

**PROGRAM ANTYTYTONIOWEJ EDUKACJI ZDROWOTNEJ  
DLA UCZNIÓW KLAS IV SZKÓŁ PODSTAWOWYCH  
PT.” BIEG PO ZDROWIE”**

Głównym celem programu jest zapobieganie paleniu papierosów wśród uczestników zajęć, zarówno obecnie, jak i w przyszłości, w ich dalszym życiu. Celem jest także ukazanie atrakcyjności życia wolnego od uzależnienia od tytoniu.

Wyniki badań naukowych wskazują na korzystny wpływ, jaki ma przekazywanie przez rodziców wyraźnych komunikatów: że uważają, iż palenie papierosów jest negatywnym zjawiskiem.

Trudniej mają rodzice, którzy sami palą tytoń. W takiej sytuacji mogą wytłumaczyć dziecku, że żałują, iż zaczęli kiedyś palić. Chcieliby rzucić nałóg, ale jest to trudne, dlatego najlepiej nie próbować palić papierosów.

Z perspektywy kształtowania postaw prozdrowotnych (również w zakresie profilaktyki palenia tytoniu) bardzo ważna jest współpraca rodzica z dzieckiem, ich wzajemne relacje, dawanie dobrego przykładu.

Warto również wiedzieć, że czynnikami najsilniej chroniącymi ogólnie przed używaniem substancji psychoaktywnych są:

- monitorowanie przez rodziców czasu wolnego spędzanego poza domem
- wspieranie konstruktywnych zainteresowań
- organizowanie dodatkowych zajęć przez szkołę i rodziców
- przestrzeganie funkcjonujących w najbliższym otoczeniu norm, które zakazują używania substancji psychoaktywnych

