**Szanowni Rodzice!**

**Zdrowie naszych dzieci jest dla każdego z nas najważniejsza sprawa. 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 nie używanie środków psychoaktywnych).**

**Kształtowanie prawidłowych postaw zdrowotnych wśród dzieci jest najskuteczniejszym działaniem w profilaktyce palenia tytoniu.**

**Palenie tytoniu jest zjawiskiem powszechnym i stanowi jedna z głównych przyczyn umieralności w wieku dorosłym. Dlatego, aby zmniejszyć rozmiar tej epidemii, należy już od najmłodszych lat prowadzić wśród dzieci edukację antytytoniowa.**

**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 pala rodzice lub starsze rodzeństwo, a także wówczas, gdy rodzice przejawiają tolerancję wobec prób palenia przez ich dzieci.**

**Biorąc pod uwagę  fizjologię rozwoju psychoemocjonalnego dziecka, współczesna 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 pt. „Czyste powietrze wokół nas” ukierunkowany jest na wdrażanie dzieci do podejmowania świadomych wyborów, kształtowanie prozdrowotnych postaw wobec zjawiska palenia tytoniu.**

**Program składa się z pięciu zajęć:**

**1. Wycieczka/spacer z rodzicami – podczas których dzieci będą obserwowały rożne 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 ilustracje z obiektami, z których wydobywa się dym.**

**2. Co i dlaczego dymi? – dzieci opowiedzą o rożnych źródłach dymu, przyczynach wydobywania się dymów.**

**Szanowni Rodzice! Wasze dzieci na pewno pochwala się wiedza na temat tego, co i dlaczego dymi. Opowiedzą, jak wspólnie z innymi robiło gazetkę na ścianie z prac plastycznych. W tym dniu przyniosą  jeszcze jedna ważna informację: „papieros dymi, gdyż spala się w nim tytoń, zaś palenie tytoniu niczemu nie służy i szkodzi zarówno temu, kto pali, jak również osobom wdychającym dym”.**

**3. Jak się czuję, 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 pala 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 - narysują plakietkę,  umieszczą w swoim pokoju znak zakazu palenia.           Nie złośćcie 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 nami.**

**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 jasne 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 odtytoniowych.**

Renata Sitkiewicz - pedagog