

## Nie pal przy mnie, proszę



„NIE PAL PRZY MNIE, PROSZĘ”

Po raz kolejny nasza szkoła przystąpiła w roku szkolnym 2015/2016 do ogólnopolskiego programu edukacji antytytoniowej dla uczniów klas I- III szkół podstawowych.

W programie będą uczestniczyli uczniowie klas pierwszych, w klasach II i III przypomnimy natomiast zagadnienia związane z tematyką palenia papierosów.

### **ZAŁOŻENIA PROGRAMU:**

- - Program przeznaczony jest dla uczniów klas I- III szkoły podstawowej.
- - Program proponuje realizację zajęć metodami aktywizującymi dostosowanymi do wieku dzieci.
- - W programie zawarte zostały uporządkowane treści dotyczące zdrowia, dostosowane do poziomu percepcji dzieci.
- - Program ma charakter profilaktyczny i jego głównym celem jest wykształcenie u dzieci świadomej umiejętności radzenia sobie w sytuacjach, w których inne osoby palą przy nich papierosy.

### **CELE SZCZEGÓŁOWE:**

- - Uporządkowanie i poszerzenie wiadomości na temat zdrowia.
- - Kształtowanie u dzieci postaw odpowiedzialności za własne zdrowie.
- - Uświadomienie dzieciom, że palenie tytoniu jest szkodliwe dla zdrowia.
- - Uwrażliwienie dzieci na szkodliwe oddziaływanie dymu papierosowego związane z biernym paleniem.

### **ZAJĘCIA WARSZTATOWE W RAMACH PROGRAMU:**

ZAJ.I - CO TO JEST ZDROWIE ?

ZAJ.II- OD CZEGO ZALEŻY NASZE ZDROWIE ?

ZAJ.III- CO I DLACZEGO SZKODZI ZDROWIU ?

ZAJ.IV- CO ROBIĆ , GDY MOJE ŻYCIE JEST ZAGROŻONE ?

ZAJ.V- NIE PAL PRZY MNIE, PROSZĘ !

Program koordynuje **p. Agnieszka Nowacka**

## Szanowni Rodzice!

Zdrowie naszych dzieci jest dla każdego z nas najważniejszą sprawą. Codziennie dbamy o to, aby zapewnić dzieciom jak najlepsze warunki dla harmonijnego rozwoju. Na stan zdrowia ma wpływ wiele czynników: opieka zdrowotna, czynniki genetyczne, środowisko fizyczne i społeczne, a przede wszystkim styl życia i zachowania prozdrowotne (tj. aktywność fizyczna, racjonalne odżywianie, utrzymywanie czystości ciała i otoczenia, zachowywanie bezpieczeństwa, utrzymywanie właściwych relacji między ludźmi, a także nie używanie środków psychoaktywnych). Kształtowanie prawidłowych postaw zdrowotnych wśród dzieci jest najskuteczniejszym działaniem w szeroko pojętej profilaktyce, w tym także profilaktyce antytytoniowej.

Palenie tytoniu jest zjawiskiem powszechnym i stanowi jedną z głównych przyczyn umieralności w wieku dorosłym. Wdychanie dymu tytoniowego czyli bierne palenie jest tak samo niebezpieczne jak samo palenie, ponieważ niesie za sobą identyczne skutki zdrowotne co aktywne palenie papierosów. Według danych szacunkowych w Polsce co roku 4 mln dzieci jest narażonych na mimowolne wdychanie dymu tytoniowego!

Biorąc pod uwagę fizjologię rozwoju psychoemocjonalnego dziecka, współczesną wiedzę na temat uwarunkowań procesu uzależnienia się od tytoniu przez dzieci oraz epidemiologię palenia tytoniu w wieku rozwojowym, zasadnym jest przeprowadzenie wśród dzieci w wieku szkolnym (a nawet wczesnoszkolnym) programu profilaktyki antytytoniowej.

W związku z powyższym nasza szkoła postanowiła włączyć się do realizacji programu „**Nie pal przy mnie, proszę**”, który jest adresowany do uczniów **klas I-III**. Jego celem jest zmniejszenie narażenia dzieci na bierne palenie tytoniu, zwiększenie wiedzy w zakresie odpowiedzialności za własne zdrowie oraz kształtowanie postaw asertywnych związanych z unikaniem czynnego i biernego palenia tytoniu.

Agnieszka Nowacka