



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

**Centrum celoživotního vzdělávání Jezerka o.p.s.
nabízí**

projekt Výchova ke zdraví v pedagogické praxi

(CZ.1.07/1.3.46/01.0016)

Metodické listy k tématu

Výchova k nekuřáctví a zdravému životnímu stylu v MŠ

Zpracovala:

Mgr. Jana Nedbalová

(Krajská hygienická stanice Pardubického kraje)

Recenze:

Mgr. Radka Lebdušková

(ředitelka MŠ Dr. J. Malíka, Chrudim)

Pardubice – 2014

Projekt je spolufinancován ESF a státním rozpočtem ČR



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

**Centrum celoživotního vzdělávání Jezerka o.p.s.
nabízí**

projekt Výchova ke zdraví v pedagogické praxi

Anotace

Metodické listy k semináři „Výchova k nekuřáctví a zdravému životnímu stylu v MŠ“ byly zpracovány v rámci projektu Výchova ke zdraví v pedagogické praxi (CZ.1.07/1.3.46/01.0016), který je spolufinancován ESF a státním rozpočtem ČR, realizovaným CCVJ Pardubice o.p.s v období od 1. 1. 2014 do 13. 1. 2014.

Vážené paní učitelky mateřských škol, vážení učitelé,

materiál, který držíte právě v rukou, si klade za cíl odpovědět na otázky proč zahájit výchovu k nekuřáctví již v předškolním věku, měl by Vám přinést informace o rizicích pasivního kouření dětí a shrnout možnosti výchovy k nekuřáctví a zdravému životnímu stylu, které lze v prostředí mateřské školy úspěšně aplikovat.

Troufám si tvrdit, že z míst kompetentnějších než je naše organizace, přehled o takových programech chybí. S vědomím, že musí být velkým úsilím každého pedagoga si tyto informace individuálně opatřit, jsem se ujala příležitosti vyplnit tuto informační mezeru.

Kladu si za cíl, aby předkládaný materiál byl pro Vás přínosný nejen přehledem programů pro MŠ k problematice kouření, ale i obsahem textu. Kromě výčtu informací o škodlivosti kouření na dětský organismus a výčtu programů (tolik jich zase není), se kterými jsem se osobně setkala, a které považuji za vydařené (soudím dle ohlasů účastníků metodických seminářů), bych Vám především ráda nabídla materiál prakticky využitelný, byť v části „sesbíraný“ od různých autorů, nicméně autorů, kterých si osobně velmi vážím. Od autorů, kterým jde o stejný cíl – chránit děti před kuřáctvím.

Jana Nedbalová



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

(CZ.1.07/1.3.46/01.0016)

Seminář Výchova k nekuřáctví a zdravému životnímu stylu

Obsah

Úvod	5
Kuřáci a nekuřáci, koho je víc?	8
Co ohrožuje děti kuřáků nejvíce?	11
Rady rodičům prostřednictvím učitelů	15
Preventivní programy určené mateřským školám	17
Metodický list č. 1 – pohádka podle Mgr. Dagmar Novákové (Institut Filia).....	22
Metodický list č. 2 – program k ochraně dětí před pasivním kouřením "My nechceme kouřit ani pasivně" podle MUDr. Gabriely Černoškové	25
Metodický list č. 3 – Omalovánkové listy pro práci s dětmi Dr. Černoškové.....	30
Metodický list č. 4 – Domácí aktivita dětí s rodiči (dle dr. Černoškové).....	42
Metodický list č. 5 – program "Já kouřit nebudu a vím proč" (Alžběta Palatinová)	46
Metodický list č. 6 – Informace pro rodiče – proč vychovávat k nekuřáctví	48
Metodický list č. 7 – Doporučení pro učitele v souhrnu	49
Doporučené odkazy	52
Literatura a použité zdroje.....	53



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDOBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Úvod

Proč se zabývat problematikou kouření v mateřských školách?

Přestože dnes již není možné zpochybňovat škodlivý vliv tabákového kouře na lidský organismus, nejsou před ním děti dostatečně chráněny, a to ať už z hlediska fyzického poškození zdraví, tak z hlediska vlivu kuřáckého chování dospělých na rozvoj osobnosti dítěte.

S ohledem na skutečnost, potvrzenou opakovaně různými studiemi (např. Černohousová, G. 1999; Hrubá, Žaloudíková, 2008), je ve vlastních rodinách vystaveno vlivu kouřících rodičů a příbuzných více než 66 % dětí. Dvě třetiny dětí v ČR mají kouřící rodiče - jednoho, nebo oba. Od nejútlejšího dětství dostávají signály o tom, že kouření je normální, když to dělá máma, táta, děda, babička, ...

Ze studie D. Hrubé a I. Žaloudíkové (program Normální je nekouřit) dále vyplynulo, že 95,5 % rodičů sice pokládá pasivní kouření pro děti za rizikové, přesto se v 1/5 domácností doma kouří a jen málo dětí z kuřáckých rodin má to štěstí, že jsou dospělí natolik uvědomělí, aby před dětmi nekouřili. Nestací jen ochránit dítě před vdechováním kouře, ale také ochránit dítě před přijetím kuřáckého chování za běžné, normální.

Dvě třetiny českých dětí nejsou před kouřem chráněny, přestože jim toto právo zaručuje Úmluva o právech dítěte. Zdraví dětí nemůže být lhospějně žádné úrovni, kterou náš stát představuje. Vedle legislativních opatření, zejména restriktivního charakteru, je důležité věnovat pozornost výchově dětí. Období prvních šesti let života dítěte, je obdobím, které může být důležité pro položení základů jeho správných životních návyků - včetně odmítavého postoje ke kouření.

Je tedy více než vhodné pokládat rodičům zcela jednoduchou otázku: zda si rodiče přejí, aby jejich děti v budoucnu kouřily. Předpokládejme, že nám rodiče odpoví záporně – nepřejí si, aby jejich děti kouřily. To je důvod, abychom byli rodičům nápomocni a mohli bez dalších obav z reakce rodičů přijmout výchovu k nekuřáctví jako běžnou součást předškolní výchovy vedle řady dalších výchovných cílů, aniž bychom přitom museli poukazovat na povinnosti pedagogů dané RVP. **Získejme tedy rodiče dětí vhodným způsobem na svou stranu a požádejte je, aby Vám dali příležitost jim pomoci.** Učitelé mateřských škol, jste specialisté na předškolní výchovu,



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

nepochybuje proto o svých kompetencích v oblasti výchovy k nekuřeni! Vaše odbornost je důvodem, pro který Vám rodiče své děti svěřily. Není rozdíl ve výchově, učíme-li děti správným hygienickým návykům a učíme-li dítě odmítat škodlivé látky. Nekuřáctví je pro člověka přirozené a naši snahou není nic více a nic méně než podpořit v dětech odolnost proti sociálnímu tlaku, ochránit dítě před závislostí a důsledky, které expozice tabákovému kouři přináší.

Vysvětlete rodičům, že cokoli proběhne v rámci výchovy k nekuřáctví ve vaší mateřské škole, není mířeno proti jejich chování a jejich svobodné vůli rozhodovat sami o sobě! Vaším cílem je rovnocenná snaha o vedení dětí k takovému způsobu života, abyste svou odbornou kompetencí a možnostmi, jaké umožňuje prostředí školy a kolektivu dětí, zvýšili šanci jejich dítěte na úspěšný a zdravý život.

Snažte se rozptýlit obavy rodičů z toho, že výchova k nekuřáctví je v tomto věku předčasná. Předčasná rozhodně není! Jen si vzpomeňte, jestliže chceme předejít úrazu, který by mohl dítěti hrozit např. v silničním provozu, musíme nejdříve dítě seznámit s tím, že auta vůbec existují! Právě ta auta, která mohou být prospěšná i nebezpečná zároveň. Krůček po krůčku ukazujeme dítěti co dělat a jak se chovat, aby nás auto nepřejelo, dítě poznává provoz, učí se pravidla bezpečného chování. To vše děláme s naprostou samozřejmostí mnohem dříve, než jako rodiče dovolíme dítěti, aby silnici samo přešlo. Činíme tak téměř od chvíle, kdy je schopno prvních krůčků, kdy poprvé poznává svět kolem sebe... Přesto se stává, že lidé na silnici umírají. Jejich počet je však nesrovnatelně malý ve srovnání s tím, kolik obětí má na svědomí tabák. V České republice umírá na následky kouření každým rokem předčasně okolo 18000 lidí, zatímco statistika smrtelných úrazů v dopravě čítá kolem 1000 osob ročně.

Přiznejme rodičům, že by bylo naivní předstírat, že se fenomén kuřáctví jejich dítěte netýká, ačkoli sami nekuří. Žijeme ve společnosti, jejíž vyspělost není na úrovni, která by dokázala dítě bezpečně ochránit od závislosti na tabáku. Nelze spoléhat na zákazy prodeje mladistvým, nelze spoléhat na zákazy kouření na veřejnosti, na cenu cigaret ani na dostatečné znalosti rodičů o škodlivosti kouření. Šance, jak děti chránit je vychovávat je osobním příkladem a odmítáním kouření ve všech jeho podobách, aby ve věku, kdy se bude dítě rozhodovat - zda vzít do úst cigaretu, našlo odpověď dříve, než se stane na tabáku závislým.

Dovolím si na tomto místě také citovat prof. MUDr. Drahoslavu Hrubou, CSc.,



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

kteřá celý svůj profesní život zasvětila problematice tabáku a kuřáctví. Ve svém otevřeném dopise českému politikovi napsala: „*Být liberální v přístupu ke kouření je jako akceptovat neakceptovatelné a tolerovat netolerovatelné*”.

„Je pravda, že šamani používali tabák a jiné rostlinné alkaloidy k rituálním i léčebným obřadům. Pravidelněji vykuřovali sebe, občas své pacienty. Nikdy však nebyl tabák tak masově zneužíván jako v moderních společnostech a nikdy nebyl tak záměrně modifikován (geneticky, přidáváním aditiv), aby závislost na nikotinu vznikla v co nejkratší době. Světová epidemie následků kouření je přirovnávána ke středověkým morovým ranám. Rozdílné je to, že ve středověku byly původcem nemocí biologické patogenní mikroorganismy. V moderní době hubí miliony lidí úsilí několika málo amorálních společností o maximální finanční prospěch”.

Rodiče dětí, kteří kouří, mohou být na svém kouření (na nikotinu) závislí a může být pro ně velmi obtížné se s kuřáctvím vypořádat. Mnozí kuřáci by opravdu rádi přestali kouřit, ale není jednoduché proti sobě postavit vlastní rozum a vlastní potřebu. Některým kuřákům trvá řadu let, než najdou odhodlání odepřít si to, co mají rádi, co jim vyhovuje, na čem jsou závislí. **Nestavějte proto svěřené děti proti jejich rodičům, prarodičům, ... Vyjádřete před dětmi pochopení ke kouření „jejich dospěláků“, ale současně i snahu jim pomoci.**

Obrňte se trpělivostí a vysvětlujte dětem, že jejich rodiče pravděpodobně začali kouřit v době, kdy ještě neměli informace o tom, že kouření škodí zdraví. Vysvětlíte jim, že kouř má v sobě „zlou kouzelnou moc“ a že rodiče teprve sbírají síly k tomu, aby tu kouzelnou moc přemohli. **Ujistěte děti v tom, že se o rodiče nemusí bát**, protože „zlá moc kouře“ přemůže častěji ty kuřáky, kteří jsou opuštěni a bez pomoci.

Rodičům, kteří kouří, vyjádřete pochopení, ale trvejte na tom, aby nekouřili před dětmi. Nabídnout můžete rodičům také informace, které jim pomohou správně se rozhodnout – nekouřit vůbec.

Souhlasím s tím, aby moje materiály v CCVJ Pardubice o.p.s. byly používány jako studijní materiály pro další zájemce.

V Pardubicích dne 6. ledna 2014

Mgr. Jana Nedbalová



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Kuřáci a nekuřáci, koho je víc?

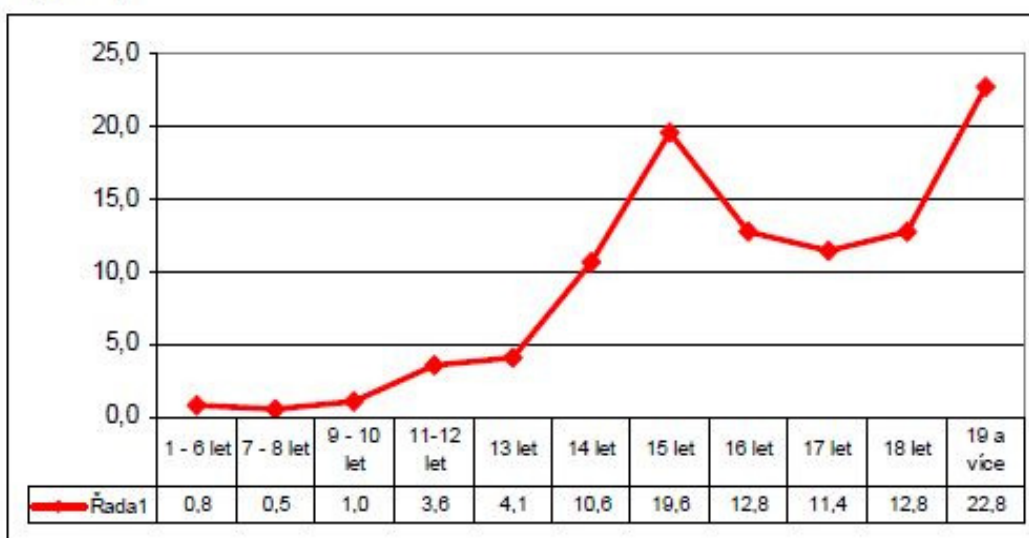
Je až překvapením, jak často se setkávám s domněnkou lidí všech věkových skupin, kteří si myslí, že větší komunitu v České republice představuje skupina kuřáků.

Podíl kuřáků v České republice představuje celkově méně než 1/3 obyvatel. Dle výzkumné zprávy z roku 2010 vydané Státním zdravotním ústavem bylo v roce 2009 v ČR 29 % kuřáků ve věkové kategorii 15 - 64 let (reprezentativní výzkum náhodným výběrem bezmála 1800 respondentů ze všech krajů ČR). Trend posledních let naznačuje, že počet kuřáků je neměnný. **Jiná je situace mezi mládeží.** Počet kuřáků **ve věku 15 -16 let je v České republice průměrně 40 %** a těch, kteří kouří denně 26 % (evropská studie - ESPAD, 2011). Přestože je v České republice zakázán prodej tabákových výrobků osobám do 18 let, usuzuje 97 % studentů, že jsou pro ně tabákové výrobky snadno dostupné (ESPAD, 2007). **Data z roku 2012 zařazují 15leté české dívky - kuřačky na 2. místo ve světě a 15 letí chlapci - kuřáci zaujímají 4. místo (publikace Závislost na tabáku, 2013).**

Pro pochopení vzniku závislosti na nikotinu a její prevenci je velmi důležité zjistit, v jakém věku současní i bývalí kuřáci začínali s kouřením. Tato skutečnost byla zjišťována otázkou ve znění "V kolika letech jste začínal(a) s kouřením?".

Graf č. 7 - V kolika letech začínali s kouřením? (%)

N = 587 (2009)

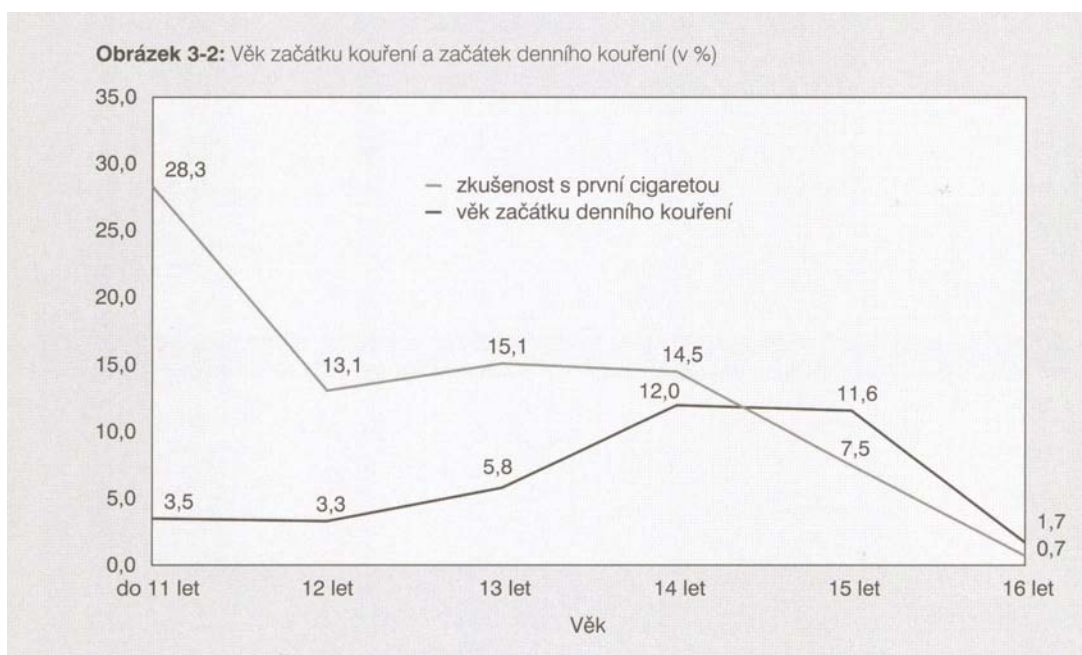


Zdroj: Výzkumná zpráva o prevalenci kuřáctví v ČR (SZÚ, 2010)

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Až čtvrtina dotázaných dětí 15 – 16letých uvedla, že první zkušenost s kouřením získali do věku 11 let (viz. následující obr.).

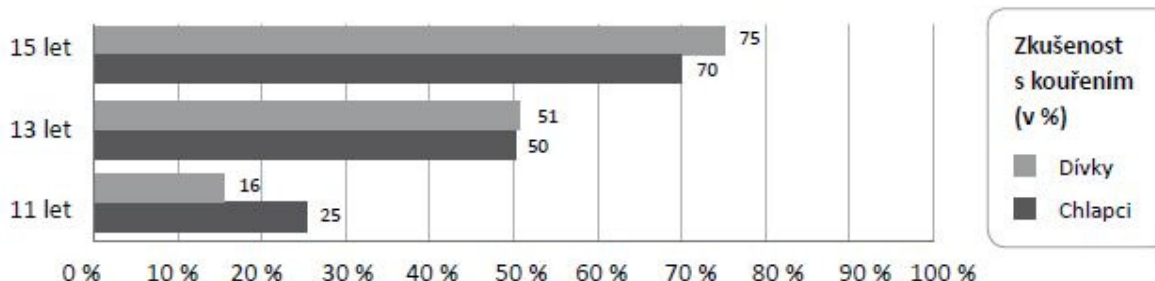
Věk začátku kouření a zahájení denního kouření v % (ESPAD, 2007)



Dle studie HBSC o zdraví a chování školních dětí z roku 2010 (viz. dále) je patrné, že se výsledky ohledně první zkušeností dětí s kouřením shodují:

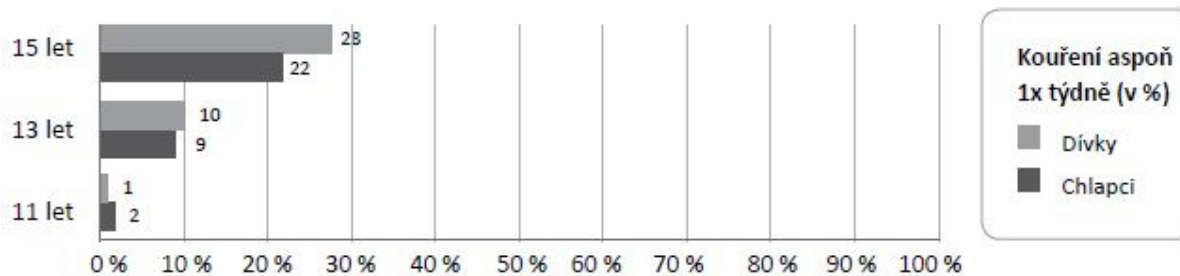
INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Obrázek 19. Děti, které uvedly, že už někdy kouřily alespoň jednu cigaretu



Týdenní interval je pro kouřící relativně pravidelným návykem s psychosociálními souvislostmi. Kouření v tomto intervalu významně koresponduje s kouřením v dospělosti (Van De Ven et al., 2010).

Obrázek 20. Děti, které uvedly, že kouří nejméně jednou týdně





evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDOBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Co ohrožuje děti kuřáků nejvíce?

Nejčastějšími místy, kde se děti setkávají s tabákovým kouřem a vdechují ho, jsou domácnosti a automobily. Malé děti tráví v domácím prostředí mnoho času, často si olizují ruce a předměty, a proto jsou u dětí zjišťovány vyšší koncentrace škodlivin (zejména těžších než vzduch) než u dospělých, jak vyplývá z pilotní studie Lékařské fakulty a Fakulty sportovních studií MÚ v Brně, ve které se sledovalo 120 matek a jejich děti do 3 let věku. Kouření matek a kouření v domácnostech má vliv na **zvýšení celkové nemocnosti dětí, na onemocnění dýchacích cest a na záněty středního ucha** (podrobněji viz článek publikovaný v čas. Hygiena č. 3, 2013), výsledky odpovídaly zahraničním i českým studiím.

Finská studie sledovala vliv pasivního kouření na elasticitu stěn tepen u dětí ve věku 11 let. **Vystavení dětí tabákovému kouři vedlo k významnému snížení elasticity aortální stěny a stěn karotid** (hlavní tepny přivádějící okysličenou krev do mozku). Rozsah těchto změn pak odpovídal koncentraci v séru metabolizovaného nikotinu (kotlinin) u jinak zcela zdravých dětí. Prokázán byl vliv na poddajnost cévní stěny. Ke zvýšení tuhosti cév dochází již po 15 minutách pobytu v místnosti, kde bylo vykouřeno 15 cigaret (publikováno v Závislost na tabáku, Králíková, 2013).

V porovnání dětí vystavených pasivnímu kouření a dospělých, kteří pobývali v zakouřeném prostředí po stejně dlouhou dobu se zjistilo, že koncentrace kotininu byly u dětí až o 1/3 vyšší než u dospělých (Černohousová, 1999)!

Děti dýchají rychleji než dospělí a za stejnou časovou jednotku vdechnou větší objem vzduchu - tedy i škodlivin. **Plicní tkáň u dětí má nejen vyšší vazební schopnost, ale také metabolismus dětí je pomalejší (a tedy i vylučování). Tyto aspekty vedou k většímu ohrožení dětí než dospělých při stejné expozici.** Poškozené sliznice dýchacích cest zvyšují vnímavost k různým patogenům. Kouření v přítomnosti předškolních dětí hraje jednu z klíčových rolí pro vznik alergie. Bylo zjištěno, že **pasivní kouření dětí do 4 let věku zvyšuje riziko astmatu až čtyřikrát** (prof. V. Špičák).

Aktivní i pasivní kuřáci mají odlišné osídlení dýchacích cest (snížený obsah normálních bakterií), což umožňuje snazší osídlení nežádoucími bakteriemi, viry.

Definice pasivního kouření

Světová zdravotnická organizace definuje pasivní kouření jako vystavení se účinku tabákového kouře po dobu nejméně 15 minut denně v celkovém minimálním trvání jednoho dne v rámci jednoho týdne. Zjednodušeně řečeno **stačí celkově 15**



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDOBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

minut kdykoli během jednoho dne v týdnu vdechovat tabákový kouř, abychom se mohli považovat za pasivního kuřáka. Každý kuřák je současně též pasivním kuřákem. Koncentrace některých škodlivin vznikajících spalováním tabáku může představovat v uzavřených prostorách až 100 násobně vyšších koncentrací než jakých dosahuje kouř vdechovaný kuřákem v momentu potáhnutí z cigarety. Důvodem je rozdílnost teplot hoření tabákové směsi – směsi obsahující řadu aditiv tvořených hnojivy, insekticidy, lepidly, barvivy, nepochybně i plísněmi... , které unikají do prostoru z volně hořící cigarety a zamořují vnitřní prostředí budov/bytů na dlouhou dobu ještě poté, když se v místnosti již nekouří. Kouř obsahuje nejen plynné, ale i pevné látky, které se zachycují ve stěnách, čalouněních, nábytku, ale též na kůži a vlasech. Tyto látky pak s prostředím dále reagují, uvolňují se do okolí, vyzařují radioaktivitu. Tento efekt může přetrvávat dokonce až několik měsíců poté, co je prostor kuřáky opuštěn a vyčištěn.

Odborníci odhadují, že pasivní kouření obecně zvyšuje riziko nemoci u dětí o 50%.

Měli bychom si umět odpovědět na otázku: jaké škodliviny to jsou konkrétně? Nebudu zde provádět výčet všech chemikálií, které jsou v kabinetu chemie, protože všechny takové v tabákovém kouři opravdu najdeme, ale zaměřím se na ty známější z nich.

Před tím si však uvědomme, že cokoli vdechujeme do dýchacích cest jiného než běžný vzduch, je pro organismus nepřírozené, nežádoucí a může být nebezpečné. Při tom záleží na koncentraci látky, na době, po kterou látka působí, ale také na individuální citlivosti toho kterého organismu. Vnímavost vůči látkám v tabákovém kouři nelze změřit ani předem odhadnout. Odpovědný za tyto odlišnosti jsou především jaterní enzymy. Jejich aktivita se u různých lidí liší (svou roli sehrává genetika). Již malé množství tabákového kouře může vyvolat poškození organismu, neboť nikdy nebyla stanovena bezpečná míra expozice, jak tomu bývá u některých nebezpečných látek. **Tabákový kouř je směsí 4000 komponentů. Obecně platí, že čím nižší je věk, tím náchylnější je imunitní systém a tím závažnější důsledky mohou nastat, aniž by se musely projevit okamžitě.**

Chemické látky vnikající do organismu se mohou v organismu metabolizovat na látky jiné chemické povahy, mohou se v organismu ukládat (např. těžké kovy), pozměněné nebo nezměněné vylučovat. Některé látky se z organismu vyloučí během několika hodin (např. oxid uhelnatý) - pokud je osoba mimo dosah tabákového kouře, jiné se z organismu vylučují řadu let (např. radioaktivní polonium), některé vůbec ne (např. kadmium).



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Těžké kovy – např. **olovo** nepříznivě ovlivňuje hladinu vitamínu E, který je významným antioxidantem, má přímý toxický účinek na buňky a jeho izotopy (přeměněná forma prvku) jsou pro svou radioaktivitu rakovinotvorné.

Kadmium, další z kovů, potlačuje imunitu, snižuje vstřebávání vápníku a bílkovin, důležitých pro vývoj dítěte.

Z plynných látek jsou významnými polutanty **oxidy síry, oxidy dusíku, uhlíku, amoniak, formaldehyd, toluen, ...** Působí toxicky na sliznice a stěnu cév a spolu s dalšími látkami vyvolávají zánětlivé reakce. Nejčastěji jsou zodpovědné za onemocnění respiračního traktu, zejména častější záněty průdušek. Opakovaný kontakt s kouřem způsobuje otok sliznic. Zanícenou sliznicí produkovaná tekutina se hromadí a ucpává vývody dýchacích cest. Tím se vytvářejí vhodnější podmínky k množení nežádoucích bakterií, k vyšší nemocnosti dětí.

Dráždivé látky v kouři zvyšují senzitivitu organismu - tabákový kouř patří k nejvýznamnějším alergenům!

Oxid uhelnatý – snižuje okysličení organismu. Ve vedlejším proudu kouře (uniká z volně hořící cigarety) je jeho koncentrace až 3 krát větší než v jeho hlavním proudu kouře (tj. proud inhalovaný kuřákem, tzv. mainstream).

Dehet – obsahuje až 50 miliard drobných pevných částic, které v objemu vzduchu 1 cm³ dosahují hodnot až 10 tisíckrát vyšších než vzduch znečištěný poblíž dálnice v době jejího nejvyššího provozu (doc. Králíková). Dehet je tvořen např. benzenem, radioaktivními látkami (izotopy radonu, olova, polonia), nitrosaminy, polycyklickými aromatickými uhlovodíky, ... především řadou rakovinotvorných látek, kterých bylo identifikováno 60 - 100. Dehet obsahuje též drogu – nikotin.

Nikotin, psychoaktivní látka, je zodpovědný za některá psychická onemocnění. Závislost na nikotinu je nemoc (diagnóza definována v Mezinárodní klasifikaci nemocí, MKN-10). Odborníky je tato závislost přirovnávána k závislosti na heroinu a ačkoli neničí člověka tak drsně po stránce zdravotní a sociální, je pouto mezi nimi podobně pevné. To je jeden z nejzávažnějších důvodů, proč děti potřebují naši ochranu. Často jsou děti na nikotinu závislé dříve, než dovrší svou dospělost - právní i biologickou!

Hazardovat se zdravím je zbytečné riziko!!!



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

TOXICKÉ A KARCINOGENNÍ LÁTKY
CIGARETOVÉHO KOUŘE

(PODLE NIOSH CIB, 1991)

LÁTKA	MNOŽSTVÍ MS (z 1 cigarety)	POMĚR SS / MS
Oxid uhelnatý (mg)	10 - 23	2.5- 15
Benzen (12 - 48	5 - 10
Toluen (100 - 200	5.6- 8.3
Formaldehyd (70 - 100	0.1- 50
Akrolein (60 - 100	8 - 15
Aceton (100 - 250	2 - 5
Pyridin (16 - 40	6.5- 20
Hydrazin (ng)	32	3
Čpavek	50 - 130	3.7- 5.1
Methylamin	12 - 29	4.2- 6.4
Dimethylamin	8 - 10	3.7- 5.1
Oxidy dusíku	100 - 600	4 - 10
N-Nitrodimethylamin (ng)	10 - 40	20 -100
N-Nitrodiethylamin (ng)	ND - 25	40
N-Nitropyrolidin (ng)	6 - 30	6 - 30
Kyselina mravenčí	210 - 490	1.4- 1.6
Kyselina octová	330 - 810	1.9- 3.6
Methylchlorid	150 - 600	1.7- 3.3
1,3 Butadien	69	3 - 6
Částice (mg)	15 - 40	1.3- 1.9
Nikotin (mg)	1 - 2.5	2.6- 3.3
Fenol	60 - 140	1.6- 3.0
Katechol	100 - 360	0.6- 0.9
Anilin (ng)	360	30
2-Toluidin (ng)	160	19
2-Naftylamin (ng)	1.7	30
4-Aminobifenyl (ng)	4.6	31
Benz/a/antracén (ng)	20 - 70	2 - 4
Benzo/a/pyren (ng)	20 - 40	2 - 4
Kadmium (ng)	110	7.2
Nikl (ng)	20 - 80	13 - 30
Zinek (ng)	60	7
Polonium-210 (pCi)	- 0.1	1 - 4
PCDDs a PCDFs (pg)	1	2
Kyselina benzoová	14 - 28	0.7- 1
Kyselina mléčná	63 - 174	0.5- 0.7

MS = mainstream, SS = sidestream



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Rady rodičům prostřednictvím učitelů

Pokud ve Vás našli rodiče spojence, o němž jsou přesvědčeni, že jedná v jejich zájmu a nikoli z demagogie, jestliže rodiče dítěte postrádají pocit, že ač sami jsou kuřáky, nejste spiklenec, který se rozhodl stůj co stůj vychovat z jejich dítěte celoživotního nekuřáka, můžete být na sebe hrdi. Osmělte se a přejděte k dalšímu kroku – k „výchově“ rodičů (kuřáků i nekuřáků). **Bud'te připraveni reagovat kdykoli se Vám naskytne příležitost poukazovat na rizika kouření.** Již v úvodu jsem se zmiňovala, že dospělí často přeceňujeme v jejich znalostech o škodlivosti kouření. Většina lidí se spokojí s obecným povědomím - kouření způsobuje rakovinu, infarkt, impotenci...(jen si sami zkuste vzpomenout konkrétně). Obvykle si vybavíme onemocnění, která jsou typická spíše pro osoby staršího věku. To může v našem podvědomí vyvolávat pocit čehosi vzdáleného. Pocit problému, který se nás momentálně netýká. Myslíme si proto často: není co vysvětlovat, není o čem hovořit vše je jasné – kouření škodí, je lépe nekouřit a nikoho tím „neobtěžovat“. To však opravdu nestačí!

Máme – li zájem, aby nám rodiče naslouchali, **je vhodné zaměřit pozornost na témata, která jsou aktuální ve vztahu k současnosti nebo blízké budoucnosti jejich dětí.** Snažte se přirozeně vzbudit v rodičích vyšší zodpovědnost!

Všímejte si nemocnosti dětí a pokuste se přivést k zamyšlení rodiče nemocného dítěte:

- **„Je možné, že častější zánět dýchacích cest souvisí s kouřením v přítomnosti vašeho dítěte“.** Doporučte rodičům, aby dítě před takovým prostředím zcela ochránili.

Nezdráhejte se položit dotaz na kuřáctví prarodičů a jiných příbuzných.

Shovívavost rodičů vůči kuřáckým návštěvám bývá často větší, než jsme si ochotni přiznat. Záminkou pro to bývá např. „pro jednou se zase tak moc nestane“... Ale to nemůžeme nikdy vědět. Jsme ochotni riskovat zdravím svého dítěte?

Podobně lze uplatnit otázku s důrazem na ochranu před pasivním kouřením téměř pokaždé v případě nemoci jakými je alergie, častá rýma, nechutenství, zánět středního ucha, aj.)

Je-li dítě alergické, je téměř jisté, že **zdroj kouře alergií nejen zhoršuje, ale může být její příčinou** (snížená imunita) a příčinou vzplanutí jiných onemocnění. Imunitní systém je natolik složitý mechanismus, že se musí nejprve „vycvičit“. Předčasný kontakt s cizorodými látkami tak může mít celoživotní následky. V dětském věku je imunita biologicky nižší než imunita dospělého jedince. Fakt, že v důsledku



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDOBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

pasivního kouření se nemoc u dítěte akutně neprojevila ještě neznamená, že kouř nemohl dítě poškodit.

Rady pro rodiče v přehledu:

- Ochrana před tabákovým kouřem, je nedostatečná, byť kouříte jen v jedné jediné místnosti. Pokud tomu tak je, vaše dítě je rukojmím v jeho vlastním domovu.
- Důsledně trvejte, aby se v přítomnosti vašeho dítěte nekouřilo ani výjimečně.
- Abyste s jistotou mohli vyloučit, že k onemocnění vašeho dítěte nepřispěl kontakt s tabákovým kouřem, nekuřte!
- Uvědomte si, že ochránit dítě před kouřem sice stojí nemalé úsilí, ale vaše dítě za to bez výjimky stojí!
- Čím častěji nahlas a důrazně vyslovíte, že v přítomnosti vašeho dítěte se zkrátka nekouří, tím jednoznačnější bude přijetí takového opatření i pro vás samotné.
- Při všetečných otázkách dítěte neodbyvejte! Věnujte mu na téma o kouření tolik času, kolik je ochotno naslouchat.
- **Nabádá vás vaše dítě k zanechání kouření a vám je to nepříjemné?** Vydržte to s odůvodněním: *jestli mi pomůžeš, tak to určitě zvládnou, i když se mi to nemusí podařit hned!* Získáte tak čas řešit svůj problém později, budete – li chtít. Jste-li rozhodnutí kouřit, pak se své potřebě oddávejte mimo dohled očí vašich dětí. Že zápach kouře zcela neutajíte, tolik nevádí. Stačí, když nebudete svému dítěti lhát!



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Preventivní programy určené mateřským školám

Pro předškolní děti lze vybírat z programů různých autorů. Ve všech těchto programech se autoři soustředí na krátký příběh, v němž se mohou děti ztotožnit s tím, co již znají, a na hru. K dispozici jsou učitelům též videonahrávky, kterými lze navodit pro děti vhodné prostředí k zahájení nového téma nebo mohou posloužit učitelům jako inspirace. Všechny tyto programy, o nichž se dále zmíním, jsou programy otevřené s možností inovace a vlastní invence a zkušenosti učitelů.

Vybírat lze z programů, které více či méně očekávají spolupráci s rodiči. Vzhledem k tomu, že spolupráce s rodiči je často kamenem úrazu v různých oblastech vzdělávání a výchovy, zaměřuje se přece jen většina autorů preventivních programů jen na práci ve třídě.

Pojetí programů se odvíjí také dle profesního zaměření autora.

Autor zdravotnické profese bude jistě klást důraz daleko větší na ochranu dítěte před riziky pasivního kouření a prostřednictvím dětí se bude snažit přimět rodiče k zamyšlení nad svým kuřáckým chováním. Zatím co pedagog se bude orientovat více na dítě a proces učení. Zdravotnický program bude vycházet z předpokladu, že program zanechá v dítěti i rodiči patřičnou stopu do budoucna nebo alespoň minimálně do dalšího školního věku, kdy by měl program prevence kuřáctví pokračovat.

Typ programu z autorské linie pedagogické (tedy vám bližší), předpokládá soustavnější působení na děti, které vhodněji zapadá do prostředí školy, aniž by vyžadoval spolupráci s rodiči.

Který program si vybrat?

Naprostě ideální se jeví propojení obou přístupů tak, aby si pedagog předem dobře rozvrhl, které prvky z různých programů využít, jak je načasovat, aniž by program působil chaoticky. Základem je proto se s programy dobře seznámit. V dalším kroku je nezbytně nutné informovat rodiče, že program do školního vzdělávacího plánu zařazujete a jak dlouho se mu hodláte věnovat. **Seznámení rodičů s programem považují za významné, přestože se mnou jistě nebudou všichni pedagogové souhlasit.** Argument učitelů často bývá: „*vždyť rodiče běžně s programy neseznamujeme a toto je jen další z řady našich realizovaných projektů vedle ekologické výchovy aj.*“ „*Proč zvlášť budít pozornost rodičů a vytvářet v nich pocit jakési pohotovosti?*“

Přiznejme si – ruku na srdce - není to především naše pohodlnost, expresivněji až zbabělost - vyhnout se nepříjemnostem s některými popudlivějšími rodiči?



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Pokud učitelé sami, specialisté na výchovu, budou couvat před konfrontací s kuřáky a v obavách, že nebudou umět obhajovat své odborné postupy, jen těžko můžeme očekávat, že sebelepší preventivní programy budou efektivní. Program výchovy k nekuřáctví je sice součástí programu zdravého životního stylu, avšak jedná se již o program specifické primární prevence. Budou-li takové programy běžně zařazovány do výuky, nevzbudí to u rodičů více pozornosti než kterýkoli jiný program. Taková praxe je samozřejmě žádoucí, nicméně v současné době je spíše vzácností. Neždráhejme se proto dát najevo, kam chceme směřovat a lépe se připravme na diskuse s rodiči (viz úvod). Nápomocny Vám mohou být také materiály, které umístíte na nástěnku do šaten dětí či společných chodeb. Můžete zkusit oslovit některého z rodičů, aby Váš záměr veřejně podpořil, můžete připravit pro rodiče besedu s odborníky z řad lékařů, psychologů či jiných specialistů. Zvažte, zda rodičům nabídnout anonymní dotazníky (s určitou rozvahou by se daly využít též jako evaluační). Evaluace programů, které zde budou představeny, není pro Vás nezbytná, navíc by Vás mohly nadměru zatížit. Programy již prošly evaluací a jejich efektivita v krátkodobém měřítku byla ověřena. S preventivními programy se velmi dobře daří dosahovat pozitivních změn zejména v oblasti znalostí. Ostatní aspekty efektivnosti jsou ovlivněny řadou sociálních rozdílů. S ohledem na mnohá specifika Vám proto nedoporučuji klást si příliš vysoké cíle, důležitější je, aby Vás práce s programy výchovy k nekuřáctví bavila, a sami jste byli přesvědčeni, že postupujete v souladu se svým morálním vědomím člověka i pedagoga.

Výchovou k nekuřáctví se na úrovni předškolního vzdělávání zabývají tyto programy:

1. Já kouřit nebudu a vím proč (Liga proti rakovině)

Autor programu: PhDr. K. Smolíková, A. Palatinová a kol. (2003)

Program je volen způsobem, aby co nejpřirozeněji zapadal do výchovného prostředí mateřské školy i do běžných aktivit. Obsahuje celkem 6 tematických bloků. Zahrnuje základní poznatky o lidském těle, pohádky a společenské hry zaměřené na správné životní návyky. Součástí programu je audio nahrávka čtyř pohádek v podání známých hereckých osobností (pouze analogový záznam).

Obsah:

- ♦ Zním lidské tělo, umím ho pojmenovat a vím, co se v něm děje
- ♦ Víím, co mému tělu prospívá a co mu škodí



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDOBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

- ♦ Víím, co způsobuje kouření v těle kuřáka
- ♦ Víím, jak kuřák škodí svému okolí
- ♦ Mám právo na zdravé prostředí
- ♦ Já kouřit nebudu

V rámci projektu jsme pro učitele MŠ natočili dvacetiminutový dokumentární pořad o tom, jak se zabývají prevencí kouření v mateřské škole Pastelka v Chrudimi. Jedná se o mateřskou školu, v níž mají učitelé v tomto ohledu již desetileté zkušenosti. Tato MŠ je zařazena do programu Škola podporující zdraví (tzv. Zdravá škola) a ve své praxi uplatňuje především metodiku programu Já kouřit nebudu a víím proč.

V další části tohoto materiálu (Metodické listy 4) naleznete doplněk k programu „Já kouřit nebudu a víím proč“ autorky programu Alžběty Palatinové ve formě dalších dvou pracovních listů. Vhodně doplňují kompletní verzi metodiky, kterou jste obdrželi v tištěné verzi na semináři (vydala Liga proti rakovině).

2. Metodika prevence závislosti pro MŠ (Institut Filia)

Autor: Mgr. Dagmar Nováková

Autorka ve své metodice pracuje s jasně vytyčenými cíli a navrhuje učitelé ke specifické komunikaci s dětmi. Výchovou k nekuřáctví se zde zabývá v rámci širší nabídky „závislostních“ témat. K metodice v tištěné verzi byly animačně zpracovány vybrané pohádky (k dispozici na VHS i DVD). Je zde vhodné také zmínit, že autorka lektoruje k programu dvoudenní metodická školení pro učitele (*CCVJ má k programu akreditaci MŠMT do roku 2015*).

Obsah v tématech:

- ♦ Přírodní látky, jejich prospěšnost, škodlivost- léčivé minerální vody, léčivé rostliny, jedovaté rostliny, jedovaté houby apod.
- ♦ Běžné léky, vitaminy, zásady jejich užívání, riziko užívání léků bez doporučení lékaře a vědomí rodičů
- ♦ Poznávání jedovatých rostlin
- ♦ Nácvik dovedností odmítat cigarety, alkohol, drogy (řešení modelových situací)
- ♦ Poznávání základních údajů o domácích přípravcích v domácnosti a správná manipulace s nimi (lepidla, mycí a čisticí prostředky, barvy, laky, rozpouštědla aj.)
- ♦ Tabák, alkohol, káva, drogy, a jejich škodlivé účinky na zdraví
- ♦ Dar od cizího člověka jako možný zdroj škodlivých látek
- ♦ Instituce pomáhající při problémech s návykovými látkami
- ♦ Komunikace s linkou důvěry, dětským krizovým centrem



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDOBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

3. **My nechceme kouřit ani pasivně (Okresní hygienická stanice, Blansko)**

Autor: MUDr. Gabriela Černohousová

Tento 12 týdenní program si klade za cíl výchovným působením učitelů mateřských škol působit na děti i rodiče tak, aby nenásilnou formou byli rodiče více ochotni chránit své děti před tabákovým kouřem a zároveň, aby se děti uměly bránit, pokud jsou cigaretovému kouři vystaveni. Prostředky, kterými byla v pilotní studii programu ověřena jeho efektivita (rodiče snížili expozici dětí tabákovému kouři – sledováno po 3. a 6. měsících intervence) byly omalovánkové listy, dramatizace pohádky prostřednictvím maňášků v příběhu Cigarety Retky a v neposlední řadě beseda s odborníkem na danou problematiku.

V následujících metodických listech si Vám dovoluujeme nabídnout texty a obrázky k programu My nechceme kouřit ani pasivně. Důraz programu spočívá ve spolupráci školy, dětí a rodičů v zájmu chránit děti před expozicí kouře. K programu náleží:

1. Stručná metodika – shrnuje zdravotní rizika
2. Omalovánkové listy pro děti
3. Texty pro rodiče (děti je nesou domů, kde je společně s rodiči vybarvují, povídají si)
4. Texty ke scénce pro děti (nácvič dětí)
5. Scénář besedy s rodiči (námět pro učitele)

Navazujícími programy po předškolním vzdělávání, tj. uplatňované na 1. stupni základních škol jsou tyto programy:

- **Normální je nekouřit (LF a PeDF MU, Brno)** – volně navazuje na program My nechceme kouřit ani pasivně (k dispozici též výukové interaktivní programy a DVD s pohádkou)
- **Metodika prevence závislostí pro ZŠ I. stupeň (Institut Filia)**
Metodika pro ZŠ je oproti metodice pro MŠ rozšířena o další témata.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Metodické listy 1 – pohádka podle Mgr. Dagmar Novákové (Institut Filia) z programu „Prevence závislostí v MŠ“

Výchovné cíle

Seznámení se s škodlivými důsledky kouření na lidský organismus.

O Sněhurce trochu jinak

Byli - žili jednou jeden král s královnou a měli krásnou dceru. Říkali jí Sněhurka. Všichni tři se měli rádi a žili si, no jako v pohádce. Ale jen do té doby, než královna náhle zemřela. Sněhurka i král byli velmi, velmi smutní a s nimi i celé království.

Pak se ale stala divná věc. Do království a na zámek přišla neznámá cizí královna. No, ona to moc královna nebyla - byla to totiž čarodějnice, ale to zatím nikdo nevěděl. Krále její krása přímo očarovala, zamiloval se do ní a za krátký čas byla náramná svatba.

Nová paní královna se brzy po svatbě vybarvila. Nejenže byla zlá a panovačná, ale byla i nesmírně ješitná na svou krásu. A tak nesnesla vedle sebe vůbec nikoho, kdo byl také krásný. A jak už jsme řekli, Sněhurka byla krásná, až oči přecházely. Proto ji také královna zavedla do hlubokého lesa, aby ji dravá zvěř roztrhala.

Naštěstí Sněhurka v lese nepotkala divou zvěř, ale sedm malých trpaslíků, kteří ji vzali do své chaloupky. Moc si považovali, že taková krasavice bude jejich kamarádka. Zlá královna se na zámku radovala, že je teď nejhezčí, když se zbavila Sněhurky. A protože to byla čarodějnice, měla kouzelné zrcadlo, kterého se každou chvíli ptala, kdo v království je nejkrásnější. Strašně se ale rozzlobila, protože zrcadlo jí odpovědělo, že nejkrásnější je Sněhurka.

Královna se hned vydala do lesa a tam viděla, že Sněhurku divá zvěř neroztrhala, a že spokojeně žije u trpaslíků. Přemýšlela, jak by Sněhurce ublížila. A protože znala pohádku O Sněhurce, hned jí došlo, že nějaké otrávené jablko není řešení. Sněhurka by byla stále nejhezčí a navíc by ji osvobodil krásný princ.

Přeměnila se proto v hodnou babku kořenářku, která Sněhurce nosila koření do jídel a léčivé bylinky pro trpaslíky. Namluvila Sněhurce, že jí přinesla zvláštní koření, které se musí zapálit v papírové trubičce a vdechnout. To koření mělo Sněhurku ochránit před lesním povětrím, na které nebyla ze zámku zvyklá, a ještě navíc před kouzly její macechy. Ta byla ale mazaná!

Dala Sněhurce celou nůši cigaret a ještě jí nechala různé časopisy, kde byly reklamy na cigarety, aby uvěřila, že kouřením se chrání lidé všude ve světě.

Sněhurce cigarety zpočátku příliš nechutnaly. Kouř jí štípal do očí, kuckala, ale protože babce kořenářce věřila, snažila se to překonat. Za nějakou dobu si na kouření zvykla a co víc, dokonce bez něj nemohla být. Ani jí nevadilo, že za další cigarety musela babce kořenářce platit svými krásnými, drahocennými šperky.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Trpaslíkům se to moc nelíbilo. Vůbec nebyli přesvědčeni o tom, že by kouření mohlo Sněhurce nějak prospívat. A navíc, Sněhurka kouřila téměř nepřetržitě a trpaslíky ten kouř moc obtěžoval.

Po nějaké době to všechno začalo být velmi, velmi divné. Sněhurka pohubla, zbledla, na jejím dříve krásném obličeji se objevily vrásky, oči měla červené, nos neustále oteklý, protože byla každou chvílí nastydlá a stále kašlala. Trpaslíci na tom byli podobně, i když sami nekouřili, ale jen vdechovali kouř ze Sněhurčiných cigaret. Všichni byli stále unavení, bolela je hlava a vůbec nic je netěšilo.

A zlá královna? Ta byla náramně spokojená. Když se zeptala svého kouzelného zrcadla, kdo je nejkrásnější, vždy slyšela tu samou odpověď, že je to právě ona sama.

Jednou do lesa ke Sněhurce a trpaslíkům přišel krásný princ. Viděl totiž na zámku Sněhurčin obrázek, který královna zapoměla zničit a strašně se do Sněhurky zamiloval. A pak se mu nějak doneslo, kde Sněhurka žije. Jenomže místo krasavice našel nemocnou a ošklivou dívku, která v jednom kuse kouřila. Ale protože princ byl velmi moudrý a navíc představa krásné Sněhurky z obrázku mu dodávala sílu, neodešel znechuceně pryč, jak by to udělal kdokoli jiný, ale začal přemýšlet, jak Sněhurce pomoci. Zůstal u Sněhurky a sedmi trpaslíků v lese a začal ji pomalu odnaučovat kouřit. To víte, nějakou dobu to trvalo, ale nakonec se to podařilo. Trpaslíci i Sněhurka zase byli zdraví, Sněhurka měla opět krásný obličej. A pak přišlo i to, co známe z jiných pohádek. Princ Sněhurku políbil a byla z toho láska jako trám.

Někdy v té době se zase zlá královna zeptala svého kouzelného zrcadla, kdo je na světě nejkrásnější. A když slyšela, že Sněhurka, tak zlostí pukla.

Pan král prokoukl, co to měl za čarodějnici a Sněhurka i s princem se mohli přestěhovat na zámek. A trpaslíci? Ti jsou přece na zahradě před zámkem!

Práce s dětmi

Jak se liší pohádka od té známé? – *Sněhurka místo otráveného jablka dostala cigarety.*

Proč Sněhurka poslechla babku kořenářku? *Znala jí- nosila koření a léčivé bylinky. Ale najednou přinesla něco úplně jiného. I člověk, kterého známe, nám může radit něco špatného nebo nebezpečného. Sněhurka nevěděla, že je to přestrojená její macecha, ale představme si, že by se Sněhurka s kořenářkou vlastně ani neznala, třeba by jí balíčky s kořením posílala poštou - v pohádce je možné všechno, a tak by si Sněhurka opravdu nemohla být jistá, kdo jí co nechal za dveřmi. Měla být prostě opatrná a trochu si někde něco přečíst.*

Chutnalo kouření Sněhurce od začátku? *Nechutnalo, kašlala, kouř jí škrábal v krku a smrděl. Ale nikotin v cigaretách je moc návykový (aktuálně je možné odvolat se na televizní reklamu na odvykací přípravek - jsou tam pěkně namalované receptory co šíjí po nikotinu – děti to většinou znají). A tak Sněhurka nemohla bez cigaret být.*

Musela za další cigarety platit? *Musela dávat kořenářce svoje šperky!*

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Co trpaslíci, začali také kouřit? *_Nezačali, ale protože žili se Sněhurkou v jedné chaloupce, dýchali všechen kouř, co byl ze Sněhurčina kouření. V kouři je mnoho škodlivých věcí.*

Co se stalo za nějakou dobu? *Sněhurka i trpaslíci začali být nemocní.*

Co všechno jim bylo? *Kašlali, měli angínu, bolela je hlava, dostali i jiné nemoci.*

Co se stalo, když do chaloupky přijel princ? *_Začal Sněhurku odvykat kouřit a Sněhurka i trpaslíci se uzdravili.*

Tak v pohádce to dopadlo dobře, ale je přece hodně divné, že se lidé na celém světě naučili dělat něco tak nebezpečného, jako je kouření. Jak je to možné?

Děti budou říkat, že si na to zvykli, že to dělají z frajeřiny, že napodobují ostatní.

_To je sice pravda, ale nevysvětluje to, proč se mohlo kouření tak rozšířit. Představme si, že by někdo začal vyrábět limonádu z nějaké jedovaté rostliny...

Jakou známe?(necháme děti dohodnout na něčem, o čem všichni víme, že by nás to otrávil) začali by si lidé takovou limonádu kupovat? Když všichni víme, že nás otráví?

Mohla by se tak rozšířit po celém světě, jako kouření? Nemohla

A tady najednou máme cigarety – všichni vědí, jak škodí, a přesto se rozšířily.

Je to proto, že se dříve nevědělo, jak moc to škodí. Ted' už se to ví, ale bude trvat nějakou dobu a možná dlouhou, než si to lidé uvědomí. Ještě když byly vaše babičky malé, tak se to moc nevědělo. Ale vy to slyšíte už odmalinka a tak budete dobře vědět, proč to třeba právě z frajeřiny nezkoušet.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Metodické listy 2 – Program k ochraně dětí před pasivním kouřením „My nechceme kouřit ani pasivně“ podle MUDr. Gabriely Černoškové

Harmonogram programu:

Výchovný program je možno zařadit v kterémkoliv období školního roku. Podmínkou úspěšnosti však je dodržení stanoveného postupu a provedení programu v celku.

- 1) V úvodu programu je vhodné informovat rodiče o záměru realizovat výchovný projekt v MŠ
- 2) Před zahájením programu předat rodičům k vyplnění vstupní dotazníky
- 3) V týdenních intervalech podávat dětem jednotlivé omalovánkové listy
- 4) V začátku druhé poloviny práce s omalovánkovými listy zahájit předávání letáků rodičům a nácvik scénky
- 5) Po ukončení programu ověřit účinnost pomocí výstupních dotazníků
- 6) Program ukončit besídkou dětí s rodiči na níž děti předvedou scénku „O cigaretce Retce“ a mohou být odměněny drobnými dárky – (omalovánky, samolepky, pastelky)

Přílohy:

- č. 1 – vstupní dotazník pro rodiče
- č. 2 – seriál omalovánkových listů 1 – 13
- č. 3 – letáky pro rodiče 1 – 5
- č. 4 – výstupní dotazník
- č. 5 – scénář scénky
- č. 6 – omalovánky „My nechceme kouřit – ani pasivně“
- č. 7 – samolepky



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

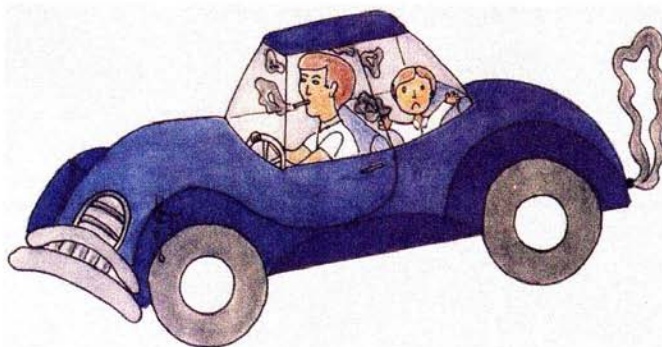
Vážené paní ředitelky, učitelky MŠ

rádi bychom Vás informovali o našem záměru, ovlivnit kuřácké chování rodin a tím snížit prevalenci dětí nedobrovolně exponovaných tabákovému kouři. Již od roku 1999 je pracovníky OHS Blansko prováděn výchovný program k nekouření zabývající se touto problematikou v rámci projektu „ My nechceme kouřit – ani pasivně “. Trend kuřáctví, především v mladých rodinách, má v ČR stále stoupající tendenci. Hlavní naší snahou proto je zabránit nebo omezit závislost, kterou má podle našeho názoru každý ve svých rukách.

Cigaretový kouř se skládá ze dvou komponentů. Tzv. „hlavního“ proudu chemických škodlivin, které inhaluje aktivní kuřák. A dále „vedlejšího“ proudu, který vzniká při doutnání zapálené cigarety. Kvalitativně je chemické složení směsy obou proudů velmi podobné. Rozdíl spočívá v koncentraci jednotlivých chemických látek ve směsi. Vedlejší proud, který vzniká nedokonalým hořením cigarety, obsahuje:

10x více	DEHTU
2 – 3x více	NIKOTINU
75x více	ČPAVKU
5 – 7x více	BENZENU
2 – 5x více	OXIDU UHELNATÉHO

Kuřáci si při svém nevhodném chování mnohdy neuvědomují, že v uzavřeném interiéru, nebo v prostoru kabiny osobního automobilu bývají koncentrace některých



chemických látek srovnatelné nebo i vyšší než v rizikovém pracovním prostředí, nebo ve venkovním ovzduší za smogové situace.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



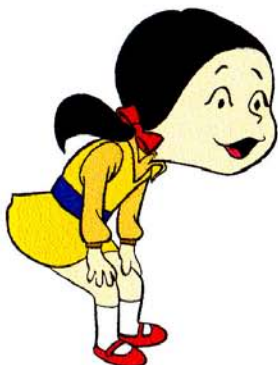
OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Kouření je jeden z nejvýznamnějších faktorů, který nepříznivě působí na zdraví člověka. Stovky vědeckých studií nenašly nic, co by se dalo na kouření pochválit. Zato o škodlivých následcích jsou popsány tisíce stran v odborných knihách a časopisech. Odborníci Světové zdravotnické organizace uvádějí, že na následky kouření každý rok ve světě umírají 3 milióny lidí. Téměř 1.5 miliónů zhoubných nádorů vzniká ve světě ročně za vydatného přispění účinku tabáku. Cigaretový kouř obsahuje více než 4 tisíce chemických látek a sloučenin, z nichž 46 má kancerogenní účinky. Z nejznámějších můžeme uvést:



ARSEN	jako jed na krysy
DEHET	jako saze v komíně
DIOXINY	jako spalovny odpadu
FORMALDEHYD	jako kuličky proti molům
KADMIUM	jako umělá hnojiva
KYANID	jako jed na myši
MOČOVINU	jako výměšky
NIKOTIN	jako jed na mšice
OXID UHELNATÝ	jako výfukové plyny

... I proto je dobré nekouřit.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Negativní dopad má kouření nejen na zdraví samotného kuřáka, ale i na jeho okolí – mluvíme o tzv. **pasivním kouření**. Expozice pasivnímu kouření má na lidské zdraví:



1. okamžitý vliv
 - podráždění očí, nosu, hrdla a plic
 - bolesti hlavy, pocity nevolnosti a závratě
 - zánětlivá onemocnění horních cest dýchacích
 - záněty středního ucha

Pro astmatika může tabákový kouř představovat okamžité zhoršení zdravotního stavu až vyvolání záchvatu.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDOBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

2. dlouhodobý vliv - poškození srdeční činnosti (*pasivní kouření, byť po dobu pouhé půl hodiny má nepříznivý dopad na krevní oběh srdce nekuřáka. Riziko úmrtí na koronární (cévní) onemocnění srdce narůstá mezi nekuřáky vystavenými účinkům cigaretového kouře o 23%.*)

- zvýšený výskyt nádorových onemocnění

a/ rakovina plic	- 90%
b/ rakovina úst a jícnu	- 50 – 70%
c/ rakovina močového měchýře	- 30 – 40%
d/ rakovina slinivky břišní	- 30%
e/ rakovina děložního čípku	- 30%

Až doposud byla rakovina plic považována za doménu mužů. Poslední studie však dokazují, že bude v tomto desetiletí ohrožovat převážně ženy. Ženský organismus je na rakovinotvorné látky z cigaret zřejmě mnohem citlivější, protože např. metabolismus nikotinu má u nich jiný průběh než u mužů.

Zvláště závažným problémem v souvislosti s pasivním kouřením je zranitelnost dětí. Expozice tabákovému kouři u dětí způsobuje vyšší výskyt zánětu průdušek, zápalu plic a dalších nemocí dýchacího ústrojí. Dále způsobuje akutní i chronické záněty středního ucha.

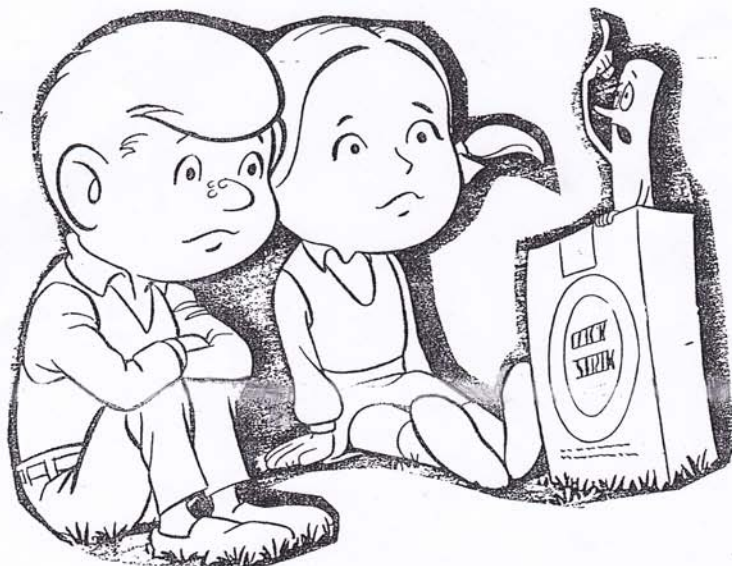
Funguje jako bezprostřední vyvolatel astmatických záchvatů u dětí, které astmatem již trpí. Expozice tabákovému kouři je schopna navodit i vznik průduškovému astmatu u zdravých dětí. Pasivní kouření velmi podstatně zvyšuje riziko syndromu náhlé smrti kojenců. Kouření těhotných žen i vystavení těhotných žen nekuřáček tabákovému kouři snižuje průměrnou hmotnost narozených dětí. Čím je organismus mladší, tím škodlivější vliv na něj kouření má.

Metodické listy 3 - Omalovánkové listy pro práci s dětmi Dr. Černoškové

Cíl: Děti se prostřednictvím seriálu omalovánek seznámí s nebezpečím tabákového kouře

Práce s dětmi: Učitelka MŠ během 12 týdnů zařazuje každý týden postupně jeden obrázek. Nad obrázkem si s dětmi povídá o riziku kouření, vhodně reaguje na otázky a usměrňuje odpovědi žádoucím směrem s cílem děti poučit.

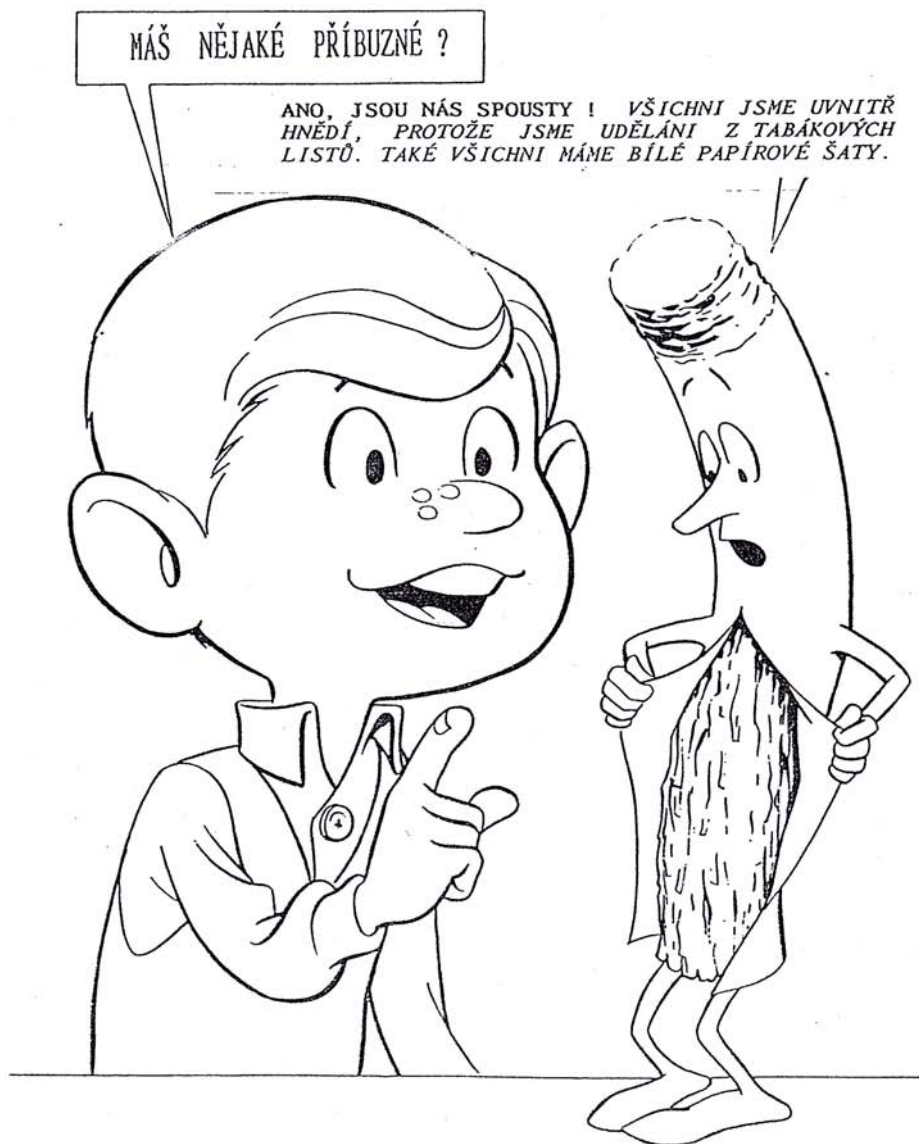
Příběh o CIGARETĚ



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



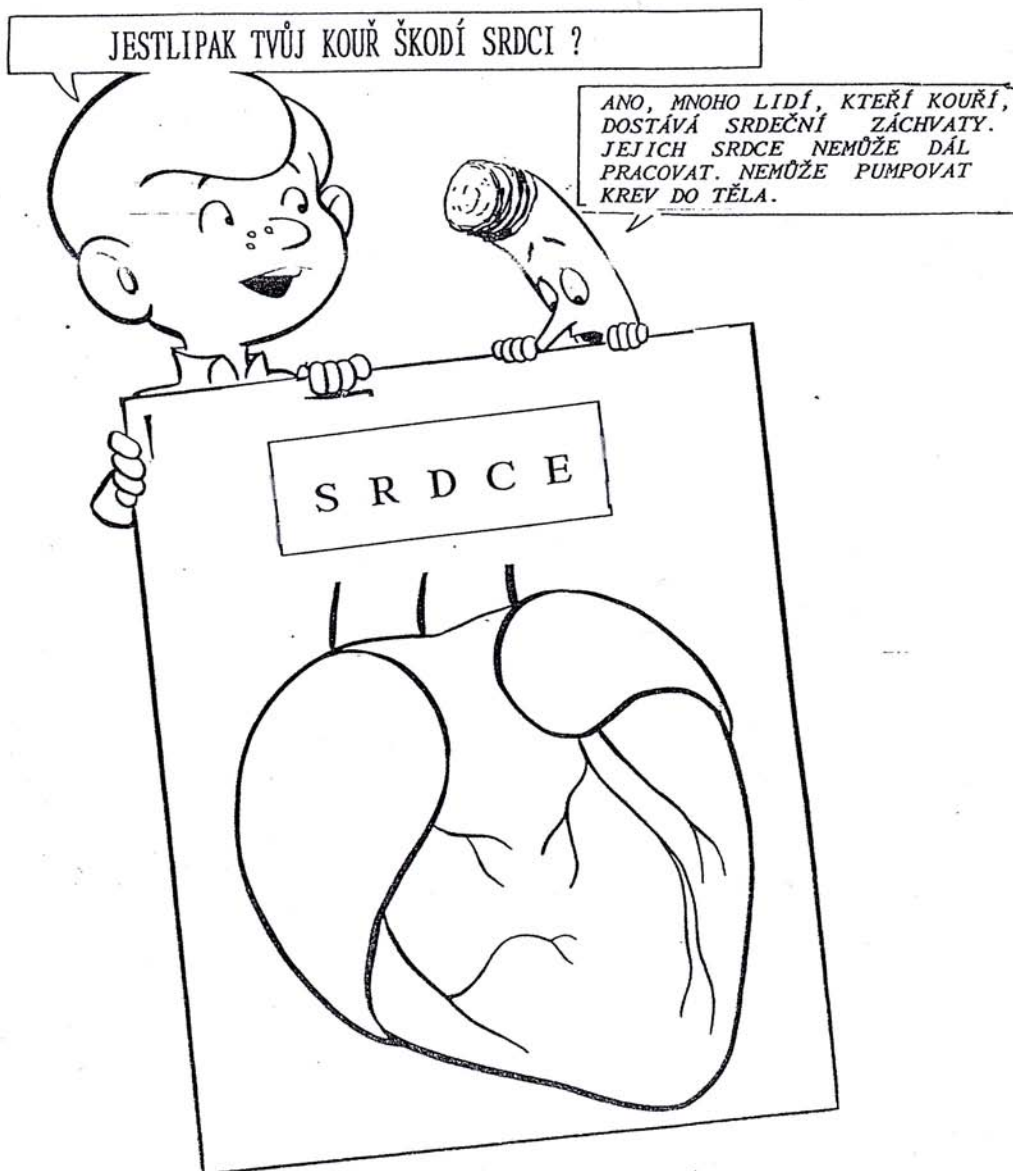
INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

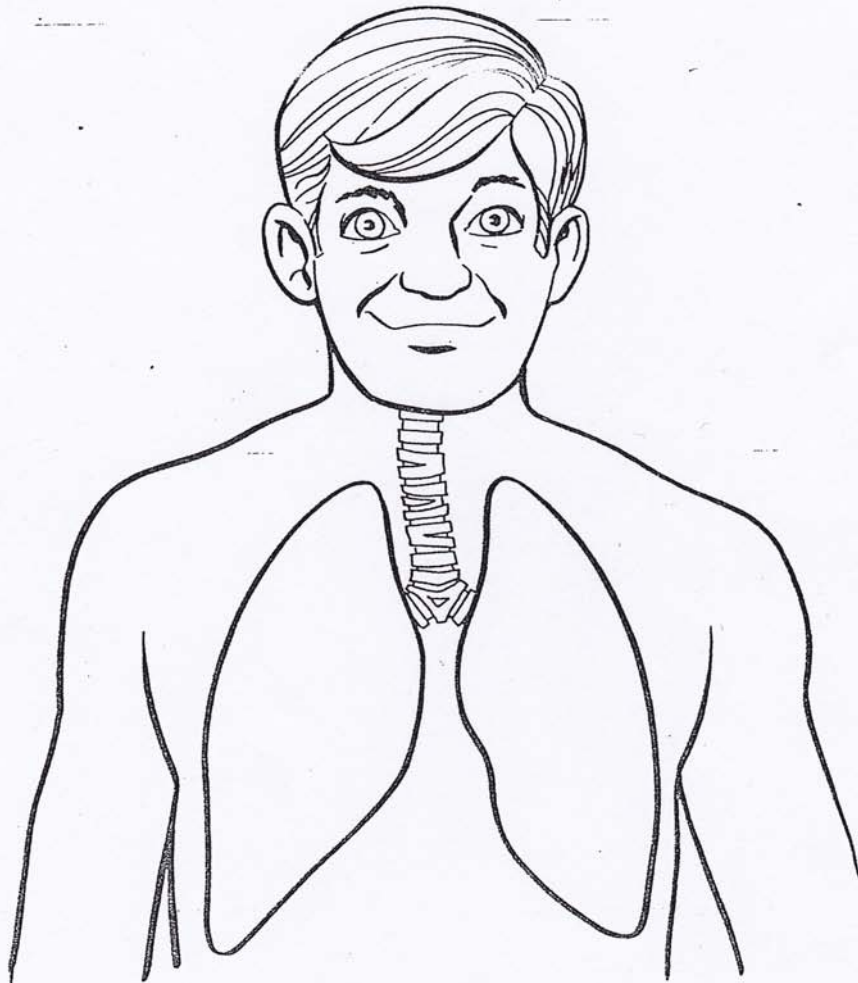


INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

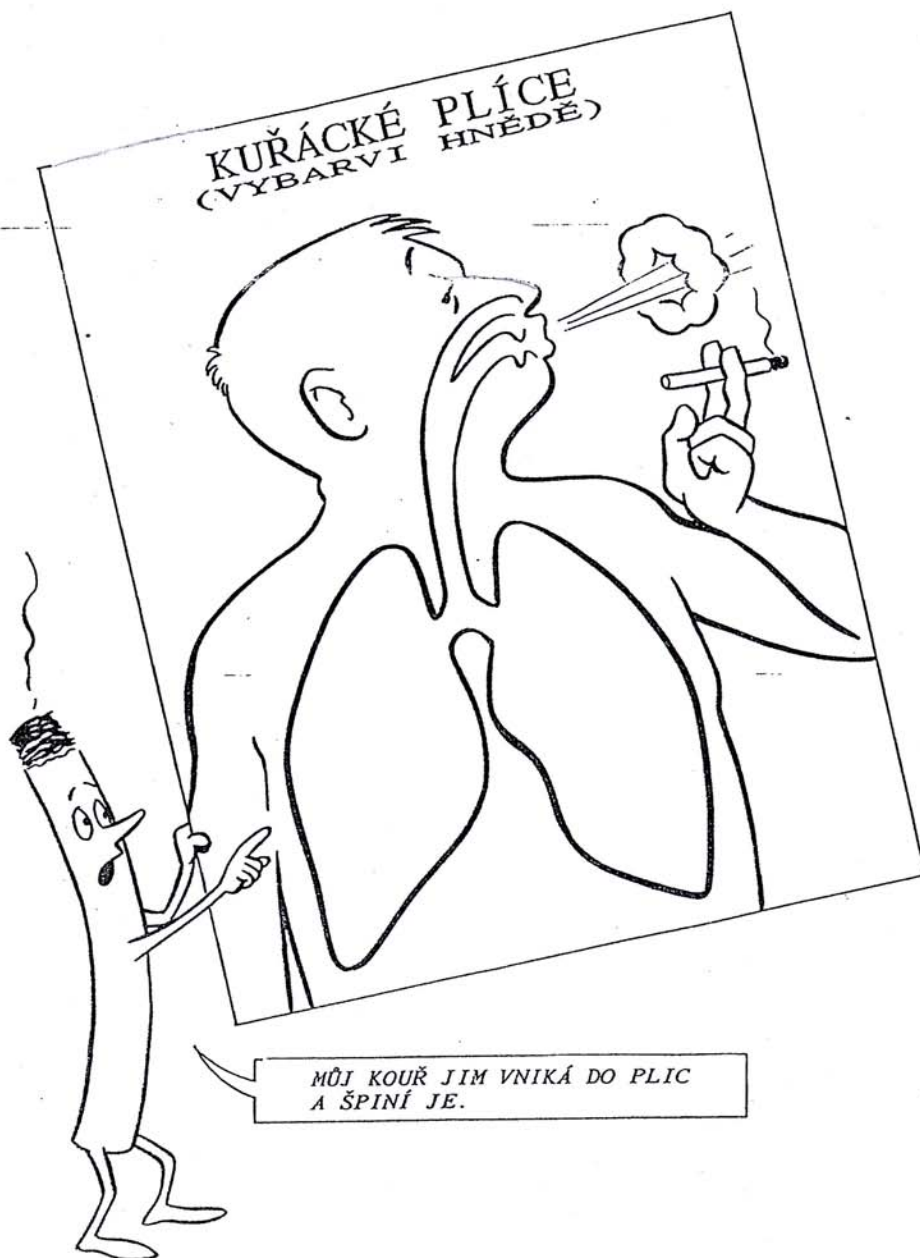


INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

ZDRAVÉ PLÍCE
(VYBARVI RŮŽOVĚ)



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



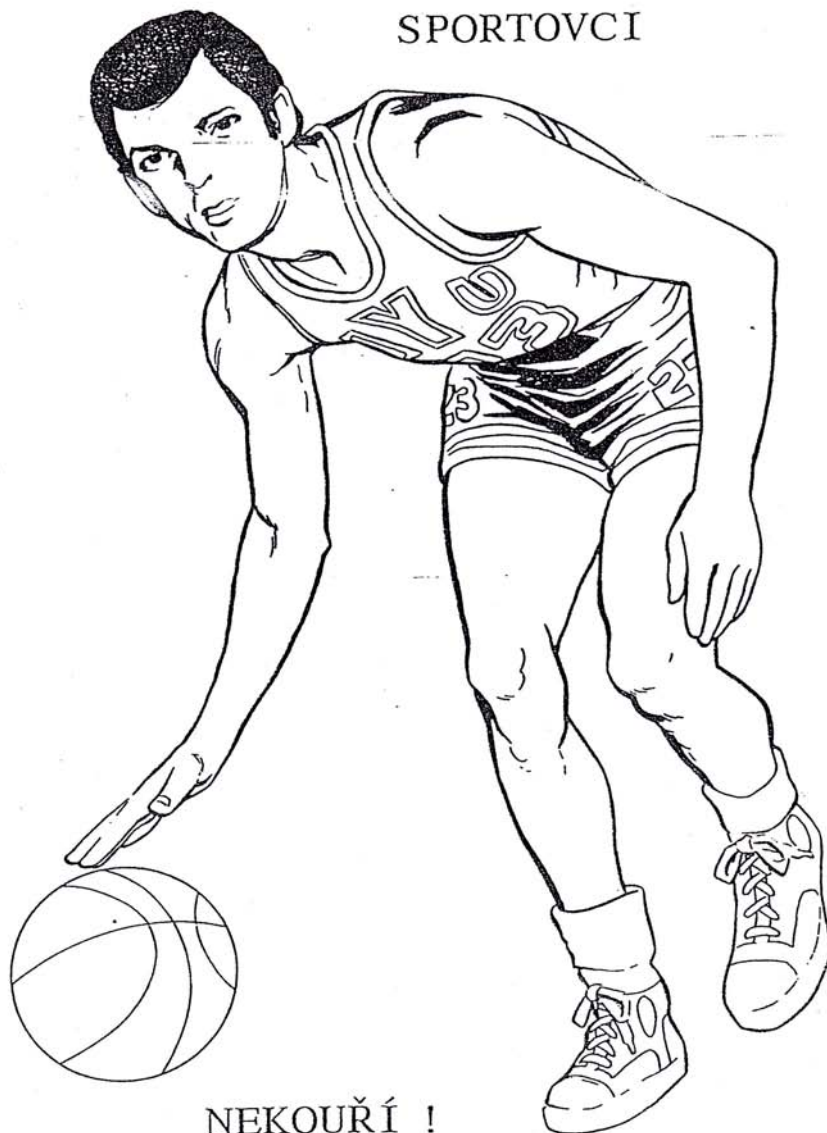
INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



CIGARETY JSOU H L A V N Í PŘÍČINOU
POŽÁRŮ V DOMÁCNOSTECH

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

SPORTOVCI



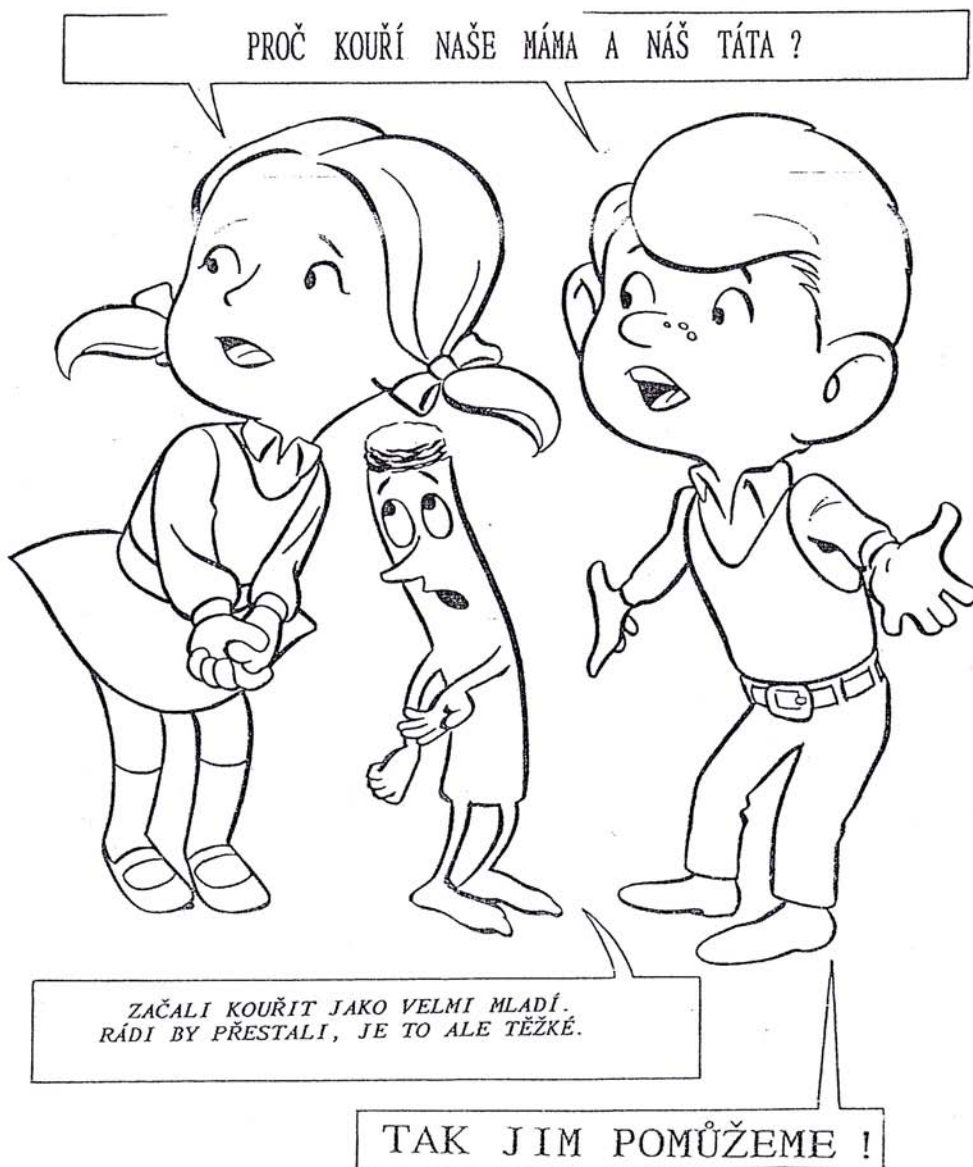
NEKOUŘÍ !

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



KOUŘENÍ VYVOLÁVÁ RAKOVINU.
RAKOVINA ZABÍJÍ.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



Metodické listy 4 – Domácí aktivita dětí s rodiči (dle Dr. Černoškové)

Cíl: Aktivizovat rodiče prostřednictvím dětí. Děti rodiče požádají, aby s nimi společně obrázek vybarvili nebo jim alespoň pomohly s výběrem barev, atp.. Rodiče by se tak měli zamyslet nad různými aspekty kuřáctví v zájmu zvýšit ochranu svých dětí před pasivním kouřením.

Postup práce: 4 omalovánkové listy s textem se dětem rozdají během 8 týdnů.



DĚTI, POŽÁDEJTE MAMINKU A TATÍNKU,
ABY VÁM POMOHLI VYBARVIT OMALOVÁNKY.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

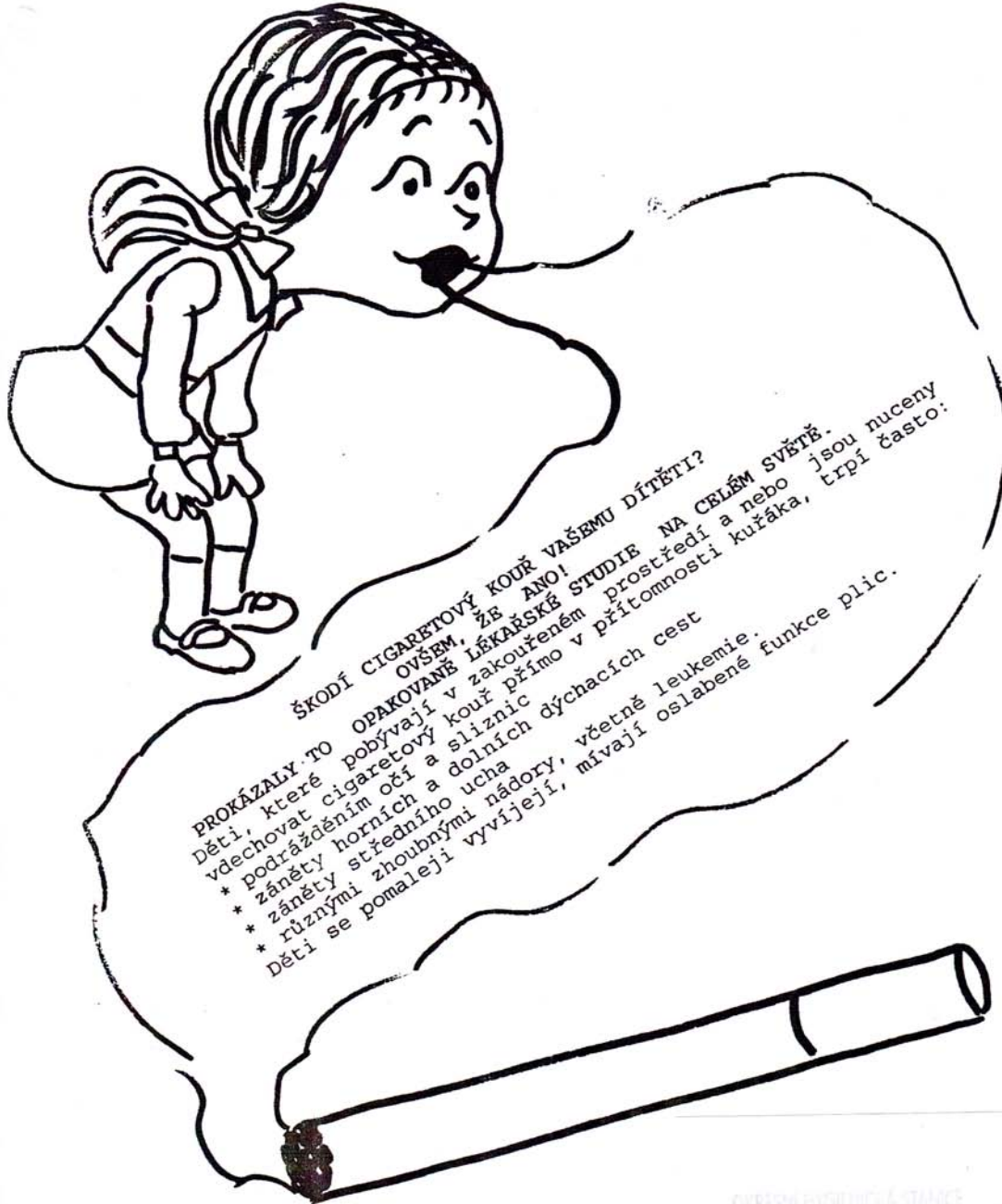


OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDOBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



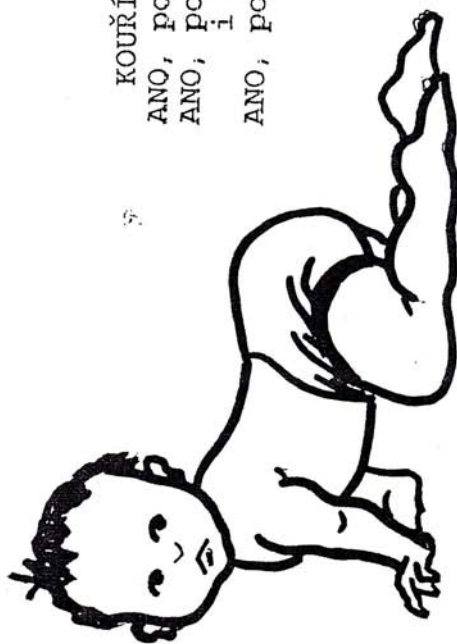
OKRESNÍ HYGIENICKÁ STANICE
MĚSTSKÁ
602 00 ŽATEC

VAŠE CIGARETA PŘÍMO OHROŽUJE ZDRAVÍ VAŠEHO DÍTĚTE!

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Ze zapálené cigarety uniká do vzduchu asi 4 000 různých chemických látek. Některé z nich mají

- * účinky dráždivé a pálí v očích a v krku:
např. formaldehyd, který se používá proti molům, nebo
čpavek, který je obsažen v silných čisticích prostředcích
- * účinky toxické:
např. oxid uhelnatý, který uniká z výfukových plynů
nikotin, který hubí mšice
arsenik, který je jedem na myši
kyanovodík, kterým se hubí krysy a potkani
- * účinky rakovinotvorné:
např. benzen, který se nesmí užívat ani v pracovním procesu
benzidin, který je průmyslovým karcinogenem
uhlovodíky, které jsou v dehtech a sazích



KOŮŘÍ VAŠE DÍTĚ?

- ANO, pokud někdo kouří v jeho přítomnosti
- ANO, pokud přebývá v bytě, kde se kouří,
i když ne právě v jeho přítomnosti
- ANO, pokud kouříte při jízdě autem

KOŮŘÍTE-LI VY A VAŠI HOSTĚ, KOŮŘÍ S VÁMI I VAŠE DÍTĚ!

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

CHCETE SVÉ DÍTĚ CHRÁNIT PŘED POŠKOZENÍM Z CIGARETOVÉHO KOUŘE?



(1.) ZÁSADNĚ NEKOUŘTE V PŘÍTOMNOSTI DÍTĚTE,
A TO ANI VENKU PŘI PROCHÁZCE

(2.) NEDOVOLTE, ABY KDOKOLIV KOUŘIL V PŘÍTOMNOSTI DÍTĚTE
Kuřáci si ani neuvědomují, že obvykle drží cigaretu tak, že kouř uniká přímo v úrovni nosu dítěte, takže škodliviny se ani nestačí rozptýlit. Některé chemické látky, např. těžké kovy, jsou těžší než vzduch a klesají k zemi. Dítě také dýchá rychleji než dospělý. Proto dítě vdechuje větší množství škodlivin než dospělý, který pobývá ve stejném místě.

**Metodické listy 5 – program „Já kouřit nebudu a vím proč“
Alžběta Palatinová**

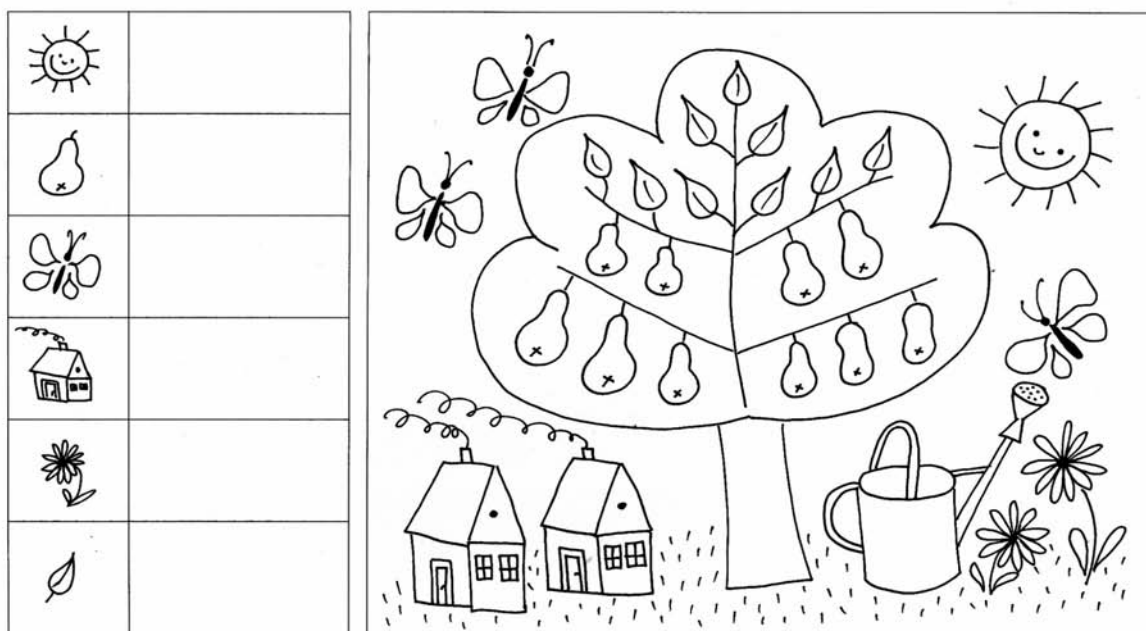
Cíl: Pracovní listy slouží k procvičování logického myšlení. Dítě určuje, které potraviny obsahují vitamíny, jsou k jídlu.

Zároveň děti komunikují s učitelkou na téma zdravá výživa, péče o zdraví a životní prostředí, předcházení nemocem.

Děti mohou obrázek vybarvit a současně si procvičit pojmy:

- ♦ kolik - tolik, více - méně, stejně, číselnou řadu,... apod.

Co má Alenka ráda



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Autorka: Alžběta Palatinová – k programu Normální je nekouřit

Co má Alenka ráda



Metodické listy 6 – Informace pro rodiče - Proč vychovávat k nekuřáctví



- **Výchova k nekuřáctví v mateřské škole je přirozenou součástí výchovy dítěte** k životu ve společnosti a výchovy ke zdravému životnímu stylu, který dětem později zvýší šanci prožít kvalitní život. Normální je nekouřit!
- Výchova k nekuřáctví v mateřské škole **je součástí povinného školního kurikula** určeného ministerstvem školství v části vzdělávací oblasti „Dítě a zdraví a Dítě a společnost“. Učitelé tedy mají povinnost se preventivními aktivitami zabývat.
- Výchova k nekuřáctví **není zaměřena proti kuřákům, ale proti kouření!!!**
- **Ne všechny děti mají to štěstí vyrůstat v rodině, která je – ať už vědomě či nevědomě – dostatečně chrání před riziky z tabákového kouře.** Přestože děti mají dle platné Mezinárodní úmluvy o právech dítěte svá práva zaručena též Ústavou České republiky, jsou to nejčastěji jejich domovy, kde jsou jim práva upírána. **Ačkoli mají děti své právo, nemají volbu.**
- Prevence závislostí a výchova k nekuřáctví patří mezi **priority zdravotní politiky Ministerstva zdravotnictví České republiky** posledních let.
- **Kuřáctví je nemoc** (diagnóza dle mezinárodní klasifikace nemocí- MKN-10, dg. F 17), která je zařazena mezi psychické poruchy. Závislost na tabáku způsobuje vážná poškození v oblasti nejen zdravotní, ale i sociální!
- **Pomozte učitelům mateřských škol – specialistům na výchovu, aby Vaše děti nekouřily!** V České republice kouří více dětí než dospělých, aniž by to byla jejich svobodná volba. Závislost na tabáku může vzniknout už po první vykouřené cigaretě!
- **Vaše právo kouřit není programem dotčeno, nekuřte však před dětmi a v prostorách, kde děti pobývají.** Škodlivé chemické látky z hořícího tabáku v prostředí přetrvávají i řadu měsíců a zvyšují radioaktivní zátěž z prostředí.
- **Záleží nám na Vašich dětech!**



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Metodické listy 7 – Doporučení pro učitele v souhrnu

Základní doporučení učitelům ve vztahu k rodičům:

- ✓ VYSVĚTLETE, že výchova k nekuřáctví je Vaše povinnost jako součást předškolního kurikula, v rámci zájmu výchovy ke zdravým životním návykům a postojům
- ✓ ODPOVĚZTE OTÁZKOU: položte otázku, zda si rodiče přejí, aby jejich dítě kouřilo
- ✓ UJISTĚTE RODIČE, že Vaše aktivity nesměřují proti kuřákům, ale proti kouření!!! Ujistěte rodiče, že programem jim neodpíráte jejich vlastní rozhodnutí - kouřit.
- ✓ POŽÁDEJTE RODIČE O POMOC, neboť sebelepší program nemůže být efektivní bez pomoci rodičů. Vy přeci jednáte v zájmu jich i jejich dětí!
- ✓ ZDŮRAZNĚTE VÝZNAM PROGRAMU – problém se týká i dětí nekuřáků. Naše společnost stále nemá vytvořeny dostatečné mechanismy, jak děti účinně chránit před závislostí i expozicí tabákového kouře. Postoje dětí k drogám je vhodné formovat již v době, kdy děti učíme co je a není zdravé.
- ✓ VYJÁDŘETE Pochopení – uznejte, že se rodiče, prarodiče a další členové rodiny, kteří kouří, mohou ocitnout před dětmi v obtížné situaci, která ale není neřešitelná – můžete jim pomoci tím, že jim nabídnete radu, např. (viz. text dále):
- ✓ NABÍDNĚTE – jak hovořit s dětmi na téma „kouření a já“, nabídněte informaci, kde vyhledat odbornou pomoc, rozhodnou – li se přestat kouřit.
- ✓ DOPORUČTE: nekouřit před dětmi a v uzavřených prostorách, kde se pohybují děti.

Základní doporučení ve vztahu k dětem:

- ODMÍTEJTE KOUŘ, *ale ne kuřáky! NEJSME PROTI KUŘÁKŮM, ale proti kouření!*
- NETRAUMATIZUJEME *děti rizikem smrti nebo blízké nemoci!*
- VYSVĚTLUJTE: *proč dospělí lidé kouří, vyvarujte se však odpovědi „kuřákům to chutná“, poukazujte na zvyk, se kterým nejde snadno přestat.*
- VYJADŘUJTE POCHOPENÍ KUŘÁKŮM, *kteří se ještě nerozhodli přestat kouřit, je to „běh na dlouhou trať“.*
- UČTE DĚTI *proč se chránit a jak – viz. "Retka není náš kamarád!"*
- BUĎTE TRPĚLIVÍ, přestože děti zcela nereagují podle Vašeho očekávání a nepolevujte ve svém úsilí.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Doporučené odkazy:

Metodika výchovy k nekuřáctví pro MŠ, doprovodné materiály, edukace pro rodiče (Liga proti rakovině)

www.lpr.cz

Metodika výchovy k nekuřáctví pro I. stupeň ZŠ (Pedagogická fakulta MU Brno)

<http://www.ped.muni.cz/normalnijenekourit/>

DVD s pohádkou O cigaretě Retce – objednávky:

www.msdbрно.cz, e-mail: info@msdbрно.cz

Interaktivní program pro učitele i rodiče mladších školních dětí dostupný na internetu:

www.nekuratka.cz

Společnost léčby závislosti na tabáku – stránky odborné společnosti na problematiku tabakismu

www.slzt.cz

Problematika kouření ve vztahu k dětem

www.bezcigaret.cz

Problematika kuřáctví ve vztahu k široké veřejnosti – největší portál v ČR

www.kurakovaplice.cz

Preventivní programy z oblasti výchovy ke zdraví tematicky utříděné

[www.vychovakezdراحی.cz](http://www.vychovakezdрави.cz)

Tvorba maňásků pro dramatickou výchovu

1. Námět dle města Chrudimi (maňásky o větší velikosti): *např. plíce lze pověsit za krk jako polštář, ústa „mluví“*

šití: Taťána Bašťánová

Tel.: 732 511 810

Email: BastanovaT@seznam.cz

www.kapsare.unas.cz

Předpokládaná cena do 2500 Kč/4 maňásky o větší velikosti – plyš)plíce lze pověsit za „krk“

(ke shlédnutí na videu z MŠ Pastelka na ul. Dr. Malíka v Chrudimi, DVD – Náměty k výchově k nekuřáctví pro MŠ, 2013)

2. náměty dle: www.fler.cz (k zapůjčení na CCVJ, o.,p.s. zdarma, viz. foto, ústa mluví pohybem prstů v maňásku)

šití: Eva Lepičová

Email: pepa.recice@seznam.cz

Objednávky na adrese:

Eva Lepičová

Řečice 15

38801 Blatná

Telefon: 736219067

E – mail: pepa.recice@seznam.cz

Předpokládaná cena do 2 000,- Kč





evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Literatura a použité zdroje:

Csémy, I., Chomynová, P, Sadílek, P. *Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD). Výsledky průzkumů v České republice v roce 2007*. Úřad vlády ČR, 2009

Černohousová, G. *My nechceme kouřit ani pasivně*. Okresní hygienická stanice Blansko - program podpory zdraví MZ ČR, Praha 1999

Český statistický úřad. *Výdaje na zdravotní péči v ČR (ČSÚ, 2012)*. [online].
Zdroj: www.vychovakezdravi.cz. Dostupné z:
<http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/ostatni/zajimavosti-z-oblasti-prevence.html>

Hrubá, D. *Kouření a bakteriální infekce*. Čas. Hygiena, č. 54 (3), 2009, str. 84 - 87

Hrubá, D., Žaloudíková, I. *Úloha rodiny pro vývoj vybraných postojů ke kouření a kuřácké chování dětí*. Čas. Hygiena, č. 4, ročník 53, 2008

Hrubá, D. *Licence na nákup cigaret(?)*. , Čas. Hygiena, ročník 58, 2013

Hrubá, D., Žaloudíková, I. *Kuřáctví a názory rodičů školních dětí*. Čas. Hygiena, č. 4, 2007

Hrubá, D., Žaloudíková, I. *Nekuřácké domovy: utopie nebo nutnost a budoucí realita?* Sborník konference Škola a zdraví 21, 2011

Králíková, E. a kolektiv. *Závislost na tabáku*. Epidemiologie, prevence a léčba. [Břeclav]: Adamira, s.r.o. , 2013. ISBN: 978-80-904217-4-5

Kozák, J.T. *Rizikový faktor kouření*. Praha: KPK, 1993

Kalman, L. et al., *HBSC ČR 2010*, Health Behaviour in School-Aged Children. Mezinárodní kolaborativní výzkumná studie Světové zdravotnické organizace o životním stylu dětí a školáků, 1. vydání, Univerzita Palackého v Olomouci, 2011

Mezinárodní zpráva z Evropské školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD 2011), [online]. Zdroj: www.vychovakezdravi.cz. Dostupné z:
http://www.vychovakezdravi.cz/uploads/tinymce/files/souhrn_espad_2011_cz_final.pdf

Nováková, D. *Prevence závislostí v předškolním věku*. Metodický materiál pro učitele MŠ. CCVJ, Pardubice, 2012

Obr. ze str. 47: Lušovský, J. *Dejte nám dárek, nekuřte!* Program výchovy k nekuřáctví, preventivní programy města Chrudimě, Chrudim, 2004

Rámcově vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. Výzkumný ústav pedagogický, Praha 2004

Sovinová, H., Sadílek, P., Csémy, L., *Vývoj prevalence kuřáctví v dospělé populaci ČR. Výzkumná zpráva* [online] Vychovakezdravi.cz, 4. 5. 2013, dostupný z: www.vychovakezdravi.cz/download/file/Z%C3%A1vislosti/Tab%C3%A1k/Zprava2009DEF.pdf

Smolíková, K., Palatinová, A. *Normální je nekouřit – já kouřit nebudu a vím proč.* Preventivní program o kouření a zdraví pro předškolní populaci. Liga proti rakovině, Praha, 2003

Rámcově vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. Výzkumný ústav pedagogický, Praha 2004

Výroční zpráva o stavu ve věcech drog v České republice v roce 2010 [online]. Zdroj: www.drogy-info.cz. Dostupné z: http://www.drogy-info.cz/index.php/publikace/vyrocní_zpravy/vyrocní_zprava_o_stavu_ve_vecech_drog_v_cr_v_roce_2001, ISBN: 978-80-7440-056-8

Žaloudíková, I. *Dětská interpretace pojmů zdraví a nemoc.* Brno, 2013: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta