

Szanowni Rodzice!

W grudniu 2016r. w naszej szkole zostanie wdrożony program 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!

Nam natomiast chodzi o dzieci, o Wasze dzieci, o Twoje dziecko !

Bądź więc uprzejmy – Szanowny Rodzicu – przeczytać naszą krótką notatkę do końca, bez względu na swoje poglądy na palenie i na fakt czy sam palisz, czy nie.

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 w większości 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 obydwój 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**, powiedziec **„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, 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

Pogram realizowany w szkole ukierunkowany jest na:

- Uczenie dzieci umiejętności odmawiania – co powinno wpłynąć na wzrost odporności na wpływ 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!