



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



Scenariusz zajęć

Tytuł: ***Nowe formy – stare pułapki. Życie bez nikotyny – wybór, który się opłaca***

Grupa docelowa: uczniowie szkół ponadpodstawowych (15–19 lat)

Czas trwania: 45 minut

Forma zajęć: warsztat edukacyjno-profilaktyczny

Prowadzący: nauczyciel, wychowawca, pedagog lub psycholog szkolny

CELE ZAJĘĆ

- 1. Zwiększenie wiedzy uczniów o zagrożeniach związanych z używaniem papierosów, e-papierosów i innych produktów nikotynowych.**
- 2. Uświadomienie manipulacji stosowanych przez przemysł tytoniowy i nikotynowy wobec młodych ludzi.**
- 3. Rozwijanie umiejętności krytycznego myślenia i asertywnego odmawiania.**
- 4. Wzmacnianie postaw prozdrowotnych i motywacji do życia bez nikotyny.**
- 5. Kształtowanie empatii, wsparcia i odpowiedzialności za własne zdrowie.**

MATERIAŁY

- Prezentacja multimedialna „Nowe formy – stare pułapki”
- Laptop i rzutnik / ekran
- Tablica lub flipchart i mazaki
- Broszury edukacyjne PIS dla ucznia i nauczyciela
- Kartki „P” (prawda) i „F” (fałsz) – po jednej dla każdego ucznia
- Karteczki samoprzylepne

STRUKTURA I PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Wprowadzenie (5 minut)

Cel: Zainteresowanie tematem, aktywizacja grupy, wprowadzenie emocjonalne.

Działania nauczyciela:

1. Wprowadzenie do tematu – przedstawienie celów zajęć (slajd 2):

Dzisiaj porozmawiamy o czymś, co dotyczy coraz większej liczby młodych ludzi – o e-papierosach, vape'ach i „modzie” na nikotynę.

Chcemy wspólnie sprawdzić:

- **co tak naprawdę w tym siedzi** – czy to faktycznie „nieszkodliwa mgiełka”, jak mówią reklamy,
- **jak firmy próbują nas wkręcić**, żebyśmy zaczęli używać ich produktów,
- **jak zachować własne zdanie** i umieć powiedzieć „nie” bez spinania się,
- **dlaczego warto dbać o siebie i swój mózg**, który w tym wieku intensywnie się rozwija,
- oraz **jak wspierać siebie i innych**, jeśli ktoś już ma z tym problem albo chce przestać.

Nie chodzi o moralizowanie, tylko o to, żebyście znali fakty i umieli podejmować swoje decyzje – świadomie, a nie pod wpływem reklamy czy presji innych.

2. Przedstaw rodzaje produktów nikotynowych, czym jest nikotyna (slajd 3-5)
3. Wyświetl krótką reklamę lub grafikę promującą e-papierosy (np. kolorowy vape z owocowym smakiem). (slajd 6)
4. Zapytaj uczniów:

„Jakie emocje wywołuje ta reklama? Do kogo jest skierowana?”

„Dlaczego młodzi ludzie sięgają po e-papierosy lub papierosy?”

5. Zapisz na tablicy spontaniczne odpowiedzi: *stres, ciekawość, moda, presja, wygląd, zapach, nuda.*

6. Podsumuj:

„Dzisiaj sprawdzimy, jak przemysł nikotynowy próbuje nas wciągnąć w swoje pułapki — i jak można się przed tym obronić.”

2. Fakty i mity o nikotynie (10 minut)

Cel: przekazanie aktualnych informacji o produktach nikotynowych i uzależnieniu.

Działania:

1. Rozdaj uczniom kartki „P” i „F”.
2. Zrób interaktywny quiz „Prawda czy Fałsz?” lub przeczytaj stwierdzenia (slajdy 7-8):
 - E-papierosy są nieszkodliwe. (*Fałsz*)
 - Większość nastolatków nie pali. (*Prawda – większość nie pali, choć 22% używa e-papierosów*)
 - W dymie papierosowym jest ponad 7000 związków chemicznych. (*Prawda*)
 - E-papierosy pomagają rzucić palenie. (*Fałsz – brak dowodów naukowych, WHO i AOTMiT nie rekomendują*)
3. Wyjaśnij, że wszystkie produkty zawierają lub mogą zawierać nikotynę – silnie uzależniającą substancję psychoaktywną, która działa szczególnie toksycznie na rozwijający się mózg nastolatka.
4. Poinformuj, że palenie i używanie e-papierosów to wciąż realny problem wśród młodzieży w Polsce i na całym świecie. (slajd 9)

Dane z badań (slajd 9-10):

- 22,3% uczniów (13–15 lat) używa e-papierosów (GYTS 2022).
- 14,9% młodzieży 12–18 lat używa e-papierosów, 12,3% pali tradycyjnie.
- Co czwarty nastolatek w wieku 15–18 lat pali codziennie. (Źródło: Państwowa Inspekcja Sanitarna, 2024)

3. Manipulacje przemysłu nikotynowego (5 minut) (slajd 11)

Cel: Rozwijanie świadomości manipulacji i marketingu.

Działania:

1. Pokaż na slajdzie przykłady opakowań lub reklam e-papierosów/ Zapytaj uczniów czy widzieli reklamę e-papierosów: pastelowe kolory, smaki owocowe, influencerzy reklamujący produkt.
2. Zapytaj:

„Jakie elementy są skierowane do młodych ludzi?”

3. Podsumuj:

„To świadome strategie — przemysł tytoniowy traci klientów wśród dorosłych, więc kieruje reklamy do młodzieży. Chce, byście uzależnili się jak najwcześniej, bo to daje im gwarancje długoletnich korzyści finansowych.”

4. Skutki zdrowotne i społeczne (5 minut)

Cel: Zrozumienie skutków fizycznych, psychicznych i społecznych.

Działania:

1. Każdy uczeń zapisuje na karteczce jeden skutek palenia lub vapowania.
2. Nauczyciel tworzy na tablicy „Mapę skutków”:
 - Zdrowotne: zatrucie nikotyną, choroby płuc, serca, zębów, obniżona kondycja fizyczna, zaburzenia koncentracji.
 - Społeczne: ubożenie, mniejsze zaufanie rodziców/ konflikty, niższa wydajność podczas nauki i podejmowania innych aktywności, słabsze wyniki w nauce przez co mniejsze możliwości realizacji swoich marzeń i w konsekwencji obniżenie jakości życia.
 - Finansowe: koszty leczenia chorób odytoniowych, koszt zakupu produktów, kary za używanie palenie/ vapowanie w miejscach publicznych.
3. Zaznacz zjawisko „podwójnego używania” (dual use) – wielu młodych używa jednocześnie e-papierosów i papierosów tradycyjnych, co *zwiększa ryzyko zdrowotne, a nie je zmniejsza*.
4. Podsumuj skutki palenia/używania nikotyny (slajd 12-15).

5. Prawo i bezpieczeństwo (5 minut)

Cel: znajomość przepisów i regulacji.

Działania:

- Przedstaw najważniejsze fakty (slajd 16):
 - Zakaz sprzedaży wszystkich wyrobów nikotynowych (w tym e-papierosów bez nikotyny i woreczków nikotynowych) osobom poniżej 18 roku życia.

- Trwają prace nad zakazem jednorazowych e-papierosów i aromatów w woreczkach nikotynowych.
- Produkty są objęte akcyzą.
- Zapytaj:

„Czy wiedzieliście, że nawet e-papieros bez nikotyny jest zakazany dla niepełnoletnich?”

- Podsumuj, że osoby, które palą lub używają nikotyny mogą zwrócić się o pomoc w rzuceniu palenia/zaprzestaniu używania. Przedstaw korzyści z niepalenia/nieużywania (slajdy 17-18)

6. Ćwiczenie: Jak powiedzieć „nie” (10 minut)

Cel: Rozwijanie umiejętności asertywnej odmowy.

Działania (slajdy 19-20):

1. Przedstaw prosty schemat 4K :
 1. Krótkie „Nie, dzięki.”
 2. Komunikat o sobie – „Nie chcę tego wdychać.”
 3. Konsekwencja – „Nie zmienię zdania.”
 4. Kontrpropozycja – „Chodźmy gdzie indziej.”

Lub 5 kroków skutecznej odmowy (slajd

1. Powiedz stanowczo: „Nie, nie palę.”
 2. Użyj własnych słów: „Zdecydowałem, że dbam o siebie.”
 3. Wskaż konsekwencje: „Nie chcę śmierdzieć dymem.”
 4. Poproś, by nie proponowano Ci więcej.
 5. Okaż pewność siebie – to Twój wybór.
2. Uczniowie w parach odgrywają krótkie scenki:
 - Kolega proponuje vape’a.
 - Grupa namawia: „Spróbuj, tylko raz!”
 3. Wspólne omówienie:

„Które odpowiedzi były najskuteczniejsze (*krótkie* i *stanowcze*)? Co pomaga zachować niezależność? (*konsekwencja*)”

7. Podsumowanie i refleksja (5 minut)

Cel: Utrwalenie wiedzy i wzmocnienie motywacji.

Działania:

1. Podsumuj lekcję w odniesieniu do zakładanych celów:

Dziś rozmawialiśmy o tym, jak wygląda prawda o nikotynie – w papierosach, e-papierosach i innych produktach nikotynowych.

*Zobaczyliśmy, że nie chodzi tylko o „dym” czy „parę”, ale o **uzależnienie, które zaczyna się bardzo szybko**, szczególnie u młodych osób.*

*Firmy tytoniowe próbują nas przekonać, że to styl życia, zabawa, relaks – a tak naprawdę chodzi im o jedno: **żebyśmy stali się ich stałymi klientami**.*

Ale to my decydujemy, co wybieramy.

„Nie musisz palić, żeby być sobą. Każdy dzień bez nikotyny to sukces.”

2. Poproś uczniów o podzielenie się w jednym zdaniu, hasła co z tej lekcji najbardziej zapamiętali („co biorą dla siebie”) lub o dokończenie zdania:

„Dziś dowiedziałem/am się, że...”

3. Zaprezentuj slajd „Gdzie szukać pomocy”:

- Poradnia Leczenia Uzależnień (lista w PZH).
- Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym – 801 108 108 lub 22 211 80 15.
- Strona <https://jakrzucicpalenie.pl>.

8. Działanie poszerzające (opcjonalnie)

Szkolna mini-kampania „Życie bez nikotyny”:

- Uczniowie tworzą w grupach hasła, plakaty lub krótkie filmiki do publikacji w mediach szkolnych.

Quiz wiedzy (do przygotowania w dowolnej formie: papierowej, elektronicznej – kod QR, wg załączonego wzoru)

WSKAZÓWKI DLA NAUCZYCIELA

- **Rozmawiaj z uczniami bez osądzania. Jeśli ktoś przyzna, że pali – wysłuchaj go z empatią. Zapytaj, co skłoniło go do tego i czy chciałby coś zmienić.**
- **Wzmacniaj pozytywne wybory. Chwal za ciekawość, refleksję, pomysły na zdrowe alternatywy.**
- **Współpracuj z rodzicami i specjalistami – profilaktyka jest skuteczna tylko wtedy, gdy obejmuje całe środowisko młodzieży.**

- **Unikaj moralizowania. Stawiaj na fakty, zrozumienie i wspólne szukanie rozwiązań.**

Materiały uzupełniające dla nauczyciela

- <https://www.who.int/health-topics/tobacco>
- <https://pzh.gov.pl>
- <https://gis.gov.pl>
- <https://jakrzucicpalenie.pl>

Korzystaj z wiarygodnych źródeł wiedzy (do tego zachęcaj również uczniów), są to m.in.:

- World Health Organization (WHO)
- Europejskie Centrum ds. Zapobiegania i Kontroli Chorób (ECDC; oraz Amerykańskie CDC)
- Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy
- Narodowy Instytut Onkologii
- Główny Inspektorat Sanitarny
- Ministerstwo Zdrowia