

## **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 nieużywanie 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 prowadzić 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 rodzeństwa, 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 pod tytułem „Czyste powietrze wokół nas” ukierunkowany jest na wdrożenie 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.  
Szanowni Rodzice! Wysłuchajcie uważnie Waszych dzieci, porozmawiajcie chwilę, podzielcie się swoimi uwagami na temat otaczającego Was środowiska. Pomóżcie dziecku znaleźć i powycinać z gazet ilustrację z obiektami, z których wydobywa się dym.
2. Co i dlaczego dymi? – dzieci opowiedzą o różnych źródłach dymu, przyczynach wydobywania się dymów.  
Szanowni Rodzice! Wasze dzieci na pewno pochwalą się wiedzą na temat tego, co i dlaczego dymi. Opowiedzą, jak wspólnie z innymi robiło gazetkę na ścianie z prac plastycznych lub kącik antytytoniowy. W tym dniu przyniosą jeszcze jedną ważną informację; „Papieros dymi, gdyż spala się w nim tytoń, gdyż palenie tytoniu niczemu nie służy i szkodzi zarówno temu kto pali, jak również osobom wdychającym dym”.

3. Jak się czuje kiedy dymi papieros? – dzieci dowiedzą się o szkodliwości dymu tytoniowego.  
Szanowni Rodzice! Wysłuchajcie spokojnie wrażeń Waszego dziecka z ćwiczeń oddechowych, zapytajcie, jakim powietrzem lubi oddychać. Dziecko na pewno będzie opowiadało lub pokazywało jak się czują lub zachowują zwierzęta i kwiaty oddychające zanieczyszczonym powietrzem. Z przedszkola z pewnością przyniesie portret dinozaura Dinusia, zapytajcie, kim on jest, czego nie lubi. Pomóżcie pokolorować dziecku portret Dinusia. Zachęcajcie do działania i do opowiadania.
4. Co się dzieje, gdy ludzie palą papierosy? – dzieci dowiedzą się o skutkach palenia tytoniu i o szkodliwości biernej ekspozycji na dym tytoniowy.  
Szanowni Rodzice! Wasze dzieci nauczyły się piosenki o Dinusiu. Z pewnością będą chciały Wam ją zaśpiewać. Poświęćcie im trochę czasu, posłuchajcie, co mają Wam do powiedzenia.
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! Wspierajcie Wasze dzieci, gdy będą się bronić przed wdychaniem dymu tytoniowego i narysują, bądź umieszczą w swoim pokoju znak zakazu palenia. Nie złościć się na nie. Wasze dzieci mają prawo decydować, co się wokół nich dzieje. W naszym programie nie występujemy przeciwko Wam, nie pada ani jedno zdanie dyskryminujące palących rodziców. Chcemy natomiast wdrożyć Wasze dzieci do podejmowania świadomych wyborów wobec palenia tytoniu. Dlatego ważna jest Wasza współpraca z wychowawcą przedszkolnym dziecka. To on udzieli Wam szczegółowych informacji i wskazówek w zakresie realizacji przedszkolnej edukacji antytytoniowej, do której serdecznie zapraszamy.

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 ściśle 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 odytoniowych w Waszym regionie.