

„Znajdź właściwe rozwiązanie” - 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 na temat zdrowego trybu życia w quizie antynikotynowym. 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 postawie asertywnej, uczenie się takich postaw 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.

