

# **PROGRAM PROFILAKTYKI PALENIA TYTONIU DLA UCZNIÓW**

## **KLAS STARSZYCH SZKOŁY PODSTAWOWEJ**

### **„ZNAJDŹ WŁAŚCIWE ROZWIĄZANIE”**

#### **I. Realizacja programu w szkole:**

*W roku szkolnym 2015/2016 program realizowany będzie w klasach IV w ramach zajęć z pedagogiem szkolnym.*

#### **II. Celem głównym** programu jest zapobieganie paleniu tytoniu wśród uczniów.

#### **III. Cele szczegółowe:**

- 1. Integracja grupy. Wyróżnienie liderów. Uzasadnienie i wzmocnienie postaw zobowiązujących do nie palenia - warsztat I.*
- 2. Ukazanie funkcjonowania ludzkiego organizmu i jego potrzeb, a przede wszystkim konieczność odpowiedniego odżywiania i czystego powietrza - warsztat II.*
- 3. Przekazanie wiadomości o zachowaniach asertywnych, uczenie się rozpoznawania swych zachowań oraz uświadomienie mechanizmów nacisku grupowego wraz z nauczeniem się sposobów odmowy - warsztat III.*
- 4. Uczenie rozpoznawania odczuć przeżywanych w sytuacjach trudnych, uświadomienie mechanizmów konfliktu, jak również uczenie umiejętności radzenia sobie z problemami - warsztat IV.*
- 5. Uczenie umocnienia poczucia własnej wartości w zbudowaniu pozytywnego myślenia o sobie i kształtowania ważnych umiejętności w kontaktach z ludźmi - warsztat V.*

#### **IV. Efektem realizacji** programu powinno być:

*Przyswojenie wiedzy o tym, że:*

- nikotyna występująca we wszystkich postaciach tytoniu jest narkotykiem,*
- palenie tytoniu pociąga za sobą zarówno przejściowe, jak i długofalowe skutki fizjologiczne, estetyczne i zdrowotne,*
- oddychanie powietrzem zawierającym dym tytoniowy jest niebezpieczne dla zdrowia,*

- *zaprzestanie palenia przynosi korzyści natychmiastowe oraz korzyści w przyszłości,*
- *wpływ na decyzję o podjęciu palenia mają przekonania osobiste oraz rodzina,*
- *rówieśnicy i środki masowego przekazu,*
- *większość dzieci, młodzieży i dorosłych nie pali,*
- *reklamy papierosów na całym świecie są często ukierunkowane na dzieci i młodzież,*
- *dzieci i młodzież mogą skutecznie oprzeć się presji palenia,*
- *sprzedaż i palenie papierosów podlega przepisom prawa i normom społecznym.*

#### *Kształtowanie postaw:*

- *zobowiązujących do niepalenia,*
- *dumy z faktu niepalenia,*
- *wspierania innych osób w decyzji nie podejmowania palenia,*
- *odpowiedzialności za własne zdrowie,*

#### *Rozwinięcie umiejętności do:*

- *wspierania innych ludzi, by nie podejmowali palenia,*
- *przeciwstawiania się paleniu tytoniu,*
- *określenia korzyści przebywania w środowisku wolnym od dymu tytoniowego,*
- *wspierania ludzi palących, którzy pragną zerwać z nałogiem.*

