**Program profilaktyki palenia tytoniu dla uczniów starszych klas szkół podstawowych „Znajdź właściwe rozwiązanie”**

**Cel główny programu:**

* Zapobieganie paleniu tytoniu wśród młodzieży szkolnej.

**Cele szczegółowe programu:**

* Zwiększenie wiedzy w zakresie szkodliwości dymu tytoniowego.
* Kształtowanie umiejętności dbania o zdrowie własne i swoich bliskich.
* Kształtowanie postaw asertywnych związanych z unikaniem czynnego i biernego palenia tytoniu.

**Adresaci programu:**

* Uczniowie starszych klas szkół podstawowych

**Realizatorzy:**

* Inni przedstawiciele środowiska szkolnego, np. pielęgniarki szkolne.
* Przeszkoleni liderzy młodzieżowi.

**Struktura programu:**

5 zajęć warsztatowych:

- Poznajmy się bliżej

- Laboratorium ciała

- Naucz się mówić „nie”

- Znajdź właściwe rozwiązanie

- Uwierz w siebie

**Przyswojenie wiedzy o tym, że:**

* 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.
* 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:**

* Przekazywania wiedzy i wyjaśnienia własnych postaw wobec palenia tytoniu.
* Wspieranie innych ludzi, by nie podejmowali palenia.
* Przeciwstawiania się paleniu tytoniu.
* Określania korzyści przebywania w środowisku wolnym od dymu tytoniowego.
* Wspierania ludzi palących, którzy pragną zerwać z nałogiem