

Szanowni Rodzice!

Zdrowie naszych dzieci jest dla każdego z nas najważniejszą sprawą. Zależy ono nie tylko od czynników genetycznych czy prawidłowej opieki medycznej, ale w równej mierze od środowiska w jakim żyjemy oraz stylu życia. To na nas, dorosłych, spoczywa obowiązek zapewnienia dzieciom wszystkich tych warunków, aby mogły się harmonijnie rozwijać.



Palenie tytoniu jest zjawiskiem powszechnym i stanowi jedną z głównych przyczyn umieralności w wieku dorosłym. Dlatego, aby zmniejszyć rozmiar tej epidemii, należy już od najmłodszych lat prowadzić wśród dzieci edukację antytytoniową. Należy pamiętać bowiem, że prawdopodobieństwo palenia wzrasta u osób, których rodzice lub rodzeństwo są palaczami. Kształtowanie prawidłowych postaw zdrowotnych wśród dzieci jest więc najskuteczniejszym działaniem w profilaktyce palenia tytoniu.



W związku z powyższym serdecznie zapraszamy do aktywnego udziału w **szkolnej antytytoniowej edukacji**. Program profilaktyki tytoniowej pt. „**Nie pal przy mnie proszę**” ukierunkowany jest na wdrażanie dzieci do podejmowania świadomych wyborów, kształtowanie prozdrowotnych postaw wobec zjawiska palenia tytoniu.

Program składa się z pięciu zajęć o następujących tytułach:

1. CO TO JEST ZDROWIE?
2. OD CZEGO ZALEŻY NASZE ZDROWIE?
3. CO I DLACZEGO SZKODZI ZDROWIU?
4. CO ROBIĆ, GDY MOJE ŻYCIE JEST ZAGROŻONE?
5. NIE PAL PRZY MNIE, PROSZĘ!

Szanowni Rodzice!

Zrozumcie i wspierajcie Wasze dzieci, gdy będą się bronić przed wdychaniem dymu tytoniowego i narysują, bądź umieszczą w swoim pokoju znak zakazu palenia. W naszym programie nie występujemy przeciwko rodzicom palącym, gdyż nie chcemy nikogo z Was dyskryminować. Chcemy natomiast wdrożyć Wasze dzieci do podejmowania świadomych wyborów wobec palenia tytoniu.

Szanowni Rodzice!

Pamiętajcie, że programy profilaktyczne realizowane w szkołach to nie wszystko! W dużej mierze to od Was zależy, czy Wasze dzieci będą miały w przyszłości problem z zażywaniem substancji psychoaktywnych, czy też nie.

Dlatego pamiętajcie, aby:

- pokazać dobry przykład swoim zachowaniem,*
- spędzać z dzieckiem dużo czasu - jednak nie ilość a jakość się liczy!*
- umieć słuchać uważnie tego, co ma do powiedzenia dziecko,*
- rozmawiać z dzieckiem o świecie, nawet na trudne tematy,*
- ustalać ściśle reguły dotyczące palenia i picia w domu,*
- prowadzić wraz z dzieckiem ocenę tego, co oferują media, ponieważ środki masowego przekazu (reklamy, filmy) są dla dzieci głównym źródłem informacji na temat picia alkoholu, palenia papierosów i używania narkotyków,*
- pomagać dzieciom w kształtowaniu pozytywnego wizerunku własnej osoby poprzez zachęcenie do pracy nad sobą oraz unikanie porównywania ich z innymi. Negatywne wyobrażenie o sobie sprzyja używaniu środków psychoaktywnych, pozytywny stosunek do własnej osoby uodparnia na presję społeczną,*
- zachęcać dziecko do aktywnego i twórczego spędzania wolnego czasu.*