

Dohányzás vagy Egészség Kiegészítő Óvodai Program az egészséges életmódra neveléshez

Kézikönyv óvodapedagógusok részére

Legfrissebb információk elérhetőek az INTERNETEN:
<http://www.oefi.hu/color>



Felhasználása kizárólag tanulmányi, oktatási, megelőzési, egészségnevelési, egészségvédelmi segédeszközként, a Dohányzás vagy Egészség Kiegészítő Óvodai Program részeként. Készült az OEFI (volt OEFK, volt NEFI, és volt NEVI) és a DVEMA szakmai felügyeletével.



Demjén Tibor



Wendler Patrícia



Szunyogh Tünde



Németh Józsefné



Pál Józsefné



Szima-Mármárosi
Lilla



Halmai Krisztina



Szabó Lászlóné

Jelen programot az Óvodai Nevelés Országos Alapprogramjának való megfeleltetés szempontjából az **Országos Közoktatási Intézetben** minősítették és az **Országos Közoktatási Intézet Központi Tantervi Adatbankja** forgalmazza.

A kézikönyv kidolgozásában részt vettek:

Demjén Tibor
Halmai Krisztina
Németh Józsefné
Pál Józsefné
Szabó Lászlóné
Szunyogh Tünde
Szima-Mármárosi Lilla
Wendler Patrícia

Szerkesztette:

Demjén Tibor

A programot lektorálták:

Dr. Buda Béla, Pázsikné Szilágyi Gabriella, Szűcs Attiláné, Tóth Júlia
ISBN 963 04 5348 7

Ezúton köszönjük a modellkísérleti szakaszban nyújtott segítségét a következő óvodáknak: Gvadányi Óvoda; „Narancs Ovi” (Budapest); Királykerti Óvoda (Budapest); Brunszvik Teréz Óvoda (Hatvan); IX. sz. Napközi Otthonos Óvoda (Kazincbarcika).

ötödik kiadás © 2007 OEFI

Kiadó: Országos Egészségfejlesztési Intézet

A kiadásért felelős: Demjén Tibor

Készült: Reprográf Kft.
Felelős vezető : Nyitrai Zoltán

Ajánlás

A dohányzás ma talán a legnagyobb egészségkárosító ártalom, az alkohol mellett, amely legalább egy évtizeddel megrövidíti a várható élettartamot, és jelentős többlethalálozást okoz. Magyarországon különösen, más országoknál is nagyobb mértékben pusztít.

Régóta tudjuk, hogy tenni kellene ellene valamit, de sajnos ez elég nehéz. Nehéz a kialakult szokáson változtatni, segíteni az embereket a dohányzás abbahagyásában. A megelőzésre lenne szükség, azt kellene elérni, hogy a dohányzás ne váljon szokássá, ha lehet, ne is próbálkozzanak vele a fiatalok. Mivel a cigaretta a felnőtttség és a nyugati életszínvonal jelképe a mai társadalomban, a rágyújtás lélektani örömét igen plasztikusan ábrázolják a filmek és a televíziós játékok, de a gyermekek környezetükben is megfigyelhetik, a dohányzás viselkedésmintája igen szuggesztív, nagyon hat a fiatalokra. Különösen a kortárscsoport, az egykorúak csoportja hat ösztönzően, ha ott a „menők”, az érettebb, felnőttesebb gyermekek „már” dohányoznak. Az élet csábító lélektani befolyásai ellen sajnos keveset ér a felvilágosító szó, a figyelmeztetés, így már az iskolai egészségnevelésnek, dohányzás elleni harcnak is csökkennek az esélyei.

Ezért fordul ma a szakemberek figyelme mindinkább a még korábbi időszakra, az óvodáskorra, amikor a kisgyermek értelme kinyílik, a világ összefüggéseit újszerűen figyelik meg, már tudatosítják a dohányzást, de ez még nem közvetlenül érinti őket, még nem merül fel bennük, hogy ezt ők is megpróbálhatják. Ekkor „meg lehet címezni” a dohányzó viselkedést, el lehet mondani róla a károkat, különösen, ha az életkornak megfelelően a mese, a játék elemeit is felhasználják ennek érdekében.

Ilyen korai megelőző próbálkozás segédanyagát tartja kezében az olvasó, egy nagy kísérlet részese, hiszen most nyílik nálunk először arra mód, hogy nagyobb gyermekcsoportokon megpróbáljuk a dohányzás elleni nevelés újszerű módszereit. Biztos, hogy sok változtatás és finomítás kell a módszerekben, megközelítésmódokban, bizonyos az is, hogy az élet maga „rossz példáival” így is erősebb lesz a sok felcseperedő gyermek számára (különösen a fiúk számára, akiknek a kortárscsoport a dohányzást mint valami különlegesen „férfias” viselkedésmódot mutat be és tesz népszerűvé a serdülőkorban), mint a korai nevelő hatások, de az is valószínű, hogy sok gyermeket az óvodai hatások megfognak óvni, hogy rabja legyen e káros szenvedélynek.

Így hát a kezdeményezést az olvasó támogatására és figyelmébe ajánljuk.

Buda Béla dr.

Bevezető

Magyarország - összehasonlítva a világ bármely más országával - a szenvedélybetegségek előfordulási gyakorisága terén (dohányzás, alkohol, kábítószer) sajnos az „élmezőnyben” található és különösen igaz ez a dohányzásra vonatkozóan. Tekintettel a népesség összes dohányfogyasztására és az egy főre jutó cigarettafogyasztásra, észrevehető egy nagyon kedvezőtlen tendencia, amely azonnali cselekvés esetén is csak 5-10 év után változna kedvező irányba. Mindenképpen szükséges olyan, a dohányzás megelőzésével vagy a dohányzásról való leszokással kapcsolatos programok kidolgozása, amelyek kedvező irányba segíthetik az elmozdulást. A legfőbb cél az, hogy ezek a programok megtalálják azt a hangot, amellyel hatékonyan tudják befolyásolni az érintetteket.

Elsősorban nem a már megszokott és az unalomig ismert, ijesztgető, az áldozatokat elítélő negatív hatást kiváltó ellenpropagandára van szükség, hanem olyan módszerek keresésére, melyek a szabad választást lehetővé tevő, belső meggyőződésből eredő magatartásbeli változás elérését célozzák.

A dohányzással kapcsolatos statisztikákat vizsgálva megfigyelhető, hogy a dohányzók majdnem 70%-a tizenhárom és huszonöt éves kora között kezdett el dohányozni. A dohányzás kialakulásában jelentős szerepet játszik a kortárs csoport negatív hatása. Az 1980-as évek eleje óta világszerte programokat dolgoznak ki a kedvezőtlen korcsoporti hatás ellensúlyozására. Jogosan vetődhet fel a kérdés: nem kezdhetnénk el előbb - már óvodás korban - a megelőzést?

Az óvodáskorú gyermek aktív befogadója a világnak. Egyetlen gyermek sem kerülheti el, hogy részesedjen az őt körülvevő ingerekből . Felfedezi a világot, kérdez, felel, megfigyel, kipróbál és folyamatosan tapasztal. Utánzással sajátítja el a különböző viselkedés-formákat, függetlenül attól, hogy azok pozitív vagy negatív értéknek felelnek meg. Így a mások által produkált mintákat reprodukálja, s ezzel új viselkedési módokra tesz szert. Az utánzás hatóköre nagyobb, mint ami látszik, mert van az úgynevezett képleltetett utánzás is, amikor az egyén látszólag passzív, később azonban követi a kapott mintát. Ajutalmazó megerősítés az utánzást különösképpen fokozza.

Ilyen minták megjelenhetnek nemcsak valóságosan, hanem képi formában is, ezért érdemes megvizsgálni, hogy a mindennapi életben - a TV sorozatok hősei, a reklámok - milyen azonosulási mintákat kínálnak a gyermekek számára. E közvetlen és közvetett negatív hatások ellen ellenpólust kell nyújtanunk. Igen nagy mértékben meghatározza az utánzás tárgyát és forrását az, amit a gyermekek otthon látnak, tanulnak, valamint azok a személyek, akikkel leggyakrabban találkoznak és akikhez érzelmileg kötődnek. Mivel közös mozzanat minden azonosulásnál - identifikációnál - az érzelmi kapcsolat, ezért lényeges, hogy a kisgyermek a közvetlen környezetében dohányzást elutasító magatartásmintákkal találkozhasson, illetve, hogy ezek a források a dohányzást ellenszenvesnek találják.

A fentiek alapján joggal állíthatjuk, hogy a dohányzással kapcsolatos vélemény, értékrend formálása már óvodáskorban is időszerű.

Az egészséges életmódra nevelés megjelenik a családban és az óvodában, közvetett és közvetlen formában. Alapvető viselkedésminták bevésődnek, természetesen a dohányzással kapcsolatosan is. A megelőzés egyik leghatékonyabb formája, hogy a gyermekek olyan információ birtokába jussanak, amelyek alapján a dohányzást helytelenítő attitűd alakulhat ki. Az egészséges életmód kialakulásának nélkülözhetetlen feltétele, hogy a gyermek ismerje azokat a káros hatásokat, melyeket később figyelembe tud venni a dohányzásra ösztönző befolyásokkal szemben.

A program kidolgozásának legfőbb szempontja volt, hogy a gyermekek életkori sajátosságait figyelembe véve, egy olyan óvodapedagógiai anyag készüljön, melynek segítségével sikeresen lehet információt átadni, és magatartást formálni a dohányzással kapcsolatban. A program egyben „közvetítő közeg” is a gyermekek, óvónő, védőnő és a szülők között.

A program nagycsoportos gyermekek életkori sajátosságainak megfelelő. A saját óvodai nevelési programba beépítve a folyamatos feldolgozás az ismeretek elmélyülését segíti elő. A program az érzékelés, személyiség, az egészséges életmód és dohányzás témaköröket foglalja magában. Ezeket a mese (Csiszta mókus négy élete) egyes fejezetei és az egyes feladatsorok dolgozzák fel. A feladatsorok olyan játékok, tevékenységek gyűjteményei, amelyek speciálisan hozhatók összefüggésbe a dohányzással. A program feldolgozása az óvónő, a gyermekek és a szülő kölcsönös együttműködését igényli.

Az óvónőnek javasolt a program megkezdése előtt minimum egy hét felkészülési idő. Egyik feladata a gyermekek ismereteinek feltérképezése a program előtt és után. Ennek segítségével kiválaszthatja a kézikönyvből a napi ajánlatok közül azokat a játékokat, feladatokat, amelyeket a legmegfelelőbbnek tart csoportja számára.

A KIEGÉSZÍTŐ PROGRAM

CÉLJA: Az óvodáskorú gyermekek egészségének védelme.

- FELADATAI:**
- **Az egyéni ismeretek feltérképezése a dohányzással kapcsolatosan**
 - **Az életkori sajátosságoknak megfelelő szintű információk átadása a témában**
 - **Az egészséges életmód választását megkönnyítő, dohányzással kapcsolatos attitűd formálása.**
 - **A passzív dohányzás kényszere elleni, aktív fellépés kialakítására törekvés.**

A gyermek ismeretei bővíthetnek a témakörök feldolgozásával, a hozzájuk kapcsolódó fogalmak tisztázásával, valamint az ok-okozati tényezők feltárásával és ez későbbi viselkedését nagy mértékben, pozitívan befolyásolhatja.

Ahhoz, hogy a gyermek a megszerzett új ismeretek révén ne kerüljön számára feldolgozhatatlannak, megoldhatatlannak tűnő konfliktusba, nagyon lényeges, hogy a szülők is értesüljenek a gyermekek felé eljuttatott információkról, de nem a szülők „leszoktatása” a cél. Az előkészület elengedhetetlen része a szülők tényleges bevonása a folyamatba, melynek részleteit is ismerniük kell és a hatékonyságot nagymértékben növeli, ha el is fogadják. E célra hasznos lehet egy szülői értekezlet szervezése, illetve az óvónő családlátogatás során is megragadhatná az alkalmat, hogy megbarátkozzanak a szülők e témával. Érdeemes lenne feltérképezni e találkozások során, hogy dohányoznak-e a szülők, ha igen, akkor rágyújtanak-e a gyermek környezetében.

Ezeket a személyes információkat az óvónőnek fontos bizalmasan kezelnie. Igyekeznie kell, hogy minden gyermekre egyforma figyelmet fordítson és véletlenül se emelje ki, ne különböztesse meg a dohányzó szülők gyermekeit.

Gondolatok a mesével kapcsolatban

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

A gyermek a mesehallgatás során egy másik tudatszintre lép. E rendszer sűríti tapasztalatainkat, magába foglalja ismereteinket, tükröződik benne a külvilág. A szülők egy része azt hiszi, hogy a gyermeket csak az élet napos oldalával szabad megismertetni. El kell mesélnünk nekik az árnyoldal problematikus természetét is, hogy a nehézségek ne győzhessék le, hogy a meséből megoldásmódokat és azok következményeit változatos módon átélhesse. A mesében, akárcsak az életben nem a büntetés vagy az attól való félelem riasztja el leghathatósabban az embert a negatív cselekedetektől, hanem az a meggyőződés, hogy nem éri meg. Az azonosuló gyermek képzeletben együtt szenvedni át a hőssel a megpróbáltatásokat, és együtt győzedelmeskedik vele. A mese minden szituációt leegyszerűsít. A mesealakok nem ambivalensek, nem egyszerre jók és rosszak. A hős szerepe a hallgatót erősen vonzza, „rá akar hasonlítani”, így teljes mértékben beleéli magát a szerepébe. Ha ez a hős jó tulajdonságokkal rendelkezik, akkor a gyermek is jó akar lenni.

A mai gyermekek sajnos egyre kevésbé a nagycsalád vagy a jól integrált közösség biztonságos közegében nőnek fel. Ezért ma is fontos, hogy magányosságunkat, gyengeségünket úgy győzhetjük le, ha igazi interperszonális kapcsolatokat sikerül kialakítanunk. A program során a gyermek-szülő kapcsolat harmóniáját, a gyermek szülőképét nyilván befolyásolja, ha a szülő dohányzik. Erre tekintettel készült úgy a mese, hogy nem a gyermekhez közelálló szereplő - Csiszta mókus vagy a kalapos ember - dohányzik, hanem a rablók.

A jó mese szükséges elemei: a hős felgyógyul mély kétségbeeséséből, megmenekül valamilyen nagy veszélytől és az egyik legfontosabb a vigasztalódás, amit egy hirtelen kedvező fordulat kísér.

A fantasztikus vagy szörnyű kalandok után bekövetkezik egy fordulat, melynek során minden jóra fordul és a gonosz megbüntetésével a legmagasabb szintű morális egység jön létre etikai szempontból.

A program gerince a „Csiszta mókus négy élete” című mese. Sokféle elemet tartalmaz, amelyek megfelelői azoknak a gondolati, szemléleti vonásoknak, amelyek a lelki fejlődés korai szakaszában jellegzetesek.

Az epizódok visszatérése, a szóbeli fordulatokkal való újratalálkozás, éppen úgy mint a játékban, itt is örömforrás. A gyermek örömét leli a mesében, miközben információt szerez ami elengedhetetlen feltétel ebben az életkorban. Szimbolikus formában ismerheti meg a világot, beleélheti magát a hősök helyzetébe, tulajdonságaikat magára öltheti, tetteiket végrehajthatja. Így kialakulhatnak olyan minták, amelyek követhetők és olyanok, amelyek elutasíthatók.

A mese olyan viselkedésmintákat mutat be, amelyek lehetővé teszik, hogy a gyermek a saját ismeretszintjén kerüljön kapcsolatba a dohányzás témakörével.

A „Csiszta mókus négy élete” című mese magába foglalja a négy témakör fogalmait amelyek a program során feldolgozásra kerülhetnek (érzékelés, személyiség, egészséges életmód, dohányzás).

Ajánlás a mese feldolgozásához:

- a mese napi feldolgozása lehetővé teszi a különböző témakörök bevezetését és egységgé szervezését
- diavetítés: a cselekmény fordulópontjainak diaképekkel való egyeztetése
- a mese egyes fejezeteihez tartozó képek elhelyezése jól látható helyen
- a kézikönyv kiszínezhető ábráiról készített fénymásolatokat a mese feldolgozása után a gyermekek kiszínezhetik
- a személyiség témakör feldolgozásánál a mese viselkedésmintáinak eljátszása, megbeszélése, tisztázása, rögzítése
- a mese eljátszása, bábozása, az élmény többszörös újraélése a jobb megértés és mélyebb bevésés érdekében.

A mese élménydús közvetítése érdekében részletesen meg kell ismerni annak jelentős fordulatait. Fontos a szemléletes, figyelemfelkeltő és érthető mesemondás, hogy a benne

rejlő interperszonális jelentés minél teljesebben hasson. Helyesebb a mesét elmondani, mint felolvasni, így az óvónő állandó kapcsolatban lehet a gyermekekkel, könnyebben alkalmazkodhat a változó helyzetekhez.

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

Javaslat a témakörök feldolgozásához

A gyermek megismerési folyamatait hiányos tapasztalatai, a világról való szaggatott, hézagos tudása jellemzi. Az 5-6 éves gyermekeknek már reális, a valóságról nagyjából megfelelő ismeretei vannak. Figyelemre méltó ismeretanyaguk van, s ezt mozgósítani is tudják. A gyermek tudását az őt körülvevő világ gazdagítja, óvodás korban sokkal inkább a helyzetéből, élményeiből, tapasztalataiból táplálkozó, érzelmekkel, indulatokkal átítatott jelentésmegértés vezérli a tájékozódást. A legtöbb információhoz az „aktuális élmény” segítségével juthat, egyéni, érzékletes tapasztalással.

A dohányzással kapcsolatos ismeretek bővítése is úgy válhat hatékonyá, hogy az érzékelés, személyiség, egészséges életmódra nevelés és a dohányzás témakörei a gyermek életkori sajátosságainak megfelelő játékos formát öltenek.

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

A dohányzással kapcsolatos játékok során a gyermek olyan szituációkat, szerepeket élhet meg, melyeket korábban még nem tapasztalt. Ez indokolja, hogy a játékrészt egy jelentőségében megnövekedett beszélgetési szakasz kövesse. A csoporttagok és az óvónő nemcsak saját, hanem a társak tevékenységére is reflektálnak. A program hatékonyságának ellenőrzése és továbbfejlesztése érdekében is hasznos lenne, ha a program megkezdése

előtt, és a végén feltérképeznénk a gyermekek dohányzással kapcsolatos ismereteit, attitűdjeit és a motivációs hátteret, mely a gyermeket a dohányosok viselkedési megnyilvánulásainak utánzására készíti. A gyermeki gondolkodás és érzésvilág egyik leghasznosabb megközelítési módja és annak produktuma a rajz, melybe a gyermek kivetítheti szorongásait, feszültségeit.

Dohányzással kapcsolatos szabad rajzaik elemzése megkönnyíti az óvónő felkészülését és a játéksorozatokból a csoport ismereteihez jól illeszthető feladatok szelekcióját.

A kézikönyv az alábbi szerkezetben segíti a témakörök feldolgozását

TÉMAKÖR NEVE

BEVEZETŐ AZ ADOTT TÉMAKÖRHOZ

FOGALMAK AZ ADOTT TÉMAKÖRHOZ

TEVÉKENYSÉGEK állatkép pl. ()

- Javaslatok a tevékenységek szervezésére

- Dohányzással kapcsolatos összefüggések

- Szükséges eszközök

MESE

A kiszínezéshez szükséges sablonok a 46. oldalon található!

Módszertani útmutató a témakörök feldolgozásához

I. TÉMAKÖR: ÉRZÉKELÉS

Bevezető

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

Fogalmak: lásd táblázat

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

Tevékenységek



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

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

Javaslatok a megvalósításhoz

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

Dohányzással kapcsolatos összefüggések

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

Eszközök: lásd Program ütemterv 38 oldal



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

A hangok listája a programfüzet hátoldalán található.

Javaslatok a megvalósításhoz

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

Dohányzással kapcsolatos összefüggések

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

Eszközök: lásd Program ütemterv 38. oldal



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

Javaslatok a megvalósításhoz

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

Dohányzással kapcsolatos összefüggések

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

MESE

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

II. TÉMAKÖR: SZEMÉLYISÉG

Bevezetés

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

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

Fogalmak: lásd táblázat

Személyiség	Fogalmak
a) éntudat	enyém, tied, övé, mienk
b) magatartás	vigyázni valamire,
c) közösség és egyén kapcsolata	mások zavarása, vigyázni valakire

Tevékenységek



a, Jelmezbe öltözéssel szerepek eljátszása különböző szituációkban.

Javaslatok a megvalósításhoz

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

Dohányzással kapcsolatos összefüggések

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

Eszközök: lásd program ütemterv 39. oldal



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

Javaslatok a megvalósításhoz

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

Dohányzással kapcsolatos összefüggések

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

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

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

Eszközök: lásd program ütemterv 39. oldal

MESE

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

III. TÉMAKÖR: EGÉSZSÉGI ÁLLAPOT

Bevezető

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

Fogalmak: lásd táblázat

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

Tevékenységek



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

Javaslatok a megvalósításhoz

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

Dohányzással kapcsolatos összefüggések

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

Eszközök : lásd program ütemterv 40. oldal



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

Javaslatok a megvalósításhoz

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

Dohányzással kapcsolatos összefüggések

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

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

Eszközök: lásd program ütemterv 40. oldal



c, Acseresznyés szimbólum értelmezése

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

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

Javaslatok a megvalósításhoz

A cseresznyés szimbólum jelentésének közös értelmezése:

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

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

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

A szülőkkel megbeszélve, közös elhatározásból ragasszák fel a matricát.

Dohányzással kapcsolatos összefüggések

A passzív dohányzás elleni tudatos fellépés kialakítása

Eszközök: lásd Program ütemterv 40. oldal.

MESE

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

IV. TÉMAKÖR: DOHÁNYZÁS

Bevezetés

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

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

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

Fogalmak: lásd táblázat

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

Tevékenységek



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

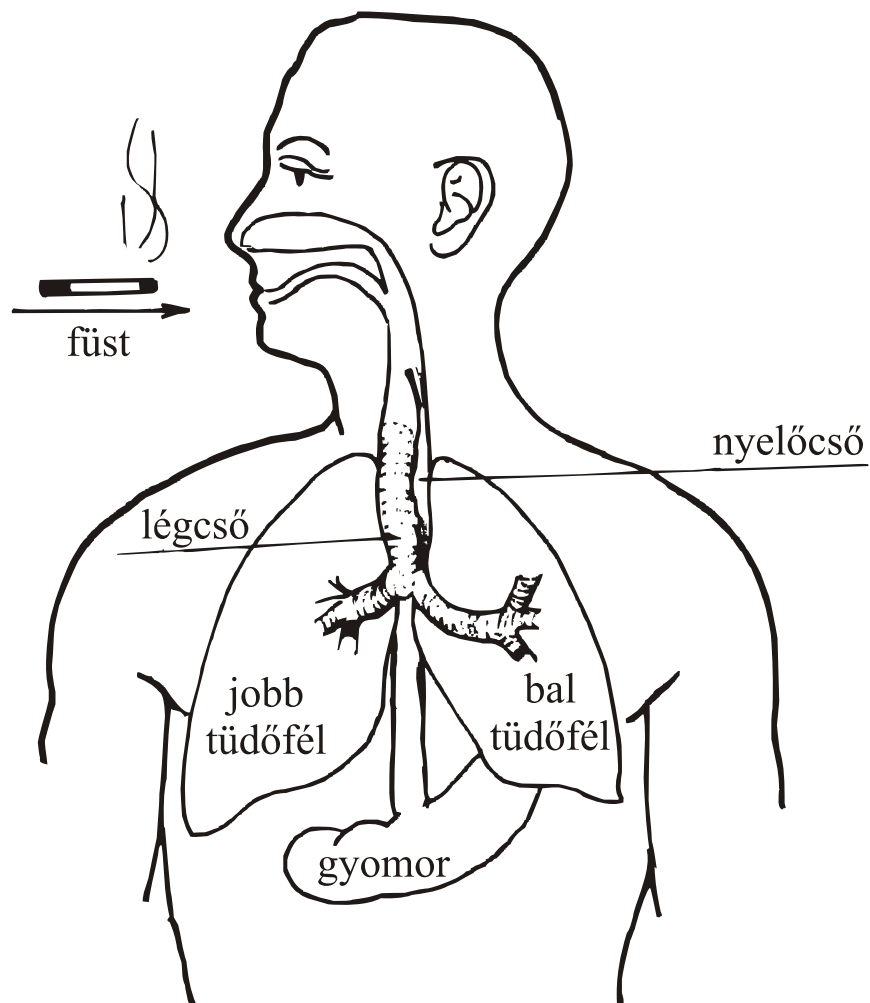
Javaslatok a megoldáshoz

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

Dohányzással kapcsolatos összefüggések

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

Eszközök: lásd Program ütemterv 42. oldal.





b, Füstszívó pumpával egy szál cigaretta elszívása.

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

Füstszívópumpa használata:

1. cső szétcsavarása
2. borsónyi vatta behelyezése a csőbe, előtte mutassuk meg, hogy fehér tiszta
3. cső összecsavarása
4. cigaretta behelyezése a cső végébe
5. cigaretta meggyújtása
6. cigaretta „elszívása”:
 - nyomjuk össze a gumi pumpát
 - tartjuk összenyomva, miközben másik kezünkkel fogjuk be a csövön lévő lyukat
 - engedjük el a pumpát
 - engedjük el a lyukat
 - ismétlés.
7. csavarjuk szét a csövet
8. távolítsuk el a vattát csipesszel vagy hurkapálcával a csőből
9. adjuk körbe a vattát, darab papíron vagy valamilyen kis tálcán. (befőttés üveg teteje)
10. takarjuk le és távolítsuk el a szerkezetet, csikket, hamut gyorsan

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

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

Eszközök: lásd Program ütemterv 42. oldal



c, A program előkészítő fázisában elültetett növények tanulmányozása.

Javaslatok a megoldáshoz

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

Dohányzással kapcsolatos összefüggések

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

Beszélgessünk a levegőszennyezésről.

(Autó, busz használatának szembeállítás az árammal működő tömegközlekedési eszközökkel - trolibusz, villamos.)

Hogyan szennyezik a dohányosok a környezetüket?

- zavarják dohányfüsttel a nemdohányzókat (passzív dohányosok)

- elszórják a csikket, hamut. Magyarországon évente 375 vasúti vagon töltenének meg az eldobott csikkek.

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

Eszközök: lásd Program ütemterv 42. oldal.

MESE

A Csiszta mókus négy élete című mese (23. oldal) feldolgozása. (lásd Program ütemterv, téma 4-hez tartozó rész. 42. oldal)

Szemfülesebb gyermekek észrevehetik a mese szövege (33. oldal) és az ide tartozó kép (32. oldal) közötti ellentmondást. Javításra a szerzői jogok tiszteletben tartása miatt nincs lehetőségünk.

Csiszta mókus négy élete

írta: Csukás István

rajzolta: Füzesi Zsuzsa grafikus

A MESE SZEREPLŐINEK NEVE: Csiszta mókus, Nagy kalapú gyógyító ember, Szarka, Nyuszi, Sün, Tolvajok.

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

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

Ahogy tisztogatta, meg fényesítette a bundáját, egyszer csak nagy vihar támadt! Zúgott a szél, hullt az eső, a fák hajlongtak, recsegték-ropogtak, az esőcseppek kopogtak a



leveleken. Dörgött az ég és hatalmas villámok csapkodtak a felhőkből.

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

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

A **füst** beömlött az odúba, Csiszta mókus fuldokolva **köhögött**.

„Ennek fele se tréfa! gondolta. Ebben a **füstben** meg lehet fulladni!”



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

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

Mikor kiért a **leégett** erdőből, leült pihenni egy pici csermely partjára. A csermelyben halkán csobogott a víz, Csiszta mókus száraz torokkal nagyokat nyelve rájött, hogy szomjas. Lehasalt a csermely vizére és nagy kortyokban itta a hús, tiszta vizet. „Ez jól esett!” sóhajtott fel elégedetten. Majd rájött, hogy éhes, ami nem is csoda, a nagy **tűzben** és menekülésben elmaradt a reggeli!



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

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

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

- Gyere be, gyere be bátran!

Csiszta mókus belépett a házba, majd tétován megkérdezte.

- Te ki vagy?

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

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



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

Majd félénken megkérdezte a nagy kalapos embert.

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

A nagy kalapos ember mosolyogva bólogatott.

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

Csiszta mókus kicsit türelmetlenül vágott közbe.

- Mondd meg gyorsan, hogy ki vagyok!

A nagy kalapú ember összehúzta a szemét.

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

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

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

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

A szarka kíváncsian figyelte a fényes szemével.

- Honnan menekültél?

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

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

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

- És nem féltél? kérdezte a sün.

- De! Nagyon féltem ismerte be Csiszta mókus.

- És mit csináltál? faggatta a sün.

- Félttem. Futottam. Közben **köhögtem**. Csiszta mókus mosolyogva nézett rájuk.

- De most már nem félek. Meg nem futok. Meg nem köhögök. Mert itt vagyok

közöttetek! És azt is tudom, hogy ki vagytok! És azt is tudom, hogy nem vagytok egyedül. És ez nagyon jó!

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

Hangosan így szólt.

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



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

- Ez pont jó lesz! Ez lesz a hálóhelyem.

Mérges tüszögést hallott a háta mögül.

- Nem jó! Ez nem a te helyed. Ez az én helyem mondta tüszögve a nyuszi.

- Én voltam itt előbb és én választottam előbb.

Csiszta mókus barátságosan nézett vissza.

- Ha **tied**, akkor a **tied**. Keresek másik helyet.

Keresett, kutatott s talált egy régi szalmakalapot.

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

Mérges cserregést hallott a háta mögül.

- Nem jó! Ez az én helyem!

A szarka cserregett és gyorsan beleült a szalmakalapba.

Csiszta mókus a fejét ingatva mondta.

- Ha **te helyed**, akkor a **te helyed**. Keresek másikat.

Keresett, kutatott s talált is egy papírral tele dobozt.

- Ez pont jó lesz! mondta. Jó puha.

Mérges szuszogást hallott a háta mögül.

- Nem jó! Ez a puha az **enyém!** - mondta a sünn szuszogva s gyorsan bemászott a dobozba.

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

Nézte a nyuszi a fűzfakosárból, nézte a szarka a szalmakalapból, nézte a sünn a dobozból.

Először a nyuszi szólalt meg.

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

- Húzd ki a szekrényfiókot! - javasolta a szarka.

- Gyere, odaadom a fele papírt! Béleld ki a fiókot mondta a sünn.

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

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

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

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

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



- Hajrá! Most repülj! - bíztatták.

A szarka billegve lerepült az asztalról a földre.

- Tudok repülni! - cserregte büszkén.

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

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

- Meg mindnyájan szívjuk a **jó levegőt!** - vigyorgott a sün.

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

Olyan volt, mintha egy új játékot találtak volna ki.

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

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

- Aki mozog, már nem **beteg!** - cserregte a szarka.

- **Egészséges** minden gyermek! - fejezte be Csiszta mókus.

Mikor a végére értek, csodálkozva néztek egymásra.

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

- Milyen vers? - kérdezte a szarka.

- Gyógyító vers! - mondta bölcsen a sün.

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

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

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

A tolvajok háza egy bozótosban volt, egy piszkos, elhanyagolt faház. A faházban kinyitották a ládát, de előbb jól bezárták az ajtót s az állatok kimásztak. Rögtön megcsapta az orrukat a bűz, az állott cigarettafüst, a ház tele volt csikkekkel, hamuval, porral és piszokkal. Mivel a tolvajok egyfolytában dohányoztak, fújták a füstöt, mint a gyárkémény! Most is ott lógott a szájukban a cigaretta, még a ruhájuk, de még a bőrük is bűzlött a cigarettafüsttől.

- Hehe! - röhögött a soványabbik tolvaj. - Kértek egy slukkot? - Egy szippantást? Na? És feléjük nyújtotta az égő cigarettát.

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



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

Elővett egy cigarettát s rágyújtott.

- Tátsd ki a szád! - mondta Csiszta mókusnak.

Csiszta mókus a fejét rázta, hogy nem tátja.

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

- Szívjad! - s megint megszorította a fejét.

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

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

S kimentek a faházból és jól bezárták az ajtót.

Csend volt, az állatok hallgatóztak.

- Elmentek! - suttogta a szarka.

- Mi is menjünk! - könyörgött a sün.

- Szökjünk meg! - mondta a nyúl.

- Megszökünk! - jelentette ki Csiszta mókus.

De hogyan szökünk meg? Bezárták az ajtót! mondta szomorúan a sün.

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

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

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

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



- Hova menjünk?

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

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

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

A többiek ámulva hallgatták Csiszta mókust.

- Nahát! - Micsoda okos! - ámuldozott a szarka!

Nekem is négy életem volt? kérdezte a sün.

Neked is! Együtt voltunk a rosszban! Együtt leszünk a jóban! nevetett rá Csiszta mókus.

S hatalmasakat lélegezve a jóízű erdei levegőből, cserregve, meg makogva, szuszogva meg lihegve bementek a kizöldült erdőbe.

Vége

UTÓSZÓ

Kihívás a dohányzás megelőzési programban résztvevő, dohányzó óvónők számára.

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

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

Országos Egészségfejlesztési Intézet

Demjén Tibor

**Dohányzás Megelőzési és
Leszokást Segítő Csoport**

Postacím: 1097 Budapest,
Nagyvárad tér 2. sz. III. em. 308.

Telefon/fax:
06-1 312-5020

E-mail:
nihptohp@c3.hu

Honlap:
**<http://www.hu/color>
<http://www.c3.hu~dvema>**

Köszönettel a Program készítői.

Móra Ferenc szerint:

"Az élet meghosszabbításának titka, hogy meg ne rövidítsük".

AJÁNLOTT SZAKIRODALOM.

- Egészségnevelés XXXV.évf. 1994. szeptember-október
- Dr. Szabó Zsuzsa: Új kihívás az egészségnevelésben
- Szélesné Kupi Veronika - dr. Székely Lajos: Az egészségre nevelő mai család
- Egészségnevelés XXXV. évf. 1994.3.szám
- Kozma Imre: Egészségtan vagy egészségnevelés. Egészségnevelés XXXV.évf. 1994. nov-dec.
- Demjén Tibor: Dohányzás prevenciós modellkísérlet óvodában.
Egészségnevelés XXXV.évf. 1994. márc.-ápr.
- Dr. Kovács György (szerk.): Óvodapedagógia. Óvónőképző intézetek, Tankönyvkiadó Bp. 1988.
- Dr. Vértés László: 20 másodperc a meggondolásra. Szupplementum
(Egészségnevelés XXXV. évf. 1994.)
- Mérei Ferenc - Binét Ágnes: Gyermeklélektan. Gondolat,
Budapest 1993. 38-43., 91-135., 239-254. old.
- Kósáné Ormai Vera - Járó Katalin - Kalmár Magda: Fejlődéslélektani vizsgálatok Tankönyvkiadó,
Budapest, 1985.
- Salamon Jenő: Fejlődéslélektan. Tankönyvkiadó, Budapest, 1977..
- Benedek László: Játék és pszichoterápia. Budapest, 1992.
- Kelemen László: Pedagógiai pszichológia. Tankönyvkiadó, Budapest, 1988.
- Bruno Bettelheim. Amese bővölete és a bontakozó gyermeki lélek. Gondolat, Budapest, 1988.
- D.B.Elkonyin: A gyermeki játék pszichológiája. Gondolat, 1983.
- Brian és Shirley Sutton - Smith: Hogyan játszunk gyermekeinkkel. Gondolat, Budapest, 1986.
- Gyarmati Éva: Játékkatalógus
- in: Iskolapszichológia füzetek 20. Budapest, 1991.
- Susanna Millar: Játék - Pszichológia. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó. Budapest, 1973.
- Dr.Ranschburg Jenő: Szeretet, erkölcs, autonómia. Intergra Project KFTBp. 1996.
- Dr.Bagdi Emőke: Családi szocializáció és személyiség zavarok.
Nemzeti Tankönyvkiadó Budapest 1977.
- Dr.Kovács György - Dr.Bakonyi Éva: Játék az óvodában. Debrecen 1995.
- Végh E., Kiss É., Ferenczi L., Pintér M.: Budapesti óvodások passzív dohányzási prevalenciája in:
Egészségnevelés 2000. 4. szám
- Somogyi Mónika: Az óvodai dohányzás megelőzési program evaluációja OEFI Budapest, (megjelenés
alatt) 2003

PROGRAM rövidített ütemterv (részletesen a 37. oldaltól).

nap	aktivitás a gyermekek részéről	aktivitás az óvónő részéről	eszközök
1. 12.		Szülői értekezlet, a programmal kapcsolatos információ, vélemények kérése, szülők felkészítése.	- kézikönyv, - programdoboz - gyermekcsomag
	Magokat ültetnek (búza, árpa, bab). Az egyik ne kapjon levegőt a fejlődése során. A másik "ideális" körülmények között fejlődhessen.		- különböző magok - termőföld - befőttesüveg - fekete nylon-zacsó - kis cső a locsoláshoz - csipesz a cső lezárására
		A tevékenységek kínálatából a napi ajánlatok közül az utolsó négy napra naponta kettő-kettő kiválasztása és a feldolgozandó anyagnak az adott csoportra való adaptálása, a foglalkozásokhoz szükséges eszközök beszerzése, előkészítése. A tevékenységek megtervezése.	- kézikönyv
		A „Csiszta mókus négy élete” című mese feldolgozása, a gyermeklétszámnak megfelelő mennyiségű fénymásolat készítése a mese kiszínezhető képeiről és a cseresznyés sablonról.	- kézikönyv
13.	a meséhez tartozó fénymásolt képet a gyermekek kiszínezik	Előkészület: a cseresznyés plakát elhelyezése a csoporthoz tartozó öltöző falán. A mese feldolgozása (első mesélés) Az érzékelés témakörének feldolgozása.	- cseresznyés plakát - rajzszőg - diavetítő - diaképek - kézikönyv - fénymásolt képek (első, második kép) - színes ceruzák

nap	aktivitás a gyermekek részéről	aktivitás az óvónő részéről	eszközök
14.	A harmadik, negyedik fénymásolt kép kiszínezése.	A mese újramesélése, diaképek levetítése (esetleg a gyermekek bevonásával). A személyiség témakörének feldolgozása.	- fénymásolt képek (harmadik negyedik) - színes ceruzák - diavetítő diaképek - kézikönyv
15.	Az ötödik, hatodik fénymásolt kép kiszínezése.	A meséhez tartozó diaképek levetítése, a gyermekek bevonásával a mese felidézése. Az egészséges életmód témakörének feldolgozása.	- diavetítő diaképek - kézikönyv - fénymásolt képek (ötödik, hatodik) - színes ceruzák
16.	A hetedik, nyolcadik fénymásolt kép kiszínezése.	A mesefeldolgozása bábokkal, vagy dramatizálással. A dohányzás témakörének feldolgozása.	- diavetítő, diaképek, - kézikönyv - fénymásolt képek (hetedik, nyolcadik) - színes ceruzák

A Program részletes ütemterve 13-16. napokra

téma 1

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

nap	aktivitás a gyermekek részéről	aktivitás az óvónó részéről	eszközök
13.	<p>A meséhez tartozó első, második fénymásolt képet a gyermekek kiszínezik és hazaviszik megmutatni.</p> <p>Erre a napra választható tevékenységek:</p> <p>a) A gyermekek körben ülnek. Az egyik kap egy gyertyatartót égő gyertyával, melyet óvatosan körbeadogatnak vigyázva egymásra, közben megfigyelik az égés folyamatát és következményeit. Miután körbejárt a láng, az utolsó gyermek elfújja és a kör közepébe helyezi azt. A játék előtt megbeszélni, mire kell vigyázni, figyelni: láng, meleg, parázs, füst, társaink iránti felelősség.</p> <p>b) Mit hallottál? Mikor halljuk ezt a hangot? Kinek, minek a hangja lehet ez? Milyennek képzelitek a hang tulajdonosát? Hallás alapján különböző hangok felismerése.</p> <p>c) Bekötött szemmel ízek, szagok felismerése. "varázsbolt" berendezése Mit érzek vele? Bekötött szemmel látni, befogott orral szagolni, befogott füllel hallani.</p>	<p>A mese elmesélése, a diaképek levetítése.</p> <p>A színes meseképek elhelyezése jól látható helyre.</p>	<p>- kézikönyv - diavetítő - diaképek</p> <p>- színes képek - színes ceruza - fénymásolt képek</p> <p>- gyertya - gyertyatartó - gyufa</p> <p>- magnó kazetta - magnó</p> <p>- fejpánt - ecet - víz - cukor - citrom - só - dohány</p>

téma 2

Személyiség	Fogalmak
a) éntudat	enyém, tied, övé, miénk
b) magatartás	vigyázni valamire,
c) közösség és egyén kapcsolata	mások zavarása, vigyázni valakire

nap	aktivitás a gyermekek részéről	aktivitás az óvónő részéről	eszközök
14.	<p>A meséhez tartozó harmadik, negyedik fénymásolt képet a gyermekek kiszínezik és hazaviszik megmutatni.</p> <p>Erre a napra választható tevékenységek:</p> <p>a) Drámajáték, szerepek eljátszása, szituációk. Birtokviszonyok: én játékom, csoportszoba, közös játékok. Hogyan fejezed ki az érzelmeidet? Barátság, szeretet, kíváncsiság stb.</p> <p>b) A gyermekek hanyatt fekve körben helyezkednek el. Az egyik egy füstölőt vagy egy pohárban vizet visz körbe úgy, hogy átlépi a földön fekvőket.</p>	<p>A meséhez tartozó diaképek levetítése, a mese újramesélése</p>	<ul style="list-style-type: none"> - kézikönyv - diavetítő - diaképek - színes képek - színes ceruza - fénymásolt képek - ruhák a különböző szerepekhez - fejpántok állatos jelképekkel - otthonról hozott saját játék - műanyag pohár - füstölő

téma 3

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

nap	aktivitás a gyermekek részéről	aktivitás az óvónő részéről	eszközök
15.	<p>A meséhez tartozó ötödik, hatodik fénymásolt képet a gyermekek kiszínezik és hazaviszik megmutatni.</p> <p>Erre a napra választható tevékenységek:</p> <p>a) Plakát készítése az egészséges életmódról</p> <p>b) Doktoros játék: Mit tesz az orvos, miért, hogyan?</p> <p>c) Kötetlen beszélgetés a cseresznyés plakátról. Négy részre vágni és kiszínezni a fénymásolt cseresznyés lapokat.</p> <p>A gyermekek hazaviszik a matricát és a szülőikkel megbeszélve, engedélyt kérve kiragasztják saját szobájuk ajtajára, vagy szekrényükre, ágyukra (a 20. oldalon leírtak szerint)</p>	<p>A mese feldolgozása diaképekről a gyermekek bevonásával</p> <p>A gyermekekkel közösen a cseresznyés plakát elhelyezése a csoportszobában.</p> <p>Cseresznyés matrica kiosztása 1db/gyermek</p>	<ul style="list-style-type: none"> - kézikönyv - diavetítő - diaképek - színes képek - fénymásolt képek - színes ceruza - újságból kivágott képek - fehér köpeny - orvosi kötszer stb. - cseresznyés plakát - fénymásolt cseresznyés képek - színes ceruzák - festék - olló - 1db cseresznyés matrica/gyermek

téma 4

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

nap	aktivitás a gyermekek részéről	aktivitás az óvónő részéről	eszközök
16.	<p>A meséhez tartozó hetedik, nyolcadik fénymásolt képet a gyermekek kiszínezik és hazaviszik megmutatni.</p> <p>Erre a napra választható tevékenységek:</p> <p>a) Egyik kisgyermek testének körberajzolása. Tüdő, légzés, levegő. Milyen hatással van a dohányzás a tüdőre? Egészséges alma, rohadt alma hasonlat. Beszélgetés a szokásokról, jó és rossz szokások.</p> <p>b) Mutassuk meg és adjuk oda a vattát egy tálkában gyermekek kezébe, hogy megvizsgálhassák, milyen fekete és bűdös. Ne hagyjunk szem előtt semmit, minél előbb tegyük el a "füstszívót" (csomagoljuk papírba, dobozba), hogy ne terelje el a gyermek figyelmét. Vezessük rá a gyermeket, hogy a tüdőnkbe is ugyanígy rakódik le a cigarettában található mérgező anyag.</p> <p>c) Az elültetett növények megvizsgálása, amelyik nem kapott levegőt nem fejlődött úgy mint ... "A dohányzás olyan mintha a növénynek nem adnánk levegőt."</p>	<p>A meséhez tartozó diaképek levetítése. A mese feldolgozás bábokkal vagy dramatizálással.</p> <p>Demonstráció a füstszívó pumpával</p>	<ul style="list-style-type: none"> - kézikönyv - diavetítő - diaképek - színes képek - fénymásolt képek - színes ceruza - nagyméretű papír - ceruza - feketére színezett folt - füstszívó - cigaretta - gyufa - újságpapír - csipesz - vatta - befőttes üveg teteje - hurkapálca - tálka - az elültetett növények

Tárgymutató

A,Á

ambivalensek, 7

attitűd, 5

az "aktuális élmény", 9

azonosulási minta, 5

D

dohányzás, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 14, 22, 36

dohányzó ember, 13, 15, 17, 41

E,É

egészséges életmód, 5, 6, 8, 16, 17, 36, 40

egészséget károsító hatások, 9, 12, 16

egészségi állapot jellemzők, 16

éztudat, 14, 39

érzékelés, 5, 8, 9, 35, 37

Eszközök, 13, 17, 35, 36

etikai szempont, 8

F

fájdalom érzés, 11, 37

felkészülési idő, 6

fogalmak, 11, 14, 17, 39, 40, 41

füst, 11, 12, 15

H

hallás, 11, 37

hőérzés, 11, 37

I,Í

identifikáció, 5

interperszonális, 7, 8

ízlelés, 11, 37

K

káros szenvedély, 17, 41

környezetszennyezés, 17, 41

következmény, 16

közösség és egyén kapcsolata, 14

L

látás, 11, 37

M

magatartás, 14, 17, 20, 39

magatartás repertoár, 19

mese, 3, 5, 7, 8, 9, 32, 33, 34, 36, 37, 39, 40, 41

MESE, 23

minták, 5, 8

morális egység, 8

motivációs háttér, 10

O,Ó

óvónő, 5, 6, 8, 9, 10, 16, 31, 33

Ö,Ő

örömforrás, 8

P

passzív dohányzás, 6, 15, 18, 22, 41

prevenció, 9

program, 6

R

rajz, 10

Sz

szaglás, 11, 37

személyiség, 5, 8, 9, 14, 36

szülők, 5, 6, 7, 16, 17, 20, 31

T

tapintás, 11, 37

tevékenység, 5, 13, 14, 35

témakör, 11, 14, 16, 19

U, Ü

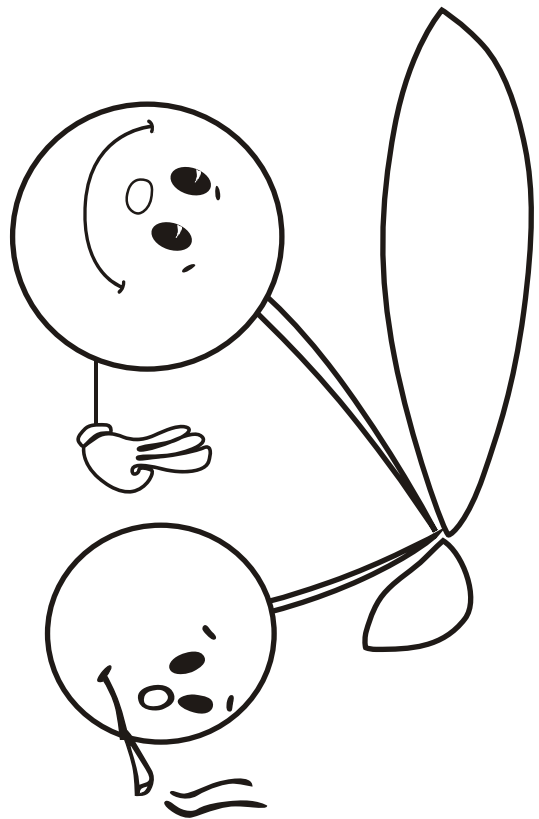
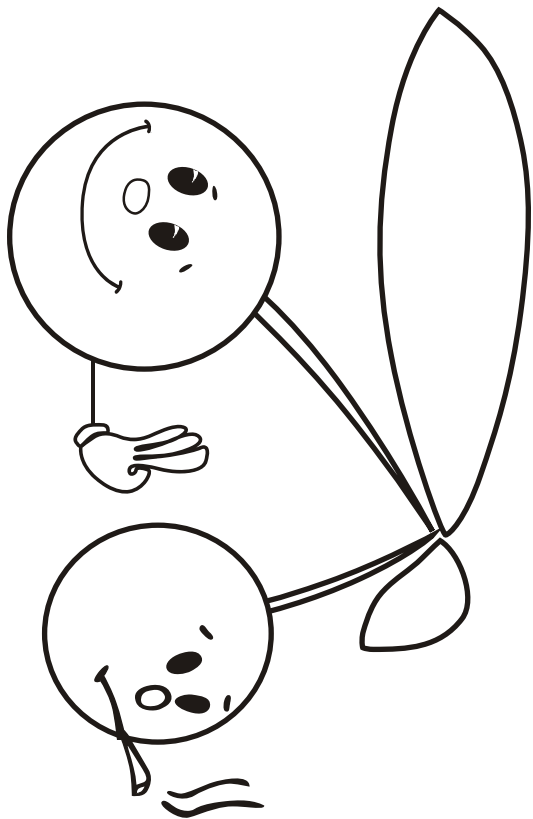
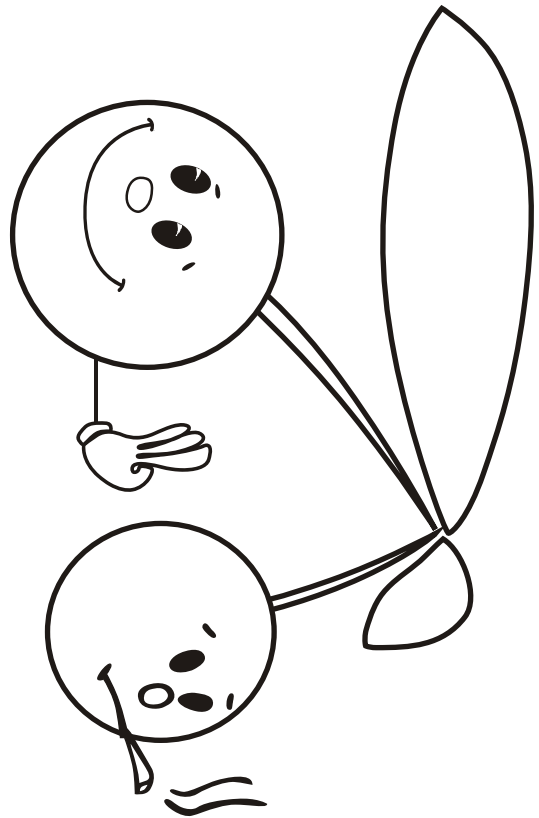
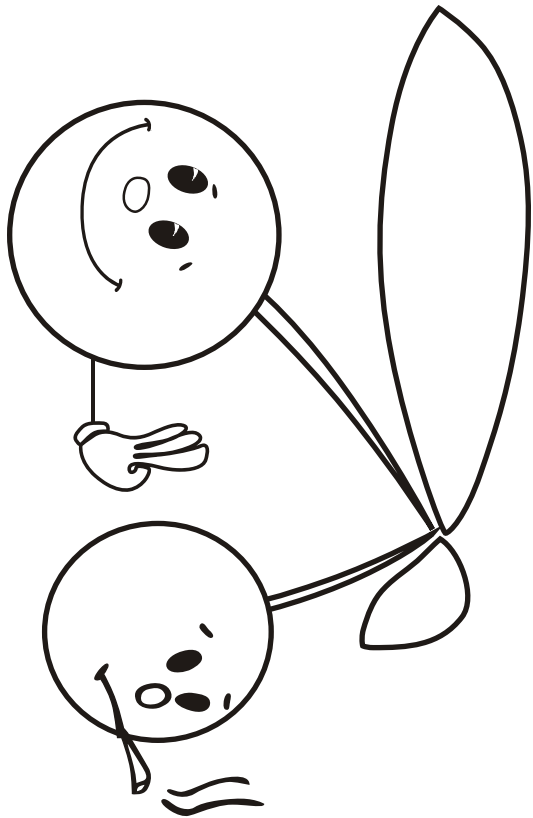
utánzás, 4

ütemterv, 35

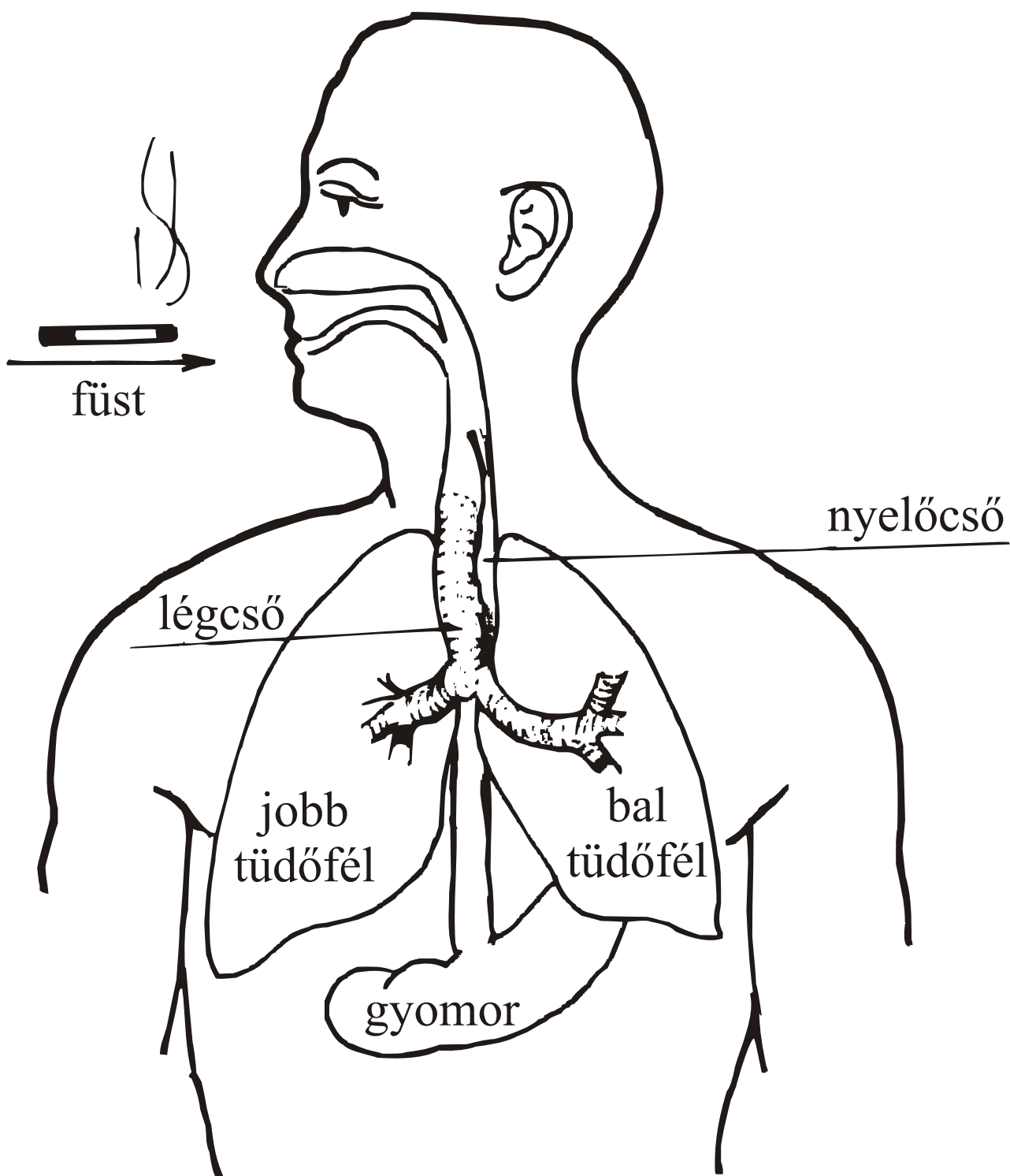
V

viselkedésminta, 5, 8

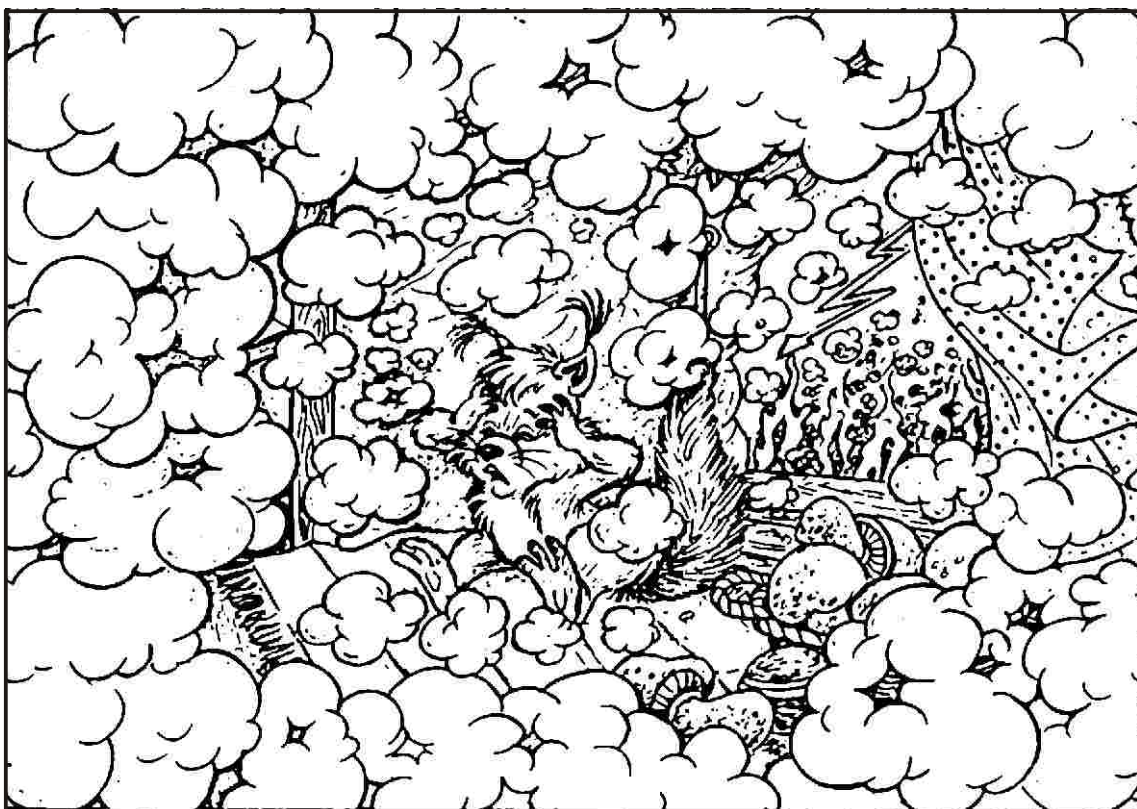
Cseresznyés sablon



A légutak ábrázolása



Kiszínezhető meseképek









Tartalomjegyzék

Ajánlás	3
Bevezető	4
Gondolatok a mesével kapcsolatban.....	7
Javaslat a témakörök feldolgozásához.....	9
Módszertani útmutató a témakörök feldolgozásához	11
I. Témakör Érzékelés	11
II. Témakör Személység	14
III. Témakör Egészségi állapot	16
IV. Témakör Dohányzás.....	19
Mese.....	23
Utószó.....	33
Ajánlott szakirodalom.....	34
Program rövidített ütemterve.....	35
Program részletes ütemterve	
1 téma érzékelés.....	37
2 téma személység	39
3 téma egészségi állapot	40
4 téma dohányzás.....	41
Tárgymutató.....	43
Színezhető cseresznyés sablon	44
A légutak ábrája.....	45
Kiszínezhető meseképek.....	46
Tartalomjegyzék	51
CD tartalma	52

CD

1. *Hanggy jt Péter*
2. egy kutya ugat
3. két kutya ugat, morog
4. kutyák ugatnak
5. macska nyávog
6. tyúk kotkodácsol
7. tyúk kotkodácsol, csibék csipognak
8. kakas kukorékol
9. kacsza hápog
10. disznó rőfög, fújtat
11. méh zümmög
12. madarak fütyülnek az erd ben
13. bárány béget
14. ló vágatva közelít, nyerít
15. egy tehén b g
16. tehenek b gnek
17. oroszlán morog
18. majom visít, makog
19. elefánt trombitál
20. két n beszélget
21. anyuka a kisgyermekével beszélget
22. anyuka apukával beszélget
23. két n nevet
24. telefonon nyomkodják a gombokat, hívnak valakit, foglalt a vonal
25. írógéppel ír valaki
26. szívdobogás
27. köhögés
28. tüsszentés
29. üvegpohár összetörik
30. léptek kemény talajon
31. taps
32. koncert kiabálás, fütyülés
33. zongora
34. orgona
35. heged
36. trombita
37. furulya
38. dob
39. cintányér
40. autóriasztó
41. autó motorindítás, nem indul be
42. autó motorindítás, beindul elhajt
43. autó dudál, közelít, elhalad
44. autó fékez, kerék csikorog, autó ütközik, dísztárcsa elgurul
45. ment autó sziréna
46. autó dudál
47. pályaudvar, léptek zaja, hangosbeszél , vonatszerelvény légfékellen rzés
48. vonatszerelvény közeledik, elhalad
49. sugárhajtású repül leszáll, landol, kerék csikorog, hajtóm leáll
50. légcavaros repül közeledik, elhalad
51. hajókürt búg
52. kiköt ben hajókolompok, -kürtök szólnak a köd miatt
53. motorcsónak motorja beindul, víz csobog, motorcsónak elúszik
54. szél fúj, süvít
55. villámlik, mennydörgés
56. es esik, mennydörgés
57. szél süvít, mennydörgés, es
58. *madarak fütyülnek*
59. *Hanggy jt Péter*
60. *Hangok vegyesen*