hurkapálca, tálka



c.) A program előkészítő fázisában elültetett növények tanulmányozása.

Javaslatok a megoldáshoz:

Gyűjtsük össze a növény természetes fejlődéséhez szükséges elemeket (levegő, víz, megfelelő hőmérséklet és fény). Vizsgáljuk meg az egyes összetevők hiányának hatását a növényre.

Dohányzással kapcsolatos összefüggések:

A növénynek levegő nélkül fejlődni olyan, mint az embernek állandóan autók, gyárak által szennyezett levegőt és dohányfüstöt beszívni.

Beszélgessünk a levegőszennyezésről. (Autó, busz használatának szembeállítása az árammal működő tömegközlekedési eszközökkel-trolibusz, villamos.)

Hogyan szennyezik a dohányosok a környezetüket?

- zavarják dohányfüsttel a nemdohányzókat (passzív dohányosok)
- elszórják a csikket, hamut.

A program alkalmat teremt arra, hogy elindulhasson a dohányzás káros hatásainak tudatosulása. Segíti a gyermeket abban, hogy ne elszenvedője legyen a passzív dohányzásnak, hanem aktívan fel tudjon lépni ellene. Tisztázza a meglévő fogalmakat és kiegészíti újakkal, eltérő kapcsolatba (kontextusba) helyezvén azokat. Felhívja a szülők figyelmét arra, hogy a gyermek szociális és társas környezetének kötelessége megóvni a felnövekvő nemzedéket a destruktív viselkedésmódoktól-amilyen az alkoholizmus, dohányzás, kábítószer-fogyasztás.

Eszközök: az elültetett növények

CSISZTA MÓKUS NÉGY ÉLETE

Írta: Csukás István

Rajzolta: Füzesi Zsuzsa grafikus

A mese szereplőinek neve: Csiszta mókus, Nagy kalapú gyógyító ember, Szarka, Nyuszi, Sün, Tolvajok.

Hol volt, hol nem volt, volt egyszer egy nagy erdő, a nagy erdő sarkában volt egy nagy fa, a nagy fában volt egy odú, ott éldegélt Csiszta mókus. Fényes volt a bundája, ami nem is csoda, hiszen állandóan tisztogatta, ezért is hívták Csiszta mókusnak, ami azt jelenti, hogy tiszta, de mivel egy kicsit selypített, mindig csisztának mondta, ezért ragadt rá ez a név.

Egy nap Csiszta mókus egyedül maradt az odúban, a testvérei és a szülei már elindultak az erdőbe mogyorót, fenyőtobozt s egyéb finom mókus-csemegét keresni. Csiszta mókus utánuk kiáltott, hogy mindjárt megyek én is, csak előbb még megtisztogatom a bundámat.

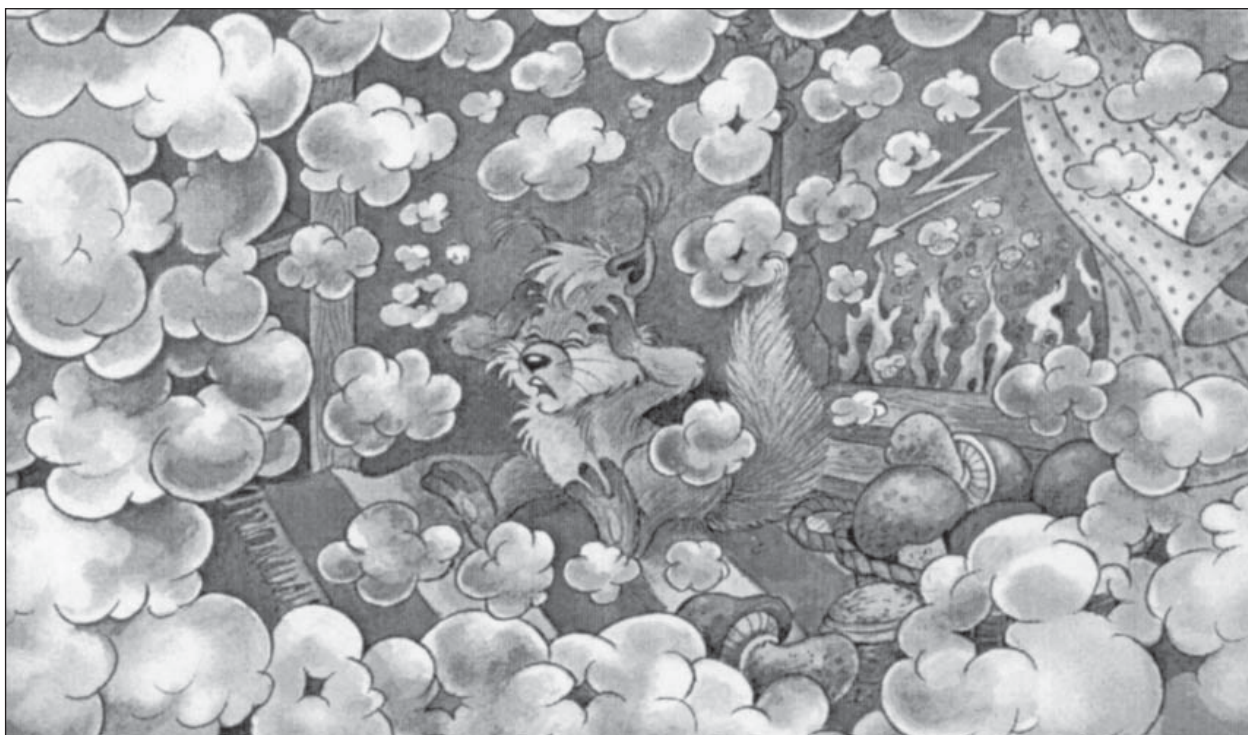
Ahogy tisztogatta, meg fényesítette a bundáját, egyszer csak nagy vihar támadt! Zúgott a szél, hullt az eső, a fák hajlongtak, recsegték-ropogtak, az esőcseppek kopogtak a leveleken. Dörgött az ég és hatalmas villámok csapkodtak a felhőkből.



Csiszta mókus remegve kuksolt az odú mélyén, az orrát se merte kidugni, a fülét is befogta, a szemét is becsukta.

Egy hatalmas villám belecsapott a fába! A fa kigyulladt, égett füstölögve.

A füst beömlött az odúba, Csiszta mókus fuldokolva köhögött. „Ennek fele se tréfa! – gondolta. Ebben a füstben meg lehet fulladni!”



Szédült a feje, émelygett a gyomra, a tüdeje feszülve kínlódott a füsttől, vagyis nagyon rosszul érezte magát. A nagy hőségben kezdett kiszáradni a bőre, meg a torka is.

„Menekülj, Csiszta mókus! Menekülj a friss levegőre!” – biztatta magát és kimászott az odúból. A fa törzse parázslott, égette a talpát, amíg lebotladozott a fáról. A földet forró hamu lepte el, ugrálva futott kifelé az erdőből.

Mikor kiért a leégett erdőből, leült pihenni egy pici csermely partjára. A csermelyben halkán csobogott a víz, Csiszta mókus száraz torokkal nagyokat nyelve rájött, hogy szom-



jas. Lehasalt a csermely vizére és nagy kortyokban itta a hús, tiszta vizet. „Ez jól esett!” – sóhajtott fel elégedetten. Majd rájött, hogy éhes, ami nem is csoda, a nagy tűzben és menekülésben elmaradt a reggeli!

Fürkész szemmel kutatgatott a nagy fűben valami ennivaló után. Ide lépett, oda ugrott, de nem talált semmi mókusnak valót. „Nem baj!” – gondolta. – Ha nincs mogyoró, meg toboz sincs, keresek valami mást!” Kotorászott a földön, s talált is egy piros bogyót. Megszagolta, megízlelte egy picit beleharapva, majd megállapította, hogy egészen jó íze van és bekapta a piros bogyót. Tovább kutatott és talált egy fehér gyökeret. „Hm. Ezt is kiprobálom!” – mondta és beleharapott a fehér gyökérbe. A gyökér keserű volt, Csiszta mókus kiköpte. „Ez nem jó! Keserű.”

Ahogy így kutatgatott, meg ízlelgetett, meg kóstolgatott, elért egy rét szélére. A rét szélén állt egy kis ház. Csiszta mókus kíváncsian nézte: vajon ki lakik benne? „Legjobb lesz, ha óvatosan megközelítem. Azután meg óvatosan bekukkantok.”

Így is tett, óvatosan megközelítette a házikót és óvatosan bekukkantott az ajtón. Elámult a csodálkozástól, mert a házikóban közepén ült egy nagy kalapú ember, körülötte meg egy szarka, egy nyuszi és egy sün volt! A nagy kalapú ember mosolyogva szólalt meg.

– Gyere be, gyere be bátran!

Csiszta mókus belépett a házba, majd tétován megkérdezte.

– Te ki vagy?

– Én vagyok a gyógyító ember! hangzott a válasz. Ők pedig a betegeim és barátaim: a szarka, a nyúl, a sün.

Csiszta mókus most látta, hogy a szarkának lóg egy kicsit a szárnya, a nyuszinak merev az egyik lába, és a süninek meg van dagadva az orra.



– Látom motyogta Csiszta mókus. Ő a szarka, ő a nyuszi, ő a sün!

Majd félénken megkérdezte a nagy kalapos embert.

– És én ki vagyok? Mond meg, ha olyan okos vagy!

A nagy kalapos ember mosolyogva bólogatott.

– Megmondom. Nagyon fontos, hogy mindenki tudja magáról, hogy kicsoda!

Nagyon fontos! Mert ha már tudja magáról, hogy kicsoda, akkor megtalálja a helyét a világban. És, aki megtalálja a helyét a világban, az megtalálja az örömet is, vagyis boldog lesz!

Csiszta mókus kicsit türelmetlenül vágott közbe.

– Mondd meg gyorsan, hogy ki vagyok!

A nagy kalapú ember összehúzta a szemét.

– Mondom, mondom. Ahogy így elnézlek, te egy ijedt mókus gyermek vagy! Mintha valami nagy veszedelemből menekültél volna! És mintha egy kicsit kifricamodott volna a lábad! Semmi baj, mindjárt meggyógyítom. Gyere közelebb, ne félj!

Csiszta mókus közelebb ment. A gyógyító ember egy fehér kendővel bebugyolálta Csiszta mókus megrándult lábát.

– Így ni! Ez majd jól megfogja és melegén tartja. Most pedig egyél egy kis finom mogyorót. Szereted a mogyorót, ugye?

Csiszta mókus szaporán bólogatott, hogy nagyon szereti a mogyorót! A kalapos ember egy kis kosárkában adott neki mogyorót. Csiszta mókus vígan elropogtatta.

A szarka kíváncsian figyelte a fényes szemével.

– Honnan menekültél?

– Az erdőből, a tűzből! – mondta Csiszta mókus két ropogtatás közben.

– Jaj! – riadozott a nyuszi. Milyen volt a tűz?

– Forró. Meg füstös, meg kormos felelte Csiszta mókus.

– És nem féltél? – kérdezte a sün.

– De! Nagyon féltem ismerte be Csiszta mókus.

– És mit csináltál? – faggatta a sün.

– Félttem. Futottam. Közben köhögtem. Csiszta mókus mosolyogva nézett rájuk.

– De most már nem félek. Meg nem futok. Meg nem köhögök. Mert itt vagyok közöttek! És azt is tudom, hogy ki vagyok! És azt is tudom, hogy nem vagyok egyedül. És ez nagyon jó!

Vidáman összenevettek, mint a régi jó barátok! A kalapos ember elégedetten nézte a kis társaságot, nagyon jól tudta, hogy a nevetés, a vidámság a gyógyulás biztos jele! Mert, aki nevet, az már kevesebbet gondol a betegségre, s aki kevesebbet gondol a betegségre, az már félig meg is gyógyult!

Hangosan így szólt.



– Most pedig mindenki keresse meg a helyét, ahol majd aludni fog! Én elmegyek egy kis időre.

Ahogy elment a kalapos ember, Csiszta mókus körülnézett a házikóban. Meglátott egy lapos fűzfakosarat. Odament s így szólt.

– Ez pont jó lesz! Ez lesz a hálóhelyem.

Mérges tüsszögést hallott a háta mögül.

– Nem jó! Ez nem a te helyed. Ez az én helyem – mondta tüsszögve a nyuszi.

– Én voltam itt előbb és én választottam előbb.

Csiszta mókus barátságosan nézett vissza.

– Ha tied, akkor a tied. Keresek másik helyet.

Keresett, kutatott s talált egy régi szalmakalapot.

– Ez pont jó lesz! – mondta. Ez lesz a hálóhelyem.

Mérges cserregést hallott a háta mögül.

– Nem jó? Ez az én helyem!

A szarka cserregett és gyorsan beleült a szalmakalapba.

Csiszta mókus a fejét ingatva mondta.

– Ha te helyed, akkor a te helyed. Keresek másikat.

Keresett, kutatott s talált is egy papírral tele dobozt.

– Ez pont jó lesz! – mondta. Jó puha.

Mérges szuszogást hallott a háta mögül.

– Nem jó! Ez a puha az enyém! – mondta a sün szuszogva s gyorsan bemászott a dobozba.

– Hát akkor én hol aludjak? – sóhajtott fel bánatosan Csiszta mókus.

Nézte a nyuszi a fűzfakosarából, nézte a szarka a szalmakalapból, nézte a sün a dobozból. Először a nyuszi szólalt meg.

– Tényleg, hol aludjon? Mindenkinek van helye, csak neki nincs!

– Húzd ki a szekrényfiókot! – javasolta a szarka.

– Gyere, odaadom a fele papírt! béleld ki a fiókot – mondta a sün.

Csiszta mókus újra vidám lett, a bánatot mintha elfűjták volna! De hiszen őt itt szeretik! És mindenki segíteni akar!

– Köszönöm! – suttogta. – A fiók nagyon jó hely lesz! És egyedül az enyém! És olyan, mint egy odú.

– És magadra is húzhatod, illetve tolhatod, ha egyedül akarsz lenni! – rikkantotta a szarka.

Egymásra mosolyogtak s lassan elaludtak. Csend lett, csak a szuszogás, makogás, cserregés hallatszott.

Így éltek, éldegéltek a kis házban, barátságosan, szeretetben! Mindenkinek megvolt a helye, de azt is érezték, hogy a házikó a közös helyük, vagyis mindenkié! A gyógyító ember elégedetten figyelte őket, ahogy segítették egymást a mozgásban, a gyógyulásban. A nyuszi és Csiszta mókus a szarkát taníttatta repülni. Mégpedig úgy, hogy a nyuszi felült a székére, Csiszta mókus meg a földről felnyújtotta neki a szarkát. A nyuszi meg feltette az asztalra.

– Hajrá! Most repülj! – biztatták.

A szarka billegve lerepült az asztalról a földre.

– Tudok repülni! – cserregte büszkén.

– És az én lábam is erősödik közben! – makogta a nyúl.

– Meg az enyém is erősödik! – hencegett Csiszta mókus. – Olyan erős, mint a vas!

– Meg mindnyájan szívjuk a jó levegőt! – vigyorgott a sün.

Kacagva, nevetve mondogatták, hogy mi minden jót lehet még csinálni a jó levegővel.

Olyan volt, mintha egy új játékot találtak volna ki.

– Ne füstöt szívj, jó levegőt! – kezdte újra a sün.

– A füst mérgezi a tüdőt! – mondta a nyúl.

– Aki mozog, már nem beteg! – cserregte a szarka.

– Egészséges minden gyermek! – fejezte be Csiszta mókus.

Mikor a végére értek, csodálkozva néztek egymásra.



– Ez olyan, mint egy vers! – jelentette ki a nyúl.

– Milyen vers? – kérdezte a szarka.

– Gyógyító vers! – mondta bölcsen a sün.

Telt az idő, múlt az idő, minden reggel elszavalták a gyógyító verset, s talán ezért, de mindnyájan teljesen meggyógyultak. A szarka tudott repülni, a nyuszi ugrálni, Csiszta mókus fára mászni és a süninek lelohadt a dagadt orra!

Egy reggel ám történt valami, nagyon rossz történt! A gyógyító ember elment hazulról, járta az utat, figyelte, hogy hol van beteg állat.

Alighogy elment, két gonosz képű, szakállas tolvaj lopakodott a házhoz. Benéztek az ablakon, s látták, hogy nincs otthon a kalapos. Csúnyán röhögve besurrantak az ajtón. Csiszta mókus fel sem tudott ocsúdni, mikor gyorsan elkapták, s beledugták egy ládába. Ugyanilyen gyorsan megfogták a szarkát, a nyuszt és a sünit is és beledugták a ládába. Az egyik torzonborz lezárta a láda fedelét, s két oldalt fogva a ládát, elinaltak.

A tolvajok háza egy bozótban volt, egy piszkos, elhanyagolt faház. A faházban kinyitották a ládát, de előbb jól bezárták az ajtót, s az állatok kimásztak. Rögtön megcsapta az

orrukat a bűz, az állott cigarettafüst, a ház tele volt csikkével, hamuval, porral és piszokkal. Mivel a tolvajok egyfolytában dohányoztak, fújták a füstöt, mint a gyárkémény! Most is ott lógott a szájukban a cigaretta, még a ruhájuk, de még a bőrük is bűzlött a cigarettafüsttől.

– Hehe! – röhögött a soványabbik tolvaj. – Kértek egy slukkot?

– Egy szippantást? Na?

És feléjük nyújtotta az égő cigarettát.

Csiszta mókus rémülten hátrált, a többiek is az orrukat fintorgatták.

– Várj a cigivel, az idomítás később jön! – mondta a dagadt tolvaj. – Először elmondom, hogy miért vagtok itt. Először is foglyok vagtok, vagyis rabok! És azért vagtok itt, mert művészeket faragunk belőletek. Mégpedig cigarettázó művészeket! Hehe! Az lesz ám a világszám! A cigarettázó nyúl! A cigarettázó mókus! A cigiző sün! A cigiző szarka! Haha! Óriási produkció! El is kezdjük az idomítást.

Elővett egy cigarettát, s rágyújtott.

Tátsd ki a szád! – mondta Csiszta mókusnak.

Csiszta mókus a fejét rázta, hogy nem tátja.

A dagadt tolvaj gonoszul megfogta Csiszta mókus fejét, megszorította a füle tövéénél, mire az fájdalomban kitátotta a száját. A dagadt tolvaj gyorsan beledugta a cigarettát.



– Szívjad! – s megint megszorította a fejét.

Csiszta mókus fuldokolt a füsttől, köhögött, a szemébe könny szökött. A dagadt tolvaj legyintett.

– Majd holnap folytatjuk! Van idő. Gyerünk, nézzünk körül a faluban, hogy mit lehetne még lopni.

S kimentek a faházból és jól bezárták az ajtót.

Csend volt, az állatok hallgatóztak.

– Elmentek! – suttogta a szarka.

– Mi is menjünk! – könyörgött a sün.

– Szökjünk meg! – mondta a nyúl.

– Megszökjünk! – jelentette ki Csiszta mókus.

– De, hogyan szökjünk meg? Bezárták az ajtót! – mondta szomorúan a sün.

Csiszta mókus körbejárt a szobában, de nem volt sehol egy nyílás, nem volt sehol egy lyuk! Megállt és diadalmasan mosolygott.

– Megvan! – rikkantotta. – Alagutat ásunk! Ott a fal tövében.

Nakiláttak, ástak, kapartak, kotortak és lapátoltak, az alagút egyre hosszabb lett, s egyszer csak kint voltak a házból!



– Szabadok vagyunk! – kiáltott fel Csiszta mókus. És hatalmasakat lélegzett a friss levegőből. A többiek is követték, jól kiszellőztették a tüdejükből a cigarettafüstöt. Mikor már tele volt a tüdejük jó levegővel, megszólalt a nyúl.

– Hova menjünk?

– Az erdőbe! – mondta Csiszta mókus. – Gyertek utánam, mutatom az utat!

Mentek, mentek, míg elértek az erdő szélére. Csiszta mókus örömmel nézte, hogy az erdő újra kizöldült!

– Itt vagyok! – suttogta. – Visszajöttem! Sok-sok tapasztalatot szereztem! Bár még mindig kicsi vagyok, de máris négy életem volt. Bizony! Először volt a tűz. Azután megtudtam, hogy ki vagyok. Azután voltam beteg. Azután fuldokoltam a füstben. De minden jó, ha a vége jó!

A többiek ámulva hallgatták Csiszta mókust.

– Nahát! – Micsoda okos! – ámuldozott a szarka!

– Nekem is négy életem volt? – kérdezte a süni.

– Neked is! Együtt voltunk a rosszban! Együtt leszünk a jóban! – nevetett rá Csiszta mókus. S hatalmasakat lélegezve a jóízű erdei levegőből, cserregve, meg makogva, szuszogva meg lihegve bementek a kizöldült erdőbe.

Vége

UTÓSZÓ

Kihívás a dohányzás megelőzési programban résztvevő, dohányzó óvónők számára.

Állandóan szem előtt – és tiszteletben – tartva azt a tényt, hogy minden embernek joga van önállóan dönteni életmódjáról és saját felelősségére választani életvezetési szokásokat, el kell mondanunk, hogy a program eredményességét nagymértékben veszélyezteti, ha az óvónő, aki vezeti azt, dohányzik a gyermekek jelenlétében. Az óvónő, aki érzelmileg és fizikailag is olyan közel áll a gyermekekhez, azonosulási mintaként, példaképként, érték-közvetítőként áll a gyermek előtt. A csoportszobában hitelt veszítve használhatjuk fel a társas befolyásolás teljes fegyvertárát, ha a gyermek azután dohányzó óvónőt lát az udvaron. Mivel a program célja csakis a prevenció és nem a szülők és az óvónők dohányzási szokásainak megváltoztatása, a programmal foglalkozók személyes és felelősségteljes elhatárolása, hogy a programot felvállalva, azzal minél eredményesebben hassanak a gyermekek későbbi egészséges életmódjának kialakítására.

A program ismertetése során kiemeltük annak jelentőségét, hogy a gyermekek dohányzás című rajzait, melyeket a program megkezdése előtt, majd végeztével készítettek, hasonlítsuk össze. A program eredményességének vizsgálatát és továbbfejlesztését segítené elő, ha ezeket a rajzokat a program készítői felhasználhatnák későbbi kutatásaik folyamán. Véleményüket, ötleteiket és a gyermekek rajzait érdeklődéssel várjuk az alábbi címre:

Demjén Tibor

Dohányzás Fókuszpont

Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet

Cím: 1113 Budapest Diószegi út 64. II. em. 207.

Postacím: 1437 Budapest, Pf. 839/3.

Telefon: 06/1/365-1540

Email: tibor.demjen@gmail.com

Honlap: <http://www.dohanyzasvisszaszoritasa.hu/index.html>

Köszönettel a Program készítői.

Móra Ferenc szerint:

„Az élet meghosszabbításának titka, hogy meg ne rövidítsük”.

AJÁNLOTT SZAKIRODALOM

- Egészségnevelés XXXV.évf. 1994. szeptember-október
- *Dr. Szabó Zsuzsa*: Új kihívás az egészségnevelésben
- *Szélesné Kupi Veronika – dr. Székely Lajos*: Az egészségre nevelő mai család
- Egészségnevelés XXXV. évf. 1994. 3. szám
- *Kozma Imre*: Egészségtan vagy egészségnevelés. Egészségnevelés XXXV. évf. 1994. nov-dec.
- *Demjén Tibor*: Dohányzás prevenciók modellkísérlet óvodában. Egészségnevelés XXXV. évf. 1994. márc.-ápr.
- *Dr. Kovács György (szerk.)*: Óvodapedagógia. Óvónőképző intézetek, Tankönyvkiadó Bp. 1988.
- *Dr. Vértés László*: 20 másodperc a meggondolásra. Szupplementum (Egészségnevelés XXXV. évf. 1994.)
- *Mérei Ferenc – Binét Ágnes*: Gyermeklélektan. Gondolat, Budapest 1993. 38-43., 91-135., 239-254. old.
- *Kósáné Ormai Vera – Járó Katalin – Kalmár Magda*: Fejlődéslélektani vizsgálatok Tankönyvkiadó, Budapest, 1985.
- *Salamon Jenő*: Fejlődéslélektan. Tankönyvkiadó, Budapest, 1977.,
- *Benedek László*: Játék és pszichoterápia. Budapest, 1992.
- *Kelemen László*: Pedagógiai pszichológia. Tankönyvkiadó, Budapest, 1988.
- *Bruno Bettelheim*. A mese bűvölete és a bontakozó gyermeki lélek. Gondolat, Budapest, 1988.
- *D.B. Elkonyin*: A gyermeki játék pszichológiája. Gondolat, 1983.
- *Brian és Shirley Sutton-Smith*: Hogyan játszunk gyermekeinkkel. Gondolat, Budapest, 1986.
- *Gyermeti Éva*: Játékkatalógus
- in: Iskolapszichológia füzetek 20. Budapest, 1991.
- *Susanna Millar*: Játék – Pszichológia. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, Budapest, 1973.
- *Dr. Ranschburg Jenő*: Szeretet, erkölcs, autonómia. Intergra Project KFTBp. 1996.
- *Dr. Bagdi Emőke*: Családi szocializáció és személyiség zavarok. Nemzeti Tankönyvkiadó Budapest 1977.
- *Dr. Kovács György – Dr. Bakonyi Éva*: Játék az óvodában. Debrecen 1995.
- *Végh E., Kiss É., Ferenczi L., Pintér M.*: Budapesti óvodások passzív dohányzási prevalenciája in: Egészségnevelés 2000. 4. szám
- *Somogyi Mónika*: Az óvodai dohányzás megelőzési program evaluációja OEFI Budapest (megjelenés alatt) 2003

PROGRAM RÖVIDÍTETT ÜTEMTERV

*(részletesen a 22. oldaltól)

nap	aktivitás a gyermeke részéről	aktivitás az óvónő részéről	eszközök
Előkészület			
		Szülői értekezlet, a programmal kapcsolatos információ, vélemények kérése, szülők felkészítése. A szülői értekezlet során bemutatható a füstszívó pumpa, mely jól szemlélteti a dohányzás káros hatásait, valamint információk adhatók át a dohányzás káros hatásairól. Javasoljuk a szülői kérdőívek kitöltését is.	kézikönyv, programdoboz gyermekcsomag
	Magokat ültetnek (búza, árpa, bab). Az egyik ne kapjon levegőt a fejlődése során. A másik „ideális” körülmények között fejlődhessen.		különböző magok termőföld befőttesüveg fekete nylonzacskó kis cső a locsoláshoz csipesz a cső lezárására
		A tevékenységek kínálatából a napi ajánlatok közül az utolsó négy napra naponta kettő-kettő kiválasztása és a feldolgozandó anyagnak az adott csoportra való adaptálása, a foglalkozásokhoz szükséges eszközök beszerzése, előkészítése. A tevékenységek megtervezése.	kézikönyv
		A „Csiszta mókus négy élete” című mese feldolgozása, a gyermek létszámnak megfelelő mennyiségű fénymásolat készítése a mese kiszínezhető képeiről és a cseresznyés sablonról.	kézikönyv

Program megvalósítása			
1.	cseresznyés képek kiszínezése	A cseresznyés plakát elhelyezése a csoporthoz tartozó öltöző falán és egy beszélgetés keretében beszélgetni a szimbólumról. Megbeszélhető, hogy mi látható a plakáton és milyen összefüggéseket fedeznek fel benne.	cseresznyés plakát
		Első mesélés, a mese feldolgozása képek segítségével. Az érzékelés témakörének feldolgozása.	rajzszőg kézikönyv, mese képei
2.	Mese újramesélése, képek kiszínezése.	A mese újramesélése, képek színezése. A személyiség témakörének feldolgozása.	fénymásolt képek, színes ceruzák, kézikönyv
3.	Mese felelevenítése diavetítés segítségével, a gyermekek bevonása a történet elmondásába.	A meséhez tartozó diaképek levetítése, a gyermekek bevonásával a mese felidézése. Az egészséges életmód témakörének feldolgozása.	diavetítő, diaképek, kézikönyv, színes ceruzák
4.	Gyermekek bevonása a bábjátékba vagy a drámajátékba.	A mesefeldolgozása bábokkal, vagy dramatizálással. A dohányzás témakörének feldolgozása. Javasolt a cseresznyés matricák kiadása.	kézikönyv bábok előkészítése, jelmez előkészítése,
5.		Összefoglalónap: Rendszerezzük a héten elhangzottakat.	kézikönyv, színes ceruza, fénymásolt képek

PROGRAM RÉSZLETES ÜTEMTERVE

1, nap: Érzékelés témakörének feldolgozása

aktivitás a gyermekek részéről	aktivitás az óvónő részéről	eszközök
	Első mesélés, a mese feldolgozása az egyes fejezetekhez tartozó képek elhelyezése jól látható helyen.	kézikönyv, mese képei
a) A gyermekek körben ülnek. Az egyik kap egy gyertyatartót égő gyertyával, melyet óvatosan körbeadogatnak vigyázva egymásra, közben megfigyelik az égés folyamatát és következményeit. Miután körbejárt a láng, az utolsó gyermek elfújja és a kör közepébe helyezi azt. A játék előtt megbeszélni, mire kell vigyázni, figyelni: láng, meleg, parázs, füst, társaink iránti felelősség.		gyertya gyertyatartó gyufa
b) Mit hallottál? Mikor halljuk ezt a hangot? Kinek, minek a hangja lehet ez? Milyennek képzelitek a hang tulajdonosát? Hallás alapján különböző hangok felismerése.		magnó CD CD lejátszó
c) Bekötött szemmel ízek, szagok felismerése. „varázsbolt” berendezése Mit érzek vele? Bekötött szemmel látni, befogott orral szagolni, befogott füllel hallani.		fejpánt, , citrom, fahéj, szegfűszeg, vanília cukor, parfüm, narancshéj stb.

2, nap Személyiség témakörének feldolgozása

aktivitás a gyermekek részéről	aktivitás az óvónő részéről	eszközök
	A mese felidézése, majd a fénymásolt képek színezése.	kézikönyv
A meséhez tartozó fénymásolt képet a gyermekek kiszínezik és hazaviszik megmutatni.		színes képek színes ceruza fénymásolt képek
a) Körjáték arról, hogy ki kicsoda a tulajdonságai alapján, illetve ki mire vágyik, mire van szüksége.		nincs
b) Döntésekkel kapcsolatos játék		nincs
c) A gyermekek egy kivételével hanyatt fekvé körben helyezkednek el. Aki állva maradt, egyik kezében füstölőt tartva átlépi a földön fekvőket.		műanyag pohár, füstölő

3, nap:Egészséggel kapcsolatos témakör feldolgozása

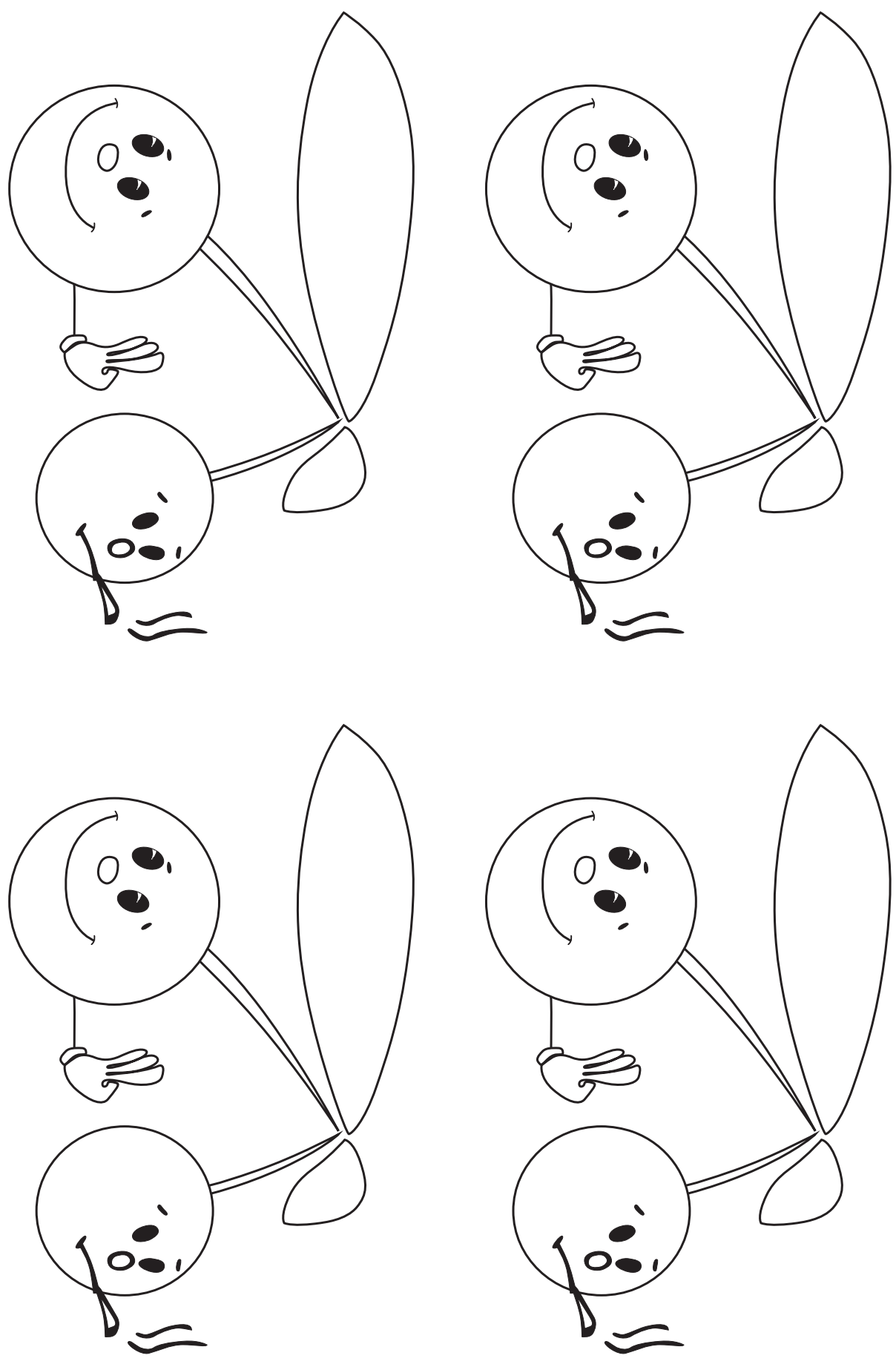
aktivitás a gyermekek részéről	aktivitás az óvónő részéről	eszközök
	A mese feldolgozása diaképekről a gyermekek bevonásával	kézikönyv diavetítő diaképek
A meséhez tartozó negyedik, ötödik és hatodik fénymásolt képet a gyermekek kiszínezik és hazaviszik megmutatni.		színes képek fénymásolt képek színes ceruza
a) Plakát készítése az egészséges életmódról		újságból kivágott képek, laminált képek, mágnes-tábla, kartonlap
b) Doktoros játék: Mit tesz az orvos, miért, hogyan?		fehér köpeny orvosi kötszer stb.
c) Cseresznyés plakát ismételése	A gyermekekkel közösen a cseresznyés plakát ismételése	cseresznyés plakát

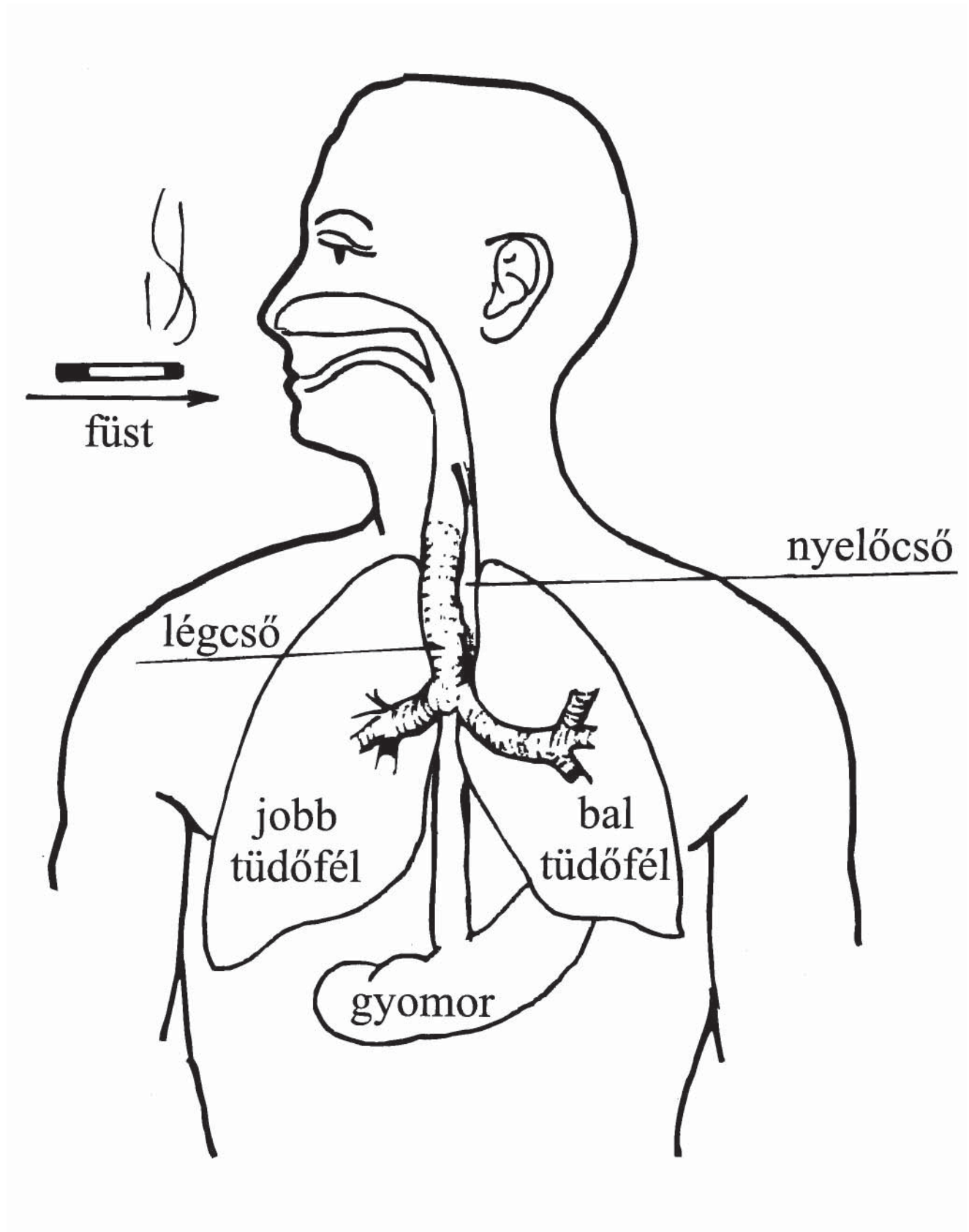
4, nap: Dohányzással kapcsolatos témakör feldolgozása

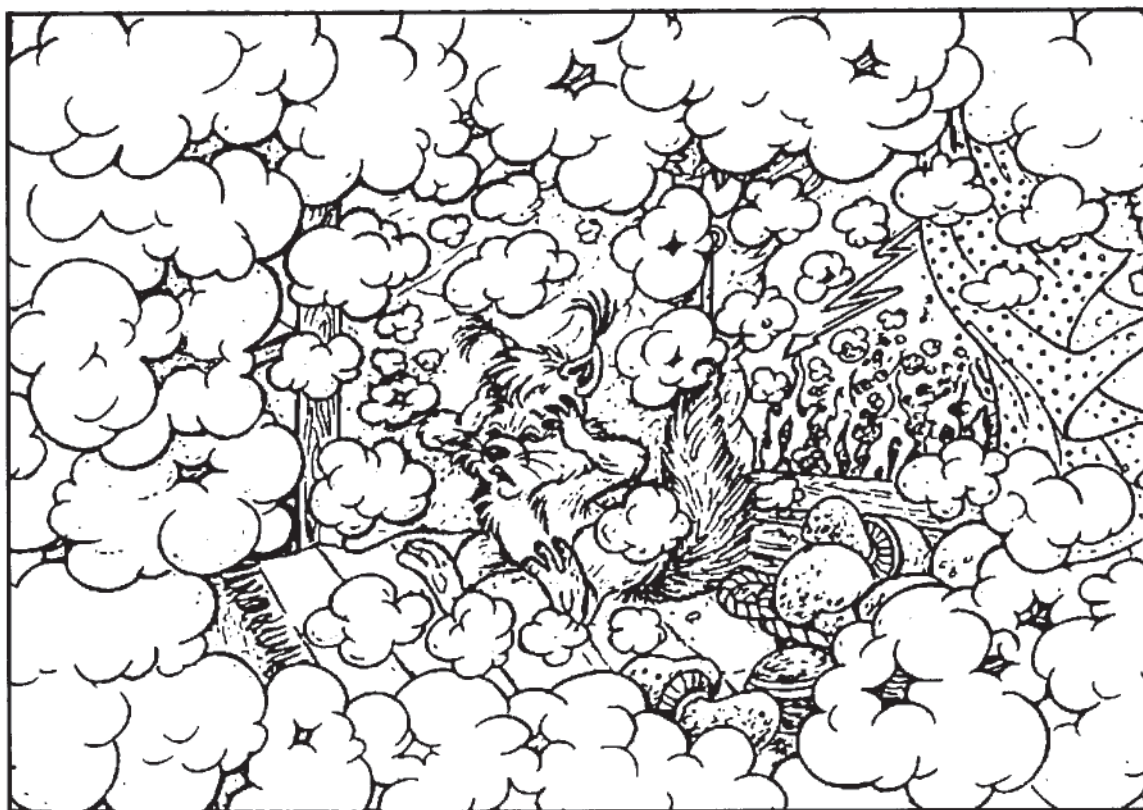
aktivitás a gyermekek részéről	aktivitás az óvónő részéről	eszközök
	A mese feldolgozás bábokkal vagy dramatizálással. Demonstráció a füstszívó pumpával	kézikönyv diavetítő diaképek
A meséhez tartozó hetedik, nyolcadik fénymásolt képet a gyermekek kiszínezik és hazaviszik megmutatni.		színes képek fénymásolt képek színes ceruza
Erre a napra választható tevékenységek: a, Sziluett megrajzolása, melyen be lehet mutatni a dohányzás káros hatásait.		nagyméretű papír ceruza feketére színezett falt
b) Mutassuk meg és adjuk oda a vattát egy tálkában gyermekek kezébe, hogy megvizsgálhassák, milyen fekete és büdös. Ne hagyjunk szem előtt semmit, minél előbb tegyük el a „füstszívót” (csomagoljuk papírba, dobozba), hogy ne terelje el a gyermek figyelmét. Vezessük rá a gyermeket, hogy a tüdőkbe is ugyanígy rakódik le cigarettában található mérgező anyag.		füstszívó cigaretta gyufa újságpapír-csipesz vatta befőttes üveg teteje hurkapálca tálka
c) Az elültetett növények megvizsgálása, amelyik nem kapott levegőt nem fejlődött úgy mint ... „A dohányzás olyan mintha a növénynek nem adnánk levegőt.”		az elültetett növények

5, nap: Összefoglaló nap

aktivitás a gyermekek részéről	aktivitás az óvónő részéről	eszközök
Gyerekek ismételik a mesében található verset.	Utoljára az óvónő előadásában elhangzik a hét meséje.	
	Megismétlik a cseresznyés szimbólum jelentését. Megfigyelhető az ültetett növények reagálása, átismételhető hogy mi a különbség az éltető tényezők hiánya és a fejlődésük között.	kézikönyv diavetítő diaképek
	Néhány kérdést tisztába lehet helyezni: pl: Mit jelent az, hogy rászokik? Miért rossz ez? Hogyan károsítják a dohányzó emberek a környezetet?	
	Szituációs játék: Mit tennénk Csiszta mókus helyében, ha: Találnánk egy doboz cigarettát? Ha dohányzó szarvas barátunk jönne látogatóba hozzánk?	
A gyermekek befejezhetik a képek színezését.		fénymásolt képek színes ceruzák













CD

A programhoz kötött versek, dalok, játékok, mondókák:

Ég a gyertya ég (dal)

Se keze, se lába, mégis felmegy a padlásra. Mi az? (találós kérdés)

Mókuska, mókuska, felmászott a fára (dal)

Tüzet viszek, nem látjátok, ha látnátok, oltanátok, kiég a ruhátok (körjáték, futójáték)

Demény Ottó: Doktor bácsi (vers)

Gryllus Vilmos: Orvos (zenehallgatás)

Mókus, mókus ki a házból (futójáték)

Egyszer egy erdőben szarkák verekedtek (mondóka)

1. Hanggyűjtő Péter
2. egy kutya ugat
3. két kutya ugat, morog
4. kutyák ugatnak
5. macska nyávog
6. tyúk kotkodácsol
7. tyúk kotkodácsol, csibék csipognak
8. kakas kukorékol
9. kacsza hápog
10. disznó rőfög, fújtat
11. méh zümmög
12. madarak fütyülnek az erdőben
13. bárány béget
14. ló vágatva közelít, nyerít
15. egy tehén bőg
16. tehenek bőgne
17. oroszlán morog
18. majom visít, makog
19. elefánt trombitál
20. két nő beszélget
21. anyuka a kisgyermekével beszélget
22. anyuka apukával beszélget
23. két nő nevet
24. telefonon nyomkodják a gombokat, hívnak valakit, foglalt a vonal
25. írógéppel ír valaki

26. szívdobogás
27. köhögés
28. tüsszentés
29. üveg pohár összetörik
30. léptek kemény talajon
31. taps
32. koncert kiabálás, fütyülés
33. zongora
34. orgona
35. hegedű
36. trombita
37. furulya
38. dob
39. cintányér
40. autóriasztó
41. autó motorindítás, nem indul be
42. autó motorindítás, beindul elhajt
43. autó dudál, közelít, elhalad
44. autó fékez, kerék csikorog, autó ütközik, dísztárcsa elgurul
45. mentőautó sziréna
46. autó dudál
47. pályaudvar, léptek zaja, hangosbeszélő, vonatszerelvény légfékellenőrzés
48. vonatszerelvény közeledik, elhalad
49. sugárhajtású repülő leszáll, landol, kerék csikorog, hajtómű leáll
50. légszavaros repülő közeledik, elhalad
51. hajó kürt bűg
52. kikötőben hajókolompok, - kürtök szólnak a köd miatt
53. motorcsónak motorja beindul, víz csobog, motorcsónak elúszik
54. szél fúj, süvít
55. villámlik, mennydörgés
56. eső esik, mennydörgés
57. szél süvít, mennydörgés, eső
58. madarak fütyülnek
59. Hanggyűjtő Péter
60. Hangok vegyesen