



EDUKACJA ANTYTYTONIOWA **„NIE PAL PRZY MNIE, PROSZĘ”**

ZAŁOŻENIA OGÓLNE PROGRAMU

Program przeznaczony jest dla uczniów klas I-III szkoły podstawowej.

- Program stanowi drugie ogniwo w cyklu programów profilaktyki antytytoniowej adresowanych do dzieci i młodzieży, a inicjowanych przez Państwową Inspekcję Sanitarną we współpracy z resortem edukacji i realizowanych w szerokim partnerstwie lokalnym.
- Program proponuje realizację zajęć metodami aktywizującymi dostosowanymi do wieku dzieci.
- W programie zawarte zostały uporządkowane treści dotyczące zdrowia (dostosowane do poziomu percepcji dzieci).
- Program ma charakter profilaktyczny, ale przede wszystkim ma na celu wykształcenie u dzieci świadomej umiejętności radzenia sobie w sytuacjach, w których inne osoby palą przy nich

CYKL UZALEŻNIENIA OD NIKOTYNY

- Kiedy palisz nikotyna przedostaje się do mózgu w ciągu kilku sekund.
- Kiedy nikotyna jest już w mózgu, powoduje uwolnienie się związku chemicznego zwanego dopaminą, który daje uczucie przyjemności i uspokojenia.
- Twoje ciało chce aby to uczucie trwało, ale w przerwach pomiędzy wypalonymi papierosami poziom dopaminy spada, co powoduje chęć ponownego sięgnięcia po papierosa. Gdy nie możesz tego zrobić jesteś zdenerwowany.
- Nawet jeśli chcesz zerwać z nałogiem, to twoje ciało nadal pragnie nikotyny. To właśnie powoduje, że nadal palisz.
- Papieros rządzi Twoim ciałem.

Oto niektóre z 4 tys. związków chemicznych, w tym 40 rakotwórczych zawartych w dymie tytoniowym.



WYMUSZONE BIERNE PALENIE JEST TAK SAMO GROŻNE JAK PALENIE AKTYWNE!!!

Dzieci są pierwszymi ofiarami palenia tytoniu. W Polsce każdego roku rodzi się ponad 100 tysięcy dzieci, które już w łonie matki są narażone na działanie szkodliwych substancji zawartych w dymie tytoniowym. Dzieci te często rodzą się z cechami niedorozwoju (masa urodzeniowa niższa o 200 – 400g), są znacznie gorzej przygotowane do samodzielnego życia. 60 % małych dzieci w Polsce jest zmuszanych przez oboje lub jedno z rodziców do biernego palenia. Badania naukowe jednoznacznie wskazują na częstsze zgony noworodków, a także astmę, schorzenia układu oddechowego i ucha środkowego u dzieci narażonych na biernie palenie.

UWOLNIJMY NASZE DZIECI OD DYMU TYTONIOWEGO!!!



Opracowanie:
Koordynator do spraw bezpieczeństwa Agnieszka Oleszek