

bez wsparcia rodziców, szkoły i pracowników ochrony zdrowia. Jednak największy wpływ na kształtowanie osobowości oraz sposobu postępowania dziecka ma rodzina i to właśnie w rodzinie powinny być realizowane podstawowe działania profilaktyczne. Rozmawiać, rozmawiać i jeszcze raz rozmawiać i to nie dopiero wtedy, gdy przyłapiemy nasze dziecko z papierosem w ustach, ale dużo wcześniej – gdy problemu jeszcze nie ma. Istotne jest, aby powiedzieć dziecku, jak ważne jest, aby ono prowadziło zdrowy tryb życia. Warto także przyznać się do swoich słabości i nieudanych prób rzucania palenia. Dobrze jest również podkreślić, że zależy nam na tym, aby dziecko nie musiało zmagać się z takimi problemami, z jakimi walczą palący dorośli.

Działania mające na celu ochronę dzieci przed zgubnymi skutkami nałogu nikotynowego są wyzwaniem dla rodziców i ich opiekunów. Należy wykorzystać każdą okazję do kształtowania prawidłowej postawy młodych ludzi ukierunkowanej na zdrowy styl życia.

Autor: Marcin Prolejko

Szkoła Podstawowa nr 93
im. Tradycji Orła Białego
we Wrocławiu



PORADNIK DLA RODZICÓW

NR 17

14.04.2015 r.

W numerze:

- Wpływ palenia papierosów przez rodziców

WPLYW PALENIA PAPIEROSÓW PRZEZ RODZICÓW

Czy pozwoliłabyś dziecku zapalić papierosa?
Na pewno nie. A pozwalasz, by palili przy nim inni?

Codziennie w Polsce zaczyna palić około 500 nieletnich chłopców i dziewcząt. Choć wielu ludzi uważa, że zapalić to przyjemność, koszty uzależnienia są o wiele wyższe niż korzyści. Nałóg ten doszczętnie niszczy zdrowie, jak każdy – utrudnia społeczne funkcjonowanie, no i skutecznie opróżnia kieszenie. W ciągu jednego roku osoba paląca jedną paczkę papierosów ze średniej półki cenowej wydaje 5840 zł. Kiedy to sobie uzmysłowi, może od razu podjąć decyzję, by przeznaczyć te

pieniądze na coś innego, a tym samym pożegnać się z paleniem.

Dziecko, którego rodzice palą przy nim w domu, bez wątpienia staje się biernym palaczem. Skutkiem jest nie tylko obniżona odporność, pojawienie się dolegliwości ze strony układu oddechowego. Wdychana nikotyna wpływa także na obniżenie poziomu zdolności poznawczych u dzieci i młodzieży. Poza tym, palenie przez osoby dorosłe z otoczenia dziecka wpływa na kształtowanie się postaw i zachowań wobec substancji uzależniających u dzieci w przyszłości. Rodzice, którzy sami palą, zwłaszcza przy dzieciach w domu, tracą wiarygodność. Trudno żywić oczekiwanie, że dziecko nie będzie paliło papierosów, skoro jego matka czy ojciec lub też oboje wychowują je w atmosferze przyzwolenia. Ojciec, który jest autorytetem i wzorem dla syna może wyrobić w swoim dziecku nawyk palenia. Podobnie - matka w stosunku do swojej córki. Obserwacja rodziców-palaczy wpływa na postawę dziecka, które uczy się poprzez modelowanie. Jest ono bardziej skłonne do sięgania po papierosy dużo wcześniej niż jego rówieśnicy i łatwiej uzależnia się od nikotyny. Badania jednoznacznie wskazują, że prawdopodobieństwo palenia tytoniu wzrasta wtedy, gdy palą sami rodzice lub starsze rodzeństwo, jak również wtedy, gdy postawa dorosłych wskazuje na przejawy tolerancji

wobec nałogowych zachowań własnego potomstwa.

Czy tego chcemy, czy nie - dziecko uczy się głównie dzięki temu, co widzi, a nie dzięki temu, co słyszy. Zatem jeśli pomiędzy naszymi słowami a zachowaniem jest rozbieżność - większą wagę nasze pociechy będą przywiązywały do tego, co widzą. Palący ojciec czy matka, którzy dają swojemu dziecku 'kazanie' na temat szkodliwości palenia, może spotkać się z lekceważeniem ze strony nastolatka.

Oprócz szkodliwości dla zdrowia dzieci palenia czynnego, trzeba pamiętać o równie szkodliwym wpływie na organizm palenia biernego. Nie ryzykuj! Dziecko nie powinno mieć w ogóle kontaktu z dymem papierosowym. Jest bardziej wrażliwe na działanie zawartych w dymie trucizn niż dorosły. Szacunkowo w Polsce około 3 mln dzieci to bierni palacze. Boczny strumień dymu tytoniowego zawiera 35 razy więcej dwutlenku węgla i 4 razy więcej nikotyny niż dym wdychany przez aktywnych palaczy. Zawiera on również wiele substancji alergizujących, powodujących łzawienie oczu, kaszel, nawracające infekcje dróg oddechowych. Bierne palenie powoduje niemal takie same skutki zdrowotne jak palenie aktywne.

Co można zatem zrobić?

Skutecznej profilaktyki nie sposób realizować