

## Kluby “Wiewiórka”. Przeszość i teraźniejszość

(Higienistka Stomatologiczna 1998, 3, 21-23)

Już w 1965 roku przy szkolnych kołach PCK zaczęto organizować kluby “Wiewiórka”. Początkowo obejmowały one swym zasięgiem dzieci z klas I-IV szkół podstawowych. Z czasem, w roku 1970, rozszerzono ich działalność, obejmując nią również dzieci z najstarszych grup w przedszkolach. Kluby “Wiewiórka” rozwijały się bardzo dynamicznie i w 1971 roku było ich już ok. 15 000. Za granicą, w krajach sąsiednich, tego rodzaju działalność nie miała swojego odpowiednika, a prezentowany tam dorobek polskich klubów “Wiewiórka” zawsze wywoływał duże zainteresowanie i uznanie.

Idea klubów jest bardzo prosta. Opiera się na założeniu, że oddziaływanie oświatowo-zdrowotne skierowane do najmłodszych dzieci, dotarcie do nich i zaakceptowanie przez nie naszych metod oddziaływania, w największym stopniu wpłyną na dobre przyswojenie przez dzieci treści, które staramy się im przekazać, głęboko ugruntują wpajane im informacje, a nabyte umiejętności i doświadczenia pozostaną jako nawyki na całe życie. Znacznie łatwiej jest bowiem nauczyć czegoś od podstaw niż korygować już istniejące błędy i niewłaściwe przyzwyczajenia. Najłatwiej i najskuteczniej jest dotrzeć do dzieci w szkołach, a szczególnie w przedszkolach. Tam bowiem dzieci są najdłużej uchwytnie. Przedszkole jest poza tym miejscem, gdzie po raz pierwszy rozpoczyna się ukierunkowana i świadoma praca wychowawcza, w tym i oświatowo-zdrowotna. Wiek przedszkolny to wiek dużej łatwości przyswajania i zdolności zapamiętywania przekazywanych informacji. Odbywa się to drogą naśladownictwa w trakcie zabawy, nauki i innych zajęć. Bardzo atrakcyjnym sposobem dotarcia ze stomatologiczną oświatą zdrowotną do najmłodszych dzieci jest właśnie organizacja klubów “Wiewiórka”.

Wiewiórka (*Sciurus vulgaris*) jest małym, ruchliwym i pracowitym zwierzęciem, budzącym wyraźną sympatię wśród dzieci. Podziw u wiewiórek wzbudzają zwłaszcza: piękne futerko, a szczególnie wydatny, puszysty ogon, wspaniałe skoki z drzewa na drzewo, duża zapobiegliwość oraz ciągłe gryzienie. I chyba właśnie ta typowa dla gryzoni cecha wpłynęła na to, że wiewiórka stała się symbolem zdrowych zębów. Pewne kontrowersje wzbudza może nadmierne wyeksponowanie na niektórych plakatach wyraźnie wystających siekaczy, jako niewłaściwego wzorca z punktu widzenia ortodoncji, ale mimo to wybór wiewiórki, jako symbolu klubu wydaje się trafny.

Akcja klubów “Wiewiórka” została od samego początku zaakceptowana nie tylko przez dzieci. Aprobata i chęć współpracy zadeklarowały też nauczycielki i wychowawczynie w przedszkolach. Należą im się za to duże wyrazy uznania, tym bardziej, że

działały one z własnej woli i społecznie. Personel zaangażowany w działalność klubów, jako nie związany ze służbą zdrowia, wymagał jednak specjalnego przeszkolenia w zakresie profilaktyki próchnicy, zasad higieny jamy ustnej itp. To również odbyło się spontanicznie. Klubom pomagał też oczywiście personel stomatologiczny zatrudniony w szkolnych gabinetach dentystycznych: lekarze stomatolodzy, asystentki lub - później - higienistki stomatologiczne oraz studenci stomatologii w ramach swych zajęć. Spełniali oni wszyscy rolę inspiratora, współorganizatora, fachowego doradcy, a niekiedy także opiekuna i animatora całej działalności.

Zasadniczy cel działania klubów to ukierunkowanie dzieci na rozwijanie zdrowia jamy ustnej i profilaktykę, wyrabianie zainteresowania stanem zdrowia własnych zębów oraz wdrażanie właściwych zachowań i nawyków zdrowotnych. Kluby "Wiewiórka" uczyły więc dbałości o higienę jamy ustnej - właściwego szczotkowania zębów, użycia odpowiedniej szczoteczki i pasty (w czasach, kiedy o dobrą szczoteczkę i pastę było trudno), a także właściwej częstości i czasu szczotkowania. Propagowały odpowiednie zwyczaje żywieniowe, w tym przede wszystkim ograniczenie spożycia słodczy na rzecz mleka, sera, warzyw i owoców. Zachęcały do częstych kontroli uzębienia i stosowania profilaktyki fluorowej. Działalność klubów sprzężona była najczęściej z planową opieką stomatologiczną i profilaktyką fluorową. Z czasem program klubów poszerzył się o inne zagadnienia i nowe pojęcia związane z wychowaniem zdrowotnym i humanitarnym, a więc:

- wpajanie podstawowych nawyków higieny osobistej i otoczenia oraz zagadnień ochrony środowiska naturalnego;
- kształtowanie kultury zdrowotnej i humanitarnych postaw w zakresie wrażliwości na potrzeby innego człowieka, pomocy osobom chorym i starszym, prawidłowego współżycia w grupie rówieśniczej itp.;
- zasady udzielania pierwszej pomocy w nagłych wypadkach.

Sukces w działalności klubów "Wiewiórka" stanowiła świadomość jego członków, że są oni odpowiedzialni za stan zdrowia swoich zębów, i że od ich świadomej i aktywnej postawy zależy będzie stan ich uzębienia i zdrowie w ogóle. Kluby "Wiewiórka" odmieniały dotychczasową beztroskę dziecka w tych sprawach w postawę świadomego współuczestnictwa w zachowaniu zdrowych zębów.

Wśród form działania klubów "Wiewiórka" można wyróżnić:

- pokazy i instruktaże prawidłowego szczotkowania zębów;
- systematyczne zbiorowe szczotkowanie zębów po śniadaniu i po obiedzie;
- pogadanki i dyskusje prowadzone przez opiekuna klubu;

- współpraca szkolnego z przedszkolnym klubem "Wiewiórka", np. wizyty w przedszkolu dzieci ze szkolnego klubu lub koła PCK;
- zbiorowy zakup przyborów do oczyszczania zębów dla członków klubu;
- zorganizowanie kąpki klubu;
- wykonywanie gazetek ściennych i plakatów na tematy związane z działalnością klubu;
- wyświetlanie przeźroczy i filmów o tematyce stomatologicznej;
- organizowanie quizów i konkursów ustnych oraz rysunkowych, łącznie z urządzeniem wystawy rysunków;
- współzawodnictwo i konkursy czystości;
- organizowanie przedstawień i inscenizacji o tematyce stomatologicznej;
- organizowanie zabaw i gier tematycznych mających utrwalać właściwe nawyki (higieniczne, żywieniowe);
- zamieszczanie artykułów na temat zdrowia zębów w szkolnych gazetkach;
- spotkania z lekarzami stomatologami różnych specjalności;
- organizowanie wystaw o różnej tematyce związanej ze zdrowiem zębów;
- samodzielne wykonywanie drobnych nagród i pamiątek o treści stomatologicznej dla dzieci w przedszkolach;
- organizacja Święta Zęba, Święta Wiewiórki;
- wymyślanie i rozwiązywanie rebusów, krzyżówek, zagadek stomatologicznych.

Bardzo istotne w działalności klubu jest też pozyskanie rodziców do współpracy. Przykład rodziców i starszego rodzeństwa zachęca bowiem do naśladowania, kształtuje odpowiednie nawyki u dziecka i wpływa na ich trwałość. Dlatego rodzice powinni być nie tylko powiadomieni o działalności klubu i przynależności do niego dziecka, powiadomieni o stanie uzębienia swojego dziecka, ale też włączeni do prac klubu przez np. współdziałanie w przygotowywaniu przedstawień, zobowiązanie do kontroli systematyczności szczotkowania zębów przez dzieci w domu, a także w przygotowaniu dzieci do wyjazdów na wycieczki, wczasy, kolonie (zestawy higieniczne), wspieranie przy organizacji różnorodnych konkursów. Wskazane jest również przeprowadzenie szeregu pogadanek z zakresu profilaktyki próchnicy i ortodontycznej dla rodziców przy okazji organizowanych co jakiś czas zebrań w przedszkolu czy szkole.

Kluby "Wiewiórka" mają swoją legitymację członkowską oraz odznakę z symbolem klubu. Obowiązkiem członka klubu "Wiewiórka", wyszczególnionym na legitymacji, jest posiadanie własnej prawidłowej szczoteczki do zębów, codzienne mycie zębów rano i wieczorem po jedzeniu, dokonywanie okresowych, rejestrowanych przeglądów jamy ustnej i zębów u stomatologa, picie mleka, jedzenie serów, owoców i warzyw. Specjalna, imienna

legitymacja i noszenie odznaki to powody do dumy, a jednocześnie czynniki ogromnie mobilizujące do aktywności w pracach klubu. Członkowie szkolnych klubów „Wiewiórka”, na równi z członkami szkolnych kół Polskiego Czerwonego Krzyża, mają prawo zdobywania specjalności czerwonokrzyskich. Zdobywanie tych specjalności, poparte sprawdzianem teoretycznym i praktycznym, uprawnia do noszenia specjalnych odznak.

W 1976 roku powstał wydany przez PZWL 12-minutowy, barwny film „Nasz znak „Wiewiórka” (reż. T. Daszkiewicz, zdj. K. Nowicki, konsult. nauk. Z. Jańczuk). Wydano także składankę obrazkową „Należę do klubu „Wiewiórka” oraz kilka plakatów z symbolem klubu. Istnieje też opracowany przez Zarząd Główny PCK, odrębny dla szkół i przedszkoli, regulamin.

Mimo początkowych trudności związanych przede wszystkim z brakiem fachowej kadry opiekunów, akcja klubów „Wiewiórka” rozwijała się nadzwyczaj pomyślnie. Jednak w miarę upływu czasu ich popularność malała. Nie zmieniane od początku formy działania, nie aktualizowane pomoce stały się dla dzieci mało atrakcyjne. Wpłynął na to pewnie też kryzys lat osiemdziesiątych. Kluby „Wiewiórka” pozostawione same sobie, niemal zupełnie zatraciły swoje znaczenie i idee, którym miały służyć. Dziś, mimo zatrudnienia stosunkowo wielu już higienistek stomatologicznych mających odpowiednie przygotowanie profilaktyczne i oświatowo-zdrowotne, kluby „Wiewiórka” istnieją raczej sporadycznie. Szkoda, że ta idea nie jest kontynuowana. A jest to na pewno dobra forma działania oświatowo-zdrowotnego wśród małych dzieci. Dowodem na to jest pojawienie się ostatnio swego rodzaju konkurencji - powstają nowe kluby np. klub Colgate czy propagowany w programie edukacyjnym firmy Blend-a-med - Klub „Badaczy Kosmosu”. W tej nowej sytuacji, zręcznie wypełniają one lukę powstałą w wyniku braku klubów „Wiewiórka”.

Trzeba jednak pamiętać, że kluby „Wiewiórka” były pierwsze. Mają one za sobą ponadtrzydziestoletnią tradycję i doświadczenie. To właśnie one były pierwowzorem obecnie pojawiających się nowych inicjatyw w tej dziedzinie. Czy nie za wcześnie o nich zapomniano? Może warto je zreformować, uatrakcyjnić, znaleźć sponsorów i zaopiekować się nimi, by mogły kontynuować swoją skuteczną działalność i wносить trwały wkład w wychowanie zdrowotne naszego najmłodszego pokolenia? Właściwie to nawet obojętne jest jak się one będą nazywać. Ważniejsza jest sama idea, pomysł, współdziałanie, bo przecież razem, w grupie zawsze łatwiej jest osiągnąć zamierzony wspólnie cel.

### **Regulamin klubu „Wiewiórka” PCK działającego w przedszkolu**

1. Cele działalności klubu:

- kształtowanie humanitarnych postaw dzieci w zakresie wrażliwości na potrzeby innego człowieka, pomocy osobom chorym i starszym, prawidłowego współżycia w grupie rówieśniczej,
  - kształtowanie podstawowych nawyków higieniczno-sanitarnych,
  - popularyzowanie zasad higieny jamy ustnej i kształtowanie nawyku mycia zębów,
  - wdrażanie dzieci do przestrzegania zasad higieny otoczenia i środowiska,
  - wpajanie zasad racjonalnego żywienia, higieny i estetyki posiłków,
  - współdziałanie z rodzicami (opiekunami) dzieci w procesie kształtowania nawyków higieniczno-sanitarnych.
2. Powyższe cele mogą być realizowane przez:
- pokazy prawidłowego mycia zębów,
  - wyświetlanie filmów i przeźroczy,
  - organizowanie tematycznych gier, zabaw, konkursów (np. plastycznych),
  - inscenizacje bajek oświatowo-zdrowotnych,
  - organizowanie konkursów czystości,
  - wykorzystanie telewizyjnych i radiowych audycji dla przedszkolaków.
3. Klub „Wiewiórka” zorganizowany w przedszkolu zrzesza dzieci grup najstarszych.
4. Członkiem klubu może być przedszkolak, który:
- przestrzega zasad higieny osobistej,
  - codziennie rano i wieczorem myje zęby,
  - poddaje się przeglądowi zębów u lekarza dentysty,
  - posiada swój woreczek czystości, zawierający ręcznik, mydło, szczoteczkę, pastę i kubek do mycia zębów.
- Każdy członek klubu otrzymuje plastikowy znaczek „Klub Wiewiórka PCK”.
5. Sprawy organizacyjne:
- a. Klub „Wiewiórka” można zorganizować w każdym przedszkolu za zgodą jego dyrekcji.
  - b. O fakcie powołania klubu należy powiadomić najbliższy terenowy zarząd PCK.
  - c. Opiekunem klubu „Wiewiórka” jest jeden z nauczycieli danego przedszkola lub stomatolog współpracujący z tą placówką.
  - d. W zakresie organizacyjno-programowym, opiekun klubu może korzystać z pomocy zarządu PCK oraz młodzieży zrzeszonej w szkolnych kołach PCK i grupach społecznych instruktorów młodzieżowych.

## **Regulamin klubu „Wiewiórka” działającego w szkole podstawowej**

### 1. Cele działania klubu:

- kształtowanie humanitarnych postaw dzieci, gotowości do niesienia pomocy innym, prawidłowego współżycia w grupie rówieśniczej,
- popularyzowanie zasad higieny osobistej i otoczenia,
- popularyzowanie zasad higieny jamy ustnej,
- wpajanie zasad higieny nauki i odpoczynku,
- nauczanie podstawowych elementów z zakresu ratownictwa medyczno-sanitarnego,
- przygotowanie do podjęcia działania w szkolnym kole PCK.

### 2. Powyższe cele mogą być realizowane przez:

- organizowanie różnych konkursów (np. rysunkowych),
- wyświetlanie filmów i przeźroczy,
- wykonywanie gazetek, plakatów propagujących działalność klubu,
- organizowanie gier i zabaw o tematyce oświatowo-zdrowotnej,
- pokazy prawidłowego mycia zębów,
- udział w akcji „Szklanka mleka”,
- pokazy sporządzania surówek, sałatek, napojów mlecznych itp.,
- prowadzenie zajęć praktycznych dot. podstawowych zasad udzielania pierwszej pomocy przedlekarskiej.

### 3. Klub „Wiewiórka” zorganizowany w szkole podstawowej zrzesza uczniów klas I-III (zgodnie z regulaminem Szkolnego Koła PCK cz. II, pkt. 9a zaakceptowanym przez Ministerstwo Oświaty i Wychowania).

### 4. Członkiem klubu może być uczeń, który:

- przestrzega zasad higieny osobistej i otoczenia,
- codziennie rano i wieczorem myje zęby,
- poddaje się przeglądowi zębów u lekarza dentysty (co najmniej dwa razy w roku),
- posiada swój woreczek czystości, zawierający ręcznik, mydło, szczoteczkę, pastę i kubek do mycia zębów,
- reprezentuje właściwy stosunek do innych, a w szczególności osób wymagających pomocy.

Każdy członek klubu otrzymuje legitymację.

### 5. Sprawy organizacyjne:

- a. Klub „Wiewiórka” powoływany jest przez zarząd szkolnego koła PCK (w porozumieniu z opiekunem koła) - po uzyskaniu zgody dyrektora szkoły.
- b. O fakcie powołania klubu należy powiadomić najbliższy zarząd terenowy PCK.
- c. Opiekę nad klubem sprawuje nauczyciel-opiekun szkolnego koła PCK przy współpracy uczniów z klas starszych.
- d. W zakresie organizacyjno-programowym opiekun klubu może skorzystać z pomocy zarządu PCK oraz grupy społecznych instruktorów młodzieżowych.

Polski Czerwony Krzyż

Zarząd Główny

Warszawa, luty 1987

### **Piśmiennictwo**

1. Gajda Z.: Elementy ortodoncji w praktyce lekarza niespecjalisty. PZWL, Warszawa 1984; 2. Jańczuk Z.: Co nowego w stomatologicznej oświacie zdrowotnej? Czas. Stom. 1986, 10, 669; 3. Jańczuk Z. (red.): Oświata zdrowotna w stomatologii. BMOZ Nr 51. PZWL, Warszawa 1985; 4. Jańczuk Z. (red.): Wytyczne w sprawie stomatologicznej oświaty zdrowotnej. MZiOS, Warszawa 1981; 5. Kowalczyk D. (oprac.): Materiały pomocnicze dla opiekunów klubów „Wiewiórka” PCK. PZWL, Warszawa 1989; 6. Sebastyańska Z.: Kluby „Wiewiórka” w wychowaniu zdrowotnym w przedszkolach i szkołach. W: Oświata zdrowotna w stomatologii. BMOZ Nr 42. PZWL, Warszawa 1976; 7. Sebastyańska Z., Litwinionek B.: Akcja klubów „Wiewiórka” w przedszkolach jako jedna z form wychowania zdrowotnego realizowanego w ramach ćwiczeń przez studentów stomatologii. Czas. Stom. 1973, 11, 1189; 8. Start! Cel - Śnieżnobiały Uśmiech. Program promocji zdrowego uzębienia dla klas pierwszych. Przewodnik dla nauczycieli. Instytut Badawczy Blend-a-med.