|  |
| --- |
| **„CZYSTE POWIETRZE WOKÓŁ NAS” *program przedszkolnej edukacji antytytoniowej***Założenia programu:* ochrona dzieci przed szkodliwym wpływem dymu tytoniowego
* program adresowany jest do dzieci pięcioletnich i sześcioletnich, z udziałem rodziców i opiekunów
* program stanowi pierwsze ogniwo  w cyklu programów  antytytoniowych
* charakter profilaktyczny programu, ale przede wszystkim jego celem jest wykształcenie u dzieci świadomej postawy ochrony własnego zdrowia w sytuacjach, gdy są skazane na bezpośredni kontakt z palącymi
* może być rozszerzony na środowisko lokalne

Cele główne programu:* wzrost kompetencji rodziców w zakresie ochrony dzieci przed ekspozycją na dym tytoniowy
* zwiększenie umiejętności dzieci w zakresie radzenia sobie w sytuacjach, gdy przebywają

w zadymionych pomieszczeniach lub gdy dorośli palą przy nich tytońCele szczegółowe programu:* wykształcenie umiejętności rozpoznawania różnych dymów, „wydobycie” dymu papierosowego
* zwiększenie wrażliwości dzieci na szkodliwość dymu papierosowego
* zwiększenie wiedzy na temat skutków palenia papierosów
* zwiększenie wrażliwości dzieci  na miejsca, w których mogą być narażane na wdychanie dymu tytoniowego
 |

Szanowni Rodzice!

Zdrowie naszych dzieci jest dla każdego z nas najważniejszą sprawą. Dbamy o to, aby zapewnić dzieciom jak najlepsze warunki dla harmonijnego rozwoju. Na zdrowie ma wpływ wiele czynników: opieka zdrowotna, czynniki genetyczne, środowisko fizyczne i społeczne, a przede wszystkim styl życia i zachowania prozdrowotne (tj. aktywność fizyczna, racjonalne żywienie, utrzymywanie czystości ciała i otoczenia, zachowanie bezpieczeństwa, utrzymywanie właściwych relacji między ludźmi, a także nie używanie Środków psychoaktywnych). Kształtowanie prawidłowych postaw zdrowotnych wśród dzieci jest najskuteczniejszym działaniem w profilaktyce palenia tytoniu.

Palenie tytoniu jest zjawiskiem powszechnym i stanowi jedną z głównych przyczyn umieralności w wieku dorosłym. Dlatego, aby zmniejszyć rozmiar tej epidemii, należy już od najmłodszych lat wprowadzić wśród dzieci edukację antytytoniową.

Badania psychospołecznych uwarunkowań palenia tytoniu duże znaczenie przypisują Środowisku rodzinnemu, w jakim wzrastają dzieci. Nie ulega wątpliwości, że pierwszym Środowiskiem rozwojowym i wychowawczym dziecka jest rodzina, która kształtuje wzory zachowań w odniesieniu do nałogu palenia tytoniu. Ponadto prawdopodobieństwo palenia przez dzieci wzrasta, gdy palą rodzice lub starsze rodzeństwo, a także wówczas, gdy rodzice przejawiają tolerancję wobec prób palenia przez ich dzieci.

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 przedszkolnym programu profilaktyki antytytoniowej. Jest to wiek, w którym kształtują się postawy wobec tytoniu u dzieci często stykających się z osobami palącymi.

W związku z powyższym serdecznie zapraszamy do aktywnego udziału w przedszkolnej antytytoniowej edukacji. Program profilaktyki tytoniowej pt. „Zdrowe powietrze wokół nas” ukierunkowany jest na wdrażanie dzieci do podejmowania świadomych wyborów, kształtowanie prozdrowotnych postaw wobec zjawiska palenia tytoniu.

Program składa się z pięciu zajęć:

1. Wycieczka – podczas której dzieci będą obserwowały różne źródła dymu.

2. Co i dlaczego dymi? – dzieci opowiedzą o różnych źródłach dymu, przyczynach wydobywania się dymów.

3. Jak się czuję, kiedy dymi papieros? – dzieci dowiedzą się o szkodliwości dymu tytoniowego.

4. Co się dzieje, gdy ludzie palą papierosy? – dzieci dowiedzą się o skutkach palenia tytoniu

i o szkodliwości biernej ekspozycji na dym tytoniowy.

5. Jak unikać dymu tytoniowego? – dzieci dowiedzą się, w jakich miejscach mogą być narażone na dym tytoniowy i jak w takiej sytuacji mogą się zachować.

Szanowni Rodzice, pamiętajcie, że programy profilaktyczne realizowane w przedszkolach,

a później w szkołach to nie wszystko! W dużej mierze to od Was zależy, czy Wasze dzieci będą miały w przyszłości problem z zażywaniem substancji psychoaktywnych, czy też nie.

Dlatego pamiętajcie, aby:

• pokazać dobry przykład swoim zachowaniem,,

• spędzać z dzieckiem dużo czasu – jednak nie ilość a jakość się liczy!

• umieć słuchać uważnie tego, co ma do powiedzenia dziecko,

• rozmawiać z dzieckiem o Świecie, nawet na trudne tematy,

• ustalać ścisłe reguły dotyczące palenia i picia w domu,

• prowadzić wraz z dzieckiem ocenę tego, co oferują media, ponieważ środki masowego

przekazu (reklamy, filmy) są dla dzieci głównym źródłem informacji na temat picia alkoholu,

palenia papierosów i używania narkotyków,

• pomagać dzieciom w kształtowaniu pozytywnego wizerunku własnej osoby poprzez zachęcenie do pracy nad sobą oraz unikanie porównywania ich z innymi. Negatywne wyobrażenie o sobie sprzyja używaniu środków psychoaktywnych, pozytywny stosunek do własnej osoby uodparnia na presję´ społeczną.

• zachęcać dziecko do aktywnego i twórczego spędzania wolnego czasu.

Szanowni Rodzice, w przedszkolu uzyskacie adresy placówek zajmujących się profilaktyką

i terapią uzależnień tytoniowych w Waszym regionie.