

Realizace programu „Normální je nekouřit“ na Základní škole Velemín

Proč právě program Normální je nekouřit?

V roce 2010 jsem dostala nabídku stát se garantem programu „Normální je nekouřit“ na naší škole. Problematika kouření mě zajímá, sama jsem nekuřák, cigaretový kouř je mi nepříjemný a také jsem si vědoma negativních důsledků kouření. Zúčastnila jsem se školení, které lektorovala paní PhDr. Mgr. Iva Žaloudíková, Ph.D. Program mě zaujal, v témže roce jsem se tedy stala jeho garantem.

Je všeobecně známo, že kouření je považováno za faktor ovlivňující výrazně zdraví a délku života. Doc.MUDr. Eva Králíková,CSc., jeden z nejznámějších odborníků, zabývajících se závislostí na tabáku, říká, že kouření způsobuje nemoci všech částí těla v rámci všech oborů medicíny. Závislost na tabáku je nemoc, je tedy třeba jak léčba, tak i prevence. Jedním z projektů, který se zabývá prevencí u dětí 1. stupně základní školy, je právě program Normální je nekouřit.

Základní myšlenka a koncepce programu

Program vznikl spoluprací odborníků preventivní medicíny, pedagogiky a psychologie, jeho struktura je sestavena na základě inspirací ze zahraničí a několikaletých zkušeností s prací v oboru nekuřácké výchovy.

Program probíhá v 1. až 5. třídě, v každém ročníku je rozdělen do pěti lekcí po 45 minutách. Na úvod lekce je vždy zařazen **motivační příběh**, ze kterého se poté odvíjí samotný obsah dané lekce. Součástí lekcí jsou **kopírovatelné pracovní listy**, v některých lekcích najdeme pracovní listy s úkoly, na kterých doma spolupracují děti s rodiči. V další části je **podrobná metodika**, kterou je možné upravit podle podmínek školy či tvořivosti učitele. Součástí programu je i **pohádka na DVD**. V každém ročníku jsou zařazeny **dopisy pro rodiče**. Je vhodné seznámit rodiče s programem ještě před jeho zahájením a požádat je o spolupráci, např. na třídní schůzce. Ideální je, pokud rodiče pochopí záměr tohoto projektu, budou s ním souhlasit a budou si s dětmi o dané problematice povídat i doma.

Smyslem celého programu je získat představu o tom, **co pro člověka znamená**



zdraví v nejširším slova smyslu, jak zdraví podporovat a udržovat, jak předcházet nemocem, jaká jsou rizika nesprávného životního stylu. Děti se dozvídají, jak si chránit své fyzické, ale i duševní a sociální zdraví, jak zvládat stres, myslet pozitivně a pomáhat ostatním, zvládat dovednosti potřebné pro život jednotlivce a rovněž prosociální dovednosti. Žáci budují své sebevědomí a odolnost vůči manipulacím. Smyslem je přivést žáky k poznání, že za své zdraví jsou odpovědní sami, vést je k dodržování zdravého denního režimu a pozitivním postojům ke svému zdraví. Ve všech lekcích děti pracují jak **samostatně**, tak i **ve skupině, učí se spolupracovat, diskutovat, přijímat názory druhých**. Při domácích úkolech je občas potřeba **spolupráce s rodiči**, děti mají možnost si s rodiči povídat, což je v dnešní uspěchané době velmi přínosné

Práce s dětmi z kuřáckých rodin

V programu je dobře vyřešena i situace, kdy rodiče či další rodinní příslušníci kouří. Dětem je vysvětleno, že většina lidí začala kouřit dávno, jako dospívající, většinou pod vlivem party a s myšlenkou, že kdykoliv budou chtít, mohou přestat. Děti pochopí, proč rodiče kouří, i když je to „špatné“. Zároveň si ale uvědomují, že jediným způsobem, jak se netrápit s odvykáním, je – **nikdy nezačít**.

Realizace programu na ZŠ Velemín

Na naší škole je program **začleněn do školního vzdělávacího programu** ve vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět, v 1. – 3. třídě v předmětu Prvouka, ve 4. – 5. třídě v předmětu Člověk a jeho svět (část přírodověda). Ve všech ročnících se jedná o tematický okruh „Člověk a jeho zdraví“. Programu se věnuje učitel, který v daném ročníku vyučuje předmět prvouka, nebo Člověk a jeho svět. Vzhledem k velmi dobře zpracované metodice a dalším materiálům není pro učitele obtížné s programem pracovat.

Vlastní zkušenosti z práce ve třídách

Nejmenším školákům se líbí pohádkové příběhy o veverce Věrce a jejich kamarádech. Nadšeně plní úkoly, nesetkala jsem se se situací, kdy by se některé z dětí nechtělo zapojit. Musím podotknout, že výše uvedená časová dotace mi rozhodně nestačí, věnuji mu více času, než je uvedeno. Program se líbí nejen těm nejmenším, ale dokáže zaujmout i pátáky. Velmi ráda vzpomínám na lekci s dotazníkem pro kuřáka. Děti oslovily některého člena rodiny, který stále kouří, popř. který s kouřením přestal, a položily mu několik otázek. Tím, že dotazovaný byl někdo dobře známý, si děti uvědomily, že tento problém je jim bližší, než by se mohlo zdát. Děti dotazníky přinesly a společně jsme o problematice kouření diskutovali. Úžasná hodina, děti se do diskuse zapojily všechny, sdělovaly i to, co jim dotazovaní kuřáci řekli mimo dotazník.

Zhodnocení programu

Dle mého názoru je program velmi dobře promyšlený a propracovaný. Je zřejmé, že jeho účinnost se projeví až v době, kdy se dítě setká s cigaretou, s pokušením zakouřit si. Pak se teprve ukáže, zda vědomě cigaretu odmítne, či podlehne a stane se kuřákem. Na dítě samozřejmě působí mnoho faktorů, které jej v rozhodování ovlivní. Program Normální je nekouřit by však měl přispět k tomu, aby se dítě rozhodlo stát se nekuřákem.

Mgr. Radka Kaiprová, ŠMP a učitelka 1. stupně ZŠ Velemín

