

„ZNAJDŹ WŁAŚCIWE ROZWIĄZANIE”

Program profilaktyki antynikotynowej.

Znajdź właściwe rozwiązanie

Program profilaktyki palenia tytoniu
dla uczniów starszych klas
szkoły podstawowej i gimnazjum



Prezentacja dla rodziców

CELE SZCZEGÓŁOWE PROGRAMU

- I.** Integracja grupy. Wyróżnienie liderów. Uzasadnienie i wzmocnienie postaw zobowiązujących do nie palenia.
- II.** Ukazanie funkcjonowania ludzkiego organizmu i jego potrzeb, a przede wszystkim konieczność odpowiedniego odżywiania i czystego powietrza.
- III.** Przekazanie wiadomości o zachowaniach asertywnych, uczenie się rozpoznawania swych zachowań oraz uświadomienie mechanizmów nacisku grupowego wraz z nauczaniem się sposobów odmowy.
- IV.** Uczenie rozpoznawania odczuć przeżywanych w sytuacjach trudnych, uświadomienie mechanizmów konfliktu, jak również uczenie umiejętności radzenia sobie z problemami .
- V.** Uczenie umocnienia poczucia własnej wartości w zbudowaniu pozytywnego myślenia o sobie i kształtowania ważnych umiejętności w kontaktach z ludźmi.

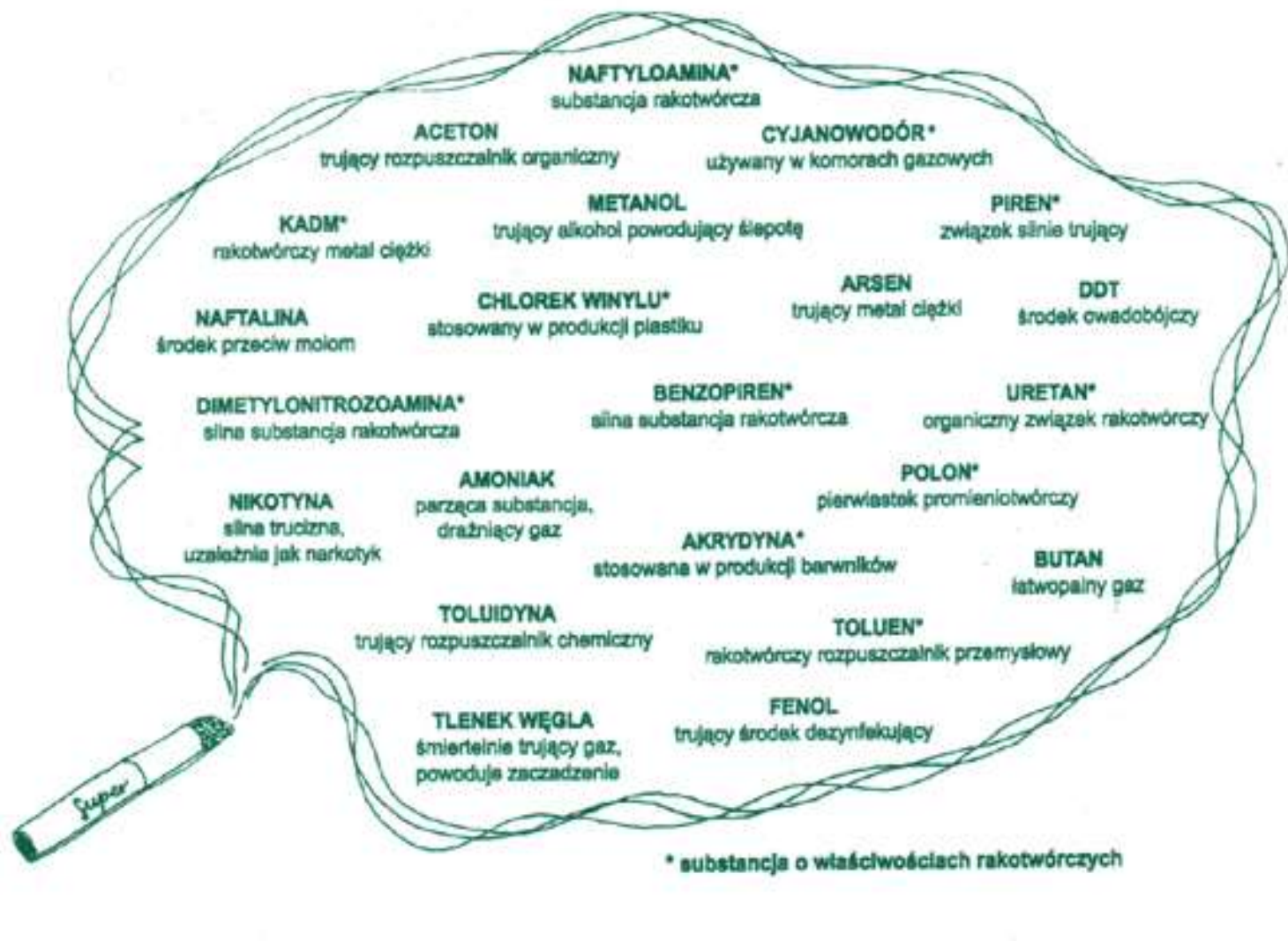


SZKODLIWOŚĆ DYMU TYTONIOWEGO

Dym tytoniowy składa się z prawie 4.000 związków chemicznych.

Ponad 40 to substancje rakotwórcze.

Ich działanie wpływa nie tylko na palaczy, ale także na wszystkich, którzy przebywają w otoczeniu osoby palącej, tzw. *palenie bierne*.



DBAJ O ZDROWIE SWOJE I SWOICH BLISKICH

- ❖ **NIE PAL !!!**
- ❖ **RZUĆ PALENIE !!**
- ❖ **JEŚLI MUSISZ ZAPALIĆ, NIE PAL PRZY SWOICH DZIECIACH !**
- ❖ **ROZMAWIAJ O ZAGROŻENIACH ZWIĄZANYCH Z PALENIEM**
- ❖ **UCZ DZIECI POSTAWY ANTYNIKOTYNOWEJ**

PAMIĘTAJ, ŻE...

- ❖ **BIERNE I CZYNNNE PALENIE TYTONIU USZKADZA SŁUCH**
- ❖ **SZKODZI PRZYSZŁYM MATKOM**
- ❖ **POWODUJE CHOROBY SERCA**
- ❖ **WYWOŁUJE ZAPALENIE KRTANI I W KONCU PROWADZI DO RAKA**
- ❖ **JEST PRZYCZYNĄ GROŻNEJ CHOROBY PŁUC**
- ❖ **NISZCZY SKÓRĘ/CERĘ**
- ❖ **ZABIJA SZARE KOMÓRKI/PAMIĘĆ**

STANOWISZ PRZYKŁAD DLA SWOJEGO DZIECKA:

- ❖ **OBSERWUJ JEGO ZACHOWANIA**
- ❖ **OD CZASU DO CZASU SPRAWDŹ CZY NIE PACHNIE TYTONIEM**
- ❖ **CZY NIE MA ŻÓŁTYCH PALCÓW**
- ❖ **CZY NIE WYDAJE PIENIĘDZY NA NIEZNANE CI RZECZY**
- ❖ **CZY NIE MA W KIESZENIACH RESZTEK TYTONIU**

Jeśli masz podejrzenia, że Twoje dziecko pali:

- ❖ Ucz, aby zawsze na pierwszym miejscu stawiało swoje zdrowie.
- ❖ Rozmawiaj o szkodliwości palenia tytoniu w młodym wieku.
- ❖ Mów o konsekwencjach zdrowotnych.
- ❖ Tłumacz, że palenie wcale nie jest modne, ani fajne.
- ❖ Ucz dziecko mówić: „NIE!!!”
Nie musi bowiem robić tego co niezdrowe, aby się przypodobać.

