

PRELEKCJA DLA RODZICÓW

klas IV-VI

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

W bieżącym roku szkolnym w naszej szkole będzie realizowany *Program profilaktyki palenia tytoniu pt. "Znajdź właściwe rozwiązanie"* adresowany jest do uczniów klas IV – VI szkoły podstawowej. W tym to bowiem okresie nauki gwałtownie wzrasta liczba dzieci próbujących po raz pierwszy zapalić papierosa.

Odsetek młodzieży w Polsce rozpoczynającej palenie w wieku:

1. 11 lat i mniej wynosi 13,8 %
2. 12 lat wynosi 9,2 %
3. 13 lat wynosi 9,6 %
4. 14 lat wynosi 11,3 %
5. 15 lat wynosi 9,7 %

Niektórzy młodzi ludzie najpierw palą okazjonalnie, a potem czynią to w regularnych odstępach czasu, wkraczając na drogę pełnego uzależnienia od nikotyny.

Odsetek młodzieży palącej papierosy codziennie zwiększa się wraz z wiekiem:

1. 11 lat wynosi 0,8 %
2. 13 lat wynosi 3,0 %
3. 15 lat wynosi 12,4 %

Codziennie palenie tytoniu przez młodzież wykazuje zróżnicowanie regionalne.

Największy odsetek zanotowano w województwie świętokrzyskim - 20,3 %, a najmniejszy w województwie podkarpackim - 5,1 %.

Konieczność interwencji w kierunku uchronienia przed inicjacją palenia tytoniu i wejścia w nałóg podyktowana jest również skumulowaniem w tym okresie życia wielu psychospołecznych czynników ryzyka palenia tytoniu, w tym m. in. socjodemograficznych, tj.:

- I.** wiek i płeć ucznia;
- II.** status społeczny, stan rodzinny i wykształcenie rodziców;
- III.** problemy wieku dojrzewania;
- IV.** czynniki środowiskowe;
- V.** czynniki interpersonalne (palenie rodziców, rodzeństwa, rówieśników,
- VI.** zachowanie grup rówieśniczych, więzi społeczne);
- VII.** VI. normy i obyczaje środowiskowe, w tym reakcje rodziców na palenie tytoniu przez dziecko;
- VIII.** dostępność wyrobów tytoniowych.

STRATEGIA PROGRAMU

1. PRZEBIEG PROCESU UZALEŻNIENIA OD NIKOTYNY.

Proces uzależniania dzieci i młodzieży od nikotyny przebiega w pięciu następujących po sobie fazach:

- a) przygotowania,
- b) próbowania,
- c) eksperymentowania,
- d) regularnego palenia,
- e) uzależnienia.

W toku pierwszej fazy – **przygotowania**, kształtowane są postawy i przekonania o korzyściach płynących z palenia. W tym czasie dziecko, przebywając w otoczeniu osób palących – rodziców, rodzeństwa, zaczyna się „oswajać” z papierosem, postrzegać palenie jako czynność użyteczną, przybliżającą do dorosłości, sprzyjającą niezależności, pomagającą w sytuacjach trudnych, ułatwiającą przynależność do grupy rówieśników.

Sięgając po pierwszego w życiu papierosa, dziecko wchodzi w fazę drugą – **próbowania**.

Pierwsze papierosy wypala zazwyczaj pod presją rówieśników. Konsekwencje pierwszych prób palenia zależą od tego, w jakim stopniu doznania fizjologiczne w następstwie wypalenia pierwszych dwóch, trzech papierosów są negatywne, a także od tego, czy utrzymują się psychospołeczne czynniki usposabiające do kontynuowania palenia, oraz czy łatwy jest dostęp do papierosów.

Powtarzanie palenia, choć jeszcze nieregularne, charakteryzuje trzecią fazę – **eksperymentowania**.

W tym czasie dziecko sięga po kolejnego papierosa w szczególnych sytuacjach, takich jak spotkania koleżeńskie albo pod wpływem szczególnej osoby, np. najlepszego przyjaciela. Czynnikiem usposabiającym jest łatwy dostęp do tytoniu. Na szczęście, eksperymentowanie nie musi prowadzić do regularnego palenia – czwartej fazy procesu uzależnienia się od nikotyny.

Palenie regularne oznacza wypalanie papierosów w stałych odstępach, początkowo przynajmniej raz w tygodniu, a następnie z rosnącą częstotliwością pod wpływem różnorodnych sytuacji życiowych lub kontaktów interpersonalnych. Łatwy dostęp do papierosów jest czynnikiem sprzyjającym regularnemu paleniu dzieci i młodzieży. Społeczna obojętność, przyzwolenie rodziców, brak konsekwentnie realizowanej polityki przeciwtytoniowej w szkole i w lokalnej społeczności torują drogę do utrwalenia palenia.

Kończącą, piątą fazą jest pełne **uzależnienie** cechujące się fizjologicznym zapotrzebowaniem na nikotynę. Na zjawisko to składa się tolerancja nikotyny, głód nikotynowy w razie podejmowania prób rzucenia palenia, a także wysokie prawdopodobieństwo powrotu do palenia papierosów.

Długość trwania poszczególnych faz procesu uzależnienia od nikotyny jest wypadkową wielu czynników i wykazuje indywidualne zróżnicowanie.

Zazwyczaj od momentu pierwszych prób palenia (faza druga) do palenia regularnego (faza czwarta) upływają 2-3 lata.

2. PROGRAM PROFILAKTYKI PALENIA TYTONIU DLA UCZNIÓW KLAS IV – VI SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Celem głównym programu jest *zapobieganie paleniu tytoniu wśród uczniów*.

Cele szczegółowe, które będą realizowane na 5 warsztatach dla uczniów przez pedagoga szkolnego Panią Edytę Sodel, przedstawiają się następująco:

- I. Integracja grupy 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 nauczeniem 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.

Wielce Szanowni Rodzice!

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 Wasze dzieci i o Twoje dziecko.

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:

1. Palenie zaczyna się od spróbowania – co zdarza się większości dzieciom i to nierzadko w bardzo młodym wieku.
2. 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!

3. 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.
4. Palenie wpływa nie tylko na pogorszenie stanu zdrowia dziecka, lecz również na gorsze wyniki w nauce.

Dlaczego dzieci sięgają po papierosa?

1. 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.

2. 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.

3. Ponieważ palą rodzice lub starsze rodzeństwo.

Przykład jest zaraźliwy, zły przykład rodziców również.

Nasz program ukierunkowany jest na:

- 1) uczenie dzieci umiejętności odmawiania – co powinno wpłynąć na wzrost odporności na wpływy rówieśników;
- 2) uświadamianie odpowiedzialności za własny rozwój i zdrowie;
- 3) 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.

Dziękujemy!