

ZNAJDŹ WŁAŚCIWE ROZWIĄZANIE

Program antynikotynowy dla klas IV - VIII



Znajdź właściwe rozwiązanie

**Program profilaktyki palenia tytoniu
dla uczniów starszych klas
szkoły podstawowej i gimnazjum**



„Znajdź właściwe rozwiązanie”

Program profilaktyki palenia tytoniu dla uczniów starszych klas szkoły podstawowej

▣ **Cel główny programu:**
Zapobieganie paleniu tytoniu wśród uczniów starszych klas szkół podstawowych.

Cele szczegółowe:

- ▣ Uzasadnienie i wzmocnienie postaw zobowiązujących do niepalenia
- ▣ Ukazanie funkcjonowania ludzkiego organizmu i jego potrzeb
- ▣ Przekazanie wiadomości o zachowaniach asertywnych, uczenie się rozpoznawania swych zachowań oraz uświadomienie mechanizmów nacisku grupowego wraz z nauczeniem się sposobów odmowy
- ▣ Uczenie rozpoznawania odczuć przeżywanych w sytuacjach trudnych, uświadomienie mechanizmów konfliktu, jak również uczenie umiejętności radzenia sobie z problemami
- ▣ Uczenie umocnienia poczucia własnej wartości w zbudowaniu pozytywnego myślenia o sobie i kształtowania ważnych umiejętności w kontaktach z ludźmi



WARSZTATY



TRENDY PALENIA TYTONIU



Wyniki badań przeprowadzonych w latach 1974-2004 na zlecenie Centrum Onkologii – Instytutu w Warszawie dotyczące postaw wobec palenia tytoniu dorosłej populacji Polaków

wykazują, że zapoczątkowane w II połowie lat 80. postawy były kontynuowane w latach następnych, ale tempo niektórych zmian zmniejszyło się, a w niektórych grupach społeczno-demograficznych uległo zahamowaniu. Szczególnie wzrosła częstość palenia tytoniu wśród młodych kobiet (w 2007 roku do 32 %, gdy wcześniej paliło 28 %), a także obserwuje się zmniejszenie tempa spadku częstości palenia przez mężczyzn (z 39 % w latach 2000-2004 do 35 % w roku 2007).

Palenie nie jest normą obyczajową

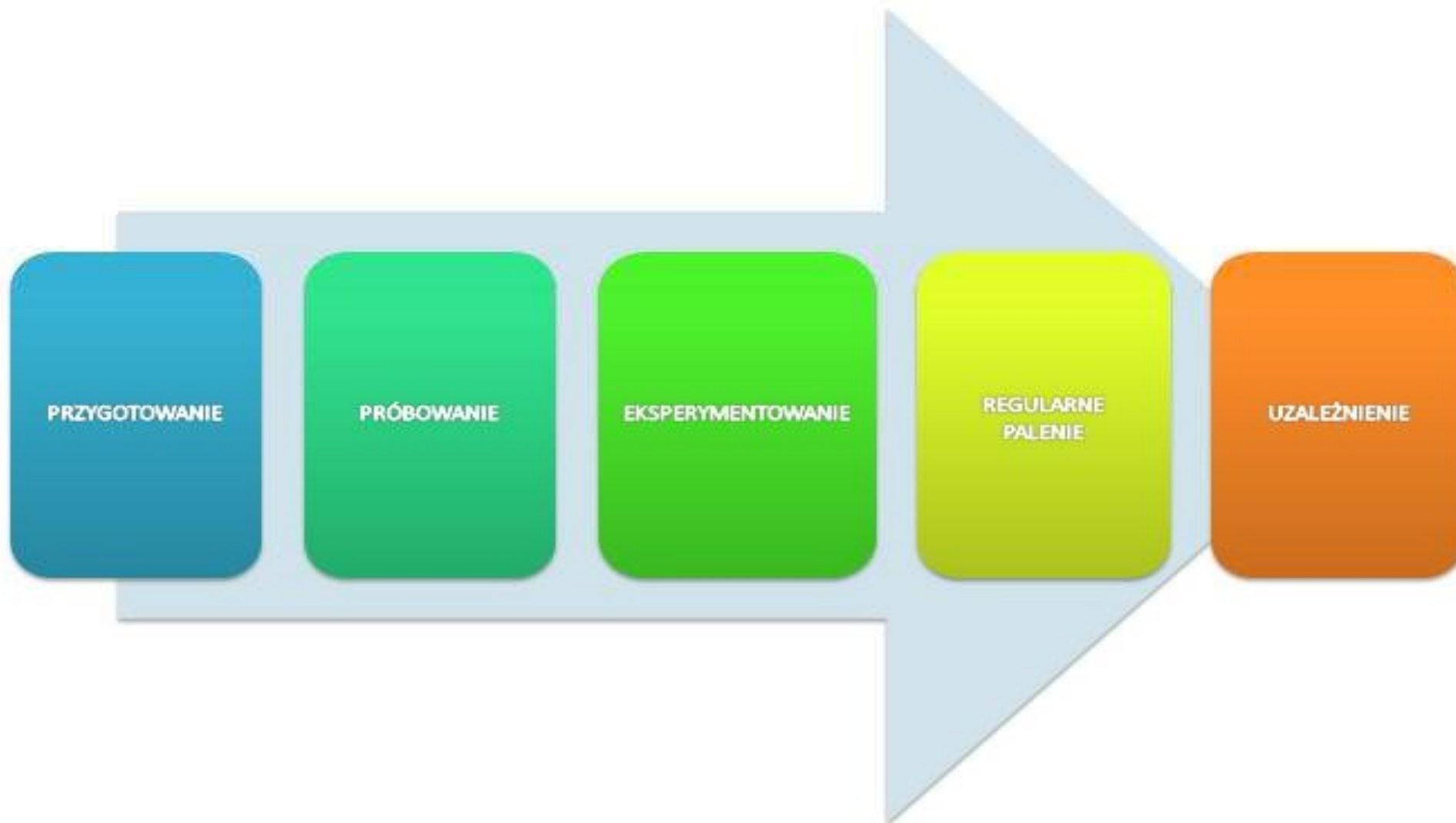
- ▣ Nasiona tytoniu, a więc rośliny której wysuszone liście służą do wyrobu papierosów, zostały przywiezione z Ameryki przez jej odkrywców. Zwyczaj palenia nie był wtedy tak popularny jak dzisiaj i był raczej formą ceremoniału, jak np. fajka pokoju u Indian. Częściej natomiast ssano lub żuto liście tytoniu. Później zaczęto tytoń wdychać w postaci tabaki, co może niektórzy widzieli na starych filmach. Najbardziej chyba zaskakujące jest to, że początkowo paleniu tytoniu przy-pisywano właściwości lecznicze, np. przy migrenie (ból głowy), bólu zębów, zakażeniu dżumą, chorobie stawów, płuc. Domyślano się, że tytoń ma szkodliwy wpływ na zdrowie, ale nie można było tego dowieść.

Dopiero postęp medycyny w XX wieku udowodnił ponad wszelką wątpliwość związek palenia z chorobami nowotworowymi (rakiem), chorobami serca, przewodu pokarmowego i innymi.

Choroby, o których wspomniano, nie rozwijają się od razu. Palaczem również nie zostaje się po pierwszym paleniu.



Fazy rozwoju nałogu



Faza przygotowania

Proces przygotowywania to czas, w którym dziecko oswaja się z paleniem osób dorosłych, rodziców, rodzeństwa i innych znajomych osób.

Potem zaczyna się **próbowanie**, być może niektórzy z was mają je za sobą. Chodzi tu o pierwsze 2-3 „pociągnięcia”. Z badań wynika, że w wieku 13 lat próbowało palić 31% młodzieży, czyli co 3 z was.

EKSPERYMENTOWANIE

Eksperymentowanie polega na okresowym paleniu z określonymi osobami i w określonych miejscach (np. na podwórku). Jest to wstęp do regularnego palenia, co może prowadzić do uzależnienia się, podobnie jak to ma miejsce z alkoholem czy narkotykami



Dlaczego ludzie palą?

Motywy palenia przez dorosłych:

1. dla przyjemności (w różnych sytuacjach, np. przy oglądaniu TV, czytaniu gazety);
2. dla uspokojenia (w chwilach napięcia, zdenerwowania, oczekiwania; jako „efekt smoczka” – niemowlę płaczące uspokoja się włożeniem smoczka do buzi);
3. dla pobudzenia (przy wykonywaniu przez dłuższy czas tej samej czynności, np.: prowadzeniu samochodu, pilnowaniu czegoś, żeby nie zasnąć);
4. w celach towarzyskich (zamiast mówienia, gdy nie wiem co powiedzieć; albo gdy inni mówią – ja nie mogę, gdyż palę).

LABORATORIUM CIAŁA

Ciało ludzkie jest najdoskonalszą maszyną, która spełnia wielorakie funkcje składające się na to, co ogólnie nazywamy życiem. Do życia organicznego potrzebne są, podobnie jak w przykładzie z silnikiem, dwa składniki, tj. pożywienie i tlen.

Tlen przenika z pęcherzyków do krwi w naczyniach włosowatych, zaś dwutlenek węgla z naczyń włosowatych do pęcherzyków, skąd wydalany jest na zewnątrz. Krew bogata w tlen ponownie wpływa do serca, skąd zostaje rozprowadzona po całym organizmie. Głównym zadaniem oddychania jest dostarczanie komórkom tlenu. Pokarm, tak jak benzyna w silniku samochodowym, ulega spaleniu dzięki dostarczaniu tlenu, a przez to organizm uzyskuje energię niezbędną do procesów życiowych.

CO POWINNIŚMY WIEDZIEĆ O PALENIU TYTONIU?

- Wdychamy dym, który powstaje podczas spalania tytoniu. W dymie tytoniowym wykryto – bagatela – ponad 4 tysiące różnych substancji chemicznych, z których wiele wywiera szkodliwy wpływ na nasz organizm.



• substancje o właściwościach rakotwórczych



Co znajduje się w dymie tytoniowym?

- ▣ Nikotyna jest bezbarwną, oleistą cieczą, która pod wpływem powietrza zmienia się na kolor żółty. Jest to silna trucizna, której jedna kropla, uzyskana z paczki papierosów, jest dawką śmiertelną dla człowieka.

Na szczęście, znaczna jej część ulatnia się wraz z dymem, część jednak jest szybko wchłaniana do krwi, a z krwią trafia do mózgu i serca. Dziś nie ulega wątpliwości, że nikotyna ma właściwości uzależniające – jest narkotykiem.



TLENEK WĘGLA



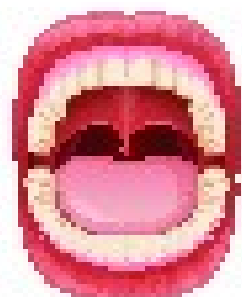
Tlenek węgla jest gazem, popularnie zwany „czadem”, o którym niekiedy można przeczytać w gazetach, że ulatniając się z pieca doprowadził do śmiertelnego zatrucia. Gdyby palacz po każdym wciągnięciu dymu nie wdychał w miarę czystego powietrza, to szybko doszłoby do zaczadzenia. Tlenek węgla jest wchłaniany przez błonę śluzową jamy ustnej, zaś wciągnięty do płuc przenika do krwi, w 100% wypierając tak bardzo potrzebny do życia tlen.

SUBSTANCJE SMOLISTE

- ▣ Substancje smoliste, z których większość, jak benzopiren, węgiel radioaktywny czy fosfor – posiada właściwości wywoływania raka. Filtr, w jaki zaopatrzony jest papieros, ma zatrzymać szkodliwe składniki, jednakże 70% substancji smolistych osiada w płucach.



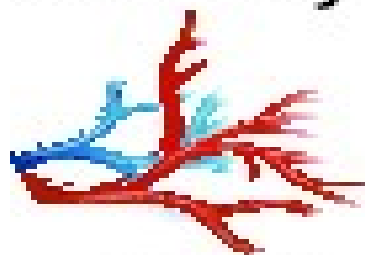
Możliwe skutki palenia:



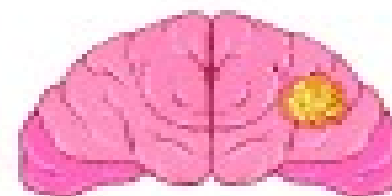
żółte zęby



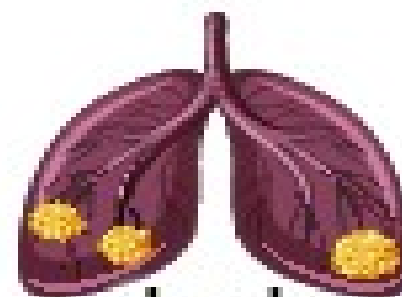
choroby serca



miażdżycy



udar



rak płuc



rak żołądka
i jelit

Skutki palenia tytoniu

- ▣ Organizm broni się, stąd pierwszą reakcją na zapalenie papierosa jest kaszel, a więc próba oczyszczenia płuc. Pierwsze palenie powoduje zawroty głowy, tętnienie w skroniach, a również nudności i wymioty, przynajmniej dopóki organizm nie przyzwyczai się do stałego zatruwania. Palacze częściej odczuwają zadyszkę, mają chrypkę. Rysy twarzy palaczy są ostrzejsze, cera zwieńdła i szara, a zęby trudno jest doczyścić z tytoniowego nalotu. Substancje smoliste są przyczyną nieżytów i przewlekłego zapalenia gardła.

SKUTKI PALENIA

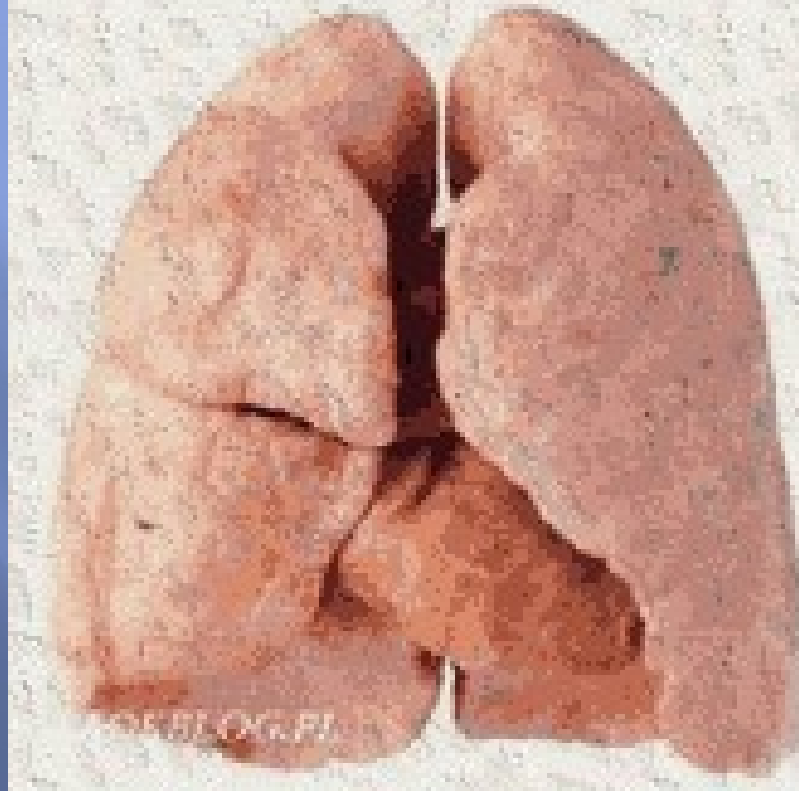


Skutki palenia tytoniu

- ▣ Substancje smoliste są przyczyną nieżytów i przewlekłego zapalenia gardła. Nikotyna zawarta w tytoniu posiada właściwości uzależniające, podobnie jak alkohol i narkotyki. Człowiek uzależniony po 20-30 min. od zakończenia palenia zaczyna odczuwać głód nikotyny, gdyż jej stężenie we krwi spadło, trzeba więc zapalić następnego papierosa. Nikotyna powoduje wzrost ciśnienia krwi i zwiększenie uderzeń serca. Przede wszystkim jednak nikotyna uszkadza układ krążenia, stąd często nazywana jest trucizną serca i naczyń krwionośnych. Inną grupą chorób spowodowanych paleniem są nowotwory, zwłaszcza rak płuc, oskrzeli, przełyku i krtani

SKUTKI PALENIA

**Płuca osoby
niepalacej**



Płuca palacza



Nie można wreszcie zapominać o skutkach biernego palenia (inaczej „pa-lenia z drugiej ręki”). Sami tego możemy doświadczać, jeżeli nasi rodzice, krewni czy koledzy palą, zwłaszcza w zamkniętym pomieszczeniu.



NAUCZ SIĘ MÓWIĆ „NIE”

Wyróżniamy 3 kategorie zachowań odmawiania w sytuacji zachęcania do palenia przez rówieśników, tj. agresywnych, uległych i stanowczych.

Dlaczego zachowujemy się agresywnie?

- ▣ boimy się, że nie dostaniemy tego, czego chcemy;
- ▣ chcemy zwrócić na siebie uwagę;
- ▣ chcemy wyładować swoją złość;
- ▣ nie wierzymy w samych siebie, przez to ryzykujemy?



Dlaczego zachowujemy się agresywnie?

- ▣ boimy się, że nie dostaniemy tego, czego chcemy;
- ▣ chcemy zwrócić na siebie uwagę;
- ▣ chcemy wyładować swoją złość;
- ▣ nie wierzymy w samych siebie, rzez to ryzykujemy

Co ryzykujemy?

- ▣ • konflikty z innymi ludźmi;
- ▣ • utratę szacunku do siebie;
- ▣ • to, że będziemy nie lubiani;
- ▣ • może dojść do przemocy

Dlaczego zachowujemy się ulegle?

- ▣ boimy się utraty kolegów;
- ▣ • boimy się innych ludzi;
- ▣ • chcemy uniknąć konfliktów i nieporozumień.

Co ryzykujemy?

- ▣ • utratę dobrego zdania o sobie;
- ▣ • brak inicjatywy własnej;
- ▣ • przyznajemy innym
- ▣ rację w kierowaniu nami.



Dlaczego zachowujemy się ulegle?

- ▣ boimy się utraty kolegów;
- ▣ • boimy się innych ludzi;
- ▣ • chcemy uniknąć konfliktów i nieporozumień.

Co ryzykujemy?

- ▣ • utratę dobrego zdania o sobie;
- ▣ • brak inicjatywy własnej;
- ▣ • przyznajemy innym
- ▣ rację w kierowaniu nami.



Dlaczego zachowujemy się stanowczo (asertywnie)?

- ▣ jesteśmy zadowoleni z siebie;
- ▣ • to nam pomaga w osiągnięciu celu;
- ▣ • mamy szacunek dla siebie i innych;
- ▣ • jesteśmy uczciwi w stosunku do siebie i innych.

Co ryzykujemy?

- ▣ • nie będziemy lubiani za to, że wyrażamy swoje odczucia;
- ▣ • będziemy uważani za osoby aroganckie; • możemy stracić niektórych kolegów.

ZNAJDŹ WŁAŚCIWE ROZWIĄZANIE

Rozpoznawanie emocji przeżywanych
w sytuacjach trudnych, uświadomienie
mechanizmu konfliktu, rozwijanie umiejętności
radzenia sobie z problemem



Twoje sposoby radzenia sobie z trudnymi sytuacjami

„Właśnie dostałeś złą ocenę z ważnej klasówki. Obniży to twoją końcową ocenę z tego przedmiotu. Co robisz w takiej sytuacji?

Przeczytaj wszystkie podane propozycje i wybierz z nich te, które stosujesz w takiej czy podobnych sytuacjach? (zaznacz odpowiednią liczbę)

- 1) Zastanawiam się, jak sobie poradzić z tym problemem.
- 2) Zaczynam się uczyć, żeby poprawić ocenę.
- 3) Płaczę lub złościę się.
- 4) Mówię rodzicom, że zostałem niesprawiedliwie oceniony.
- 5) Proszę o pomoc w nauce inną osobę (rodzica kolegę, nauczyciela).
- 6) Zajmuję się czymś innym, np. idę do kina, gram w piłkę, oglądam TV, spotykam się z kolegą/koleżanką.

Twoje sposoby radzenia sobie z trudnymi sytuacjami

- 7) Bardzo się tym przejmuję.
- 8) Nic nie robię, jest mi to obojętne.
- 9) Spodziewam się, że wszystko samo się ułoży.
- 10) Wyciągam z tego wnioski i uczę się czegoś nowego.
- 11) Żalę się innym oczekując zrozumienia i współczucia.
- 12) Wmawiam sobie, że nic się nie stało.¹
- 3) Przypisuję sobie winę za to co się stało.
- 14) Godzę się z tym, co się stało.



PROPOZYCJE RADZENIA SOBIE

- ▣ 1) „Trenuję” na głos swoją wypowiedź stojąc przed lustrem.
- ▣ 2) Nagrywam i wysłuchuję nagrania swojej wypowiedzi.
- ▣ 3) Mówię przed swoją serdeczną koleżanką, kolegą.
- ▣ 4) Wyobrażam sobie, że stoję przed klasą i mówię swobodnie, bez lęku.
- ▣ 5) Wmawiam sobie, że jestem dobrym mówcą i odnoszę sukcesy.
- ▣ 6) Inne sposoby. Jakie?

.....

.....

FORMY RADZENIA SOBIE W SYTUACJI TRUDNEJ

- ▣ Bardzo pomocną formą radzenia sobie w sytuacji trudnej jest relaks. Zna-my już taką formę relaksu, która polega na ćwiczeniach oddechowych. Większy dopływ tlenu do mózgu ma usprawnić nasze myślenie. Krótki relaks pomaga nam w koncentracji.
- ▣ A więc powoli wdech – brzuch do przodu, teraz napełniamy klatkę piersiową i górną część płuc – i powoli wydech. I jeszcze raz – wdech raz i wydech dwa i wdech raz i wydech dwa

Odległe skutki nierozwiązania sytuacji trudnej

- ▣ obniżony nastrój;
- ▣ trudności w skupieniu się;
- ▣ kłopoty z zaśnięciem;
- ▣ uraz wobec tej sytuacji;
- ▣ kształtowanie się poczucia mniejszej wartości;
- ▣ odczuwanie różnych dolegliwości zdrowotnych (np.: ból głowy, nudności);
- ▣ inne.
Jakie?.....
.....

UWIERZ W SIEBIE

- ▣ Wzmocnienie poczucia własnej wartości,
- ▣ Wzbudzenie pozytywnego myślenia o sobie,
- ▣ Kształcenie ważnych umiejętności w kontaktach z ludźmi.

Uwierz w to,
że możesz,
że dasz radę,
że jesteś
mądrzejsza
i silniejsza
niż zakładasz!



UWIERZ W SIEBIE

- ▣ Dobrze, oczywiście, jest wierzyć w siebie, mieć do siebie zaufanie. To na pewno pomaga w wielu sprawach. Byłoby jednak źle, gdyby ta nasza opinia o sobie zupełnie rozmięła się z rzeczywistością, tzn. gdybyśmy na przykład uważali siebie za bardzo inteligentnych i mądrych, a naprawdę było inaczej, o czym mogą nas przekonać, oczywiście czasem przypadkowe, oceny szkolne. O wartości człowieka decyduje nie tyle to, co on sam myśli o sobie, lecz to, jakim jest w rzeczywistości. A więc nie to, że ja sam uważam, że potrafię dobrze współżyć z innymi ludźmi, lecz to, że potrafię nawiązywać przyjaźnie, mam kolegów i koleżanki i jestem lubiany i szanowany przez innych, zarówno przez rówieśników, jak i przez dorosłych. Aby dobrze współżyć z innymi, trzeba posiadać pewne umiejętności, które w tym pomagają.

Wykaz umiejętności potrzebnych w kontaktach z innymi

1. Znajomość siebie – wiem, jaki jestem; znam swoje plusy i minusy.
2. Rozumienie innych – potrafię sobie wyobrazić, wczuć się w to, co inni ludzie myślą, jakie mają pragnienia.
3. Otwartość – nie udaję kogoś innego niż jestem; potrafię okazać to, co czuję, mówić to, co myślę, jestem szczery.
4. Życzliwość – szanuję kolegów, koleżanki; jestem wrażliwy na ich potrzeby; staram się pomagać innym, gdy tego potrzebują.
5. Tolerancja – uznaję to, że inni mogą mieć inne poglądy i postępować inaczej niż ja; może mi się to nie podobać, ale przyznaję ludziom prawo do tego.

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. 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 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 obydwój 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.

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.

- ▣ Ponieważ palą rodzice lub starsze rodzeństwo Przykład jest zaraźliwy, zły przykład rodziców również. Nasz program ukierunkowany jest na:
- ▣ uczenie dzieci umiejętności odmawiania – co powinno wpłynąć na wzrost odporności na wpływy rówieśników;
- ▣ uświadamianie odpowiedzialności za własny rozwój i zdrowie;
- ▣ 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.

Informacje na temat Programu „Znajdź właściwe rozwiązanie”

- ▣ Główny Inspektorat Sanitarny
- ▣ ul. Długa 38/40
- ▣ 00-238 Warszawa
- ▣ tel. 22 536 14 02
- ▣ tel. 22 536 14 46
- ▣ fax. 22 536 14 52
- ▣ Wojewódzkie i Powiatowe Stacje Sanitarno-Epidemiologiczne
- ▣ www.pis.gov.pl