

Informacja dla rodziców i opiekunów z zakresu profilaktyki palenia tytoniu w ramach programu „Znajdź właściwe rozwiązanie”

W ramach Programu Wychowawczo Profilaktycznego w drugim półroczu roku szkolnego 2022/23 odbędzie się cykl warsztatów z zakresu profilaktyki palenia tytoniu. Program „Znajdź właściwe rozwiązanie” adresowany jest do uczniów starszych klas szkoły podstawowej. W tym okresie nauki gwałtownie wzrasta liczba dzieci i młodzieży próbujących po raz pierwszy zapalić papierosa. **Celem głównym programu jest zapobieganie paleniu tytoniu wśród uczniów.**

Proces uzależniania dzieci i młodzieży od nikotyny:

5 FAZ POWSTAWANIA UZALEŻNIENIA:

1. PRZYGOTOWANIA (dziecko, przebywając w otoczeniu osób palących – rodziców, rodzeństwa, zaczyna się „oswajać” z papierosem, postrzegać palenie jako czynność użyteczną, przybliżającą do dorosłości, sprzyjającą niezależności, pomagającą w sytuacjach trudnych, ułatwiającą przynależność do grupy)
2. PRÓBOWANIA (sięgając po pierwszego w życiu papierosa)
3. EKSPERYMENTOWANIA (dziecko sięga po kolejnego papierosa w szczególnych sytuacjach, takich jak spotkania koleżeńskie albo pod wpływem szczególnej osoby)
4. REGULARNEGO PALENIA (wypalanie papierosów w stałych odstępach, początkowo przynajmniej raz w tygodniu, a następnie z rosnącą częstotliwością pod wpływem różnorodnych sytuacji życiowych lub kontaktów interpersonalnych)
5. UZALEŻNIENIA (fizjologiczne zapotrzebowanie na nikotynę).

SKUTKI PALENIA TYTONIU:

Organizm broni się, pierwszą reakcją na zapalenie papierosa jest kaszel - próba oczyszczenia płuc. Palenie powoduje zawroty głowy, tętnienie w skroniach, a również nudności i wymioty, dopóki organizm nie przyzwyczai się do stałego zatrucia. Palacze częściej odczuwają zadyszkę, mają chrypkę. Rysy twarzy palaczy są ostrzejsze, cera zwiędła i szara, a zęby trudno jest doczyścić z tytoniowego nalotu. 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. Nie można wreszcie zapominać o skutkach biernego palenia - „palenia z drugiej ręki”. Sami tego możemy doświadczać, jeżeli nasi rodzice, krewni czy koledzy palą, zwłaszcza w zamkniętym pomieszczeniu.