

ALKOHOLIO, TABAKO IR KITŲ PSICHIKĄ VEIKIANČIŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO PREVENCIJOS PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO REKOMENDACIJOS

IKIMOKYKLINIS IR PRIEŠMOKYKLINIS UGDYMAS

Parengė:

Dr. Ona Monkevičienė – Vilniaus pedagoginio universiteto docentė, Vaikystės studijų katedros vedėja,
Danutė Jakučiūnienė – Pedagogų profesinės raidos centro vyresnioji metodininkė
Gražina Šeibokienė - ŠMM Ikimokyklinio ir pradinio skyriaus vedėja

TURINYS

1. ĮVADAS	4
2. ALKOHOLIO, TABAKO IR KITŲ PSYCHIKĄ VEIKIANČIŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO PREVENCIJOS PROGRAMA	8
3. VAISTAI	13
KĄ UGDYTI?	13
SVEIKA – NESVEIKA	14
GERA IR BLOGA SAVIJAUTA.....	16
KAIP NEPAKENKTI SAU?.....	18
KUR LAIKOMI VAISTAI?	20
VAISTŲ VARTOJIMO TAISYKLĖS	22
4. BUITINĖS CHEMINĖS MEDŽIAGOS	25
KĄ UGDYTI?	25
ŠVARA IR SVEIKATA.....	26
RIZIKA IR PAVOJAI BUIITYJE	28
ESU SAUGUS, KAI ŽINAU	30
SAUGUMAS BUIITYJE	32
SAUGUMO BUIITYJE TAISYKLĖS.....	34
5. TABAKAS	37
KĄ UGDYTI?	37
SVEIKA GYVENSENA – ŽALINGI ĮPROČIAI	38
TYRIMAS “KODĖL VAIKAMS NEGALIMA RŪKYTI?”	40
KAS ATSITIKO?	42
KOKIOJE ŠALYJE NORĖČIAU GYVENTI?.....	44
KAIP PASIELGTI?	46
6. ALKOHOLIS	49
KĄ UGDYTI?	49
SAUGU – NESAUGU.....	50
KAS GALI ATSITIKTI?.....	52
KAS MAN GALI PADĖTI?.....	54
7. ATSISAKYMO ĮGŪDŽIAI	56
DEŠIMT „NE“	56
MOKAUSI PASAKYTI „NE“?	58

ĮVADAS

Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programa (toliau – Prevencijos programa) – viena iš daugelio ikimokyklinio ugdymo įstaigose ir bendrojo lavinimo mokyklose integruojamųjų programų. Programos tikslas – ugdyti asmenį, motyvuotą sveikai gyventi, nevertoti alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų.

Prevencijos programa – tai prevencinio darbo darželyje ar mokykloje (toliau – švietimo įstaiga) gairės koordinatoriams, auklėtojams, priešmokyklinio ugdymo pedagogams, kitiems specialistams, įgyvendinantiems Prevencijos programą švietimo įstaigoje. Bendrieji reikalavimai, kaip švietimo įstaiga turi vykdyti bendrąją prevenciją, pateikti Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programos, patvirtintos 2006 m. kovo 17 d. švietimo ir mokslo ministro įsakymu Nr. ISAK- 494, (Žin., 2006, Nr. 33-1197), dalyje „Programos įgyvendinimas“ (psl. 8).

Siekiant palengvinti Prevencijos programos įgyvendinimą švietimo įstaigose, Švietimo ir mokslo ministerija parengė „Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programos įgyvendinimo rekomendacijas. Ikimokyklinis ir priešmokyklinis ugdymas“ (toliau – Rekomendacijos). Rekomendacijos skirtos švietimo įstaigų bendruomenėms. Rekomendacijų tikslas – padėti lengviau pasiekti susitarimus, geriau suprasti bendrosios prevencijos vykdymo principus, būdus, pasirinkti tinkamas priemones ir kurti realias galimybes vaikams įgyti sveikos gyvensenos įgūdžius bei gebėjimus, kad jie atsipirtų negatyviems gyvenimo reiškiniams dar prieš susiduriant su jais.

Prieš prasidedant naujiems mokslo metams, švietimo įstaigoje būtina nurti, kaip bus įgyvendinama Prevencijos programa ir kokiais kriterijais, būdais ir laikotarpiais bus vertinamas jos įgyvendinimo veiksmingumas. Siekiant išvengti formalaus programos įgyvendinimo, būtina jį sieti su švietimo įstaigos kontekstu, kurį geriausiai pažįsta įstaigos bendruomenė, taip pat atsižvelgti į švietimo įstaigos vykdomos ikimokyklinio ir/ar priešmokyklinio ugdymo programos ypatumus. Pavyzdžiui, švietimo įstaiga yra vietovėje, kurioje aukšti socialinės rizikos šeimos ir socialinės atskirties rodikliai – aukštas skurdo, smurto šeimos, nedarbo lygis ir pan. Švietimo įstaiga, vykdanči ikimokyklinio ugdymo progra-

mą, kurios prioritetiniai uždaviniai – skatinti vaikų kūrybiškumą, iniciatyvumą, atskleisti gabumus, turėtų atkreipti dėmesį į tokį kontekstą ir į įstaigos ikimokyklinio ugdymo programą integruoti, t. y. numatyti atitinkamą veiklą, priemones, būdus, kaip bus stiprinamas vaikų atsparumas negatyviems socialiniams ir psichologiniams reiškiniams, kaip bus formuojami, skatinami sveikos gyvensenos įgūdžiai. Arba jei švietimo įstaiga, įgyvendindama savo įstaigos ikimokyklinio ugdymo programą, ypatingą dėmesį skiria sveikos gyvensenos ugdymui, tuomet prieš pradėdant įgyvendinti Prevencijos programą pakanka tik peržiūrėti ir patikslinti, ar vykdoma švietimo įstaigos programa pakankamai dėmesio skiria bendrajai prevencijai, ar temos, numatytos Prevencijos programoje, bus pakankamai atspindimos, nagrinėjamos.

Rekomendacijų rengėjai tikisi, kad šis leidinys padės švietimo įstaigų administracijai numatyti veiksmingas Prevencijos programos strategijas ir paskatins kartu su visa įstaigos bendruomene ieškoti konkrečių būdų ir susitarimų, kaip ją įgyvendinti, siekti bendros visos įstaigos veiklos dermės bei nustatyti kiekvieno auklėtojo ar kito prevencinę veiklą vykdančio darbuotojo funkcijas ir atsakomybę.

Rekomendacijų turinys pateikiamas taip, kad Prevencijos programą įgyvendinantys asmenys galėtų lengvai pasinaudoti Rekomendacijų teikiama pagalba. Rekomendacijose pirmiausia siekiama pateikti atsakymus, kaip ikimokykliniame ir priešmokykliniame amžiuje vykdyti Prevencijos programą, kaip pasirinkti metodinę medžiagą bei kitus galimus informacijos šaltinius, padedančius įgyvendinti šią programą, ir pateikiama konkreti metodinė medžiaga, kuri gali būti tikslingai panaudota ikimokykliniame ir priešmokykliniame ugdyme.

Rekomendacijas naudojantys asmenys neturėtų akiai taikyti čia pateiktų idėjų, šaltinių ir metodų, bet bandyti giliau perprasti prevencinio darbo specifiką ir pateiktą Rekomendacijose metodinę medžiagą taikyti lanksčiai, kūrybiškai, atsižvelgdami į konkrečios grupės ar klasės ypatumus. Sudarytojai taip pat būtų dėkingi, jei savo praktinėje veikloje Prevencinę programą įgyvendinantys asmenys atrastų bei taikytų ir kitas šių Rekomendacijų principus atitinkančias priemones, metodus, atnaujintą metodinę medžiagą.

Programos įgyvendinimo ypatumai ikimokykliniame ir priešmokykliniame ugdyme

Ikimokykliniame ir priešmokykliniame ugdyme yra ypač palankios sąlygos vykdyti bendrąją prevenciją. Šių ugdymo pakopų turinys kuriamas „čia ir dabar“. Tai reglamentuoja Bendroji priešmokyklinio ugdymo ir ugdymo(-si) programa, patvirtinta 2002 m. birželio 24 d. švietimo ir mokslo ministro įsakymu Nr. 1147, ir Ikimokyklinio ugdymo programų kriterijų aprašas, patvirtintas 2005 m. balandžio 18 d. švietimo ir mokslo ministro įsakymu Nr. ISAK-627. Pateikti dokumentai yra platesnio pobūdžio, nusakantys tik principinius dalykus – tiksus, uždavinius, ugdymo kryptis, ugdomąsias sritis ir kompetencijas, todėl suteikiantys auklėtojui ir priešmokyklinio ugdymo pedagogui daug galimybių atsižvelgti į konkrečios grupės ir kiekvieno ugdytinio ypatumus, jo ugdymo(-si) poreikius ir modeliuoti ugdymo turinį, t. y. lanksčiai, bet kartu ir atsakingai parinkti ugdymo turinio temas, jų įgyvendinimo laiką, metodus, veiklą, ugdymo aplinką ir priemones. Tai sudaro puikias galimybes Prevencijos programą įgyvendinančiai švietimo įstaigai, auklėtojams, priešmokyklinio ugdymo pedagogams, kitiems programą įgyvendintiems specialistams natūraliai suderinti Prevencijos programos tikslą, uždavinius, tematiką, priemones su švietimo įstaigoje vykdoma priešmokyklinio ugdymo programa, integruoti ją į įstaigos parengtą ikimokyklinio ugdymo programą. Tuo rūpinasi įstaigos/mokyklos direktoriaus pavaduotojas ugdymui.

Prevencijos programos įgyvendinimo strategija, tematika, būdai, priemonės gali būti skirtingos įvairiose švietimo įstaigose arba skirtingose ugdymo pakopose, tačiau privalo derėti su bendraisiais prevencinio darbo organizavimo principais. Pvz., jei ikimokyklinis ir/ar priešmokyklinis ugdymas teikiamas bendrojo lavinimo mokykloje, t. y. bendrojo lavinimo mokyklos struktūrinis padalinys (pvz., skyrius), Prevencijos programos įgyvendinimo strategija turi apimti visas ugdymo pakopas, derėti su mokyklos kontekstu, tačiau ikimokykliniame ir/ar priešmokykliniame ugdyme ji gali turėti kitokius įgyvendinimo būdus nei pradiniam ar pagrindiniame ugdyme. Pvz., numatoma, kad ikimokykliniame ir priešmokykliniame ugdyme Prevencijos programą vykdys auklėtojas ir priešmokyklinio ugdymo pedagogas, tuo tarpu pradiniam ir pagrindiniame ugdyme specialistai – psichologas, socialinis pedagogas ir/ar visuomenės sveikatos priežiūros specialistas. O jei mokyklos bendruomenė yra nutarusi, kad visa bendroji prevencija vykdoma projektiniu būdu, kuriame dalyvauja visų ugdymo koncentrų ugdytiniai, tuomet Prevencijos programos įgyvendinimas ikimokykliniame ir/ar priešmokykliniame ugdyme planuojamas ir vykdomas kartu su visos mokyklos veikla.

Kas gali vykdyti Prevencijos programą?

Prieš mokslo metų pradžią švietimo įstaigos taryba aptaria ir pasiūlo optimaliausius sprendimus, kaip bus įgyvendinama Prevencijos programa. Kas ir kaip vykdys Prevencijos programą, priklausys nuo švietimo įstaigoje priimtų nutarimų. Rekomendacijų autoriai, atsižvelgdami į amžiaus tarpsnių, ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo programų specifiką, siūlo, kad pagrindiniai asmenys, įgyvendinantys Prevencijos programą, būtų ikimokyklinės grupės auklėtojas ir priešmokyklinės grupės pedagogas. Tai sudarytų sąlygas natūraliai integruoti bendrąjį ir prevencinį ugdymo turinį. Tais atvejais, kai ikimokyklinio ugdymo įstaiga ar mokykla turi psichologą ar/ir socialinį pedagogą, visuomenės sveikatos priežiūros specialistą, ji gali numatyti kitokią Prevencijos programos įgyvendinimo strategiją, panaudodama šiuos specialistus vykdant bendrąją prevenciją. Tokiu atveju ypač rekomenduotinas komandinis darbas, sudarant prevencinio darbo grupę ir pasiskirstant funkcijomis, organizuoti projektinę veiklą. Kai kuriais atvejais reikia veiklą individualizuoti, t. y. dirbti tik su atskirais vaikais, tačiau ir tada specialistai turėtų glaudžiai bendradarbiauti su šios grupės vaikų pagrindiniu ugdytoju ir paisyti amžiaus tarpsnio ypatumų bei siekti betarpiško prevencinio darbo integravimo į bendrąjį ugdomąjį procesą.

Kada vykdyti Prevencijos programą?

Kad Prevencijos programa būtų veiksminga, rekomenduojama joje pateiktas temas nagrinėti ir plėtoti tuo atveju, kai jas natūraliai inicijuoja, aktualizuoja vaikų elgsena ar jų keliama klausimai. Reikėtų vengti dirbtino išankstinio šių temų planavimo ilgalaikiuose (metų, pusmečio ir kt.) planuose, mechaniško jų pateikimo. Patogiausias būdas numatyti Prevencijos programos temą ir veiklą yra konkrečios savaitės planas (galima planuoti ir dienas, atsižvelgiant į tai, kas vyksta grupėje ar nutinka kažkuriam grupės vaikui). Plane numatoma veikla tikslingai orientuota į konkrečios grupės vaikų ugdymo(-si) poreikius, interesus, problemas. Todėl Prevencijos programos temos gali būti pateikiamos ir kita, nei nurodyta programoje, seka. Daug svarbiau paisyti, kas vaikams būtų aktualu, reikalinga ir suprantamai pateikta.

Prevencinę temą rekomenduotina plėtoti tol, kol ji aktyviai aptariama tarp vaikų, kol vaikai dėmesingai klausosi pedagogo ar kito specialisto. Todėl prevencinių temų pateikimas neturėtų būti griežtai siejamas su 5 val. per metus laiko limitu, nes ikimokykliniame ir priešmokykliniame amžiuje, kai vaikui sunku ilgiau sukaupti dėmesį ties vienu objektu ar veikla, reikalingas lankstus, įtaigus, bet neįkyrus ir ne-nuobodus ugdymo organizavimas. Rekomenduotina prie tų pačių temų sugrįžti po tam tikro laiko, kai vaikai vėl parodys domėjimąsi viena ar kita tema ar problema.

Per kokią veiklą ir kaip vykdyti Prevencijos programą?

Prevencijos vykdymui gali būti tinkama bet kuri vaikų inspiruota, savaiminė ar pedagogo inicijuota veikla. Bet kuria Prevencijos programoje pateikta tema galima pradėti kalbėtis susėdus prie pietų stalo, žaidžiant, klausantis muzikos, vaidinant, vartant knygeles, pasivaikščiojimo metu ir kt. Rekomenduojamas natūralus suaugusiojo pokalbis, diskusija, paaiškinimas, iliustravimas pavyzdžiu, situacijų modeliavimas ir kt. Kai kuriais atvejais (ypač kai alkoholiu, tabaku ar kitomis psichiką veikiančiomis medžiagomis piktnaudžiaujama vaiko šeimoje ar kitoje jam artimoje aplinkoje, kai tai susiję su smurtu), atskirų temų aptarimas ir pagalba vaikui turi būti individuali, t.y. taikoma tik konkrečiam vaikui. Tam turi būti skiriamas specialus laikas, o problemas auklėtojiui ar priešmokyklinio ugdymo pedagogui rekomenduojama spręsti kartu (ar konsultuojantis) su kompetentingais specialistais (vaikų psichologu, vaikų psichiatru, socialiniu pedagogu). Privalu paistyti vaiko amžiaus. Veikla ir informacijos pateikimo būdai, kurie tinkami 3 metų amžiaus vaikams, negali būti taikomi 6 metų amžiaus vaikams, ir atvirkščiai. Pageidautina, kad aktualios temos, ypač tuomet, kai dirbama su jaunesnio amžiaus vaikais (iki 5-6 metų), būtų aptariamoms ne tik su vaikais, bet ir su jų šeimos nariais.

Kokiomis priemonėmis vykdyti Prevencijos programą?

Bendroji prevencija veiksmingiausia tuomet, kai užduotys vaikams, situacijų aptarimas, elgsenos modeliavimas, įgūdžių formavimas yra sąlygoti konkrečios grupės, konkrečių vaikų elgsenos, atitinka vaikų turimą patirtį bei konstruktyviosios pedagogikos ir psichologijos principus. Todėl auklėtojiui ir priešmokyklinio ugdymo pedagogui būtina susipažinti su Rekomendacijose siūloma literatūra, metodine medžiaga ir kitais rekomenduojamais informacijos šaltiniais, tačiau visa tai profesionaliai ir tikslingai taikyti tik atsiradus palankioms tokiai veiklai aplinkybėms. Pvz., tema „Vaistai“ ir siekis, kad vaikai žinotų, jog netinkamai vartojami vaistai gali turėti neigiamas pasekmes sveikatai ar net grėsti gyvybei, tinka aptarti, jei kas nors iš grupės vaikų pradeda pokalbį apie blogą artimųjų savijautą, gydytojo iškvietimą į namus, ligonių lankymą namuose ar ligoninėje, jei žaidžia panašaus pobūdžio žaidimus ar užduoda klausimus vaistų vartojimo, sveikatos tema. Svarbu, kad metodinė medžiaga, kuri siūloma šio amžiaus vaikams (spalvinimo užduotys, pratybų knygelės ir kt.), neužgožtų kitos veiklos (elgsenos modeliavimo, problemų sprendimo, situacijų aptarimo, žaidimų konstravimo ir pan.). Naudodamasis pateikta metodine medžiaga, ugdytojas turėtų pats pagal situaciją pasirinkti tinkamą užduotį, temos išskleidimo ar aptarimo būdus, numatyti, kaip pateiks užduotį vaikams, kaip šią temą aptars su grupės vaikų tėvais (globėjais).

Jei pedagogas pasirenka pratybų sąsiuvinį ar spalvinimo knygelę, svarbu atsižvelgti į tai, kiek noriai ir prasmingai vaikas atlieka šią veiklą. Rekomenduojama stebėti ir reflektuoti, kaip tai įtakoja vaiko elgesį (kiek tai skatina vaikų tarpusavio diskusijas, žaidimus, išorinę refleksiją – vaikų kalbėjimąsi pratybų sąsiuvinyje ar knygelėje pateikta tema). Jei vaikas išlieka pasyvus, Rekomendacijų autoriai siūlo ieškoti kitų, veiksmingesnių programos įgyvendinimo priemonių ir būdų.

Kur vykdyti Prevencijos programą?

Prevencinė veikla gali vykti bet kurioje švietimo įstaigos patalpoje, teritorijoje ar už jos ribų. Tai gali būti ikimokyklinė ar priešmokyklinė grupė, medicinos kabinetas, sporto salė, ambulatorija, maisto prekių, buitinių medžiagų parduotuvė ir kt. Svarbu, kad Prevencijos programą įgyvendinantis asmuo tikslingai parinktų, kada ir kokią temą nagrinėjant naudingiau būti grupėje, o kada kitose patalpose. Siūloma vengti dirbtinio temos pateikimo, dirbtinio vaikų domėjimosi Prevencijos programoje pateiktomis temomis naudojantis vien ugdomosios vietos pakeitimu. Kur kas svarbiau nei programos vykdymo vieta, skatinanti domėjimąsi negatyviais reiškiniais, yra tikslingai sukurta aplinka ir priemonės, žadinančios vaikų smalsumą, domėjimąsi sveikos gyvensenos, saugios, tinkamos elgsenos klausimais. Tačiau įrengti grupės aplinką, kurioje būtų tokių priemonių gausa, – sudėtinga. Todėl ikimokykliniame ir priešmokykliniame amžiuje rekomenduotina išeiti iš grupės, pasinaudoti kitomis švietimo įstaigos patalpomis, artimiausiomis socialines paslaugas teikiančiomis įstaigomis, o ne sėdint grupėje pildyti pratybų sąsiuvinį ar naudoti kitas pasyviai vaikų veiklai skirtas priemones.

Kai prevencinė veikla vykdoma ne švietimo įstaigoje, ikimokyklinės grupės auklėtojas ar priešmokyklinės grupės pedagogas planavimui skirtame dienyne nurodo laiką ir vietą, kur bus aptariama konkreti Prevencijos programos tema.

Programos įgyvendinimo metodika

Ugdant ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikų saugios gyvensenos įgūdžius, rekomenduotina taikyti pozityviosios socializacijos principus, pastebėti ir skatinti pageidaujamą vaikų elgesį, modeliuoti situacijas, kuriose vaikai galėtų išbandyti naujus elgesio būdus, mokyti spręsti problemas, reflektuoti, diskutuoti, kritiškai vertinti situacijas. Siūloma vengti „moralizuojančio tono“, bauginimo pedagogikos (jei rūkysi – neaugsi, jei vartosi alkoholį – tapsi nusikaltėliu ir pan.) ir vaikų nuvertinimo bei pasmerkimo, jei jie klaidingai ar pavojingai elgiasi. Vaikai turi išmokti „teisingai“, t.y. atsargiai, elgtis su vaistais, buitinėmis cheminėmis medžiagomis ir tuo pat metu suprasti, kaip elgtis dėl įvairiausių priežasčių patekus į pavojingas situacijas (pvz., paaugliai siūlo užsirūkyti, vaikas atsiduria prirūkytoje patalpoje ir pan.).

Asmenims, įgyvendinantiems Prevencijos programą, rekomenduotina atkreipti dėmesį, kad nagrinėjant/aptariant saugumo temas vaikams gali kilti tam tikrų baimių ar netikrumo jausmas. Todėl ypač svarbu mokyti juos ramybės, pasitikėjimo ir tikrumo tiek nelaimingo atsitikimo metu, tiek perteikiant šią temą. Juk skubėjimas, baimė ir netikrumas gali tik paaštrinti pavojingą situaciją. Todėl kalbant ir veikiant su vaikais labai svarbu sužadinti juose sveiką instinktą atpažinti pavojų bei išmokyti juos ramiai, atsakingai veikti siekiant išvengti pavojų ir/ar kviečiant, teikiant pirmąją pagalbą. Todėl šiame amžiaus tarpsnyje rekomenduotinas vaidybinis siužetinis žaidimas, teatras, improvizacija pasirinkta tema, kur ugdytojas atlieka koordinatoriaus, moderatoriaus vaidmenį ir sudaro sąlygas vaikams įgyti reikalingos tinkamos emocinės patirties.

Kitas būdas mokyti vaikus saugios gyvensenos – darbas su literatūros kūriniais, iliustracijomis. Pvz., dirbant su užduotimis, kuriose pateikiami paveikslėliai, labai svarbu, kad vaikai, pastebėję, apžiūrėję ir išnaginėję paveikslėlius, išsakytų savo emocijas bei nuomonę apie vaikų elgesį paveikslėliuose ir teiktų pasiūlymus, kaip būtų galima išvengti tokios situacijos, arba ką daryti, jei į ją patenki. Pedagogas turėtų akcentuoti teigiamus vaikų pasisakymus ir veiksmus. Svarbu vaikams ugdyti suvokimą, kad nelaimingi atsitikimai gali nutikti ne vien iš blogos valios ar neapdairumo.

Dirbant su vaikais būtina juos stebėti. Įvairaus amžiaus vaikai žiūrinėja, stebi paveikslėlius ir juos komentuoja skirtingai. Kuo jaunesni vaikai, tuo labiau akcentuoja detales, t. y. tam tikros paveikslo dalys atsiduria paveikslo centre ir kartais užgožia pagrindinę paveikslo mintį. Tokiais atvejais reikia labai atsargiai nukreipti vaikų dėmesį į tikrąją paveikslo mintį, sumanymą, neatmetant jo individualaus suvokimo ir jo nepaneigiant, kaip labai svarbaus požiūrio.

Pedagogas neturi užmiršti, kokį svarbų vaidmenį atlieka jis pats, kai kalbama apie tai, kaip išmokyti vaikus sąmoningai saugiai elgtis ar pasiruošti teikti pirmąją pagalbą. Kadangi šiame amžiaus tarpsnyje ypač perimami elgesio būdai mokantis iš modelio (pavyzdžio), tai labai svarbu, kad pedagogas, kaip pavyzdys, nuolat elgtųsi tinkamai. Šiame amžiaus tarpsnyje yra labai svarbios netgi tos situacijos, kurios suaugusiems žmonėms atrodo nereikšmingos (pvz., nulaužyti peilį, laikyti cigarečių pakelį ant stalo ir kt.). Dirbant su vaikais labai svarbu elgtis atsargiai ir naudotis tinkamomis priemonėmis (pvz., klijų kleisteriu vietoj klijų ir kt.). Juk vaikai stebi suaugusiųjų elgesį ir esant palankioms aplinkybėms gali pavojingą, netinkamą elgesį perimti iš pedagogų.

Ikimokykliniame amžiuje formuojant saugios gyvensenos įgūdžius svarbu ne tik kalbėti, rodyti, svarbu ir kurti situacijas, kuriose vaikams būtų galima praktiškai paliesti, pačiupinėti, atrasti ar įsitikinti daikto arba reiškinių saugumu

ar pavojingumu, nes ikimokykliniame (ypač ankstyvajame – iki 3 metų) amžiuje bus geriausiai įsisavinta, kai mokomoji medžiaga pateikiama per lytėjimą, uolę, ragavimą (jei tai nekenksminga). Todėl žodinių žinių perteikimą reikia pagilinti pasitelkus praktinę veiklą (pvz., pamokyti, kaip uždėti pleistrą ar tvarstį, kaip suteikti pagalbą apsinuodijus ir pan.)

Sutartiniai ženklai



Būk sveikas



Įžvelk slypintį pavojų



Rask sprendimą



Pasakyk „Ne“



Kreipkis pagalbos

ALKOHOLIO, TABAKO IR KITŲ PSICHIKĄ VEIKIANČIŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO PREVENCIJOS PROGRAMA

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programos (toliau – Programa) paskirtis – užtikrinti bendrosios (pirminės) prevencinės veiklos veiksmingumą.
2. Programa grindžiama bendradarbiavimu tarp mokyklos, šeimos ir įvairių specialistų, o vykdoma remiantis pagrindiniais bendrosios (pirminės) prevencijos principais.
3. Programos turinys, atsižvelgiant į ugdymo patirties ypatumus ir atitinkamos prevencinės veiklos poreikį, pritaikytas kiekvienam amžiaus tarpsniui ir apima ikimokyklinį, priešmokyklinį, pradinį, pagrindinį ir vidurinį ugdymą.
4. Programa parengta įgyvendinant Nacionalinės narkotikų kontrolės ir narkomanijos prevencijos 2004–2008 metų programos, patvirtintos Lietuvos Respublikos Seimo 2004 m. balandžio 8 d. nutarimu Nr. IX-2110 (Žin., 2004, Nr. 58-2041), 31.3 punktą ir Nacionalinės narkotikų kontrolės ir narkomanijos prevencijos 2004–2008 metų programos įgyvendinimo 2005 metų priemonių, patvirtintų Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2005 m. kovo 7 d. nutarimu Nr. 250 (Žin., 2005, Nr. 33-1066), 1.4 priemone.
5. Programa skiriama kenksmingų ir psichiką veikiančių medžiagų – buitinių cheminių medžiagų, vaistų, alkoholio, tabako, narkotikų ir kitų psichiką veikiančių medžiagų – vartojimo bendrajai (pirminei) prevencijai vykdyti.

II. SITUACIJOS ANALIZĖ

6. Lietuvoje nuo 1985 metų atliekami mokinių alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo tyrimai, o nuo 1995 metų Lietuva dalyvauja vykdant alkoholio ir kitų narkotikų tyrimo Europos mokyklose (ESPAD) projektą.
7. Mokinių, per 1995-1999 metus mėginusių ir vartojusių narkotikus, padaugėjo net penkis kartus. 1995 metais narkotikų bandė 3,2 procento 15–16 metų mokinių. 1999 metais šis rodiklis išaugo iki 15,3 procentų, o 2003 metais – iki 15,6 procentų. Rūkyti pabandė 80,0 procentų, o alkoholinių gėrimų – net iki 97,9 procentų penkiolikmečių ir šešiolikmečių, dažniau berniukų nei mergaičių. 13,6 procentų mokinių tiriamais metais vartojo raminauosius ir migdomuosius vaistus, dažniau mergaitės nei berniukai.
8. Lietuvoje 2004 metais atlikto šalies gyventojų tyrimo apie žalingų įpročių paplitimą rezultatai parodė, kad narkotikų bent kartą gyvenime yra bandę 8,2 procento gyventojų, tabako gaminių – 65,8 procentų, o alkoholinių gėrimų per paskutinius 12 mėnesių iki tyrimo yra vartoję net 85 procentai šalies gyventojų.

III. PROGRAMOS TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

9. Programos tikslas – ugdyti asmenį, motyvuotą sveikai gyventi, nevartoti alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų.
10. Programos uždaviniai:
 - 10.1. siekti, kad ugdytiniai suprastų neigiamą alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo poveikį žmogaus sveikatai ir visuomenei;
 - 10.2. skatinti sveiko, turiningo gyvenimo nuostatų ir įgūdžių ugdymąsi;
 - 10.3. ugdyti gebėjimus, skatinančius atsisakyti alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų, prirėkus kreiptis pagalbos ir konstruktyviai spręsti problemas;

10.4. ugdyti kritinį mąstymą, atsakomybę už savo veiksmus ir elgesį;

10.5. suteikti informacijos apie prevencinės, medicininės, psichologinės, socialinės, teisinės pagalbos galimybes ir institucijas, skatinti ugdytinių gebėjimą kreiptis pagalbos.

11. Siekiant iškeltų uždavinių, laikomasi šių principų:

11.1. diferencijavimo – prevencinio ugdymo uždaviniai diferencijuojami skirtingo amžiaus koncentrams, ugdymo procesas organizuojamas atsižvelgiant į vaiko ar vaikų grupės ypatumus ir ypatingus poreikius;

11.2. kontekstualumo – atsižvelgiama į aplinkos (regiono, miesto, mokyklos, bendruomenės) ypatumus, remiamasi patirties pavyzdžiais;

11.3. integralumo – siekiama vaiko asmenybei daromo poveikio visybiškumo, t. y. neapsiribojama vien švietimu sveikatos srityje, bet integruotai ugdomi mokinių gebėjimai, įgūdžiai ir vertybinės nuostatos;

11.4. konstruktyvumo – atskleidžiamos ne vien problemos, bet skatinama ieškoti konstruktyvių jų sprendimo būdų;

11.5. veiksmingumo – siekiama geros prevencinio ugdymo kokybės rezultatų vykdant bendrąją prevenciją laiku ir sistemingai, numatant ir apibrėžiant orientacinius ugdytinių pasiekimus, užtikrinant tinkamą mokytojų kvalifikaciją.

IV. PROGRAMOS STRUKTŪRA IR TURINYS

12. Ši Programa yra sudedamoji ugdymo turinio dalis, ji glaudžiai susijusi su bendrosiomis programomis ir išsilavinimo standartais, Gyvenimo įgūdžių ugdymo programa.

13. Programos struktūra ir turinys remiasi bendrojo ugdymo turinio formavimo koncentrais:

13.1. turinys sudaromas atsižvelgiant į ikimokyklinio, priešmokyklinio, pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo uždavinius;

13.2. tematika daugiausia apima tas pačias temas, pateikiama vis išsamesnė informaciją apie alkoholį, tabaką ir kitas psichiką veikiančias medžiagas aukštesnėse ugdymo pakopose;

13.3. pasiekimai aprašomi apeliuojant į vis didesnę savarankiškumą ir atsakomybę už save ir kitus, į aktyvią poziciją, veiklumą;

13.4. siekiant užsibrėžtų kiekvienam koncentrai uždavinių, pateikiamos reikalingos vaikams ir mokiniams įgyti žinios, gebėjimai ir vertybinės nuostatos.

14. Programos turinys konkretizuojamas atsižvelgiant į mokyklos ir bendruomenės poreikius. Apie konkrečių temų parinkimą ikimokyklinėje ar priešmokyklinėje grupėje sprendžia auklėtojas, o mokyklose mokytojas, klasės auklėtojas, socialinis pedagogas ar kitas specialistas atsižvelgdamas į vaikų arba mokinių amžių, patirtį, individualius ar grupės poreikius, ugdomosios veiklos pobūdį.

V. PROGRAMOS ĮGYVENDINIMAS

15. Bendrąją prevenciją vykdo ikimokyklinių ir priešmokyklinių grupių pedagogai, bendrojo lavinimo mokyklų mokytojai, klasių auklėtojai, psichologai, socialiniai pedagogai ir sveikatos priežiūros ir kiti specialistai, įgiję atitinkamą kvalifikaciją.

16. Programa integruojama į ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo grupių veiklas, dalykų pamokas pagal bendrąsias programas ir išsilavinimo standartus, klasės valandėles, popamokinę ir projektų veiklą, organizuojamus renginius:

16.1. ikimokyklinėse įstaigose ir priešmokyklinėse grupėse ne mažiau kaip 5 val. per metus;

16.2. pradinėse klasėse ne mažiau kaip 5 val. per metus;

16.3. penktojoje–aštuntojoje klasėse ne mažiau kaip 6 val. per mokslo metus;

16.4. devintojoje–dešimtojoje klasėse ne mažiau kaip 6 val. per mokslo metus;

16.5. vienuoliktojoje–dvyliktojoje klasėse ne mažiau kaip 5 val. per mokslo metus.

17. Programos įgyvendinimą koordinuoja mokyklos direktoriaus pavaduotojas ugdymui:

17.1. ikimokyklinių ir priešmokyklinių grupių pedagogai veiklos plane pažymi apie atitinkamos temos pateikimą auklėtiniais;

17.2. pradinių klasių mokytojas apie temos pateikimą mokiniams įrašo klasės dienyne;

17.3. penktųjų–dvyliktųjų klasių auklėtojai ir atitinkamo dalyko mokytojas klasės dienyne įrašo apie atitinkamos temos pateikimą mokiniams;

17.4. mokyklos administracija sudaro sąlygas mokytojams ir kitiems specialistams, dirbantiems pagal šią Programą, pasirengti ją vykdyti ir prisidėti prie kvalifikacijos tobulinimo.

18. Ugdymosi pasiekimai vertinami pagal Programoje pateiktus reikalavimus: ką mokinys privalo žinoti, gebėti, kokius įgūdžius ir vertybines nuostatas turi įgyti. Vertinant taikomi neformaliojo – formuojamojo – vertinimo metodai ir būdai. Ugdytinių pasiekimai, atitinkantys iškeltus uždavinius, žinias, gebėjimus, įgūdžius ir vertybines nuostatas, yra prevencinės veiklos veiksmingumo rodiklis.

19. Programai įgyvendinti naudojama 22 punkte nurodyta bei kita Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerijos rekomenduota literatūra ir vaizdinės priemonės.

VI. PROGRAMOS FINANSAVIMAS

20. Programos finansavimas vykdomas iš valstybės, savivaldybių biudžetų ir kitų šaltinių, naudojant formaliojo ir neformaliojo švietimo ir ugdymo lėšas.

VII. PROGRAMOS PRIEDAI

21. Mokinių pasiekimai, žinios, gebėjimai, įgūdžiai ir vertybinės nuostatos ugdymo turinio koncentrams pateikiami šios Programos 1 priede.

22. Rekomenduojama literatūra ir interneto svetainės pateikiami 2 priede.

MOKINIŲ PASIEKIMAI, ŽINIOS, GEBĖJIMAI, ĮGŪDŽIAI IR VERTYBINĖS NUOSTATOS

IKIMOKYKLINIS IR PRIEŠMOKYKLINIS UGDYMAS

UŽDAVINIAI:

1. Padėti vaikams suprasti, kaip augti sveikam ir saugiam, išvengti pavojingų medžiagų ir rizikingo elgesio.
2. Ugdyti gebėjimus suprasti savo sveikatos būklę, atsargiai elgtis su vaistais, buitinėmis cheminėmis medžiagomis, vengti rizikos, susijusios su rūkymu ir alkoholinių gėrimų vartojimu.
3. Skatinti nuostatas: saugoti ir stiprinti sveikatą, laikytis saugos butyje, vengti kenksmingų medžiagų ir rizikingo elgesio.

Tema	Pasiekimai	Žinios	Gebėjimai/įgūdžiai	Vertybines nuostatos/požiūris
Vaistai	Žino, kad vaistai vartojami tik sergant. Supranta, kodėl negalima imti jokių vaistų be tėvų ar gydytojų nurodymų. Žino galimus pavojus dėl neatsargaus vaistų vartojimo.	Sveikata ir sveikatos stiprinimo būdai (fizinis aktyvumas, vitaminai ir t.t.) Netinkamo vaistų vartojimo pasekmės.	Ugdomi gebėjimai suprasti savo būseną, savijautą ir kreiptis pagalbos į suaugusiuosius, kai jaučiasi blogai.	Ugdoma nuostata sveikai gyventi ir elgtis atsakingai su vaistais. Formuojamas atsakingas požiūris į sveikatą.
Buitinės cheminės medžiagos	Žino, kad butyje naudojamas medžiagas galima naudoti tik pagal paskirtį ir laikantis saugos nurodymų. Supranta, kokį pavojų gali kelti netinkamai naudojamos buitinės cheminės medžiagos ir geba elgtis atsargiai. Gebą laikytis elementarių higienos įpročių.	Kai kurios butyje naudojamos medžiagos (valikliai, skalbimo milteliai, dažai, klizai ir kt.), jų paskirtis. Kuo jos gali būti pavojingos, jei naudojamos netinkamai.	Ugdomi gebėjimai naudoti buitines chemines medžiagas tik pagal paskirtį ir prižiūrint suaugusiesiems, taip pat pastebėti netinkamoje vietoje laikomas buitinės chemijos priemonės ir pranešti suaugusiesiems apie tai.	Ugdomos savisaugos ir švaros laikymosi nuostatos.
Tabakas	Žino, kokios yra neigiamos rūkymo pasekmės. Žino, kokius įpročius reikėtų ugdytis norint augti sveikam ir stipriam. Supranta, kodėl vaikams draudžiama rūkyti.	Sveika gyvensena ir žalingi įpročiai. Rūkymas – žalingas įprotis. Kodėl žmonės rūko? Rūkymo poveikis vaikų sveikatai.	Mokoma(si) skirti sveikos gyvensenos ir žalingus įpročius. Skatinamas gebėjimas vengti pasyvaus rūkymo pavojaus.	Ugdoma nuostata vengti ir netoleruoti rūkymo, nesekti blogu kitų pavyzdžiu.
Alkoholiniai gėrimai	Žino, kad alkoholiniai gėrimai labai kenkia suaugusiųjų ir ypač vaikų sveikatai. Supranta, kodėl vaikams draudžiama vartoti alkoholinius gėrimus. Paaiškina, ko negalima daryti išgėrusiam žmogui (pvz., vairuoti automobilio, dirbti, plaukioti ir t.t.) ir kodėl. Numato, kokius įpročius reikėtų ugdytis norint augti sveikam ir stipriam.	Alkoholinių gėrimų poveikis suaugusiajam ir vaikui. Išgėrusio žmogaus elgesys (pvz., agresyvumas, savo poelgių nekontroliavimas...) Šventės, tradicijos, papročiai nevartojanč alkoholio.	Formuojami sveikos gyvensenos įgūdžiai. Ugdomas gebėjimas vengti bendrauti su išgėrusiais asmenimis ir atsispirti smalsumui ar kitų siūlymams paragauti alkoholinių gėrimų.	Formuojamas neigiamas požiūris į alkoholinių gėrimų vartojimą; rūpinimasis savo sveikata.

PRADINIS UGDYMAS

UŽDAVINIAI:

1. Plėsti mokinių supratimą apie sveikatą ir jos tausojimą, vaistų, buitinių cheminių medžiagų, rūkymo ir alkoholinių gėrimų poveikį sveikatai.
2. Ugdyti gebėjimus elgtis saugiai ir atsakingai: galvoti apie poelgių pasekmes, vengti pavojingų medžiagų ir situacijų, atsispirti smalsumui ar kitų siūlymams pabandyti rūkyti ar vartoti alkoholį.
3. Skatinti nuostatas sveikai gyventi, elgtis drausmingai ir laikytis taisyklių, vengti ir netoleruoti žalingų įpročių.

Tema	Pasiekimai	Žinios	Gebėjimai/įgūdžiai	Vertybinės nuostatos/požiūris
Vaistai	Geba paaiškinti, kaip gyventi sveikai. Numato, kokiais atvejais nedelsiant reikia kreiptis į gydytoją. Žino, kad vaistus galima imti tik iš tėvų, gydytojų ir/ar kitų sveikatos priežiūros specialistų.	Vaistų poveikis organizmui. Kaip stiprinti organizmą ir išvengti ligų.	Ugdomi gebėjimai suprasti savo būseną, savijautą ir kreiptis pagalbos į suaugusiuosius, kai jaučiasi blogai.	Ugdoma nuostata sveikai gyventi ir elgtis atsakingai su vaistais, augalais, grybais.
Buitinės cheminės medžiagos	Žino, kad buityje naudojamos cheminės medžiagos ne tik teikia naudą, bet ir kenkia žmogaus sveikatai. Numato, kokie pavojai gali ištikti netinkamai naudojant chemines medžiagas buityje.	Netinkamai naudojamų cheminių medžiagų poveikis sveikatai. Įspėjamieji ženklai ant buitinių cheminių medžiagų. Elgsena nesaugiai panaudojus buitines chemines medžiagas.	Ugdomi gebėjimai saugiai naudotis cheminėmis priemonėmis buityje ir kreiptis pagalbos, neatsargiai pasinaudojus buitinėmis cheminėmis medžiagomis.	Ugdoma nuostata laikytis higienos buityje ir atsargiai elgtis su buitinėmis cheminėmis medžiagomis.
Tabakas	Laikosi mokinio elgesio ir mokyklos taisyklių. Supranta, kokią žalą ir kokias problemas (sveikatos, finansines ir kt.) kelia rūkymas. Rūpinasi savo sveikata ir saugia aplinka. Paaiškina, kodėl negalima rūkyti, net jei kas nors ir pasiūlytų. Susipažinęs su Tabako kontrolės įstatymo nuostatomis, reglamentuojančiomis nepilnamečių tabako gaminių įsigijimą ir vartojimą.	Rūkymo žala vaiko ir suaugusiojo organizmui ir jo aplinkai. Mokyklos ir viešosios tvarkos taisyklės, draudimai pirkti tabako gaminius ir rūkyti vaikams iki 18 metų. Pavojus, kylantis dėl nerūpestingai numestų ar pakeltų nuorūkų.	Ugdomas gebėjimas diskutuoti apie rūkymo žalą. Mokomasi saugotis pasyvaus rūkymo ir gebėti atsispirti siūlymams parūkyti.	Formuojamas neigiamas požiūris į rūkymą.
Alkoholis	Paaiškina alkoholio vartojimo žalą asmeniui ir bendruomenei. Supranta, kad vaikai nėra atsakingi už tai, jei jų tėvai vartoja alkoholį. Vengia rizikingų situacijų, kurios gali kilti dėl alkoholio vartojimo (pvz., važiuoti su išgėrusiais asmenimis, būti išgėrusiųjų draugijoje). Susipažinęs su Alkoholio kontrolės įstatymo nuostatomis, reglamentuojančiomis nepilnamečių alkoholinių gėrimų įsigijimą ir vartojimą.	Neigiamas alkoholio poveikis sveikatai. Priežastys, skatinančios vartoti alkoholinius gėrimus. Alkoholio vartojimas šeimoje. Draudimai pirkti ir vartoti alkoholinius gėrimus (vaikams iki 18 metų, suaugusiesiems – viešosiose vietose).	Diskutuojant padedama suprasti alkoholio žalą, vartojimo priežastis ir ugdomas gebėjimas atsisakyti, jei siūloma paragauti alkoholinių gėrimų. Skatinama nebijoti ir kreiptis pagalbos, jei šeimoje kyla problemų dėl alkoholinių gėrimų vartojimo.	Formuojamas neigiamas požiūris į alkoholinių gėrimų vartojimą. Stiprinama nuostata nevartoti alkoholinių gėrimų.

VAISTAI

KĄ UGDYTI?

Išimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikai yra smalsūs, todėl linkę žaisti su ne vietoje padėtais vaistais, o jei jie dar atrodo panašūs į saldinius – jų paragauja arba pasiūlo kitiems. Šio amžiaus vaikai dar neįžvelgia vaistų keliamo pavojaus, nors tėvai bei pedagogai jiems apie tai ne kartą yra kalbėję ir aiškinę. Išimokyklinio amžiaus vaikai patiklūs, todėl neabejodami paima bendraamžio ar suaugusiojo pasiūlytus vaistus, gali patikėti jų aiškinimu, jog vaistai naudingi vaiko sveikatai arba leisis įtikinami, jog tai ne vaistai, o saldainiai. Be to, šiek tiek vyresni vaikai mano esą pakankamai dideli ir patys „bando gydytis“. Vaikams kyla pavojus ir tuomet, kai jie, žaisdami „gydytojus“, ne tik simboliškai vaizduoja vaistų gėrimą, bet ir iš tiesų praryja žirnelį ar tabletę.

Skyrelyje siūloma veikla, žaidimai ir pratybų lapai, skirti padėti vaikams aiškiau ir geriau suprasti vaistų keliamą pavojų ir nusietaikti patiems jų nelieti ir nevartoti.

Siekti, kad vaikas

žinotų:

- suprastų, kas padeda augti aktyviam, sveikam, stipriam;
- žinotų, kada vartojami vaistai, kad jie skirti gydyti ligas;
- žinotų galimus pavojus dėl neatsargaus vaistų vartojimo;
- suprastų, jog vaistus galima vartoti tik tada, kai juos duoda medikai ar tėvai;
- žinotų, į ką kreiptis blogai pasijutus, pastebėjus išmėtytus ar bendraamžių siūlomus medikamentus.

gebėtų:

- gebėtų pasakyti suaugusiajam, kai pasijunta blogai;
- gebėtų paskambinti mamai arba tėčiui, jei reikia pagalbos;
- gebėtų susilaikyti ir nežaisti su ne vietoje padėtais vaistais, informuoti apie juos tėvus;
- gebėtų elgtis remdamasis turimomis žiniomis: susirgęs ima vaistus tik iš tėvų ir medicinos darbuotojų;
- gebėtų atsisakyti bendraamžių siūlomų medikamentų.

vadovautųsi nuostata:

- sveikai gyventi ir atsakingai elgtis su vaistais.



SVEIKA – NESVEIKA

Ikimokyklinio amžiaus vaikas jau nuo mažens pratinamas laikytis higienos, būti gryname ore, mankštintis, sportuoti. Jį saugantys ir globojantys suaugusieji jam draudžia daryti tai, kas kenkia sveikatai: ilgai ir iš arti žiūrėti televizorių, valgyti nešvarų ir nesveiką maistą, neimti daiktų, kuriais dėl neatsargumo gali pakenkti sau. Vaikas bus labiau motyvuotas pats saugoti savo sveikatą, jeigu supras, kas sveika, o kas nesveika, ir sugebės apsispręsti konkrečioje gyvenimo situacijoje. Domino „Sveika – nesveika“ skirtas padėti vaikui plėsti supratimą apie tai, kas padeda ir kas trukdo augti sveikam.

Uždavinys: apžiūrinėdami ir analizuodami paveikslėlius, vaikai susidarys nuomonę apie tai, kas padeda augti aktyviam, sveikam, stipriam ir atitinkamai elgtis.

Priemonės: pratybų lapas „Sveika – nesveika“, žirklys, dviejų paveikslėlių dydžio standesnio popieriaus kortelės, klijai.

Eiga:

- Pasikalbėti su vaikais, ką jie namie ir darželyje daro, kad būtų švarūs, tvarkingi, gražūs; ką jie daro, kad būtų stiprūs, o ką daro, kad būtų sveiki.
- Pasiūlyti vaikams pasidaryti žaidimą domino:
 - sukarpyti pratybų lapo „Sveika – nesveika“ lentelę;
 - suskirstyti paveikslėlius į dvi krūvelės taip, kad vienoje būtų paveikslėliai, kuriuose vaizduojama, kas padeda augti sveikam, o kitoje krūvelėje – paveikslėliai, kuriuose vaizduojama, kas kenkia sveikatai; paprašyti vaikų įdėmiai apžiūrėti kiekvieną iškirptą paveikslėlį, pasitarti su draugais ir auklėtoja, ar pavyko teisingai suskirstyti paveikslėlius;
 - paimti standesnio popieriaus kortelę ir paaiškinti vaikams, kaip ant jos klijuoti paveikslėlius: imti paveikslėlį iš krūvelės „Sveika“ ir priklijuoti kairėje kortelės pusėje, tuomet imti kitą paveikslėlį iš krūvelės „Nesveika“ ir klijuoti dešinėje kortelės pusėje.
- Mokyti vaikus, kaip reikia žaisti žaidimą domino: dėti kortelę prie kortelės taip, kad paveikslėlis „Sveika“ būtų prie kito paveikslėlio „Sveika“, o paveikslėlis „Nesveika“ – prie paveikslėlio „Nesveika“. Žaidžiant su vaiku, paskatinti jį samprotauti ir komentuoti, iš ko jis sprendžia, iš kur žino, jog tai, kas vaizduojama paveikslėlyje, padeda augti sveikam arba kenkia sveikatai.
- Siūlyti vaikams pažaisti vienam su kitu poromis, komandomis, rungtyniaujant, kas greičiau sudės paveikslėlius, kas pateiks daugiau paaiškinimų, kodėl tai sveika ar nesveika, kas apie tai iš kur sužinojo, kas pats elgiasi taip, kaip vaizduojama paveikslėliuose „Sveika“ ir nesielgia taip, kaip pavaizduota paveikslėliuose „Nesveika“.
- Skatinti vaikus parsinešti žaidimą į namus ir pažaisti su tėveliais, broliukais bei sesutėmis ir kiemo draugais.

DOMINO „SVEIKA – NESVEIKA“

Iškirk paveikslėlius ir ant kartoninių kortelių suklijuok po du taip, kad vienoje pusėje būtų paveikslėlis „Sveika“, o kitoje – „Nesveika“.
Išbandyk domino žaisdamas su draugais.





GERA IR BLOGA SAVIJAUTA

Siekiant užtikrinti sveiką vaiko augimą, labai svarbu padėti jam suprasti jo paties savijautą ir įpratinti pasisakyti suaugusiajam, kai pasijunta blogai. Ikimokyklinio amžiaus vaikai kartais praryja kokių nors nuodingų augalų lapų ar sėklų, susimuša, susitrenkia, jaučia galvos svaigulį ar skausmą ir pasijunta blogai, tuo tarpu suaugusiajam sunku įvertinti vaiko būseną, kadangi išorinių blogos sveikatos požymių jis nepastebi. Užduotis skirta pamokyti vaikus atpažinti savo būseną ir pranešti apie ją suaugusiajam.

Uždavinys: analizuodami piešinėlius vaikai atpažins blogos savijautos požymius, gebės paaiškinti jos priežastis ir pratinsis pasakyti apie ją suaugusiajam.

Priemonės: pratybų lapas „*Gera ir bloga savijauta*“, spalvoti pieštukai.

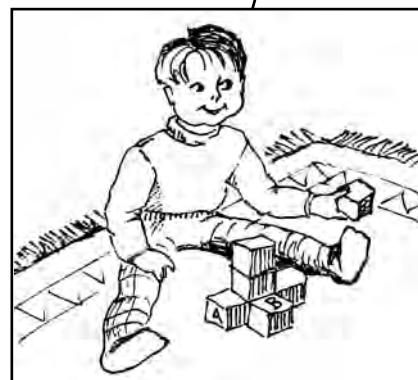
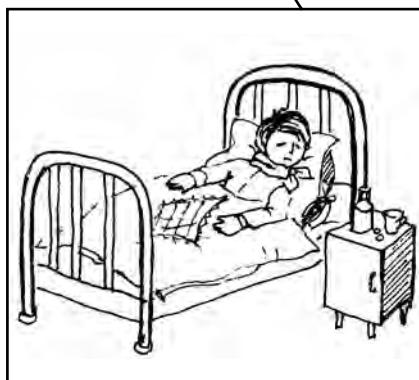
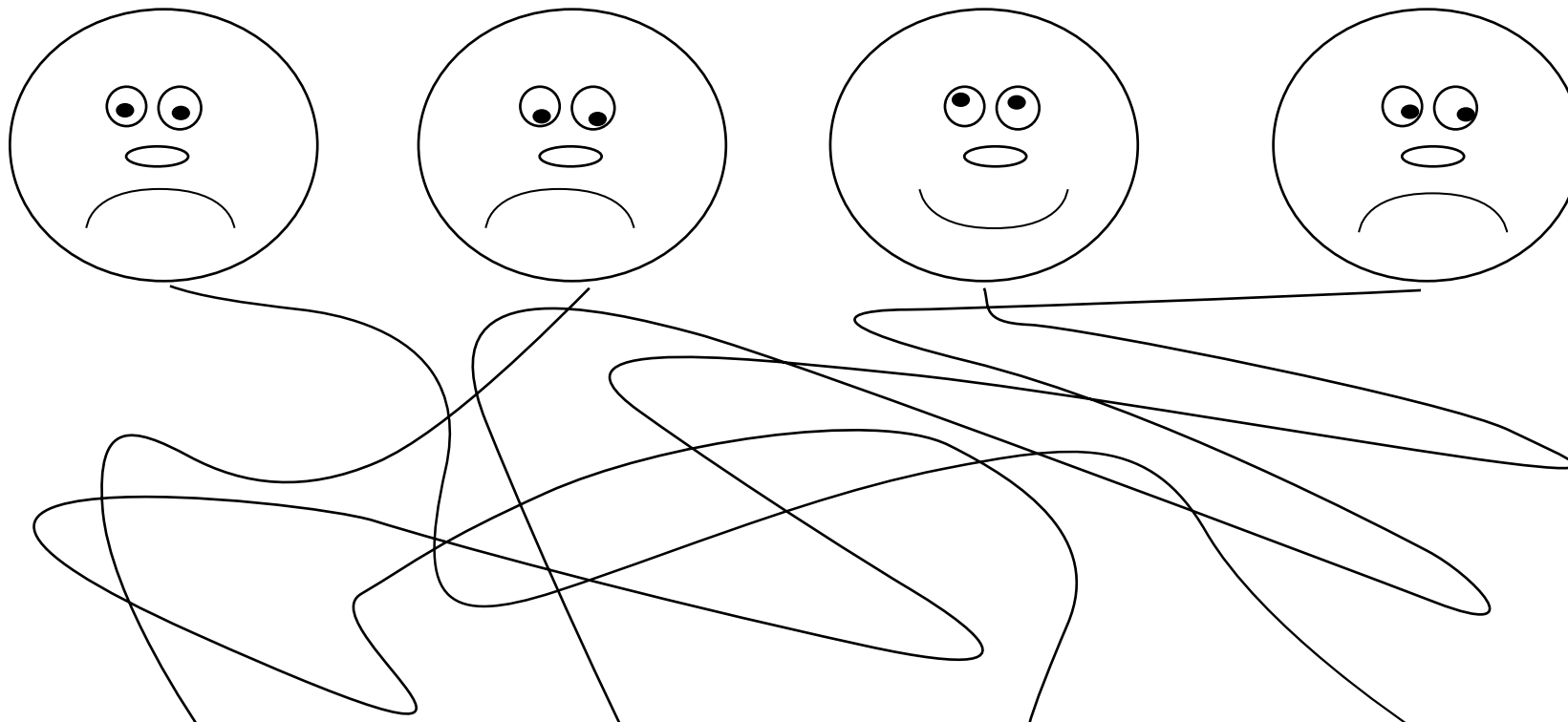
Eiga:

- Paklausti vaikų, kaip jie jaučiasi šiandien. Tegul kiekvienas iš eilės pasako, kaip jaučiasi, pabando žodžiais plačiau apibūdinti, iš ko jie sprendžia, jog jaučiasi gerai ar blogai, pasvarsto ir pakomentuoja, kodėl taip jaučiasi.
- Paprašyti vaikų prisiminti, kada jie jautėsi labai blogai, kokia buvo blogos savijautos priežastis ir kas padėjo pasijusti geriau.
- Paklausti vaikų, kaip mamytė ir tėvelis supranta, iš ko sužino, kad jie jaučiasi blogai ir kad jiems reikia pagalbos.
- Pasiteirauti, ar yra buvę atvejų, kai mamytė arba tėvelis nepastebėjo jų blogos savijautos ir teko apie tai pasakyti.
- Pasiūlyti vaikams atlikti užduotį pratybų lape – apžiūrėti veidelius, pabandyti įvardyti, kaip jaučiasi vaikas, paspėlioti, kodėl jis taip jaučiasi.
- Pasiūlyti brėžti pieštuku ar flomasteriu sekant nupieštą liniją nuo veidelio iki paveikslėlio, ir išsiaiškinti, kokia tikroji geros ar blogos vaiko savijautos priežastis.
- Padiskutuoti, kas galėtų padėti vaikui ir kaip vaikas galėtų kreiptis pagalbos.

GERA IR BLOGA SAVIJAUTA



Eik takeliu nuo skritulyje pavaizduoto veido iki paveikslėlio ir išsiaiškink, kodėl vienas vaikas yra linksmas, o kiti nusiminę, nelaimingi, kenčiantys.





KAIP NEPAKENKTI SAU?

Uždavinys: perskaičius pasaką vaikai supras, kada vartojami vaistai, įsitikins, jog jie skirti gydyti ligas, aptars vaistų vartojimo taisykles ir galimus pavojus dėl neatsargaus vaistų vartojimo.

Priemonės: pratybų lapas „*Kaip nepakenkti sau?*“, pasakos „Meškiukas ir vaistai“ tekstas, spalvoti pieštukai, popieriaus lapai.

Eiga: vaikams sekama pasaka „Meškiukas ir vaistai“. Perskaičius teksto dalį iki klaustuko, iš eilės užduodami pratybų lape „*Kaip nepakenkti sau?*“ surašyti klausimai. Perskaičius visą tekstą, primenami klausimai ir pasiūloma nuspalvinti tą paveikslėlį, kuris ženklina teisingą atsakymą.

Meškiukas ir vaistai (pagal L. Bulotaitę)

Meškiukas Lepeškiukas buvo labai smalsus. Kai tik tėveliai išeidavo į darbą, jam patikdavo pasirausti sekcijos stalčiuose ir įvairiose spintelėse. Ten jis rasdavo visokiausių įdomių dalykelių: paveikslėlių, dėželių, sagų, buteliukų, segtukų.

Vieną dieną spintelėje jis rado mažą gražią dėžutę. Atidaręs ją pamatė spalvotus žirnelius. Lepeškiukas labai mėgo saldumynus. Kai tik jų gaudavo – iš karto visus suvalgydavo. Todėl mama kartais slėpdavo saldainius ir duodavo tik po vieną. Pamatęs dėžutėje spalvotus žirnelius Lepeškiukas nusprendė, kad tai irgi saldainiai, kuriuos mama nuo jo slėpė, kad visų nesuvalgytų. Meškiukas Lepeškiukas greitai prarijo vieną mėlyną žirnelį. „Hm.. hm... – pagalvojo jis, – šis saldainiukas neturi jokio skonio. Gal reikia suvalgyti dar kelis...“ Taip jis prarijo dar kelis spalvotus žirnelius. [?]

Suvalgęs tuos žirnelius, Lepeškiukas nušlepsėjo į savo kambarį pažaisti. Tačiau greitai jam pradėjo skaudėti galvą, jį ėmė pykinti.

Taigi, meškiukas Lepeškiukas apsinuodijo vaistais. Laimė, po kelių minučių sugrįžo meškiuko mamytė. Ji iš karto viską suprato pamačiusi atidarytą dėžutę ir pabirusius spalvotus žirnelius, o kitame kambaryje – vaitojantį Lepeškiuką. Mama greitai puolė prie telefono.

Ji paskambino Greitajai pagalbai. Sužinojė, kas atsitiko meškiukui Lepeškiukui, gydytojai greitai sėdo į greitosios pagalbos automobilį ir atvyko į jo namus. [?]

Gydytojai greitai išvalė meškiuko Lepeškiuko skrandį. Po to jie apžiūrėjo dėžutę su spalvotais žirneliais ir pasakė, kad tai vaistai, kuriuos galima gerti tik tada, kai žmogus serga. Ir tik tada, kai juos išrašo gydytojas. Jeigu juos geria sveikas žmogus, jis gali stipriai vaistais apsinuodyti. Ypač vaistai pavojingi vaikams. [?]

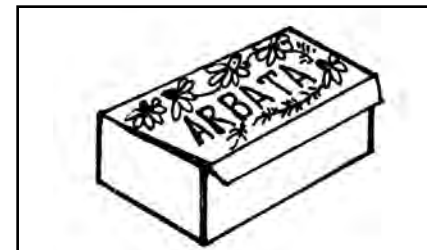
Meškiukas Lepeškiukas pažadėjo mamai ir gydytojams, kad jis niekada pats nelies jokių vaistų. Gers tik tuos vaistus, kuriuos jam duos mama arba tėtis. Meškiukas Lepeškiukas suprato, kad vaistai ne tik gydo, bet gali ir labai pakenkti. [?]

KAIP NEPAKENKTI SAU?

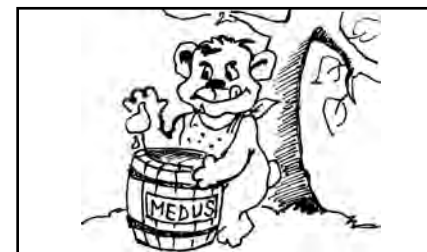
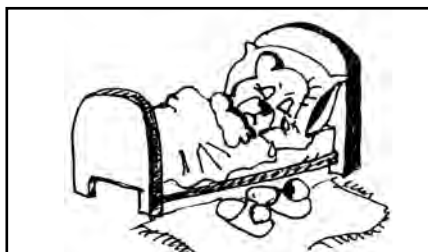


Pasamprotaukite ir atsakykite į klausimus. Suraskite paveikslėlį, kuris ženklina teisingą atsakymą ir jį nuspalvinkite.

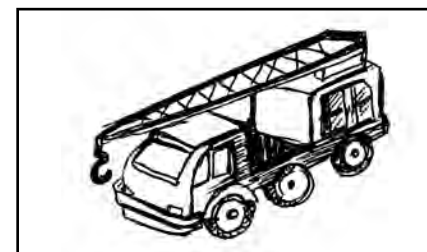
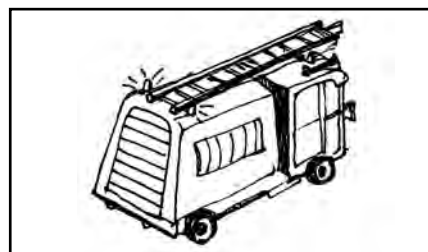
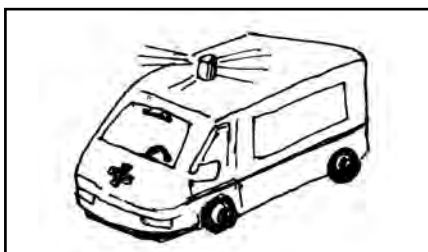
- Kas buvo tie spalvoti žirneliai dėžutėje, kurią surado meškiukas Lepeškiukas?



- Kas atsitinka, kai išgeriama nežinomų vaistų, kai jų išgeriama per daug?



- Kam skambino ir ką iškvietė Lepeškiuko mamytė?



- Koku telefonu reikia skambinti, norint išsikviesti greitąją pagalbą?

03

033

103

8 52 349805



KUR LAIKOMI VAISTAI?

Uždavinys: diskutuodami apie vaistų laikymo vietas, vaikai supras, kodėl vaistai turi būti laikomi jiems neprieinamose vietose, pratinsis susilaikyti ir nežaisti su ne vietoje padėtais vaistais, informuoti apie juos tėvus.

Priemonės: pratybų lapas „*Ar saugu namuose gyvūnėliams?*“, spalvoti pieštukai.

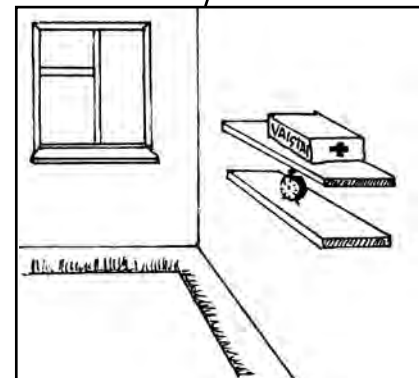
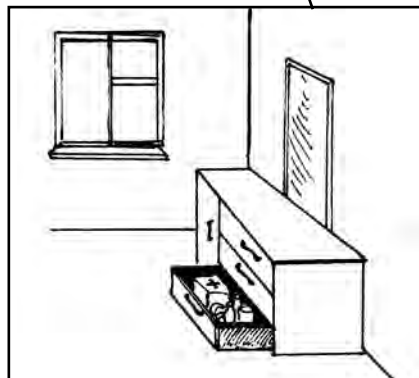
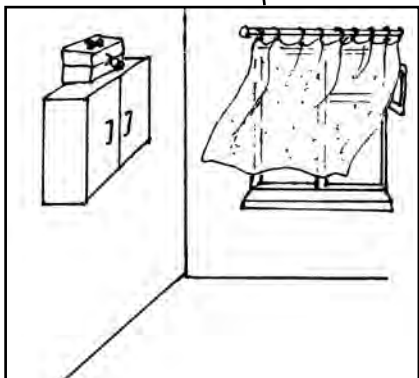
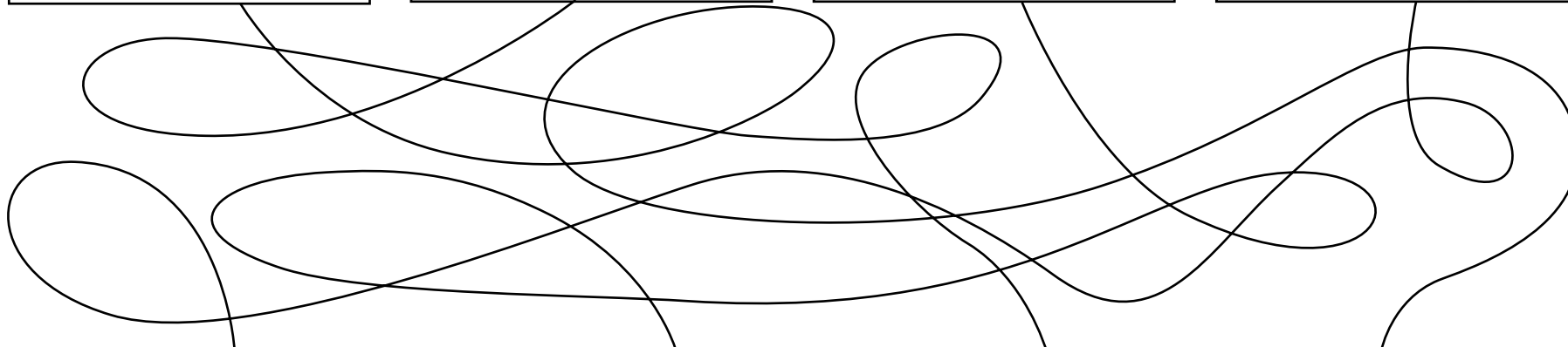
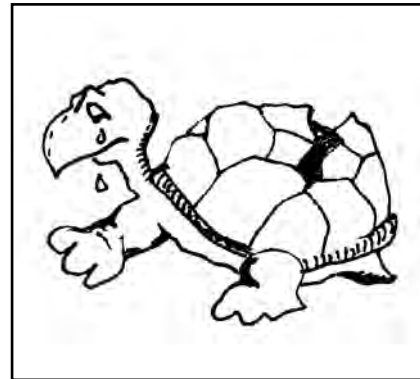
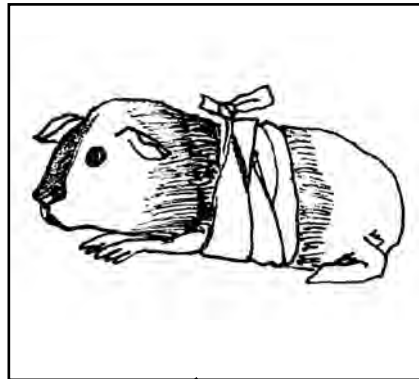
Eiga:

- Paklausti vaikų, ar jie kada nors sirgo, kaip jautėsi, ar teko gerti vaistus, ar greitai pasveiko; paprašyti prisiminti, kas jiems paskyrė vaistus, kas juos davė gerti.
- Paklausti, ar sirgo jų tėveliai bei kiti suaugusieji, ar jie gėrė vaistus.
- Paklausti, ar kas nors šeimoje šiuo metu vartoja vaistus.
- Paklausti, ar šiuo metu namuose yra kokių nors vaistų, kur jie laikomi; pasamprotauti, ar vaistai laikomi saugiai, ar jaunesnis broliukas, sesutė, į svečius atėjęs draugas yra saugus, ar vaistai jam nepasiekiami.
- Aptarti, aiškintis, ar serga naminiai gyvūnėliai, ar jiems kartais reikia vaistų:
 - Pasiūlyti vaikams atlikti užduotį „*Ar saugu namuose gyvūnėliams?*“.
 - Paašškinti vaikams, kad šuniukas, kačiukas, jūrų kiaulytė ir vėžlys susirgo: šuniukui skauda galvą, kačiukas susižalojo kojytę, jūrų kiaulytei skauda pilvą, o vėžliui įtrūko kiautas. Be savo šeiminių leidimo namuose jie ieško vaistų, jie įėjo į namus, nes žino, jog jų išgėrus nustos skaudėti, vaistai padės pasveikti.
 - Pasiūlyti vaikams pasekti labirinto keliais ir sužinoti, kur kiekvieno gyvūnėlio šeiminių namuose laikomi vaistai, prie kurių vaistų jie neprieis, nes jie užrakinti arba padėti aukštai, o kuriuos pasieks laisvai.
 - Atliekant užduotį ir ją atlikus pasikalbėti su vaikais, kurie gyvūnėliai saugesni: ar tie, kurie gali prieiti prie vaistų, ar tie, kurie vaistų patys pasiekti negali.
- Aptarti, ką reikia daryti, jeigu susirgai, ką nors skauda: pačiam jokia būdu neimti vaistų, apie blogą savijautą pasisakyti suaugusiajam ir klausyti jo patarimų.

AR SAUGU NAMUOSE GYVŪNĖLIAMS?



Eidamas labirinto keliais brėžk liniją ir sužinok, kur gyvūnėlių namuose laikomi vaistai?





VAISTŲ VARTOJIMO TAISYKLĖS

Uždavinys: analizuodami perskaitytą situaciją, vaikai išsiaiškims, kas gali nutikti netinkamai vartojant vaistus, aptars vaistų vartojimo taisykles.

Priemonės: laikraščių, žurnalų su tikrais nutikimais iškarpos (su tekstais ir nuotraukomis) apie vaikus, išgėrusius per daug ar netinkamų vaistų ir apsinuodijusius jais, pratybų lapas „Vaistų vartojimo taisyklės“, spalvoti pieštukai ar flomasteriai.

Eiga:

- Perskaityti vaikams ištraukas iš laikraščio:

APSIVALGĘ NUO VAISTŲ VAIKAI VOS NEMIRĖ

Trečiadienį apie 20 val. Naujosios Akmenės gyventojai pastebėjo 6 keistai besielgiančius vaikus. Dvi mergaitės ir keturi berniukai (nuo 2 iki 9 metų) šlitinėjo gatvėje, svirduliavo ir griuvinėjo. Žmonės paskambino medikams bei policijai ir pranešė apie apsvaigusius mažamečius. Visi šeši nažyliai buvo skubiai nuvežti į Akmenės ligoninės Reanimacijos skyrių.

TABLETES PALAIKĖ SALDAINIAIS

Paaiškėjo, kad du vyresni berniukai žaidė apleistame namo bute ir rado ten penkias pakuotes vaistų. Saldžiu sluoksniu apvilktas tabletes vaikai palaikė saldainiais. Berniukai išėjo laukan, valgė tabletes ir vaišino mažesnius. Vyresnieji suvalgė po 10 tablečių, mažesnieji, nučiulpę saldujį sluoksnį, vaistus išspjovė. Smaguriautojams pasisekė, kad vaistus valgė lauke, kur juos greitai pastebėjo praeiviai. Jeigu tai būtų atsitikę bute, vaikų pramoga galėjo baigtis mirtimi. Vyresnieji vaikai apsinuodijo sunkiausiai, jiems sutriko koordinacija, ikimokyklinio amžiaus mažyliai apsinuodijo lengviau. Neužrakintame apleistame bute žurnalistai surado ir daugiau vaistų.

Rolando Parafnavičiaus straipsnis „Apsivalgę vaistų vaikai vos nenumirė“, laikraštis „Tau“, 2006 m. rugsėjo 1d., Nr.149.

- Paklausti vaikų, kodėl atsitiko nelaimė, ką vaikai padarė ne taip?
- Kaip pasikeitė vaikų elgesys išgėrus vaistų?
- Kas ir kaip vaikams suteikė pagalbą?
- Ko galima pasimokyti iš nutikusios nelaimės?



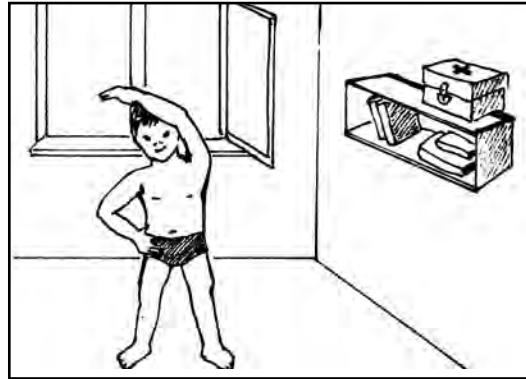
VAISTŲ VARTOJIMO TAISYKLĖS

Nupiešk žalią rėmelį toms taisyklėms, kurios moko, kada ir kaip gerti vaistus, o raudoną rėmelį toms taisyklėms, kurios nurodo, kada ir kaip negalima gerti vaistų.

Vaistai vartojami tik tada, kai vaikui ką nors skauda, kai jis serga



Sveikas vaikas vaistų negeria



Vaikas gali gerti tik tuos vaistus, kuriuos duoda mama, tėtis



Vaistų negalima imti iš draugų ir nepažįstamų suaugusiųjų



Reikia gerti tik tiek vaistų, kiek nurodė gydytojai



Negalima gerti per daug vaistų



PASTEBĒJIMAI IŠNAGRINĒJUS SKYRELĪ „VAISTAI”

BUITINĖS CHEMINĖS MEDŽIAGOS

KĄ UGDYTI?

Suaugusieji stengiasi apsaugoti vaikus nuo nelaimingų atsitikimų buityje, tačiau jų nemažėja ir nuolat įvyksta vaiko sveikatai bei gyvybei pavojingų nelaimių. Vaikai suranda, išbarsto, prisiuosto, paragauja skalbimo miltelių, baliklių, kovos su kenkėjais priemonių, acto ar kitų buitinių cheminių medžiagų. Jie apsinuodija, nusidegina net ir tuomet, kai šalia yra suaugęs žmogus, dirbantis su labai kenksmingomis medžiagomis. Suaugusiajam trumpam nusisukus, atsilies į telefono skambutį, nuėjus atidaryti durų ar lango, vaikas akimirksniu sugeba išmėginti jį sudominusias, bet draudžiamas liesti medžiagas. Todėl labai svarbu anksti išugdyti vaiko supratimą, kodėl tokių medžiagų negalima liesti, kaip jos pakenkia sveikatai, ir taip išvengti lemtingo atsitiktinumo.

Skyrelyje siūloma veikla, žaidimai ir pratybų lapai, skirti padėti vaikams aiškiau ir geriau suprasti buitinių cheminių medžiagų keliamą pavojų ir nusiteikti patiems jų neliesti.

Siekti, kad vaikas žinotų:

- žinotų ir atpažintų kai kurias buityje naudojamas chemines medžiagas (šampūnas, indų ploviklis, skalbimo milteliai ir kt.);
- žinotų, kam skirtos kai kurios buityje naudojamos cheminės medžiagos ir kaip saugiai jas naudoti;
- žinotų, kad netinkamai ir neatsargiai naudojamos buitinės cheminės medžiagos gali pakenkti;
- žinotų, jog buitines chemines medžiagas, skirtas higienai ir namų švarai palaikyti, galima imti tik prižiūrint suaugusiajam, o kitų – išvis negalima liesti.

gebėtų:

- gebėtų laikytis elementarių higienos įpročių, prisidėtų prie tvarkos namuose palaikymo;
- gebėtų tinkamai naudotis kai kuriomis buitinėmis cheminėmis medžiagomis (šampūnu, muilu, kremu, klijais, batų tepalu ir kt.) suaugusiajam prižiūrint;
- gebėtų susilaikyti ir neimti jokių buitinių cheminių medžiagų, kol suaugusiojo nėra šalia;
- gebėtų pasakyti suaugusiajam pastebėję netinkamoje vietoje laikomas buitines chemijos priemones;
- gebėtų skubiai pranešti suaugusiajam apie nelaimę, susijusią su buitinių cheminių medžiagų naudojimu.

vadovautųsi nuostata:

- save saugoti ir vengti nelaimių su buitinėmis cheminėmis medžiagomis.



ŠVARA IR SVEIKATA

Vaikas nuo pat gimimo prausiamas, šukuojamas, jam valomi dantukai, prižiūrima oda, todėl jis turi elementarų supratimą, kaip tai daroma. Vaikui augant suaugusieji siekia jo savarankiškumo prausiantis ir valant dantukus. Tačiau ne kiekvienas vaikas tai nori daryti, pamiršta, išsisukinėja, vengia. Išsiaiškinę ir daugiau sužinoję apie tai, jog laikydamiesi švaros jie saugo savo sveikatą, vaikai būna labiau motyvuoti ir mieliau atlieka kūno priežiūros veiksmus bei procedūras.

Uždavinys: išsiaiškinę, kodėl reikia valyti dantis, praustis, plauti galvą, vaikai norės ir gebės laikytis elementarių higienos įgūdžių.

Priemonės: pratybų lapas „Aš jau sugebu pats“, spalvoti flomasteriai, didinamasis stiklas.

Eiga:

- Paklausti vaikų, ką jie daro, kad būtų švarūs dantukai, rankos, kojos, plaukai, visas kūnas.
- Pasūlyti pro didinamąjį stiklą apžiūrėti rankytes, nagus ir atkreipti dėmesį į nešvarumus. Po to paprašyti apžiūrėti stalo paviršių, grindis, žaislus, vaisius, daržoves, atkreipiant dėmesį į dulkes, žemes, dėmes ir kt.
- Paaiškinti vaikams, kad ant nešvarių rankų yra daug ligų sukėlėjų, nuo kurių galima susirgti: padiskutuoti, kaip galima pašalinti ligų sukėlėjus (plaunant rankas, trumpai kerpant nagus), kada ligų sukėlėjai lengviausiai gali patekti į kūną (valgant, jei yra atvirų žaizdelių), kada būtina plauti rankas (prieš valgį, po žaidimų lauke, pasinaudojus tualetu).
- Pasiūlyti vaikams apžiūrėti pratybų lapo kampuose esančius piešinius „rytas“, „vakaras“, „valgymas“, „naudojimas tualetu“, po to apžiūrėti mažesnius piešinėlius, kurie vaizduoja dantukų valymą, galvos plovimą ir kt. Paprašyti vaikų prisiminti, kada jie maudosi vonioje – rytą ar vakare ir nuvesti liniją nuo maudymąsi vaizduojančio piešinėlio prie „ryto“ ar „vakaro“ piešinio. Po to paprašyti vaikų apžiūrėti rankų plovimą vaizduojantį piešinėlį ir nuvesti liniją prie „ryto“, „vakaro“, „valgymo“ ar „naudojimosi tualetu“ piešinių, prisimintus, kada jie patys plauna rankas. Priminti vaikams, jog linijas galima nuvesti prie kelių kampinių piešinėlių.
- Pasiūlyti patiems užduotį atlikti iki galo. Galima patarti vaikams linijas prie kampinių paveikslėlių brėžti skirtinga spalva.
- Pasikalbėti su vaikais, kokių pavojų sveikatai galima išvengti laikantis švaros.

AŠ JAU SUGEBU PATS



Nuvesk liniją nuo ryto, vakaro, valgymo bei naudojimosi tualetu paveikslų prie mažų paveikslėlių, vaizduojančių švaros laikymosi veiksmus.





RIZIKA IR PAVOJAI BUITYJE

Uždavinys: kalbėdamiesi apie sveikatai pavojingas situacijas, vaikai sužinos, jog netinkamai ir neatsargiai naudojamos buitinės cheminės medžiagos gali pakenkti, gebės susilaikyti ir neimti šių medžiagų, kol suaugusiojo nėra šalia.

Priemonės: pratybų lapas „*Saugu ar pavojinga*“, spalvoti pieštukai arba flomasteriai.

Eiga:

- Pakalbėti su vaikais apie tai, kiek jie yra matę namuose esančių prausimosi, galvos plovimo, valymo, skalbimo, balinimo, oro gaivinimo, kosmetikos ir kitų priemonių. Aptarti, kaip jos atrodo, ar leidžiama jas imti ir naudoti patiems vaikams.
- Paskaityti vaikams situacijas, paprašant žiūrėti į paveikslėlius pratybų lape:

1 situacija

Jūratė labai mėgo persirenginėti pasakų veikėjais. Vieną dieną ji pasipuošė karalaitės rūbais (mamos išėigine suknele ir aukštakulniais bateliais), pasidarė šukuoseną. Tačiau plaukai buvo neklusnūs, todėl ji nusprendė sutvirtinti juos mamos plaukų laku. Paėmusi flakonėlį, spustelėjo mygtuką, tačiau lako lašeliai nepasirodė. Pasukiojusi flakonėlį, ji surado skylutę ir, žiūrėdama į ją, dar kartą paspaudė mygtuką. Šį kartą flakonėlis suveikė ir lako lašeliai pradėjo graužti akis.

2 situacija

Justas labai mėgsta žaisti su vandeniu, pilstyti jį iš indelio į indelį. Vieną dieną jis pastebėjo, kaip mama, plaudama kambarį, į kibirą vandens įpylė spalvoto skysčio iš tualete laikomo buteliuko. Mamai trumpam išėjus į parduotuvę, berniukas susirado kelis spalvoto skysčio buteliukus, ant kurių buvo parašyta: „Skystas muilas“, „Grindų ploviklis“, „Kilimų valiklis“, „Skalbimo milteliai“, „Skalbinių baliklis“. Berniukas pradėjo pilstyti spalvotą skystį, maišydamas jį su vandeniu bei vieną skystį su kitu. Staiga jis pradėjo kosėti, ant rankų patekęs skystis pradėjo deginti, graužti odą.

3 situacija

Audrius buvo labai paslaugus ir mėgstantis tvarkytis berniukas. Vieną dieną jis nusprendė išvalyti tualetą. Kadangi mama tualetu valiklius laikė ant pačios viršutinės lentynėlės, kurios Audrius negalėjo pasiekti, berniukas į tualetą atsinešė kėdę, pasilypėjo ant jos ir jau buvo beimantis buteliuką „Rūgštinis sanitarinis valiklis“. Tačiau pasirodė mama, išsigando ir pasakė Audriui, jog jiems reikia rimtai pasikalbėti.

4 situacija

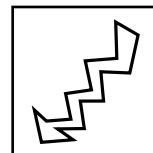
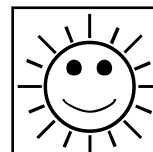
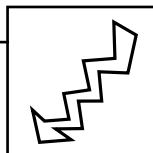
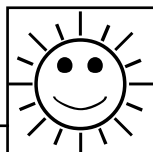
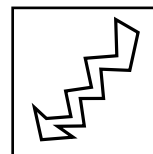
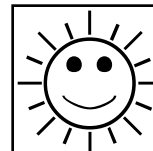
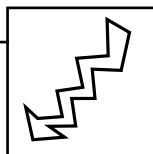
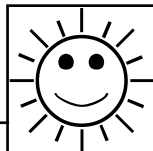
Povilas labai domėjosi knygelėmis apie sveikatą ir ligas. Iš knygų jis sužinojo, jog ant rankų galima rasti ligų sukėlėjų. Todėl dabar kiekvieną kartą prieš valgį plaunasi rankas.

- Pasiūlyti vaikams įvertinti, kurioje situacijoje vaikai elgiasi saugiai, ir geltonai nuspalvinti saugumo – saulutės – ženklą prie šias situacijas vaizduojančių paveikslėlių. Taip pat įvertinti, kuriose situacijose vaikai elgiasi nesaugiai, ir raudonai nuspalvinti pavojaus ženklą – žaibą.

SAUGU AR PAVOJINGA



Apžiūrėk kiekvieną piešinėlį ir nuspręsk ar toks elgesys saugus. Jei saugus, geltonai nuspalvink mažame langelyje nupieštą saulutę ir perbrauk žaibą. Jei elgesys nesaugus, raudonai nuspalvink žaibą ir perbrauk saulutę.





ESU SAUGUS, KAI ŽINAU

Uždaviniai:

- apžiūrinėdami reklaminius parduotuvių bukletus, vaikai mokysis atpažinti kai kurias buityje naudojamas chemines medžiagas (šampūnas, indų ploviklis, skalbimo milteliai, dažai, dezodorantai ir kt.), išsiaiškinti, kam jos skirtos ir kaip naudojamos;
- turėdamas daugiau žinių apie buityje naudojamų cheminių medžiagų keliamą pavojų, gebės susilaikyti ir neimti jokių medžiagų, kol suaugusiojo nėra šalia.

Priemonės: pratybų lapas „*Esu saugus, kai žinau*“, reklaminiai parduotuvių bukletai, žirklys, klizai, pedagogo paruošta knyga paveikslėlių klizavimui.

Eiga:

- Pasiūlyti vaikams pasidaryti knygą „Buitinių cheminių medžiagų parduotuvė“:
 - parodyti didelius standaus popieriaus lapus, susegtus į knygą, kurioje kiekviename lape pavaizduota vis kita parduotuvės lentyna su užrašu ir piešinėliu: „Muilas ir šampūnas“, „Indų plovikliai“, „Gėlių trąšos“, „Valikliai“, „Skalbimo priemonės“, „Statybiniai dažai“ ir kt.,
 - versti lapus lėtai aptariant, kokių prekių paveikslėliai turėtų būti klijuojami kiekviename lape.
- Parodyti vaikams iš parduotuvių atneštus reklaminius bukletus su spalvotomis prekių nuotraukomis, prekiniais ženklais, etiketėmis, reklaminiiais tekstais, pasiūlyti pavartyti, nuspręsti, kokių prekių reikėtų namų tvarkymui, valymui, remontui ir kt.
- Susitarti, jog patikusių prekių paveikslėlius vaikai iškirps iš bukletų ir „sustatys“ ant joms skirtų lentynų „Buitinių cheminių medžiagų parduotuvės“ knygoje.
- Patarti kartu su tėveliais pavartyti bukletus ir išsiaiškinti, kokia tai medžiaga, kam ji naudojama, kuo pavojinga sveikatai, paskatinti vaikus iš namų atsinešti daugiau reklaminių bukletų, kad knyga būtų užpildyta spalvotų „prekių“.
- Padarius knygą, pasiūlyti apžiūrėti pratybų knygelės lapą „Esu saugus, kai žinau“. Aptarti su vaikais įspėjamuosius ženklus, kas juose vaizduojama, apie kokį pavojų jie įspėja. Perskaityti vaikams užrašus po įspėjamaisiais ženklais. Paprašyti juos iškirpti ir priklijuoti knygoje prie tų lentynų, kuriose pavaizduotos prekės su šiais ženklais ant etikečių.
- Vartant knygą aptarti su vaikais, kurias medžiagas jie gali naudoti savarankiškai be pavojaus sveikatai, kurias gali naudoti tik suaugusiajam esant greta, o kurių medžiagų liesti negalima. Paprašyti iškirpti naudojimosi buitinėmis cheminėmis medžiagomis paveikslėlius iš pratybų lapo ir priklijuoti prie tų „prekių“, kurias norėtų įsigyti, dar kartą aptariant, ar ta „preke“ namuose galės naudotis pats savarankiškai, ar suaugusiems prižiūrint, ar parneš naudotis mamytei, tėveliui.

ESU SAUGUS, KAI ŽINAU



Iškirpk įspėjamuosius paveikslėlius ir priklijuok „Buitinių cheminių medžiagų knygoje“ prie tų lentynų, kuriose parduodamos prekės su šiais ženklais ant etikečių.



GALI BLOGAI PASIJUSTI



GALI NUSIDEGINTI



GALI APSINUODYTI



Saugu, galiu naudotis pats



Galiu naudotis tik su suaugusiuoju



Nesaugu, negaliu naudotis,
pavojinga, negalima liesti

Iškirpk naudojimosi buitinėmis cheminėmis medžiagomis paveikslėlius ir priklijuok prie tų prekių, kurias norėtum įsigyti.



SAUGUMAS BUIITYJE

Uždavinys: kalbėdamiesi apie sveikatai pavojingas situacijas, vaikai sužinos, jog netinkamai ir neatsargiai naudojamos buitinės cheminės medžiagos gali pakenkti, gebės susilaikyti ir neimti šių medžiagų, kol suaugusiojo nėra šalia.

Priemonės: pratybų lapas „Kas kur laikoma – rask paveikslėlių porą“, spalvoti pieštukai arba flomasteriai.

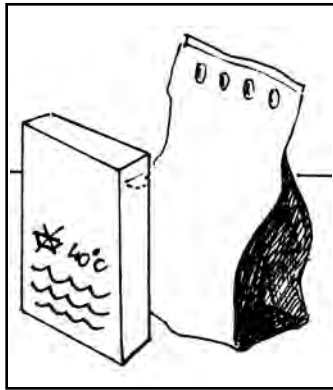
Eiga:

- Paklausti vaikų, ar namuose yra medžiagų, kurių tėvai neleidžia imti, pasiteirauti, kur tos medžiagos laikomos.
- Paskatinti pasvarstyti, kodėl tų medžiagų negalima imti – jos gali sudirginti nosį, akis, gerklę, galima pradėti čiaudėti, kosėti, gali parausti oda, pakilti temperatūra, pradėti niežėti (alergija), jos gali nudeginti vietą, ant kurios pateko ir kt.
- Paprašyti papasakoti, ar kada nors vaikai bandė patys imti tas medžiagas, ar kuriam nors buvo atsitikusi kokia nors bėda, kas ir kaip jam padėjo.
- Pasikalbėti su vaikais apie buitinių cheminių medžiagų laikymo vietas ir taisykles bei saugų elgesį.
- Pasiūlyti vaikams atlikti užduotį „Kas kur laikoma – rask paveikslėlių porą“:
 - paprašyti iš eilės apžiūrėti paveikslėlius su pavaizduotomis buitinėmis cheminėmis medžiagomis;
 - išsiaiškinti, ar jas pažįsta, ar yra matę.
- Jeigu vaikams kyla abejonė, kokia tai medžiaga, pasiūlyti pavartyti knygą „Buitinių cheminių medžiagų parduotuvė“ ir nustatyti, kokia tai medžiaga:
- apžiūrėti paveikslėlius su pavaizduotomis medžiagų laikymo vietomis ir nuspręsti, kokia medžiaga kurioje vietoje turi būti laikoma, suabejojus pasitarti su draugais, paklausti auklėtojos;
- brėžiant liniją spalvotu pieštuku arba flomasteriu sujungti medžiagą ir jos laikymo vietą vaizduojančius paveikslėlius.
- Susitarti su vaikais, kad namuose kartu su tėveliais apžiūrės, ar visos medžiagos laikomos saugiai, ar jos nekelia kam nors pavojaus – pvz., ar virtuvėje nėra butelių be etikečių su kokiomis nors medžiagomis arba gėlių trąšų, panašių į maisto produktus, ar saugioje, vaikams neprieinamoje vietoje laikomi valikliai, balikliai, dažai, tirpikliai, skiedikliai ir kitos pavojingos medžiagos laikomos užrakintos sandeliuke ar garaže.

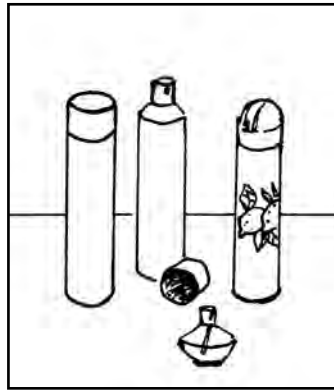
KAS KUR LAIKOMA – RASK PAVEIKSLĖLIŲ PORĄ



Apžiūrėk paveikslėlius, kuriuose vaizduojamos būtines cheminės medžiagos. Po to apžiūrėk kitoje piešinėlių eilėje pavaizduotas jų laikymo vietas. Nuspręsk, kur turi būti laikoma kiekviena medžiaga ir nubrėšk liniją nuo tos medžiagos prie paveikslėlio su jos laikymo vieta.



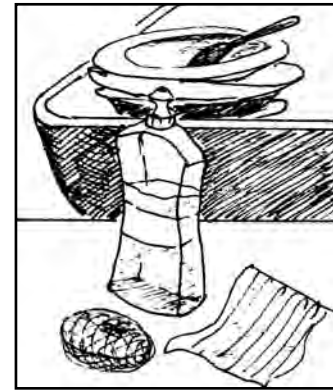
Skalbimo milteliai



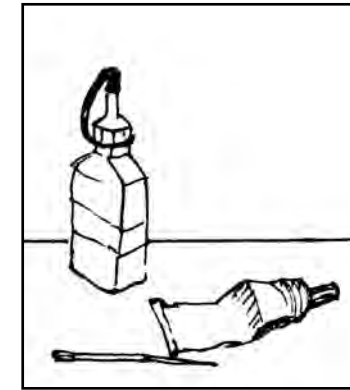
Dezodorantas,
oro gaivikliai



Dažai



Indų ploviklis

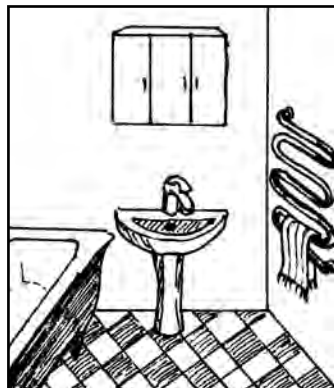


Klijai

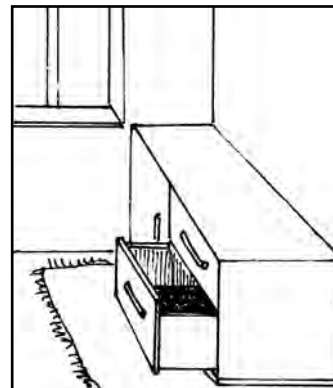
Pakabinama virtuvės
spintelė



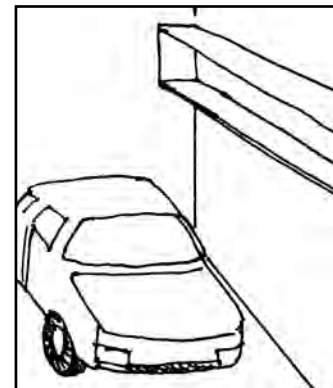
Spintelė vonioje skalbimo
priemonėms laikyti



Stalčius spintelėje vaikui
pasiekiamoje vietoje



Garažas



Lenynėlė tualete





SAUGUMO BUIITYJE TAISYKLĖS

Uždavinys: išsiaiškinti taisykles ir situacijas, kuriose jas reikėtų taikyti, vaikai gebės atsargiai elgtis su buitinėmis cheminėmis medžiagomis ir skubiai bei tiksliai pranešti suaugusiajam apie nelaimę.

Priemonės: pratybų lapas „Saugumo buityje taisyklės“, žirklys, magnetukai.

Eiga:

- Paprašyti vaikų pasižiūrėti į pirmąjį piešinėlį ir nuspręsti, kas jame pavaizduota.
- Paskaityti vaikams taisyklę kartu padarant išvadą, jog visi piešinėliai šiame lape padės vaikams suprasti saugaus elgesio su buitinėmis cheminėmis medžiagomis taisykles.
- Apžiūrėjus pirmąjį paveikslėlį ir sužinojus taisyklę, paprašyti vaikų pakomentuoti, kada ir kur šią taisyklę galima taikyti namuose – pvz., valantis dantis pastos ant šepetėlio išspausti žirnio didumo gabalėlį, kad jos nebūtų per daug ir vaikas jos nenurytų; prausiantis muiluotomis rankomis netrinti akių, kad jų nepradėtų graužti; plaunant indus ant kempinės užlašinti tik vieną lašelį indų ploviklio; pučiant muilo burbulus saugotis, jog skysčio nepatektų į burną.
- Aptarti su vaikais, kokios nelaimės gali nutikti nesaugiai naudojant buitines chemines medžiagas ir ką jie turėtų daryti, jei namuose nėra suaugusiųjų; nors ikimokyklinio amžiaus vaikai namuose vieni neturėtų būti paliekami, tačiau kartais tėvai juos trumpam palieka, išbėgdami į parduotuvę, išnešti šiukšlių, todėl verta išmokyti skambinti pagalbos telefonu, jei atsitiko nelaimė.
- Apžiūrėti kitus paveikslėlius iš eilės, išsiaiškinti taisykles ir aptarti jų taikymo situacijas.
- Paklausti vaikų, ar jie kada taikė šias taisykles tvarkydamiesi su tėveliais namuose, kokių pavojų išvengė.
- Pasiūlyti vaikams išsikirti taisykles, parsinešti į namus ir, pasitarus su tėveliais, nuspręsti, kurioje vietoje jas pakabinti, kad visi žinotų, kaip saugiai elgtis su buityje naudojamomis medžiagomis.

SAUGUMO BUIITYJE TAISYKLĖS

Išsiaiškink, kokios tai taisyklės ir kuriose situacijose tu gali jomis pasinaudoti



Elkis atsargiai ir saugiai



Imk tai, kas tau leidžiama



Aiškinkis ir sužinok, kas tai?



Naudok pagal paskirtį



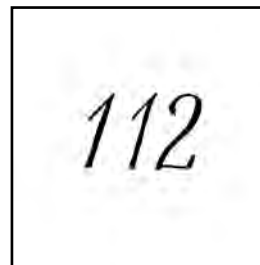
Neragauk, neuostyk tau nežinomų medžiagų



Kviesk mamą. kviesk tėtį



Parodyk, ką ėmei, kaip naudojai



Skambink pagalbos telefonu

PASTEBĒJIMAI IŠNAGRINĒJUS SKYRELĪ „BUITINĒS CHEMINĒS MEDŽIAGOS”

TABAKAS

KĄ UGDYTI?

Ikimokyklinio amžiaus vaikai paprastai dar nerūko. Tik nedidelė dalis jų yra pabandę įtraukti dūmą, mėgdžiodami suaugusiuosius. Tačiau vaikams pavojus kyla, kai jie žaidimams bei smalsumui patenkinti prisirenka numestų nuorūkų. Kartais vyresni vaikai tyčia pasiūlo jiems užsirūkyti ir tol įtikinėja bei šaiposi, kol mažametis sutinka. Vaikams pavojų kelia ir pasyvus rūkymas: buvimas prirūkytoje patalpoje, šalia rūkančio asmens. Ypač nedėkinga situacija, jeigu rūkoma šeimoje, virtuvėje ir kambaryje. Vaikas ne tik mato netinkamo elgesio modelį, bet ir prisikvėpuoja tabako dūmų, kurie kenkia jo sveikatai.

Skyrelyje siūloma veikla, žaidimai ir pratybų lapai, skirti padėti vaikams aiškiau ir geriau suprasti rūkymo poveikį sveikatai.

Siekti, kad vaikas žinotų:

- turėtų supratimą apie sveiką gyvenseną ir žalingus įpročius;
- žinotų neigiamas rūkymo pasekmes, suprastų, kodėl vaikams draudžiama rūkyti;
- žinotų, jog sveikatai kenkia buvimas šalia rūkančių žmonių.

gebėtų:

- gebėtų laikytis sveikos gyvensenos reikalavimų;
- gebėtų paaiškinti, kodėl rūkyti nesveika;
- gebėtų išvengti pasyvaus rūkymo, išeidamas iš prirūkytos patalpos ar pasitraukdamas nuo rūkančio žmogaus;
- gebėtų atsisakyti pasiūlytos cigaretės.

vadovautųsi nuostata:

- sveikai gyventi ir užaugęs nerūkyti.



SVEIKA GYVENSENA – ŽALINGI ĮPROČIAI

Uždavinys: dėliodamas dėlionę, vaikas išsiaiškina, kaip gyventi sveika, o kokie įpročiai žalingi, gebės laikytis jam įprastų sveikos gyvensenos reikalavimų.

Priemonės: pratybų lapas dėlionė „Žaidžiu ir suprantu“, žirklys.

Eiga:

- Paklausti vaikų, kaip jie saugo savo sveikatą, kaip jaučiasi būdami gryname ore ir tvankiose patalpose.
 - Užrašyti vaikų išsakytas mintis ant kortelių ir priklijuoti ant didelio popieriaus lapo su užrašu „Sveika gyvensena“.
- Paskatinti vaikus pasidalyti mintimis apie tai, ką jie žino apie rūkymą, padėti vaikams suprasti, jog tai vienas iš sveikatai žalingų suaugusiųjų įpročių, aptarti situacijas, kurios yra nesveikos vaikui, nors rūko ne jis, o kiti.
- Pasiūlyti vaikams pasidaryti žaidimą dėlionę – iš pratybų lapo „Žaidžiu ir suprantu“ iškirpti būsimos dėlionės dalis.
- Suskirstyti iškirptas dėlionės dalis į 2 krūveles, orientuojantis pagal vyraujančią spalvą, pabandyti iš vienos krūvelės dalių sudėlioti vieną paveikslą, o iš kitos – kitą paveikslą.
- Pasiūlyti vaikams apžiūrėti sudėtą dėlionę, atkreipiant dėmesį į paveikslo centre atsiradusio veidelio nuotaiką, taip pat į vaikų veiksmus paveikslėlyje, ir nutarti, kaip gyventi yra sveika, o koks elgesys žalingas sveikatai.
- Pasiūlyti vaikams parsinešti dėlionę namo, pažaisti su tėveliais pasikalbant apie kiekvieną dėlionių piešinėlį.
- Pasiūlyti vaikams kartu su tėveliais ar vyresniais broliais ir seserimis nupiešti sveiką gyvenseną vaizduojančių paveikslėlių, atsinešti juos į grupę, pristatyti draugams ir kartu iš atskirų paveikslėlių sukurti vieną didelį sieninį paveikslą „Augu sveikas ir stiprus“.

DĒLIONĒ „ŽAIDŽIU IR SUPRANTU“

Išsikirk paveikslėlius ir sudėliok dėlionę. Ką supratai?





TYRIMAS „KODĖL VAIKAMS NEGALIMA RŪKYTI?“

Uždavinys: atlikdamas tyrimą, vaikas sužinos neigiamas rūkymo pasekmes, supras, kodėl vaikams draudžiama rūkyti, gebės paaiškinti, kodėl rūkyti nesveika.

Priemonės: pratybų lapas tyrimas „Kodėl vaikams negalima rūkyti?“, žirklys, spalvoti pieštukai, didelis popieriaus lapas.

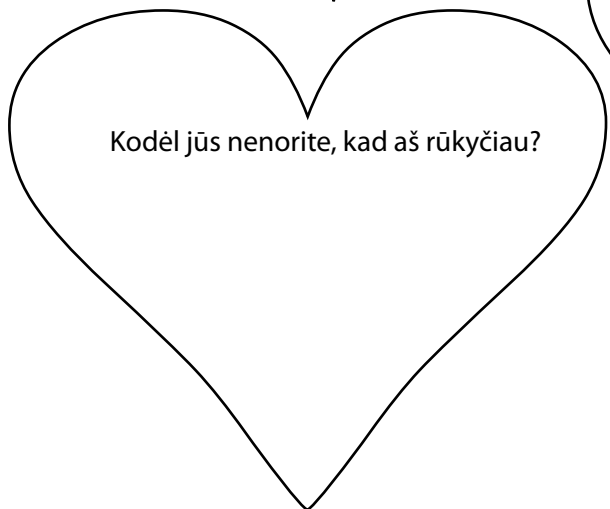
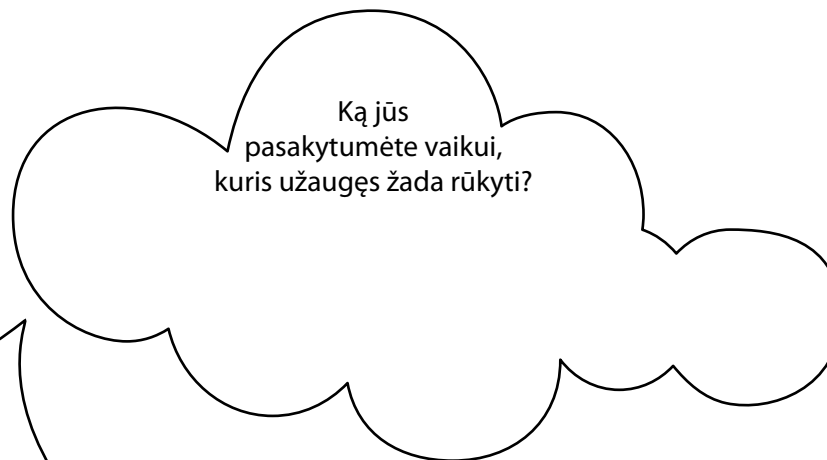
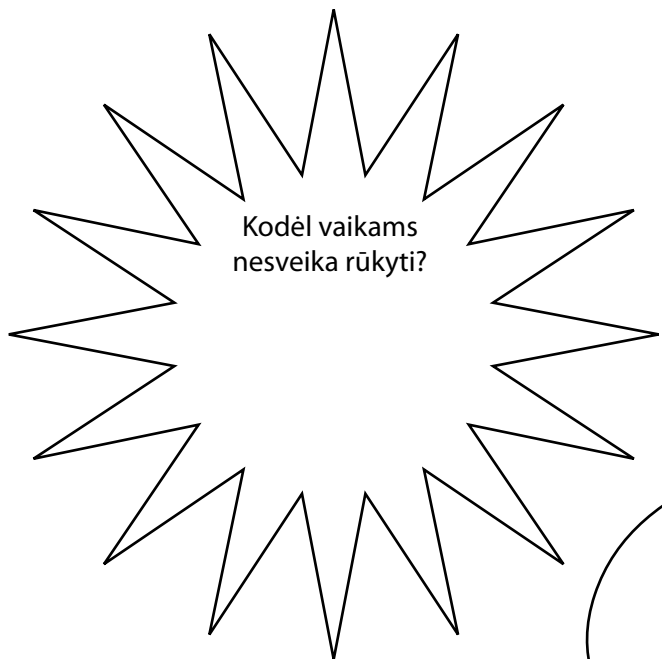
Eiga:

- Susėdus ratu, paklausti „Kodėl vaikams negalima rūkyti?“ Vaikų samprotavimus užrašyti ant didelio pakabinto popieriaus lapo, prie kiekvienos minties parašant jos autoriaus vardą.
- Pasiūlyti vaikams atlikti šeimos narių nuomonės tyrimą, užduodant jiems klausimus, padedančius daugiau sužinoti, kodėl vaikams draudžiama rūkyti:
 - pasiūlyti apžiūrėti pratybų lapą su klausimais, perskaityti skirtingose figūrose įrašytus klausimus, pasikalbėti su vaikais, ką jie reiškia, ko bus teiraujama tėvų;
 - susitarti, jog iškirptas ir pagražintas (nuspalvintas, dekoruotas, apipieštas, išmargintas) figūras vaikai parneš į namus, kurią nors jų paduos mamytei, kitą tėveliui ar kitiems suaugusiesiems. Susitarti, jog mamytė arba tėvelis gali atsakyti į visus klausimus, į kurį nors klausimą gali atsakyti visi šeimos nariai, priminti vaikams, jog būtina atsakymus užrašyti jiems skirtoje vietoje;
 - susitarti, jog tyrimą vaikai atliks per 2 dienas ir figūras su atsakymais atsineš į grupę.
- Vaikams atsinešus šeimos narių atsakymus, pakviesti juos po vieną prie auklėtojos, imti jo atneštas figūreles, perskaityti atsakymus ir sudėlioti jas į atskiras krūveles pagal šeimos narių nurodytas priežastis, kodėl vaikams negalima rūkyti. Stengtis, kad vaikai patys bandytų nuspręsti, kokia priežastis nurodyta atsakyme, kokiai krūvelei tinka atsakymas.
- Suskirsčius atsakymus krūvelėmis, dar kartą perskaityti visus kiekvienos krūvelės atsakymus ir sugalvoti, kaip juos suklijuos ant didelio popieriaus lapo, kad visi aiškiai matytų šeimos narių atsakymus. Kiekvienos krūvelės atsakymus aptarti atskirai ir sugalvoti skirtingą išdėliojimo būdą (atsakymus galima sukabinti ant siūlų, prisegti prie nupiešto medžio šakelių, pateikti kaip didelį piešinį su priklijuotais atsakymais ir kt.)
- Sustojus prie tyrimo rezultatų paveikslo dar kartą pasikalbėti su vaikais, ką jie sužinojo naujo, ko nežinojo iki tyrimo, palyginti savo atsakymus su tėvų atsakymais.

TYRIMAS „KODĖL VAIKAMS NEGALIMA RŪKYTI?“



Išsikirk visus klausimus, parsinešk į namus ir paprašyk, kad mama, tėtis, močiutė ar senelis į juos atsakytų.





KAS ATSITIKO?

Uždavinys: peržiūrėję filmuką „Na palauk“, vaikai gebės paaiškinti, kodėl rūkyti nesveika ir kaip galima saugoti ir stiprinti sveikatą.

Priemonės: pratybų lapas „Kas atsitiko?“, filmuko „Na palauk“ vaizduojantys arba kompaktinis diskas, flomasteriai.

Eiga:

- Susėdus ratu, paklausti vaikų, ar jie mėgsta animacinius filmukus, pasidomėti, kaip juos žiūri: per televizorių, kompiuterį, kino teatruose; su kuo žiūri: vieni, su mama, tėčiu, broliu ar draugais.
- Padiskutuoti, kokius filmukus jie mėgsta žiūrėti: stebuklines pasakas, nuotykiinius, fantastinius, kovinius ar filmukus apie žvėrelių gyvenimą. Paskatinti vaikus išsakyti savo nuomonę, pagirti už išsakytas mintis.
- Pasiūlyti vaikams visiems kartu pažiūrėti per televizorių ar kompiuterį filmuko „Na palauk“ seriją, kurioje vilkas, norėdamas pasipuikuoti prieš zuikį, įsideda į burną daug cigarečių ir rūkydamas vaizduoja labai šaunų didvyrį, kol jam apsisuka galva.
- Pažiūrėjus filmuką, paskatinti vaikus padiskutuoti:
 - Kaip bendravo vilkas ir zuikutis?
 - Kodėl vilkas įsikišo į burną daug cigarečių?
 - Kas atsitiko vilkui parūkius?
 - Kodėl taip atsitinka, kai rūkai?
 - Kaip kitaip galėjo vilkas pasipuikuoti prieš zuikutį?
 - Kaip jie galėtų bendrauti ateityje?
- Pasiūlyti vaikams apžiūrėti piešinėlius kairėje ir dešinėje pratybų lapo pusėse. Susirasti taškais pažymėtą vilko kontūrą, brėžti liniją nuo taško prie taško, kol išryškės visas piešinėlis. Pamąstyti, ką veikia vaiko nupieštas vilkas? Kuriame piešinėlyje vilkas ir zuikutis bendrauja draugiškiau, nekenkdamis savo sveikatai?

Tęstinė veikla

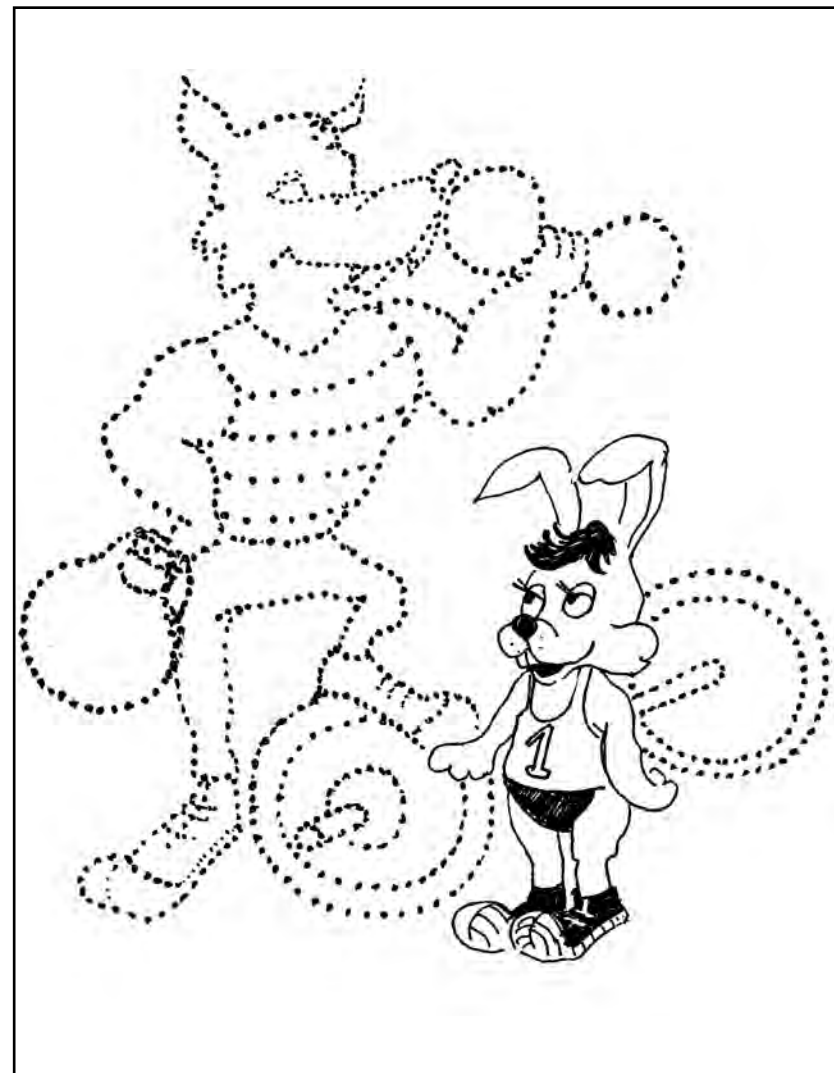
- Pasiūlyti vaikams namuose su tėveliais pažiūrėti kitų filmukų, kuriuose vaizduojami savo sveikata besirūpinantys bei rūkymo žalą suprantantys gyvūnėliai.
- Laisvalaikiu pasiūlyti vaikams su pirštiniųėmis lėlėmis suvaidinti vilko ir kiškio dialogus, priešišką bendravimą keičiant į draugišką, sveikatai žalingus poelgius keičiant į sveikatą stiprinančius.

KAS ATŠITIKO?

Apžiūrėk piešinėlį kairėje ir dešinėje lapo pusėse.

Susirask taškais pažymėtą vilko kontūrą, brėžk liniją nuo taško prie taško, kol išryškės visas piešinėlis.

Ką veikia tavo nupieštas vilkas? Kuriame piešinyje vilkas ir zuikutis bendrauja draugiškiau, nekenkdami savo sveikatai?





KOKIOJE ŠALYJE NORĖČIAU GYVENTI?

Uždavinys: perskaičius *pasaką – ne pasaką*, vaikai daugiau sužinos apie sveiką gyvenseną, gebės išsakyti nuomonę apie neigiamas rūkymo pasekmes žmonėms ir visai aplinkai.

Priemonės: *pasakos – ne pasakos* „Kokioje šalyje norėčiau gyventi?“ tekstas, spalvoti pieštukai, popieriaus lapai.

Eiga: vaikams skaitoma *pasaka – ne pasaka*. Perskaičius pasiūloma kiekvienam priimti sprendimą, į kokią šalį norėtų keliauti. Susitarti, kad kelionės įspūdžius vaikai pavaizduos piešiniu ir pristatys draugams.

Kokioje šalyje norėčiau gyventi?

Vieną kartą gyveno sesutė Rasytė ir broliukas Sauliukas. Jie buvo našlaičiai, neturėjo namų, todėl nutarė eiti į pasaulį laimės ieškoti. Ėjo dieną, ėjo dvi, pavargo, atsigulė miegoti. Tik užmigę abu sapnuoja, jog greit prieis kryžkelę, nuo kurios eis du keliai. Atsibudo, suvalgė po kriaukšlelę duonos ir nuskubėjo pirmyn. Kai tik saulė patekėjo, vaikai priėjo kryžkelę su dviem rodyklėmis prie išsišakojusių kelių. Vienoje rodyklėje perskaitė: „Jei eisi šiuo keliu – nueisi į **NERŪKANČIŲJŲ ŠALĮ**“. Kitoje rodyklėje perskaitė „Jei eisi šiuo keliu – nueisi į **RŪKANČIŲJŲ ŠALĮ**“. Sustojo vaikai ir nežino, kur eiti, ginčijasi ir niekaip nesusitaria. Galiausiai nutarė: vienas eis viena kryptimi, antras – kita. Prieš išsiskirdami susitarė susitikti po mėnesio, kai viską pasirinktoje šalyje apžiūrės ir galės vienas kitam papasakoti.

- Perskaičius *pasaką – ne pasaką*, pasiūlyti grupės vaikams pamąstyti ir apsispręsti, su kuriuo veikėju į kokią šalį – **NERŪKANČIŲJŲ** ar **RŪKANČIŲJŲ** – jie norėtų keliauti bei kelionės įspūdžius pavaizduoti piešiniu.
- Paaikinti vaikams, kad keliaujant po **NERŪKANČIŲJŲ** ar **RŪKANČIŲJŲ** šalį, reikės viską stebėti (kas ką veikia, koks aplinkui oras, ar ten švaru, tvarkinga, kaip jaučiasi žmonės ir kiti šalies gyventojai) ir visus kelionės įspūdžius nupiešti.
- Pasiūlyti vaikams apsispręsti, į kokią šalį norės keliauti, ir nupiešti toje šalyje matytus vaizdus. Pratybų lape nukopijuoti ar priklijuoti iškirptą tos šalies pavadinimą.
- Apsisprendus bandyti įsivaizduoti, kaip atrodo **NERŪKANČIŲJŲ**, o kaip atrodo **RŪKANČIŲJŲ** šalis, pasikalbėti su draugais, pafantazuoti.
- Baigus piešti piešinėlius, pasiūlyti vaikams sustoti į dvi grupes: keliavusieji į „*Nerūkančiųjų šalį*“ ir keliavusieji į „*Rūkančiųjų šalį*“. Abiejų grupių vaikams pasiūlyti suklijuoti piešinėlius į vieną ilgą juostą.
- Sustojus prie piešinių aptarti, padiskutuoti, koks yra gyvenimas vienoje ir kitoje šalyje ir kur kiekvienas labiau norėtų gyventi.
- Aptarus paklausti vaikų, kaip jie mano, kurioje šalyje yra geriau gyventi, kodėl, kurioje šalyje žmonės sveikesni, kurioje gali daugiau atlikti įdomių ir gerų darbų, kurioje turtingesni, kurioje gražesnė gamta ir sveikesni žmonės.

KOKIOJE ŠALYJE NORĖČIAU GYVENTI?



Nuspręsk, po kokią šalį – **NERŪKANČIŲJŲ** ar **RŪKANČIŲJŲ** – norėtum pakeliauti, ir nupiešk kelionės įspūdžius. Žiūrėdamas į apačioje parašytus šalių pavadinimus, pasirinktos šalies pavadinimą nukopijuok piešiniui skirto lapo viršuje. Pavadinimą gali iškirpti ir priklijuoti jam skirtoje vietoje. O dabar pirmyn į kelionę.

--	--	--

NERŪKANČIŲJŲ ŠALIS

RŪKANČIŲJŲ ŠALIS



KAIP PASIELGTI?

Uždavinys: išanalizavus situacijas, vaikai išmoks priimti sprendimus situacijose, kuriose pasyvus rūkymas ar kitų numestos nuorūkos gali pa-kenkti jų sveikatai.

Priemonės: pratybų lapas „*Kaip pasielgti?*“, situacijų piešinėliai, flomaseriai.

Eiga:

- Susėdus ratu, paklausti vaikų, ar dažnai jie mato rūkančius žmones, ar tenka būti šalia rūkančiųjų ar būti prirūkytoje patalpoje.
- Padiskutuoti su vaikais, kaip jie supranta, kad žmogus yra rūkantis. Aptarti, ar malonu būti šalia rūkančiojo ir kodėl?
- Aptarti, ar jie pastebėjo, kur rūkantieji deda nuorūkas, kaip atrodo mieste autobusų ir troleibusų stotelės?
- Perskaityti vaikams pirmą situaciją ir pasiūlyti išsakyti nuomonę, ką darytų kiekvienas vaikas šioje situacijoje. Išklausus vaikus, pasiūlyti jiems apžiūrėti pratybų lape ties pirmos situacijos piešinėliu išdėstytus galimų sprendimų paveikslėlius. Apsispręsti, ką vaikas darytų toje situacijoje, ir nubrėžti brūkšnį nuo situacijos link vaiko sprendimą vaizduojančio paveikslėlio. Pasirinktą paveikslėlį nuspalvinti ir pagražinti.
- Po to paeiliui vieną po kitos aptarti kitas dvi situacijas, pasirinkus sprendimų paveikslėlius nuspalvinti ir pagražinti.

1 situacija

Žaidžiant kieme su draugu po krūmais suradote cigarečių nuorūką. Draugas siūlo paimti po nuorūką, susirasti degtukų ir užsirūkyti. Ką tu darytum?

2 situacija

Tu su mama lauki atvažiuojančio autobuso. Šalia stovi rūkantis vyras ir dūmai patenka tau tiesiog į veidą. Ką tu darytum?

3 situacija

Tavo vyresnysis brolis, kai tėvai darbe, rūko jūsų kambaryje ir liepia apie tai neprasitarti tėvams. Ką tu darytum?

KAIP PASIELGTI?"



Apsispręsk, ką darytum atsidūręs pateiktoje situacijoje, ir nubrėšk liniją nuo situacijos iki sprendimą vaizduojančio paveikslėlio.

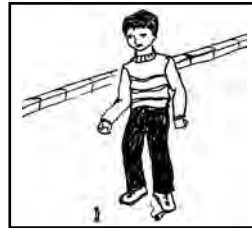
Neleisčiau nuorūkos
imti draugui



Pasakyčiau mamai



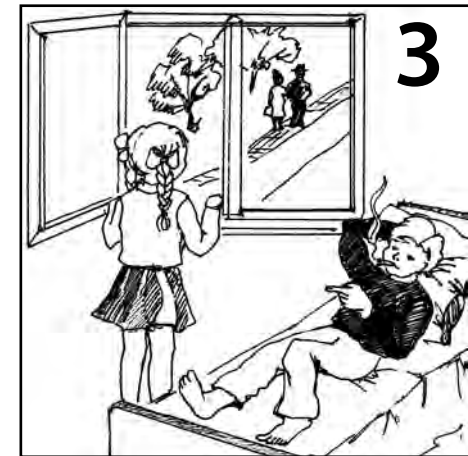
Neimčiau nuorūkos



Atsisakyčiau rūkyti



Pasakyčiau mamai, kad dūmai
graužia akis ir gerklę



Pasitraukčiau toliau
nuo vyriškio



Stovėčiau
ir kentėčiau



Pasakyčiau mamai ar
tėčiui



Neišduočiau brolio



Pasakyčiau, kad nerūkytų,
nes rūkymas kenkia ir man

PASTEBĒJIMAI IŠNAGRINĒJUS SKYRELI „TABAKAS”

ALKOHOLIS

KĄ UGDYTI?

Kalbėtis apie alkoholį su ikimokyklinio amžiaus vaikais labai sudėtinga, nes jie savo aplinkoje – namuose, per televiziją, filmuose – dažnai mato alkoholinius gėrimus vartojančius suaugusiuosius. Todėl jei formuosime supratimą, kad gerti alkoholinius gėrimus yra blogai, vaikai nesupras, kodėl mūsų kalbos skiriasi nuo darbų. Be to, nenoromis galima suformuoti neigiamą nuostatą į geriančius žmones, taigi netgi į vaikų artimuosius. Tačiau formuoti teigiamo požiūrio į alkoholinių gėrimų vartojimą taip pat negalime. Todėl alkoholinių gėrimų vartojimo prevencijos veikla su mažais vaikais labai sudėtinga. Moksliniai tyrimai rodo, kad apie pusė priešmokyklinio amžiaus vaikų yra ragavę alkoholio. Apie 5% vaikų jo yra vartoję vieną kartą, daugelis atsimena, kaip buvo apsvaigę, buvo bloga, „mėtė į šalis“. Dar kita tiek vaikų teigia, kad slapta nuo tėvų ištuština butelius po tėvų vaišių. Apie trečdalis vaikų alkoholinių gėrimų paragauja leidus tėvams, taigi didelė suaugusiųjų tolerancija alkoholiui skatina ir vaikų teigiamą požiūrį į jo vartojimą. Alkoholinius gėrimus vaikai labai dažnai paragauja smalsaudami, norėdami sužinoti, koks jo skonis, kodėl suaugusieji geria. Tačiau švedų mokslininkai liudija, kad vaikai, kurie pirmą kartą paragauja alkoholio namuose, liberaliau žiūri į alkoholinių gėrimų vartojimą ateityje.

Skyrelyje siūloma veikla, žaidimai ir pratybų lapai, skirti padėti vaikams geriau suprasti neigiamą alkoholinių gėrimų poveikį sveikatai, stiprinti nuostatą jo nevartoti ir augti sveikam.

Siekti, kad vaikas

žinotų:

- turėtų supratimą apie sveiką gyvenseną ir žalingus įpročius;
- žinotų, kaip pasikeičia alkoholinių gėrimų išgėrusio žmogaus elgesys ir ko negalima daryti jų išgėrusiam;
- žinotų, kad alkoholinių gėrimų vartojimas kenksmingas vaikui, suprastų, kodėl vaikams draudžiama juos ragauti ar gerti.

gebėtų:

- gebėtų paaiškinti, kodėl alkoholinių gėrimų vartojimas kenkia vaiko sveikatai;
- gebėtų išvengti dėl alkoholio vartojimo kilusių rizikingų situacijų ir bendravimo su išgėrusiais asmenimis;
- gebėtų atsisipirti smalsumui paragauti alkoholinių gėrimų;
- gebėtų atsisakyti kitų vaikų ar suaugusiųjų pasiūlyto alkoholinio gėrimo.

vadovautųsi nuostata:

- sveikai gyventi ir užaugus nevartoti alkoholinių gėrimų.



SAUGU – NESAUGU

Uždavinys: apžiūrėję paveikslėlius, vaikai atpažins dėl alkoholinių gėrimų vartojimo kilusias rizikingas situacijas ir sužinos, kaip išvengti bendravimo su išgėrusiais asmenimis.

Priemonės: pratybų lapas „*Saugu – nesaugu*“, spalvoti flomasteriai, pieštukai.

Eiga:

- Paklausti vaikų, kada jie jaučiasi saugūs, kada jiems gera, su kokiais žmonėmis patinka bendrauti.
- Paprašyti prisiminti, ar jie buvo patekę į kokią nors situaciją, kurioje buvo baisu, jie nežinojo, kaip elgtis, bijojo suaugusiųjų žmonių ar vyresnių vaikų. Paprašyti pasamprotauti, dėl ko kilo rizika, kodėl kitų žmonių elgesys buvo nesaugus, priešiškas, pavojingas.
- Pasiūlyti vaikams apžiūrėti pratybų lapo paveikslėlius ir drauge aptarti kiekvieną situaciją: kas ten vyksta, ar vaikas jaučiasi saugus, ko vaikas ir jo artimieji bijo, koks alkoholi vartojančių žmonių elgesys yra pavojingas.
- Aptarus paveikslėlius nuspręsti, kuri situacija yra visiškai saugi, pažymėti ją žaliu skrituliuku ir nuspalvinti. Nuspręsti, kuriuose paveikslėliuose vaikas jaučiasi nesaugus dėl kitų žmonių elgesio, ir pažymėti šiuos paveikslėlius raudonu skrituliuku.
- Pasiūlyti vaikams iškirpti paveikslėlius ir sudėlioti į dvi juostas: SAUGI APLINKA ir RIZIKINGA APLINKA BEI ELGESYS.
- Atlikus užduotį, pasikalbėti su vaikais, kaip reikėtų elgtis patekus į rizikingą aplinką, kai kiti žmonės dėl alkoholinių gėrimų vartojimo elgiasi priešiška ar pavojinga vaiko sveikatai, kaip išvengti susidūrimo su šiais žmonėmis ir neigiamų pasekmių ar bėdų.

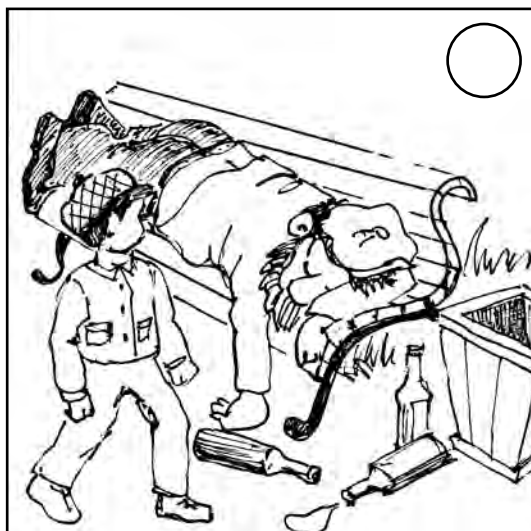
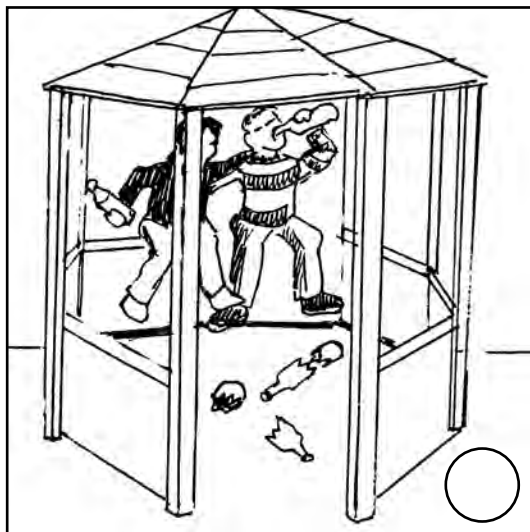
Tęstinė veikla:

- Pasiūlyti vaikams nupiešti piešinėlius: „Kada jaučiuosi saugus?“, „Kaip aš išvengiau pavojaus?“, „Kaip padėjau draugui patekusiam į bėdą?“. Organizuoti parodėlę „Saugus elgesys ir nutikimai“.
- Pakviesti tėvelius apžiūrėti parodą, įvertinti vaikų patirtį ir pasikalbėti su jais apie tai, kaip elgtis nesaugiose rizikos situacijose.

SAUGU – NESAUGU



Apžiūrėk paveikslėlius ir atpažink dėl alkoholinių gėrimų vartojimo kilusias rizikingas situacijas. Jas pažymėk raudonu skrituliuku. Saugias situacijas pažymėk žaliu skrituliuku ir nuspalvink.





KAS GALI ATSTITIKTI?

Uždavinys: apžiūrėję paveikslėlius vaikai geriau supras, kaip pasikeičia alkoholinių gėrimų išgėrusio žmogaus elgesys ir ko tuomet negalima daryti.

Priemonės: pratybų lapas „Kas gali atsitikti?“, flomasteriai, spalvoti pieštukai.

Eiga:

- Susėdus ratu pasikalbėti su vaikais, ar jie yra matę alkoholinių gėrimų išgėrusių žmonių. Padiskutuoti, kaip jie supranta, kad žmogus yra išgėręs šių gėrimų. Paskatinti vaikus kalbėti apie tai, kaip pasikeičia žmonių elgesys, ką ir kaip jie tuomet daro: dainuoja, garsiai kalba, svirduliuoja, eidami nugriūva, triukšmauja, priekabauja, mušasi ir kt.
- Aptarti, kuriose vietose jie matė alkoholinių gėrimų išgėrusių žmonių: gatvėje, kavinėje, svečiuose, namuose ir kt.
- Paprašyti apžiūrėti pratybų lapą „Kas gali atsitikti?“. Pirmiausia apžiūrėti lapo viršuje esančius paveikslėlius ir aptarti, ką visi šie žmonės veikia. Tuomet apžiūrėti lapo apačioje esančius paveikslėlius, kuriuose vaizduojami alkoholinių gėrimų išgėrę tą patį darantys žmonės. Paprašyti vaikų įvertinti, kuo skiriasi viršuje ir apačioje pavaizduotų žmonių elgesys bei veikla. Kas blogo gali nutikti alkoholio išgėrusiam žmogui?
- Atlikti pratybų užduotį, tai yra nuvesti liniją nuo paveikslėlio, kuriame pavaizduotas ką nors veikiantis žmogus, iki to paveikslėlio, kuriame pavaizduota, kas jam gali atsitikti, jei jis tai darys išgėręs alkoholinių gėrimų.
- Atlikus užduotį, aptarti su vaikais, kaip alkoholis keičia žmogaus elgesį, kokios gali būti to elgesio pasekmės, kokia kyla rizika, jog atsitiks nelaimė. Plačiau aptarti, kada ir kaip reikėtų vengti bendravimo su alkoholinių gėrimų išgėrusiais asmenimis: nelipti į neblaivaus žmogaus vairuojamą automobilį, nesiartinti prie dėdžių, sėdinčių ant suolo ir geriančių alkoholinius gėrimus.

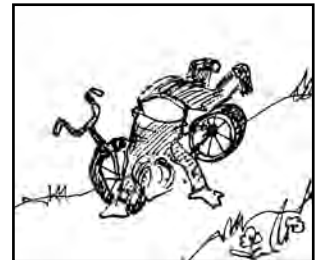
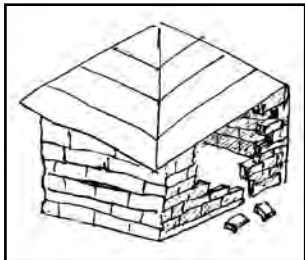
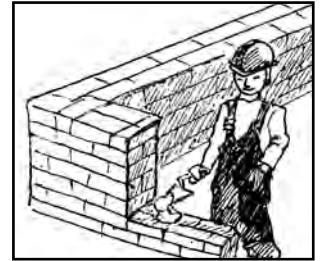
Tęstinė veikla

- Pasiūlyti vaikams kartu su tėveliais nupiešti piešinį „Kodėl užaugęs nevertosiu alkoholinių gėrimų“ ir pasikalbėti apie ateitį, būsimą profesiją, savo talentus ir pasiekimus.
- Pasiūlyti nupiešti piešinėlių, kuriuose ką nors veikia sveikai gyvenantys žmonės: keliauja, sportuoja, žaidžia ir kt.

KAS GALI ATSTITIKTI?



Nuvesk liniją nuo paveikslėlių, kuriuose pavaizduoti ką nors veikiantys žmonės, iki tų paveikslėlių, kuriuose pavaizduota, kas jiems gali atsitikti, jei jie tai darytų išgėrę alkoholinių gėrimų.





KAS MAN GALI PADĖTI?

Uždavinys: apžiūrinėdami paveikslėlius su telefonų numeriais, vaikai sužinos, kur ir į ką galima kreiptis pagalbos ištikus bėdai, išmoks surinkti pagalbos telefoną.

Priemonės: pratybų lapas su telefonų paveikslėliais „Kas man gali padėti?“, žaislinis telefono aparatas, spalvoti flomasteriai arba pieštukai.

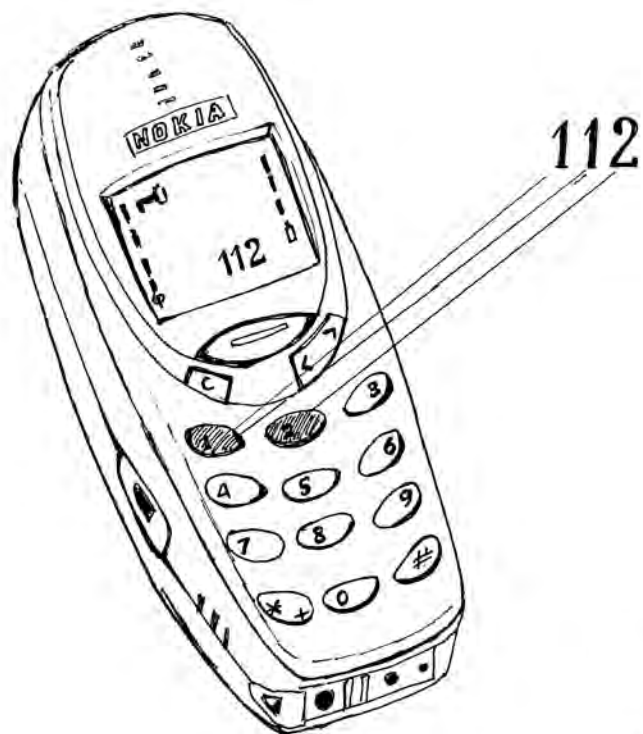
Eiga:

- Pasikalbėti su vaikais, ar jie kada nors buvo pakliuvę į kokią nors bėdą, kai jiems reikėjo pagalbos (kas nutiko, kokia nelaimė įvyko, dėl ko ji įvyko, ką skaudėjo ir kt). Pasikalbėti, ką vaikas tuomet darė, į ką kreipėsi pagalbos, kaip kreipėsi pagalbos: asmuo, į kurį kreipėsi, reikėjo skambinti telefonu, šaukti, rėkti iš toli, kad kas nors išgirstų ir kt.
- Parodyti vaikams paveikslą su pagalbos telefonu **112** ir nupieštais ar priklijuotais paveikslėliais, vaizduojančiais situacijas, kuriose reikia surinkti šį numerį. Paklausti vaikų, koks tai numeris.
- Paaiškinti vaikams, kad tai telefono numeris, kuriuo galima skambinti ištikus nelaimei ir pakviesti greitąją pagalbą arba policiją.
- Aptarti prie telefono **112** nupieštus paveikslėlius – kokia nelaimė atsitiko, ką reikėtų kviešti į pagalbą: gydytojus, gaisrininkus ar policiją?
- Susitarti su vaikais, kad ištikus nelaimei pirmiausia galima skambinti tėvams, jei jie žino jų telefono numerį. Be to, skambinti galima auklėtojais. Jei vaikui artimi žmonės nepasiekiami, tuomet reikia rinkti telefoną **112**.
- Paklausti vaikų, ar jie žino tėvų ir auklėtojos telefono numerius, ar turi juos užsirašę kortelėje, kurią visuomet turi su savimi ar ant sieninio paveikslo, kuris kabo jų kambaryje.
- Pratybų lape apžiūrėti ir nuspalvinti pagalbos numerį **112**. Tuomet bandyti paskambinti „greitajai pagalbai“ arba policijai nuspalvinant reikiamus telefonų klavišus.
- Pabandyti surinkti telefono numerį **112** žaidžiant žaisliniu telefonu žaidimus „Kviečiu pagalbą“. Paprašyti vaikų įsirašyti šį telefoną į asmeninę kortelę arba užrašų knygelę.
- Vaikams, kurie nežinojo savo namų, mamos arba tėčio telefonų numerių, pasiūlyti juos sužinoti iš tėvelių parėjus į namus ir užrašyti pratybų lape.

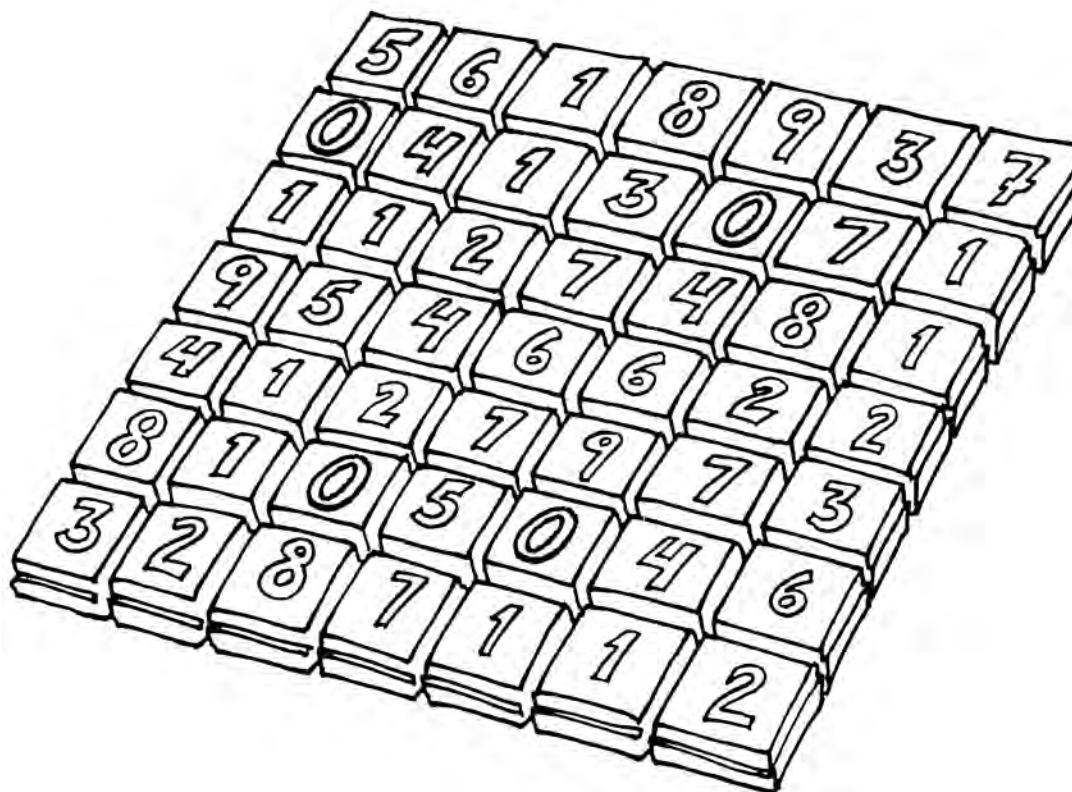


KAS MAN GALI PADĖTI?

Atidžiai įsižiūrėk į pagalbos telefono numerį. Nuspalvink vieno ir kito telefono klavišus, kuriais gali šį numerį surinkti. Jei žinai namų, tėčio ar mamos telefonų numerius, įrašyk į šalia telefono esantį lapelį.



Namų	
Tėčio	
Mamos	



ATSISAKYMO ĮGŪDŽIAI



DEŠIMT „NE“

Uždavinys: kalbėdamiesi, aiškindamiesi vaikai geriau suvoks, koks jų pačių elgesys yra saugus ir nesaugus, gebės pasakyti „Ne“, kad išvengtų sveikatai pavojingų pasekmių.

Priemonės: pratybų lapas „Dešimt „Ne“, spalvoti flomasteriai.

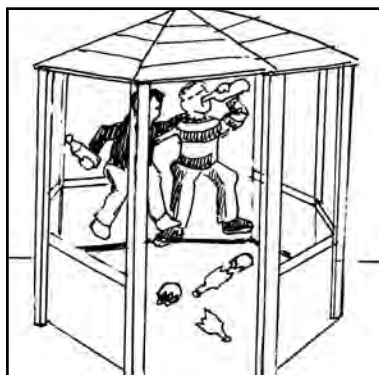
Eiga:

- **Išankstinis pasirengimas:** kiekvieno vaiko tėveliams paruošti po 4 lapelius: ant pirmojo užrašas – vaistai, ant antrojo – buitinės cheminės medžiagos, ant trečiojo – rūkymas, ant ketvirtojo – alkoholinių gėrimų vartojimas. Išdalinti vaikams po šiuos 4 lapelius, kad jie juos parneštų tėveliams ir paprašytų surašyti, ką ir kodėl jie draudžia vaikui. Draudimai turi būti susiję su žodžiais, parašytais ant lapelių. Užpildytus lapelius pasiūlyti iš anksto atsinešti į grupę.
- Padiskutuoti su grupe, ką vaikams galima daryti ir ar yra dalykų, kurių negalima daryti, nors ir labai norėtūsi. Pasikalbėti, kodėl to negalima daryti: galima susižeisti, susirgti, apsvaigti, apsinuodyti ir kt.
- Paklausti vaikų, ką jiems leidžia ir ką draudžia tėveliai. Paprašyti pakomentuoti, kodėl, vaikų nuomone, vienus dalykus tėveliai jiems leidžia, o kitus draudžia.
- Vaikų idėjas užrašyti ant atskirų lapelių ir suklijuoti ant didelių popieriaus lapų: „VAIKAMS GALIMA“ ir „VAIKAMS NEGALIMA“, „TĖVELIAI LEIDŽIA“ ir „TĖVELIAI DRAUDŽIA“.
- Vaikų samprotavimams išsekus, paskaityti tėvų ant lapelių užrašytas mintis apie draudimus vaikams ir samprotavimus, kodėl jie tai draudžia.
- Pasiūlyti vaikams, remiantis vaikų ir tėvų mintimis, sudaryti 10 TAISYKLIŲ – VAIKAMS NEGALIMA.
- Pasiūlyti vaikams atidžiai apžiūrėti piešinėlius pratybų lape. Saulute pažymėti tuos veiksmus, kuriuos vaikas žada daryti, o juodu kryžiuoku tuos veiksmus, kurių jis žada niekada nedaryti.
- Visiems užpildžius pratybų lapą, aptarti paveikslėlius ir patikrinti, ar vaikai tikrai pasakys „Ne“ visiems dešimt veiksmy, kurie gali būti pavojingi jų sveikatai.

DEŠIMT“NE”



Apžiūrėk paveikslėlius ir saulute pažymėk tuos veiksmus, kuriuos tu žadi daryti, o juodu kryžiuuku tuos veiksmus, kurių tu žadi niekada nedaryti.





MOKAUSI PASAKYTI „NE“?

Uždavinys: aiškindamiesi, dalindamiesi patirtimi vaikai pratinsis įvertinti, kas saugu, o kas pavojinga, ir mokysis pasakyti „ne“.

Priemonės: spalvoti flomasteriai.

Eiga:

- Susėdus ratu paklausti vaikų, ar jie yra kada nors patekę į tokią situaciją, kai kažkas tave verčia daryti tai, ko tu nenori: liepia neklausyti auklėtojos, išeiti už darželio kiemo teritorijos, imti tai, kas draudžiama, kas ne tavo, krėsti išdaigas, užsirūkyti, paragauti alaus ar vyno ir kt.
- Padiskutuoti, ką jie daro, kad išsisuktų iš tokios padėties, o gal pasiduoda pagundai? Kaip jaučiasi, kai atsisako rizikingų pasiūlymų, ir kas nutinka, kai pasiduoda pagundai ir pasielgia nesaugiai.
- Paaiškinti vaikams, kad niekas negali jų priversti daryti to, ko jie nenori, kad bet kokiaje situacijoje galima pasakyti „Ne“, jei pats supranti, jog tai žalinga sveikatai, ir nenori to daryti. Priminti vaikams, jog yra sukurta knygelė „Vaikų teisės“ ir pristatyti vaikams, kokios yra jų teisės.
- Aptarti su vaikais taisyklę, kaip priimti sprendimą ir pasakyti „Ne“ atsidūrus sunkioje situacijoje:
 - NESKUBĖK.
 - SUSTOK.
 - PAGALVOK.
 - PASAKYK „NE“ ARBA „TAIP“.
 - PADARYK.
- Pasiūlyti vaikams pažaisti žaidimą „Vyk dau – nevyk dau“ porose. Paaiškinti, kad pedagogas duos įvairius nurodymus, o jie mokysis juos vykdyti arba atsisakyti paklusti, atsižvelgdami į tai, koks yra nurodymas, ar jis saugus vaikui ir kitiems. Vaikai susiskirsto į poras ir auklėtoja duoda nuorodas: pasisveikink, nusišypsok, papešk draugą už plaukų, pritūpk, išnybk draugui ir kt.
- Jei vaikai paklūsta ir vykdo nuorodą skriausti kitą, žaidimas stabdomas ir aiškinamasi, jog ne kiekvieną pasiūlymą reikia vykdyti, net jeigu jį sako suaugęs žmogus.
- Dar ir dar kartą aiškinamasi, kaip svarbu pačiam pagalvoti, ką jis ketina daryti, ar tai saugu jam, ar tai nėra draugo skriauda, ar jis pats nori tai daryti, ar daro tai prieš savo valią.

PASTEBĒJIMAI IŠNAGRINĒJUS SKYRELIUS „ALKOHOLIS” IR „ATSISAKYMO ĪGŪDŽIAI”

PASTEBĖJIMAI IŠNAGRINĖJUS ALKOHOLIO, TABAKO IR KITŲ PSICHIKĄ VEIKIANČIŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO PREVENCIJOS PROGRAMĄ