

Szanowni Rodzice!

W naszym Zespole Szkół wdrożony został program profilaktyki palenia tytoniu pt.

„Znajdź właściwe rozwiązanie”.

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!

W TROSCIE O ZDROWIE RODZINY PAMIĘTAJcie, ŻE :

▲ *Palenie zaczyna się od spróbowania – co zdarza się 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 obydwójce 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. Czynnikiem ten może być 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.

Rodzice są dla swoich dzieci przewodnikami po świecie i jego zawiłych drogach, są dla dziecka przykładem i drogowskazem. Dobrze jest zawsze o tym pamiętać.