

Szanowni Rodzice uczniów klas pierwszych!

W szkole, do której uczęszcza Państwa dziecko, wdrażany jest program profilaktyki palenia tytoniu.

Palenie tytoniu to nałóg, na który jesteśmy 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 Państwa 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 Państwa dziecko próbowało już palić? A może już pali?

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.

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.

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 Państwa dziecko posiada tego typu umiejętności. A jeżeli sobie nie radzi albo nie zawsze sobie radzi właściwie? Nasz wysiłek, bez Państwa pomocy i wsparcia, przyniesie niewielkie efekty.

Przykład jest najbardziej zaraźliwy.