



Program edukacji antytytoniowej

„Nie pal przy mnie,
proszę”

Dla uczniów klas I - III





CO TO JEST ZDROWIE?

CO TO JEST ZDROWIE?



**„Zdrowie to nie tylko brak choroby
lub niepełnosprawności,
lecz stan dobrego samopoczucia
fizycznego,
psychicznego i społecznego.”**



Aby być zdrowym, potrzebne są:

- ❖ właściwe odżywianie (warzywa, owoce, nabiał, mięso, ryby, produkty zbożowe, tj. chleb, kasze, makaron, ryż),
- ❖ picie wody,
- ❖ aktywność fizyczna i ruch na świeżym powietrzu,
- ❖ dbałość o higienę osobistą, kontakt z przyrodą,



- ❖ dbanie o pozytywne relacje z innymi osobami,
- ❖ zabawa,
- ❖ odpoczynek,
- ❖ wizyty kontrolne u lekarza,
- ❖ szczepienia.



**OD CZEGO
ZALEŻY NASZE ZDROWIE?**



Czynniki genetyczne

Zdrowie zależy od tego, co jest „zapisane” w naszym organizmie. Kolor skóry, barwę oczu i inne cechy zewnętrznego wyglądu mamy po rodzicach. To, czy jesteśmy zdrowi, czy mamy skłonności do niektórych chorób może też być zależne od genów, które otrzymaliśmy od swoich rodziców, dziadków itd.



CZYNNIKI ŚRODOWISKOWE

Nasze zdrowie zależy od tego, czy tam gdzie żyjemy, powietrze i woda są czyste czy nie, czy środowisko naturalne, które nas otacza jest zniszczone przez człowieka lub przemysł. Bardzo szkodliwe jest również działanie dymu tytoniowego na ludzi.



Środowisko społeczne

Zdrowie zależy też od tego, czy żyjemy w zgodzie z innymi ludźmi, czy nasze relacje z nimi są bezkonfliktowe, czy potrafimy radzić sobie z problemami, uzależnieniem od innych ludzi.



Medycyna naprawcza

Wiemy też, że nasze zdrowie zależy od lekarza (np. gdy zachorujemy, to postawi nam diagnozę, przepisze odpowiednie leki), od pielęgniarki (wykonuje nam szczepienia profilaktyczne, sprawdza nam wzrok)



STYL ŻYCIA

Nasze zdrowie zależy przede wszystkim od sposobu odżywiania, od czasu aktywnie spędzanego na świeżym powietrzu, a także od czasu spędzanego przed telewizorem i komputerem. Należy podkreślić, że zdrowie zależy w dużym stopniu od nas samych.



**CO ROBIĆ,
GDY MOJE ZDROWIE
JEST ZAGROŻONE ?**



**Chore dzieci mogą czuć się zdrowej,
zwłaszcza jeżeli postępują
według zaleceń lekarza**

- ❖ Przyjmują lekarstwa,
- ❖ Gimnastykują się
- ❖ Unikają takich sytuacji, które chorobę potęgują (np. przebywanie w towarzystwie osób, które palą przy chorym. **Papierosy wzmagają proces chorobowy!!!!!!**).



Należy przestrzegać nawyków higieniczno-zdrowotnych

- ❖ Myć ręce przed jedzeniem,
- ❖ Regularnie myć zęby,
- ❖ Często wietrzyć pomieszczenia,
- ❖ Zastanianie ust chusteczką higieniczną przy kaszlu i kichaniu,
- ❖ Ubierać się stosownie do pory roku i pogody.



**JAK MOŻESZ ZACHOWAĆ SIĘ ,
GDY PAPIEROSY PALI PRZY TOBIE
MAMA, TATA LUB INNI
CZŁONKOWIE RODZINY?**



PROPONUJEMY PRZYKŁADOWE MOŻLIWOŚCI ZACHOWANIA SIĘ W PODANEJ SYTUACJI:

- ❖ prosimy osobę palącą, aby nie paliła w naszej obecności,
- ❖ mówimy, że jest to szkodliwe dla naszego zdrowia, że nam to przeszkadza,
- ❖ wychodzimy z pokoju, w którym ktoś pali,
- ❖ prosimy osobę palącą, aby przeszła do innego pomieszczenia, itp.



Mamo, nie pal!
Tato, nie pal!

Proszę!!!



Jeśli ktoś z dorosłych
będzie palił papierosy w
Twojej obecności,
powiedz mu głośno:
**„NIE PAL PRZY MNIE,
PROSZĘ!”**





Program
„Nie pal przy mnie proszę”
stanowi ogniwo
w cyklu programów
profilaktyki antytytoniowej
inicjowanych przez
Państwową Inspekcję
Sanitarną
we współpracy z resortem
edukacji.



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

Urszula Kalińska
Pedagog szkolny



Wielce Szanowni Rodzice!

W szkole, do której uczęszcza Wasze dziecko, wdrożony 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 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.





Pamiętaj!

Palenie zaczyna się od spróbowania – co zdarza się w 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 obydwójce 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.



A decorative border made of interlocking puzzle pieces in various colors (red, orange, yellow, green, blue, purple) runs along the top and bottom edges of the slide.

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.

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.