***Program profilaktyki palenia tytoniu „Znajdź właściwe rozwiązanie”***

W roku szkolnym 2012/2013 uczniowie klas 4-6 rozpoczęli realizację zadań związanych z programem profilaktycznym „Znajdź właściwe rozwiązanie”.

Celem głównym programu jest zapobieganie paleniu tytoniu wśród uczniów starszych klas szkół podstawowych i gimnazjum.

Program realizowano na zajęciach godzin wychowawczych, podczas spotkań z pedagogiem szkolnym, pielęgniarką oraz na lekcjach przyrody.

Cele szczegółowe obejmowały:

**I.** Uzasadnienie i wzmocnienie postaw zobowiązujących do nie palenia.

**II.** Ukazanie funkcjonowania ludzkiego organizmu i jego potrzeb, a przede wszystkim konieczność odpowiedniego odżywiania i czystego powietrza.

**III.** Przekazanie wiadomości o zachowaniach asertywnych, uczenie się rozpoznawania swych zachowań oraz uświadomienie mechanizmów nacisku grupowego wraz z nauczeniem się sposobów odmowy.

**IV.** Uczenie rozpoznawania odczuć przeżywanych w sytuacjach trudnych, uświadomienie mechanizmów konfliktu, jak również uczenie umiejętności radzenia sobie z problemami.

**V.** Uczenie umocnienia poczucia własnej wartości w zbudowaniu pozytywnego myślenia o sobie i kształtowania ważnych umiejętności w kontaktach z ludźmi.

…………………………………………………………………………………………………

***Szanowni Rodzice,*** prosimy o zapoznanie się z krótką notatką na temat profilaktyki palenia tytoniu.

Palenie tytoniu to nałóg, na który jesteśmy najmniej uczuleni. Może dlatego, że 30 % z nas, ludzi dorosłych – pali? To, że jest to pierwsza przyczyna najpoważniejszych chorób – nie budzi już żadnych wątpliwości!

***Czy Twoje dziecko próbowało już palić?***

***A może już pali?***

***Może uważasz, że palenie dziecka to nie jest problem, gdyż masz inne poważniejsze sprawy?***

PAMIĘTAJ:

* Palenie zaczyna się od **spróbowania** – co zdarza się wiekszości dzieciom i to nierzadko w bardzo młodym wieku.
* Niektórzy zaczynają **eksperymentować** z paleniem, co najczęściej przypada na V i VI klasę, a to może się przerodzić w **systematyczne palenie** i doprowadzić – tak, jak u ludzi dorosłych – do **nałogowego palenia!**
* Dzieci z rodzin, w których jedno z rodziców pali, dwukrotnie częściej niż dzieci z rodzin niepalących, stają się nałogowymi palaczami. Gdy obydwoje rodziców palą – to prawie pewne jest pojawienie się w rodzinie nowego palacza.
* Palenie wpływa nie tylko na pogorszenie stanu zdrowia dziecka, lecz również na gorsze wyniki w nauce.

***Dlaczego dzieci sięgają po papierosa?***

* Ponieważ palą koledzy

**Wpływ rówieśników, presja wywierana na innych są ogromne**

Wpływ grupy może być wtedy niebezpieczny, gdy dziecko **nie potrafi odmówić**, powiedzieć **“nie palę”** i nie czuć się głupio z tego powodu.

* Ponieważ czują się słabi mało wartościowi

**Dziecko ma wrażenie, że paląc papierosa staje się dorosłym.**

Obraz palacza – osoby dojrzałej, zadowolonej, pełnej humoru i fantazji, **człowieka sukcesu** – palenie jest przedstawione przez aktorów w filmach, idoli w programach młodzieżowych, na koncertach itp. Któż z nas nie chciałby takim być? Ale to przecież tylko chwyt reklamowy! Palenie nie jest sposobem na sukces, wręcz przeciwnie – przysparza nam różnych problemów, zwłaszcza zdrowotnych.

* Ponieważ palą rodzice lub starsze rodzeństwo

**Przykład jest zaraźliwy, zły przykład rodziców również.**

Program „Znajdź właściwe rozwiązanie ukierunkowany jest na:

* uczenie dzieci umiejętności odmawiania – co powinno wpłynąć na wzrost odporności na wpływy rówieśników;
* uświadamianie odpowiedzialności za własny rozwój i zdrowie;
* kształtowanie szacunku do siebie; zdobywanie umiejętności radzenia sobie w różnych sytuacjach.

Wspaniale, jeżeli Twoje dziecko posiada tego typu umiejętności.

A jeżeli sobie nie radzi albo nie zawsze sobie radzi właściwie?

Nasz wysiłek, bez Twojej pomocy i wsparcia, przyniesie niewielkie efekty. Spróbuj dokonać zmian również w swoich zachowaniach.

***Przykład jest najbardziej zaraźliwy.***

(notatkę sporządzono korzystając z materiałów Programu)