

## Akcja antynikotynowa w szkole



W związku ze Światowym Dniem Rzucania Palenia, który przypadł na 19 listopada uczniowie naszej szkoły przygotowali gazetkę promującą zdrowy, wolny od nałogów i uzależnień tryb życia.

Młodzież miała okazję sprawdzić swoją wiedzę w Quizie antynikotynowym. Okazało się, że najlepsze wyniki osiągnęła uczennica Amelia Jabłońska z klasy 2d gimnazjum.

Światowy Dzień Rzucania Palenia to dobry moment, aby rozpocząć działania związane z realizacją ogólnopolskiego programu „Znajdź właściwe rozwiązanie”. **Celem głównym programu jest zapobieganie paleniu tytoniu wśród młodzieży szkolnej.** Program będzie

realizowany w formie pięciu zajęć warsztatowych przeprowadzanych na lekcjach wychowawczych przez wychowawców i liderów młodzieżowych. Realizacja założeń programu obejmowała będzie następujące zagadnienia:

I – Zajęcia wzmacniające postawę zobowiązującą do nie palenia.

II – Ukazanie funkcjonowania ludzkiego organizmu i jego potrzeb.

III – Przekazaniu uczniom wiadomości o zachowaniach asertywnych, uczenie się takich zachowań w kontekście presji rówieśniczej.

IV – Uczenie radzenia sobie z problemami oraz uświadamiania mechanizmów konfliktu.

V – Umacnianie poczucie własnej wartości w zbudowaniu pozytywnego myślenia.

„Znajdź właściwe rozwiązanie” to program, który jest monitorowany przez Powiatową Stację Sanitarno - Epidemiologiczną. W związku z realizacją działań promujących zdrowy styl życia przypominamy Wam, Drodzy Rodzice kilka ważnych informacji dotyczących palenia papierosów:

1. Papierosy to pierwsza przyczyna najpoważniejszych chorób.

2. Palenie zaczyna się od spróbowania – co zdarza się większości dzieciom i to nierzadko w bardzo młodym wieku.

3. 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!

4. 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.

5. Palenie wpływa nie tylko na pogorszenie stanu zdrowia dziecka, lecz również na gorsze wyniki w nauce.



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

1. 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.

2. 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.

3. 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.