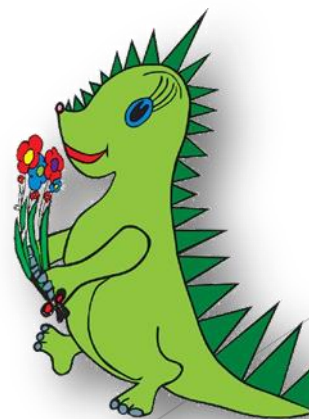


Czyste Powietrze Wokół Nas

Program przedszkolnej edukacji antytytoniowej



CELE GŁÓWNE PROGRAMU

- 1. Wzrost kompetencji rodziców w zakresie ochrony dzieci przed ekspozycją na dym tytoniowy.**
- 2. Zwiększenie umiejętności dzieci w zakresie radzenia sobie w sytuacjach, gdy przebywają w zadymionych pomieszczeniach lub, gdy dorośli palą przy nich tytoń.**

CELE SZCZEGÓŁOWE

- 1. Wykształcenie umiejętności rozpoznawania różnych źródeł dymów.**
- 2. Wykształcenie umiejętności rozpoznawania różnych dymów - „wydobycie” dymu papierosowego.**
- 3. Zwiększenie wrażliwości dzieci na szkodliwość dymu papierosowego.**
- 4. Zwiększenie wiedzy na temat skutków palenia papierosów.**
- 5. Zwiększenie wrażliwości dzieci na miejsca, w których mogą być narażone na dym.**

Czy wiesz, że...

- Palenie tytoniu, według WHO (*Światowa Organizacja Zdrowia*), jest jedną z głównych przyczyn zgonów na świecie.
- Powoduje śmierć około 5 mln osób rocznie.
- Jednym ze źródeł szkodliwych substancji jest natomiast dym tytoniowy, na którego wdychanie są narażone zarówno osoby palące, jak i niepalące.

Palimy, nie paląc...

- **Bierne palenie to wdychanie dymu z papierosów palonych przez innych ludzi - dymu z palącego się papierosa i dymu wydmuchiwanego przez palaczy.**
- **Dym z papierosa składa się z około 4 000 związków chemicznych, z których ponad 40 wywołuje raka.**
- **Boczny strumień dymu, czyli ten, który powstaje w wyniku spalania się papierosa, zawiera więcej szkodliwych substancji chemicznych niż ten, którym zaciąga się palący!**

Warto pamiętać...

- nie ma „bezpiecznej dawki dymu”,
- a bierne palenie to nie tylko sytuacja, w której dziecko krztusi się i kaszle, bo ktoś dmucha mu prosto w nos.
- Bierne palenie to każdy kontakt dziecka z dymem tytoniowym i tym, co po dymie pozostaje.
- Wietrzenie może usunąć zapach, ale nie eliminuje całkowicie trujących substancji chemicznych.

Nie ryzykuj!

- **Dziecko nie powinno mieć w ogóle kontaktu z dymem papierosowym.**
- **Jest bardziej wrażliwe na działanie zawartych w dymie trucizn niż dorosły.**
- **Robiąc z dziecka biernego palacza, narażamy jego zdrowie i życie.**

Trzeba pamiętać, że bierne palenie:

- Podrażnia nos, gardło, oskrzela i płuca, powoduje kaszel, kichanie, mdłości i zawroty głowy.
- Osłabia serce, zmniejsza ilość tlenu we krwi.
- Upośledza działanie układu odpornościowego i osłabia ogólną kondycję dziecka.
- zwiększa ryzyko infekcji układu oddechowego oraz ucha środkowego i zatok.

Trzeba pamiętać, że bierne palenie:

- Sprzyja rozwojowi alergii i astmy oskrzelowej.
- Wywołuje nowotwory, m.in. białaczki.
- Wpływa na obniżenie możliwości intelektualnych dziecka (czytanie, logiczne myślenie i rozumowanie), może nawet opóźniać jego rozwój umysłowy.
- Może być przyczyną nadpobudliwości i kłopotów z koncentracją.
- Ułatwia wczesne sięganie po papierosa, już w wieku nastoletnim.

Jeśli nie Ty – to kto?

- To my, rodzice, opiekunowie odpowiadamy za zdrowie naszych dzieci
- naszym obowiązkiem jest niedopuszczanie do sytuacji, w których dziecko narażone jest na kontakt z dymem tytoniowym.

Protestuj!

- Nawet gdyby Twoja zdecydowana reakcja na trucie dziecka była przyczyną sytuacji konfliktowych.
- Nie ma nic złego w tym, że spokojnie i stanowczo zwrócisz uwagę komuś, kto pali przy Twoim dziecku.
- Nawet, jeśli uważasz, że nie wypada pouczać innych, zastanów się, czy zareagowałabyś, gdyby ktoś poczęstował Twoje dziecko trującym cukierkiem?
- A przecież palenie to takie samo trucie, tyle że społecznie usankcjonowane.

Reaguj!

- Reaguj w każdej sytuacji, kiedy Twoje dziecko narażone jest na wdychanie dymu.
- Jeśli dziecko jest świadkiem sytuacji, w której prosisz, by ktoś nie palił przy was papierosów, opanuj emocje.
- To dobrze, że dziecko uczy się, że trzeba bronić swoich racji, ale powinno też uczyć się, jak robić to z klasą.

SPOSOBY NA PALACZA

- ustal jasne zasady - w domu, w którym mieszka dziecko, nikt nie pali,

SPOSOBY NA PALACZA

- Kiedy odwiedzają was pałacy znajomi i ktoś wyjmuje papierosa, powiedz po prostu:
„W naszym domu się nie pali”.
Nie musisz się tłumaczyć, przepraszać.
- Unikaj zadymionych miejsc

SPOSOBY NA PALACZA

- Unikaj zadymionych miejsc.
- Upewnij się, czy Twoje dziecko nie będzie narażone na wdychanie dymu w codziennych sytuacjach np. na kwaterze, do której jedziecie na wakacje.

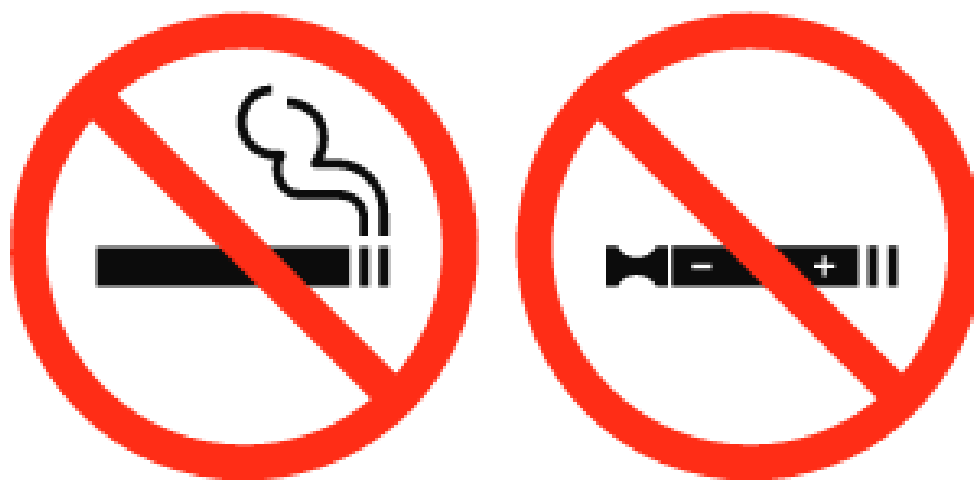
SPOSOBY NA PALACZA

- Kiedy idziesz z dzieckiem do kogoś z wizytą, poproś, by w waszej obecności nie palono, a jeśli nie możesz tego zrobić, zabierając dziecko unikaj domów palaczy.

7 SPOSÓB NA PALACZA

- **Protestuj przeciwko paleniu w windzie, na klatce schodowej lub balkonie, z którego dym leci do Twojego mieszkania.**
- **Spróbuj przekonać sąsiadów i poszukać wspólnie jakiegoś rozwiązania.**

Prawo nas chroni...



ZAKAZ PALENIA

Zakaz palenia obowiązuje:

➤ w zakładzie pracy,

➤ w przychodniach i szpitalach,



- Więcej dowiesz się z artykułu 5 ustawy o ochronie zdrowia
- przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych

Zakaz palenia obowiązuje również:

- w przedszkolach, szkołach,
na uczelniach,
- oraz w miejscach przeznaczonych
do zabaw dzieci.



Zakaz palenia obowiązuje również:

➤ w kinach, teatrach, domach kultury,



➤ lokalach gastronomiczno-rozrywkowych,



Zakaz palenia obowiązuje również:

➤ **w obiektach sportowych,**



➤ **na przystankach komunikacji publicznej.**



Za palenie w strefie tak oznaczonej:



**grozi kara
grzywny
do 500 złotych**

Czy wiesz, że...

- Dzieci narażone na dym tytoniowy w większości przypadków mają we krwi równie wysoki poziom tlenu węgla jak palący dorośli.
- Zdarza się również, że przy długotrwałej ekspozycji, we krwi dzieci oznaczane są ilości wielokrotnie przekraczające dopuszczalne ilości.

Czy wiesz, że...

- Z najnowszych badań wynika, że im dziecko jest młodsze tym ryzyko zatrucia tlenkiem węgla z dymu papierosowego jest większe.
- Wynika to między innymi z odmiennej fizjologii dzieci. Oddychają one bowiem znacznie większymi ilościami powietrza w przeliczeniu na kilogram masy ciała niż dorośli.
- Do takich wniosków doszli naukowcy po przebadaniu około 200 dzieci w wieku od roku do 12 lat.

Czy wiesz, że...

- W badaniach przeprowadzonych przez naukowców z łódzkiego UM stwierdzono, że bierne palenie tytoniu może być jedną z przyczyn nawracających zapaleń dróg oddechowych.
- Badania grupy 40 dzieci w wieku 3 - 14 lat przyjętych do klinik UM wykazały, że u dzieci narażonych na bierne palenie, stężenie kotyniny - jednego z metabolitów nikotyny - w moczu jest wielokrotnie wyższe, niż u dzieci czasowo nie mających kontaktu z dymem tytoniowym.

Czy wiesz, że...

- Ekspozycja na dym papierosowy była jedną z przyczyn występowania przewlekłych chorób dróg oddechowych.
- Według naukowców, wciąż niedoceniany jest wysoki stopień zagrożenia zdrowia powodowany przez narażenie na bierne palenie.
- Jest on tym bardziej ważny, że jego ofiarami są przede wszystkim osoby niepalące, szczególnie dzieci, u których ekspozycja na substancje szkodliwe zawarte w dymie tytoniowym daje najgroźniejsze efekty.