

# Wielce Szanowni Rodzice!

W szkole, do której uczęszcza Wasze dziecko, jest wdrożony 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 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 pała – 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 pała koleżdy

## **Wpływ rówieśników, presja wywierana na innych są ogromne**

Wpływ grupy może być wtedy niebezpieczny, gdy dziecko nie potrafi odmówić, powiedzieć “nie pałę” i nie czuć się głupio z tego powodu.

- Ponieważ czują się słabi mało wartościowi

## **Dziecko ma wrażenie, że pałac papierosa staje się dorosłym**

Obraz palacza przedstawiony przez aktorów w filmach, idoli w programach młodzieżowych, na koncertach itp. pokazuje osoby dojrzałe, zadowolone, pełne humoru i fantazji, ludzi sukcesu. 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 pała rodzice lub starsze rodzeństwo

## **Przykład jest zaraźliwy, zły przykład rodziców również.**

Nasz oddziaływanie, bez Twojej pomocy i wsparcia, przyniosą niewielkie efekty. Spróbuj dokonać zmian również w swoich zachowaniach.

**PAMIĘTAJ - Przykład jest najbardziej zaraźliwy!**