

## **Wielce Szanowni Rodzice!**

W szkole, do której uczęszcza Wasze dziecko, wdrożony zostanie w II półroczu program profilaktyki palenia tytoniu.

Palenie tytoniu to nałóg, na który jesteście najmniej uczuleni. Może dlatego, że 30 % z nas, ludzi dorosłych – pali? To, że jest to pierwsza przyczyna najpoważniejszych chorób – nie budzi już żadnych wątpliwości!

***Nam natomiast chodzi o dzieci, o Wasze dzieci i o Twoje dziecko.***

Bądź więc uprzejmy – Szanowny Rodzicu – przeczytać naszą krótką notatkę do końca, bez względu na swoje poglądy na palenie i na fakt czy sam palisz, czy nie.

***Czy Twoje dziecko próbowało już palić?***

***A może już pali?***

***Może uważasz, że palenie dziecka to nie jest problem, gdyż masz inne poważniejsze sprawy?***

PAMIĘTAJ:

- 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 obydwój 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.** Wpływ grupy może być wtedy 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.**

Nasz program 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.***