



Jak tworzyć szkoły wolne od nikotyny?

dr hab. Łukasz Balwicki, prof. GUMed

mgr Paulina Dera

BROSZURA EDUKACYJNO – INFORMACYJNA DLA DYREKTORÓW SZKÓŁ

Główne cele



Zrozumienie zagrożeń związanych z nikotyną



Poznanie zasad tworzenia szkoty wolnej od nikotyny



Wdrożenie skutecznej profilaktyki

Dlaczego temat jest ważny?

Inicjacja
nikotynowa:
nawet 12–14 lat



Wysoka
popularność
e-papierosów
wśród młodzieży



Rosnące
zagrożenie
zdrowotne

NIKOTYNA: ATAK NA ROZWIJAJĄCY SIĘ MÓZG

Mózg człowieka rozwija się do około 25. roku życia, wykazując w tym czasie ogromną neuroplastyczność. Wprowadzenie nikotyny w tym krytycznym okresie nie jest tylko „złym nawykiem”, ale biologicznym atakiem, który trwale zmienia architekturę neuronalną, upośledza funkcje poznawcze i drastycznie zwiększa ryzyko zaburzeń psychicznych.

DESTRUKCJA STRUKTUR NEUROBIOLOGICZNYCH



UPOŚLEDZENIE HIPOKAMPU I PAMIĘCI

Ekspozycja na nikotynę prowadzi do trwałych deficytów w uczeniu się oraz zapamiętywaniu nowych informacji.



BŁYSKAWICZNA NEUROADAPTACJA U MŁODZIEŻY

Ze względu na plastyczność mózgu, pierwsze objawy uzależnienia mogą wystąpić już po kilku zaciągnięciach.



KORA PRZEDCZOŁOWA POD OSTRZAŁEM

Nikotyna upośledza rozwój obszaru odpowiedzialnego za kontrolę impulsów, planowanie i podejmowanie racjonalnych decyzji.



Neuroprzebieżnik	Rola w mózgu	Wpływ nikotyny
 Dopamina	Odczuwanie przyjemności i nagrody	Nienaturalne skoki prowadzące do szybkiego uzależnienia
 Acetylocholina	Skupienie, uwaga i pamięć	Zaburzenie naturalnej sygnalizacji i procesów uczenia się
 Glutaminian	Główne pobudzenie neuronalne	Chans informacyjny objawiający się nadpobudliwością

KRYZYS ZDROWIA PSYCHICZNEGO I EMOCJI



ILUZJA REDUKCJI STRESU

Nikotyna nie łagodzi stresu; jedynie przerywa objawy odstawienne, które same w sobie generują lęk.



2X WIĘKSZE RYZYKO

Młodzież regularnie używająca e papierosów dwukrotnie częściej zgłasza objawy klinicznej.



EFEKT "BRAMY" DO INNYCH NAŁOGÓW

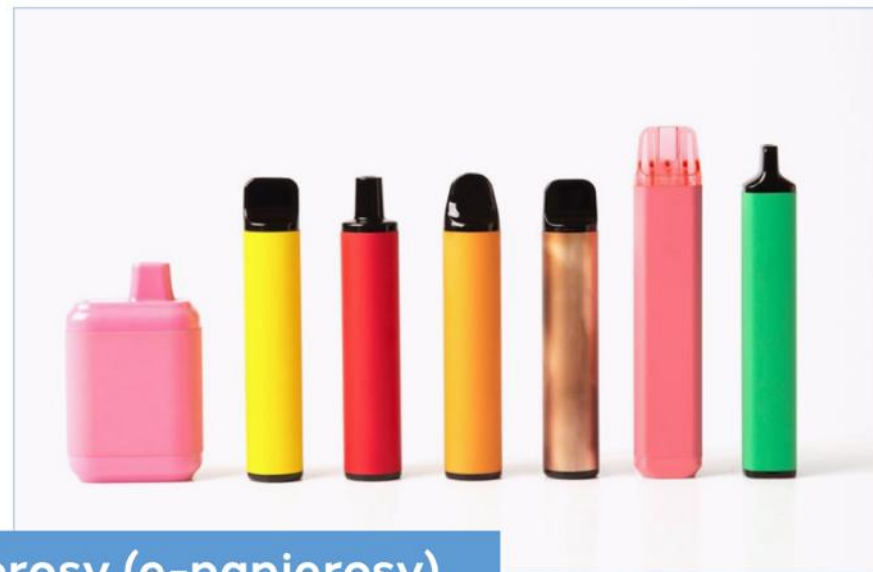
Wczesny kontakt z nikotyną uwrażliwia układ nagrody, zwiększając podatność na alkohol i narkotyki.



NotebookLM



Tytoń podgrzewany



Elektroniczne papierosy (e-papierosy)



Saszetki nikotynowe

Tabela 1. Odsetek używania produktów tytoniowych i nikotynowych wśród młodzieży w Polsce w ostatnich 30 dniach – dane epidemiologiczne

	Tradycyjne papierosy	Tytoń podgrzewany	E-papierosy	Saszetki nikotynowe
Odsetek używania wśród młodzieży w ostatnich 30 dniach	21% (15-16 lat) ¹¹	10% (13-15 lat) ¹⁶	37% (15-16 lat) ¹¹	4,1% (14-18 lat) ¹⁷

Dlaczego szkoła musi być wolna od nikotyny?

Ochrona zdrowia uczniów

Wpływ na rozwój mózgu

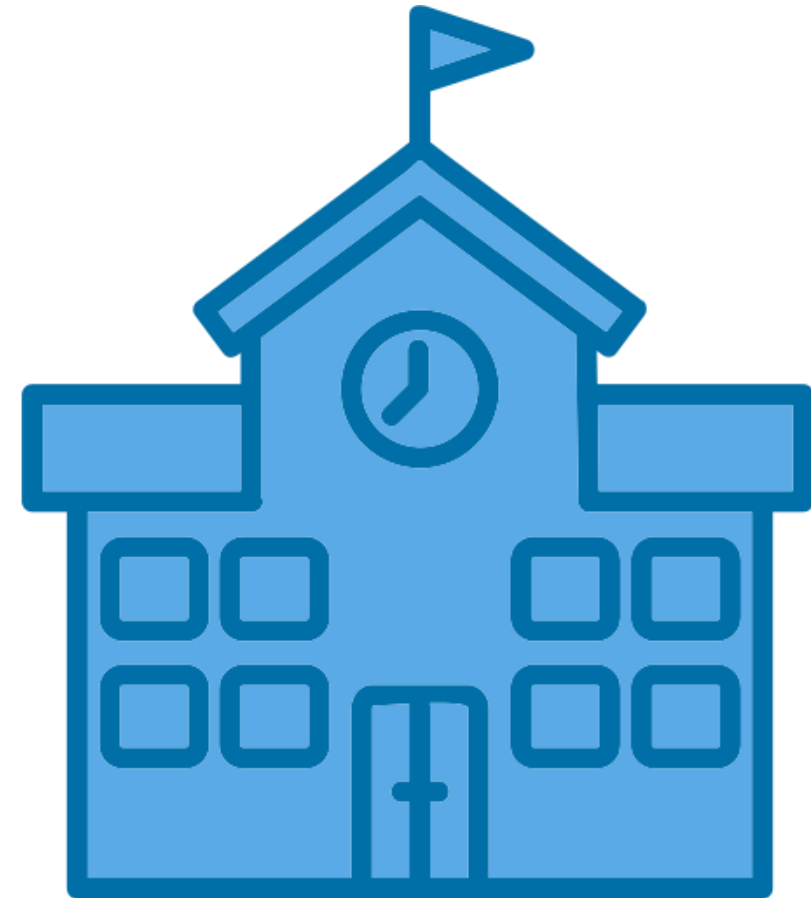
Zapobieganie uzależnieniom



Cele Zrównoważonego Rozwoju ONZ i Determinanty Zdrowia i Dobrostanu, Dahlgren i Whitehead (1991), wersja dostosowana przez Dyрекcję ds. Zdrowia Islandii 2019 (3.0).

Rola szkoły

- Kształtowanie nawyków
- Bezpieczne środowisko
- Ograniczenie presji rówieśniczej





Rola nauczycieli

- Wzór do naśladowania
- Spójność zachowań
- Edukacja i wsparcie

Główne podstawy prawne

- Ustawa z dnia 9.11.1995 r. o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych (t.j. Dz.U. z 2025 r. poz. 427 z późn. zm.)
- Ustawa z dnia 26.06.1974 r. Kodeks pracy (t.j. Dz.U. z 2025 r. poz. 1423 z późn. zm.)

Regulamin szkoły



Przykład zapisu w regulaminie szkoły:

REGULAMIN

- ✓ Wprowadza się **bezwzględny zakaz używania wyrobów tytoniowych i nikotynowych** na terenie szkoły XYZ. Jako teren szkoły XYZ należy rozumieć zarówno budynek szkoły, teren działki, którym szkoła zarządza, jak i teren bezpośrednio przylegający.
- ✓ Za **wyroby tytoniowe i nikotynowe** uważa się: papierosy tradycyjne, tytoń podgrzewany, e-papierosy, saszetki nikotynowe oraz każde inne produkty zawierające nikotynę.
- ✓ Zakaz dotyczy wszystkich pracowników szkoły, **uczniów oraz innych osób** przebywających na terenie szkoły.

Nieprzestrzeganie zakazu grozi karami prawnymi i konsekwencjami zgodnie ze statutem szkoły.



Jak stworzyć szkołę wolną od nikotyny?



Działania wobec uczniów

Edukacja

Rozmowy i wsparcie

Włączanie w działania

Działania wobec pracowników

Szkolenia

Wsparcie w rezygnacji

Motywowanie

Jasne zasady: całkowity zakaz używania nikotyny i konsekwentne egzekwowanie



Obowiązuje
wszystkich: uczniów
i pracowników



Uczniowie: działania
wychowawcze



Pracownicy:
konsekwencje
służbowe



Cel: ochrona zdrowia
i bezpieczeństwa

Monitorowanie miejsc ryzyka (np. toalety, boiska)



Wykrywanie waporyzacji,
THC i dymu

Współpraca z instytucjami zdrowia i unikanie przemysłu tytoniowego

Współpraca z poradniami, instytucjami zdrowia i organizacjami profilaktycznymi

Dostęp do wsparcia edukacyjnego i terapeutycznego dla uczniów i rodziców

Włączanie społeczności szkolnej w programy prozdrowotne

Unikanie współpracy z przemysłem tytoniowym

Brak konfliktu interesów i ochrona wiarygodności działań szkoły



UWOLNIJ SIĘ OD NIKOTYNY Z POMOCĄ SPECJALISTÓW

Centrum Profilaktyki Nikotynowej
Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego w Gdańsku

UCK Uniwersyteckie
Centrum Kliniczne



**Zrób pierwszy krok –
umów wizytę już dziś.**

Formularz kontaktowy do Centrum
Profilaktyki Nikotynowej

UMÓW WIZYTĘ

tel. 58 727 07 75

mail: rejestracja@uck.gda.pl

Centrum Medycyny
Nieinwazyjnej UCK
ul. Smoluchowskiego 17,
Gdańsk
parter, gabinet 11



Powołanie koordynatora

- Wdrożenie i nadzór nad działaniami
- Współpraca z zespołem
- Organizacja kampanii



Lista kontrolna zadań

- Powołaj koordynatora szkoły wolnej od nikotyny odpowiedzialnego za wdrożenie, nadzór i ewaluację.

1. Aktualizacja dokumentów i regulacji szkolnych

- Zaktualizuj regulamin szkolny i statut: wprowadź całkowity zakaz używania wyrobów tytoniowych i nikotynowych (papierosy tradycyjne, tytoń podgrzewany, e-papierosy, saszetki nikotynowe).
- Zdefiniuj teren szkoły objęty zakazem (budynek, teren działki, teren przylegający).
- Określ konsekwencje naruszenia zakazu dla uczniów (rozmowa z pedagogiem, kontakt z rodzicami, zajęcia edukacyjne, ograniczenie udziału w wydarzeniach szkolnych).
- Określ konsekwencje dla pracowników (upomnienie, nagana, możliwe zwolnienie przy uporczywym naruszaniu zakazu).
- Dodaj zapis o konfiskacie urządzeń nikotynowych w przypadku naruszeń.

2. Wdrożenie systemu monitorowania i egzekwowania zakazu

- Monitoruj miejsca newralgiczne (toalety, korytarze, boiska, szatnie).
- Rozważ instalację czujników dymu i aerozolu z e-papierosów tam, gdzie jest to możliwe.
- Ustal procedury zgłaszania naruszeń przez uczniów, nauczycieli i pracowników.
- Raportuj regularnie do dyrekcji i rady pedagogicznej efekty wdrażania polityki.

3. Edukacja i wsparcie dla uczniów

- Wprowadź lekcje wychowawcze i warsztaty edukacyjne dotyczące szkodliwości nikotyny i mechanizmów uzależnienia.
- Organizuj spotkania z pedagogiem, psychologiem lub specjalistami od profilaktyki uzależnień.
- Włącz uczniów w kampanie promujące zdrowy styl życia (prezentacje, gazetki, konkursy).
- Stwórz program wsparcia dla uczniów chcących zaprzestać używania nikotyny (informacje o poradniach antynikotynowych, grupach wsparcia).

4. Edukacja i wsparcie dla kadry i pracowników

- Przeprowadź szkolenie dla pracowników na temat zakazu używania nikotyny w szkole oraz skutków zdrowotnych.
- Zachęcaj do zaprzestania używania tytoniu i nikotyny poprzez wsparcie oraz system motywacyjny.
- Upewnij się, że postawa pracowników jest spójna z polityką wolnej od nikotyny, są wzorem dla uczniów.
- Zapewnij dostęp do porad i materiałów edukacyjnych dla pracowników, którzy chcą zaprzestać używania nikotyny.

5. Komunikacja i oznakowanie

- Umieść widoczne oznaczenia zakazu palenia i używania wyrobów nikotynowych na terenie szkoły (budynek, teren zewnętrzny).
- Wprowadź informacje w dzienniku elektronicznym i stronie internetowej szkoły o polityce antynikotynowej.
- Organizuj kampanie informacyjne dla rodziców w celu zwiększenia świadomości i wsparcia w profilaktyce.

6. Współpraca z lokalną społecznością

- Nawiąż współpracę z lokalnymi poradniami uzależnień, ośrodkami zdrowia publicznego, organizacjami pozarządowymi.
- Udział w ogólnopolskich i międzynarodowych akcjach profilaktycznych, np. Światowy Dzień Bez Tytoniu, Światowy Dzień Rzucania Palenia.
- Współpraca z samorządem uczniowskim w tworzeniu aktywności edukacyjnych i promujących zdrowie.
- Unikaj współpracy z przemysłem tytoniowym w jakiejkolwiek formie, aby nie promować produktów nikotynowych.

7. System pozytywnego wzmocnienia

- Nagradzaj uczniów i pracowników aktywnie promujących zdrowy styl życia i zaangażowanych w kampanie antynikotynowe.
- Twórz mechanizmy motywujące do rzucenia palenia, np. dyplomy, wyróżnienia, pochwały w szkolnym newsletterze.
- Organizuj konkursy i warsztaty promujące zdrowe alternatywy i aktywność fizyczną.

8. Regularna ewaluacja i aktualizacja działań

- Przeprowadzaj co najmniej raz w roku audyt polityki antynikotynowej: sprawdzanie skuteczności działań, liczby naruszeń, poziomu świadomości uczniów.
- Aktualizuj regulaminy, procedury i materiały edukacyjne w zależności od wyników audytu i zmian w prawie.
- Włącz wyniki działań do raportów rady pedagogicznej i zebrania z rodzicami, aby wzmocnić efekty edukacyjne.

Podstawy naukowe i instytucjonalne opracowania

Kluczowe instytucje zdrowia publicznego

- Światowa Organizacja Zdrowia (WHO)
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC)
- Ministerstwo Zdrowia
- Główny Inspektorat Sanitarny (GIS)



Rzetelne dowody naukowe

- Publikacje w recenzowanych czasopiśmie (Tobacco Control, Circulation)
- Badania epidemiologiczne (ESPAD, GYTS, badania krajowe)
- Analizy wpływu nikotyny na zdrowie i rozwój młodzieży

Obowiązujące regulacje prawne

- Ustawa o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu
- Przepisy systemu oświaty i BHP

Zdrowie bez dymu i nikotyny – korzyści

Dla uczniów:



- Lepsze zdrowie i kondycja
- Lepsza koncentracja i wyniki w nauce
- Więcej energii i aktywności

Dla szkoły:



- **Bezpieczne środowisko**
- **Pozytywne wzorce i atmosfera**
- Mniej problemów wychowawczych

Dla społeczności:



- Mniejsze **ryzyko uzależnień**
- Zdrowsze **społeczeństwo**
- Lepszy wizerunek szkoły