

**Program Edukacji Antynikotynowej Powiatowej Stacji
Sanitarno-Epidemiologicznej w Grodzisku Mazowieckim dla
Przedszkoli i Szkół Podstawowych**

**BEZ DYMU
MAM MOC**



Opracowanie metodyczne: Aleksandra Błędowska

Oprawa graficzna: Kamil Tokarski, Aleksandra Błędowska

Wydanie I

Grodzisk Mazowiecki 2025



Niniejsza publikacja stanowi własność Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Grodzisku Mazowieckim i podlega pełnej ochronie prawnej. Wszelkie formy jej wykorzystania – w całości lub we fragmentach – w tym kopiowanie, rozpowszechnianie, utrwalanie, wprowadzanie do obrotu, wypożyczanie, najem, zapisywanie w pamięci komputerowej czy udostępnianie w sieciach multimedialnych (w tym w Internecie), a także jej publiczne prezentowanie lub modyfikowanie – wymagają uprzedniej zgody Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Grodzisku Mazowieckim. Działania naruszające te zasady mogą skutkować odpowiedzialnością prawną.

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna

w Grodzisku Mazowieckim

ul. Żwirki i Wigury 10

05-825 Grodzisk Mazowiecki

Spis treści

Opis programu	4
Informacje o programie	6
Informacja dla Rodziców	9
Scenariusze zajęć dla przedszkola	11
Scenariusz 1 "Czyste powietrze – zdrowe płuca"	12
Scenariusz 2 "Ciało mówi: nie lubię dymu!"	14
Scenariusz 3 "Mądre wybory – zdrowy bohater"	16
Scenariusze zajęć dla szkoły podstawowej	18
Scenariusz 1 "Dymek nie jest przyjacielem"	19
Scenariusz 2 "Dymek nie jest przyjacielem"	22
Scenariusz 3 "Mówię NIE – to moje prawo"	24
Opis eksperymentu ze spalaniem papierosów oraz e-papierosów z filmu „How Smoking vs Vaping Affects Your Lungs” Chris Notap.....	26
Opis filmu „Poznajemy różne rodzaje par i dymów” PSSE w Grodzisku Mazowieckim	28
QUIZ dla uczniów	30
Dzienniczek zdrowia	32
Bajka o Smoku	33
Kolorowanka 1	40
Kolorowanka 2	41
Grafika płuc	42
Grafika do zajęć w przedszkolu.....	43
Grafika e-papierosów	44
Grafika papierosa.....	45
Ulotka dla Rodziców	46

Opis programu

„Bez dymu mam Moc” to kompleksowy program edukacyjno-profilaktyczny opracowany przez **Powiatową Stację Sanitarno-Epidemiologiczną w Grodzisku Mazowieckim**. Skierowany jest do dzieci w wieku przedszkolnym oraz uczniów klas I–III szkół podstawowych. Program powstał z potrzeby wczesnego kształtowania świadomych, odpowiedzialnych postaw prozdrowotnych oraz ochrony najmłodszych przed szkodliwym wpływem nikotyny i dymu tytoniowego – zarówno w postaci tradycyjnych papierosów, jak i nowoczesnych form, takich jak e-papierosy.

Celem nadrzędnym programu jest podniesienie świadomości dzieci na temat zagrożeń wynikających z używania produktów nikotynowych oraz promowanie zdrowego stylu życia, wolnego od nałogów. Poprzez różnorodne, dostosowane do wieku formy zajęć, dzieci uczą się nie tylko rozpoznawać szkodliwe substancje, ale także rozwijają umiejętności społeczne – zwłaszcza w zakresie asertywnego odmawiania i radzenia sobie w sytuacjach presji rówieśniczej.

Zakres tematyczny programu obejmuje m.in.:

- Czym są papierosy, e-papierosy oraz jak działają na organizm człowieka,
- Jakie skutki zdrowotne niesie za sobą palenie czynne i bierne,
- Dlaczego warto dbać o zdrowie swoje i innych – w tym także o zdrowie najbliższych osób,
- Jak rozpoznać niebezpieczne sytuacje i jak reagować, gdy ktoś proponuje papierosa lub e-papierosa,
- Jak mówić „nie” – kształtowanie asertywności i pewności siebie,
- Wzmacnianie pozytywnych wzorców zachowań i promowanie zdrowego stylu życia.

Program zakłada aktywny udział dzieci w zajęciach poprzez:

- zabawy edukacyjne – uczące przez działanie i ruch,
- pogadanki i dyskusje – dostosowane do poziomu rozwojowego dzieci,
- odgrywanie scenek – uczące reagowania w sytuacjach społecznych,
- zadania plastyczne – umożliwiające wyrażenie emocji i utrwalenie przekazu,
- prezentacje multimedialne, plakaty
- opowiadania i bajki profilaktyczne.

Zajęcia prowadzone są przez przeszkolonych nauczycieli lub specjalistów z PSSE w Grodzisku Mazowieckim, we współpracy z dyrekcją placówek oświatowych, pedagogami i wychowawcami.

Dlaczego warto realizować program?

Dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym to grupa szczególnie podatna na wpływy otoczenia i przekaz płynący z mediów, rówieśników oraz dorosłych. To właśnie w tym okresie kształtują się podstawy systemu wartości, postaw wobec zdrowia oraz umiejętność podejmowania decyzji. Dlatego tak ważne jest, by edukację antynikotynową rozpoczynać jak najwcześniej, zanim dzieci zetkną się realnie z papierosami czy e-papierosami.

„Bez dymu mam Moc” nie tylko dostarcza wiedzy, ale również wzmacnia poczucie własnej wartości u dzieci, rozwija kompetencje społeczne i uczy odpowiedzialności za siebie i innych. Uczestnicy programu uczą się, że zdrowie to wartość, o którą warto dbać, a siła tkwi w ich własnych decyzjach i odwadze do bycia sobą.

Podsumowanie:

Program „Bez dymu mam Moc” to przemyślana, nowoczesna odpowiedź na wyzwania współczesnej profilaktyki uzależnień, uwzględniająca specyfikę wieku dzieci oraz zmieniające się zagrożenia związane z produktami nikotynowymi. Dzięki zaangażowaniu nauczycieli, specjalistów oraz rodziców, program realnie wpływa na kształtowanie zdrowych postaw i może przynieść długofalowe efekty w postaci świadomych, odpowiedzialnych młodych ludzi, którzy mają odwagę powiedzieć „nie”.

Informacje o programie

Cele programu

Celem programu jest zapobieganie sięganiu po papierosy i e-papierosy przez dzieci w wieku przedszkolnym oraz wczesnoszkolnym. Program ma uświadomić dzieciom, jak ważne jest dbanie o swój dobrostan i środowisko, podejmowanie świadomych i zdrowych wyborów, kształtowanie świadomości o szkodliwości palenia wyrobów nikotynowych i e-papierosów, promowanie zdrowych nawyków, zapobieganie eksperymentowaniu w późniejszych latach.

Grupa docelowa:

- Przedszkole – dzieci w wieku 5-6 lat
- Szkoła podstawowa – dzieci z klas I-III
- Rodzice
- Nauczyciele

Czas trwania programu

- 3 lekcje po ok. 40 min

Założenia programu:

- Edukacja dostosowana do wieku i możliwości poznawczych dzieci,
- Aktywizujące i angażujące metody nauczania: opowiadanie bajek, zabawy, prace plastyczne, scenki sytuacyjne,
- Współpraca nauczycieli z rodzicami, aby utrwalić pozytywne wzorce w domu i szkole,
- Wprowadzenie prostej i jasnej informacji, unikając straszenia i nadmiernego uproszczania.

Główne tematy poruszane w programie:

- Czym są papierosy, e-papierosy oraz jak działają na organizm człowieka,
- Jakie skutki zdrowotne niesie za sobą palenie czynne i bierne,
- Dlaczego warto dbać o zdrowie swoje i innych – w tym także o zdrowie najbliższych osób,

- Jak rozpoznać niebezpieczne sytuacje i jak reagować, gdy ktoś proponuje papierosa lub e-papierosa,
- Jak mówić „nie” – kształtowanie asertywności i pewności siebie,
- Wzmacnianie pozytywnych wzorców zachowań i promowanie zdrowego stylu życia.

Metody realizacji:

- Zajęcia edukacyjne z użyciem scenariuszy zajęć i materiałów dydaktycznych:
 - zabawy edukacyjne – uczące przez działanie i ruch,
 - pogadanki i dyskusje – dostosowane do poziomu rozwojowego dzieci,
 - odgrywanie scenek – uczące reagowania w sytuacjach społecznych,
 - zadania plastyczne – umożliwiające wyrażenie emocji i utrwalenie przekazu,
 - prezentacje multimedialne, plakaty
 - opowiadania i bajki profilaktyczne.
- Spotkanie informacyjne dla nauczycieli.

Efekty realizacji programu:

- Zwiększenie świadomości dzieci i rodziców na temat szkodliwości palenia,
- Kształtowanie umiejętności mówienia „nie” wobec propozycji sięgnięcia po papierosa,
- Promowanie zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej,
- Budowanie pozytywnego wizerunku środowiska wolnego od dymu.

Ewaluacja programu

Ewaluacja ma na celu sprawdzenie, czy program osiąga zamierzone cele edukacyjne oraz czy wpływa na zmianę świadomości i zachowań dzieci, jak również ich rodzin w zakresie unikania papierosów i e-papierosów.

Jak będziemy oceniać program?

Kwestionariusze dla koordynatorów po zakończeniu programu , aby zebrać informację o:

- Stopniu realizacji programu.
- Zaangażowaniu dzieci.
- Zaangażowaniu rodziców.
- Obserwowanych zmian w zachowaniu dzieci.
- Uwag i propozycji zmian w programie.

Program zawiera:

- 3 scenariusze zajęć dla dzieci przedszkolnych,
- 3 scenariusze zajęć dla uczniów klas I-III szkoły podstawowej,
- Bajkę o Smoku,
- Karty obrazkowe,
- Ulotkę dla rodziców,
- Dzienniczek zdrowia,
- Plakat programu,
- QUIZ dla uczniów,
- Kolorowanka,
- 2 filmy edukacyjne:
 - „Poznajemy różne rodzaje par i dymów” PSSE w Grodzisku Mazowieckim
 - „How Smoking vs Vaping Affects Your Lungs” Chris Notap
- Materiały dodatkowe dla rodziców i nauczycieli zamieszczone na stronie PSSE w Grodzisku Mazowieckim w zakładce programu „Bez dymu mam MOC” .

Informacja dla Rodziców

Dlaczego to takie ważne dla Twojego dziecka?

Droży Rodzice,

W trosce o zdrowie i bezpieczeństwo naszych dzieci, wprowadzamy Program Edukacji Antynikotynowej skierowany do przedszkolaków i uczniów szkół podstawowych. Jego celem jest profilaktyka uzależnień poprzez edukację i budowanie zdrowych nawyków od najmłodszych lat.

Dlaczego warto rozpocząć taką edukację już w przedszkolu i szkole podstawowej?

Wczesna profilaktyka działa najlepiej

Badania pokazują, że decyzje dotyczące sięgania po papierosy czy inne substancje psychoaktywne często zapadają już w wieku 10–12 lat. Dlatego tak ważne jest, aby dzieci już wcześniej zrozumiały, czym jest uzależnienie, jakie niesie konsekwencje i jak radzić sobie z presją rówieśniczą.

Dzieci są ciekawe świata – uczmy je mądrze

Dzięki dostosowanym do wieku treściom, dzieci uczą się, dlaczego palenie papierosów i e-papierosów jest szkodliwe dla zdrowia. Uświadamiają sobie, że reklamy i wzorce z otoczenia mogą wprowadzać w błąd. Program pomaga im odróżniać fakty od mitów i budować świadome postawy.

Rozwój umiejętności społecznych i emocjonalnych

Program uczy nie tylko o szkodliwości nikotyny, ale także wspiera rozwój umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach – np. jak odmówić, gdy ktoś proponuje coś niewłaściwego. To ważne kompetencje, które przydadzą się dzieciom w każdej sferze życia.

Współpraca z rodzicami

Rodzice odgrywają kluczową rolę w profilaktyce. W ramach programu oferujemy również

materiały edukacyjne i warsztaty dla opiekunów, aby wspólnie wzmacniać przekaz o zdrowym stylu życia i wspierać dzieci w podejmowaniu dobrych wyborów.

Wspólnie zadbajmy o zdrową przyszłość dzieci!

Wasze zaangażowanie, rozmowy w domu i dobry przykład mają ogromną siłę. Program edukacji antynikotynowej to nie tylko ochrona przed uzależnieniem – to inwestycja w zdrowie, rozwój i bezpieczeństwo naszych dzieci.

Scenariusze zajęć dla przedszkola

Scenariusz 1: "Czyste powietrze – zdrowe płuca"

Cel ogólny:

Dzieci poznają znaczenie czystego powietrza dla zdrowia i uczą się, jak dbać o swoje płuca.

Cele szczegółowe:

- dziecko potrafi wskazać, co jest dobre dla płuc (świeże powietrze, ruch),
- rozpoznaje, co szkodzi oddychaniu (dym, smog, zapachy chemiczne),
- rozwija umiejętność pracy w grupie.

Czas trwania: 30–40 minut

Grupa wiekowa: 5–6 lat

Materiały:

- ilustracja płuc,
- balony (do ćwiczeń oddechowych),
- kartki i kredki.

Przebieg:

Wprowadzenie – Co to są płuca?

- Nauczyciel pokazuje obrazek płuc.
- Dzieci dotykają klatki piersiowej i obserwują, jak oddychają.

Ćwiczenie oddechowe z balonem

- Dzieci nadmuchują balon – nauczyciel tłumaczy, że nasze płuca też napętniają się powietrzem jak balon i pełnią w organizmie człowieka bardzo ważną rolę – dzięki nim możemy oddychać.

Dyskusja: Co pomaga, a co szkodzi płucom?

- Projekcja filmu „Poznajemy różne rodzaje par i dymów”
- Rozmowa o tym, że niektóre dymy i zapachy są szkodliwe i nie powinno się ich wdychać.
- Nauczyciel tłumaczy dzieciom czym są papierosy, e-papierosy, jakie szkody powodują w organizmie człowieka. Tu ponownie nauczyciel pokazuje dzieciom fotografię chorych płuc.

Papieros to taki mały, cienki patyczek z papieru, w którym znajduje się tytoń. Dorośli go zapalają i wtedy wydobywa się z niego dym.

E-papieros to elektroniczne urządzenie, które wygląda inaczej, ale też wypuszcza dym lub parę, którą się wdycha.

Choć dym z e-papierosa może wyglądać jak para, on też jest szkodliwy – zawiera substancje, które nie są dobre dla zdrowia.

Dlaczego papierosy i e-papierosy są niezdrowe?

- *Dym z papierosów i e-papierosów szkodzi płucom, utrudnia oddychanie i może wywołać kaszel.*
- *Wdychanie dymu może powodować, że dziecko częściej choruje.*
- *Nawet jeśli dziecko nie pali, ale stoi obok osoby palącej, może się zatruć tym dymem – to się nazywa bierne palenie i jest bardzo niebezpieczne.*
- *Palenie może powodować brzydki zapach ubrań i oddechu, a także źle wpływa na zęby i serce.*

Zabawa ruchowa "Ucieknij od dymu"

- Dzieci biegają po sali, gdy nauczyciel mówi „czyste powietrze” – oddychają głęboko, gdy mówi „dym”, muszą przykucnąć i zasłonić nos.

Praca plastyczna: "Zdrowe płuca"

- Dzieci rysują obrazek, co robią, żeby ich płuca były zdrowe.

Scenariusz 2: "Ciało mówi: nie lubię dymu!"

Cel ogólny:

Dzieci uczą się rozpoznawać nieprzyjemne zapachy i wiedzą, że nie wszystkie zapachy są bezpieczne.

Cele szczegółowe:

- potrafi wskazać zapachy przyjemne i nieprzyjemne,
- uczy się reagować, gdy coś im przeszkadza,
- rozumie, że ma prawo do przebywania w czystym środowisku.

Czas: 30-40 minut

Grupa wiekowa: 5–6 lat

Materiały:

- zamknięte słoiczki z różnymi zapachami (kwiaty, cytryna, ocet, dymiąca świeca, perfumy),
- karty z buźkami: uśmiechnięta i smutna,
- Bajka o Smoku, karty obrazkowe.

Przebieg:

Wprowadzenie – poznajemy zapachy

- Dzieci losują słoiczki, wąchają i mówią, czy zapach im się podoba.
- Ustawiają słoiczki na odpowiednich buźkach.
- Nauczyciel pyta dzieci czy wiedzą, jak pachną papierosy i e-papierosy?

Nauczyciel czyta Bajkę o Smoku

- Dzieci wymyślają zakończenie (np. Smok odszedł, poprosił dorosłego o pomoc).

Zabawa "Co czujesz, gdy wdychasz..."

- Nauczyciel opisuje sytuację, dzieci pokazują, jak się wtedy czują (np. zatykają nos, kręcą głową) oraz opowiadają czemu jest to złe.

Jesteś w parku. Ktoś obok Ciebie pali papierosa.

Dziecko bawi się na placu zabaw. Obok siada ktoś dorosły i zaczyna palić e-papierosa.

Dziadek jadąc z wnukiem samochodem zapala papierosa.

Mama czeka z dzieckiem na przystanku autobusowym. Ma ochotę zapalić e-papierosa.

Podsumowanie: Czyste powietrze to mój wybór!

- Nauczyciel tłumaczy dzieciom, że czasami nie mamy wpływu na to czy wdychamy dymy i zanieczyszczone powietrze np. spaliny w mieście, ale palenie papierosów i e-papierosów jest świadomym, wyborem człowieka.

Scenariusz 3: "Mądre wybory – zdrowy bohater"

Cel ogólny:

Dzieci uczą się, że nie wszystko, co widzą u dorosłych lub starszych dzieci, jest zdrowe i dobre.

Cele szczegółowe:

- odróżnia zachowania zdrowe od niezdrowych,
- rozwija umiejętność mówienia "nie" w trudnych sytuacjach,
- potrafi wskazać, co sprawia, że czujemy się dobrze i zdrowo.

Czas: 30–40 minut

Grupa wiekowa: 5–6 lat

Materiały:

- plakaty z hasłami: "Dbam o zdrowie!", "Mówię NIE dymowi!",
- kredki, flamastry
- piłka

Przebieg:

Rozgrzewka: "Co robi zdrowy bohater?"

- Dzieci wymieniają cechy bohatera: silny, szybki, wesoły, zdrowy.
- Co robi, by być zdrowym?

Zabawa "Wybieram zdrowie"

- Nauczyciel wymienia czynności, które są zdrowe lub szkodliwe dla organizmu człowieka rzucając piłkę do dzieci, które stoją w kole. Uczeń jeżeli coś jest dobre łapie piłkę i odrzuca ją do nauczyciela, jeśli szkodliwe podnosi ręce do góry i nie dotyka piłki.

Sytuacje niezdrowe dla dzieci:

- *Ktoś pali papierosa lub e-papierosa obok dziecka.*
- *Dziecko je dużo słodyczy przed snem.*
- *Zabawa w telefonie lub na tablecie przez wiele godzin.*
- *Brak mycia rąk po wyjściu z toalety lub przed jedzeniem.*
- *Dziecko nie chce ubrać kurtki, mimo że na dworze jest zimno.*
- *Picie napojów gazowanych lub energetycznych .*
- *Zbyt późne chodzenie spać, np. po północy.*
- *Bieganie po ulicy bez patrzenia na samochody.*

- *Niejedzenie warzyw i owoców.*
- *Przebywanie w hałasie przez długi czas (np. bardzo głośna muzyka).*

Sytuacje dobre dla zdrowia:

- *Jedzenie warzyw i owoców każdego dnia.*
- *Codzienna zabawa na świeżym powietrzu.*
- *Picie wody zamiast słodkich napojów.*
- *Mycie rąk przed jedzeniem i po wyjściu z toalety.*
- *Spanie co najmniej 10 godzin każdej nocy.*
- *Codziennie szczotkowanie zębów rano i wieczorem.*
- *Ubieranie się odpowiednio do pogody (np. czapka zimą).*
- *Rozciąganie się i ćwiczenia gimnastyczne.*
- *Rozmowa z dorosłym, gdy coś nas boli lub niepokoi.*
- *Unikanie dymu papierosowego i smogu.*

Hasło dnia – plakat grupowy

- Wspólne tworzenie plakatu z napisem: "Wybieram zdrowie!" i rysunkami dzieci przedstawiających życie wolne od dymu.

Zakończenie zajęć i podsumowanie zdobytych informacji.

Uwagi metodyczne:

- Unikaj dosłownego mówienia o e-papierosach – przedszkolaki nie są gotowe na szczegóły, ale uczą się przez zabawę i emocje.
- Najważniejsze to ugruntowanie zdrowych wzorców i nauczanie dzieci reagowania na sytuacje, które wywołują dyskomfort (np. duszący zapach, dym).

Scenariusze zajęć dla szkoły podstawowej

Scenariusz 1: "Dymek nie jest przyjacielem"

Grupa wiekowa: Klasy 1-3

Czas trwania: 45 minut

Cel ogólny:

Uczniowie dowiadują się, czym jest e-papieros i dlaczego jego używanie szkodzi zdrowiu.

Cele szczegółowe:

- rozpoznaje, co szkodzi zdrowiu (dym, nikotyna, e-papierosy),
- nazywa skutki wdychania szkodliwych substancji,
- rozumie, że nawet „słodki zapach” może szkodzić.

Metody i formy:

- rozmowa kierowana,
- pokaz ilustracji,
- praca plastyczna,
- drama.

Materiały:

- ilustracje płuc, e-papierosów, zdrowych dzieci,
- kartki, kredki, klej, kolorowy papier,
- opowieść edukacyjna/ bajka o Smoku

Przebieg zajęć:

Rozmowa wprowadzająca

- Co to znaczy „dbać o zdrowie”?
- Co szkodzi naszemu zdrowiu? Czy znacie coś, co wygląda „ładnie”, a może być niebezpieczne?

Burza mózgów – Co to jest e-papieros?

- Co dzieci wiedzą? Co widziały?
- Pokaz ilustracji e-papierosa i tradycyjnego papierosa.
- Krótkie uzupełnienie nauczyciela – e-papierosy to też trucizna, nawet jeśli pachną lub wyglądają jak zabawka. Rozmowa: co zawierają e-papierosy? (wyjaśnienie prostym językiem).

Co to jest papieros?

Papieros to mała rurka zrobiona z papieru, w której znajduje się suszony tytoń, który zawiera nikotynę. Gdy dorosła osoba zapala papierosa, tytoń się spala i powstaje dym. Ten dym jest wdychany do płuc.

Choć papierosy są legalne dla dorosłych, zawierają wiele bardzo szkodliwych substancji, które źle wpływają na zdrowie – nie tylko osoby palącej, ale także ludzi wokół.

Co to jest e-papieros?

E-papieros, czyli elektroniczny papieros, to urządzenie działające na baterię. Nie spala tytoniu, ale podgrzewa specjalny płyn (tzw. liquid), który zawiera nikotynę i inne substancje chemiczne. W czasie używania e-papierosa powstaje para wyglądająca jak dym – i również jest wdychana do płuc.

Chociaż e-papierosy nie śmierdzą tak jak zwykłe papierosy, również są niebezpieczne dla zdrowia. Niektóre dzieci myślą, że są „mniej szkodliwe” – to nieprawda!

Dlaczego papierosy i e-papierosy są szkodliwe?

Zarówno papierosy, jak i e-papierosy:

- Zawierają nikotynę – silnie uzależniającą substancję, która sprawia, że trudno przestać palić.
- Uszkadzają płuca – mogą powodować kaszel, trudności w oddychaniu, a nawet poważne choroby, takie jak astma czy rak.
- Źle wpływają na serce i naczynia krwionośne, podnosząc ryzyko zawału czy nadciśnienia.
- Szkodzą mózgowi młodego człowieka – nikotyna może wpływać na koncentrację, pamięć i rozwój układu nerwowego.
- Obniżają odporność, przez co człowiek częściej choruje.
- Mogą powodować ból głowy, zawroty, nudności i inne objawy zatrucia.

Co to jest bierne palenie?

To sytuacja, gdy ktoś nie pali, ale wdycha dym z papierosa lub e-papierosa palonego przez inną osobę. Bierne palenie jest równie szkodliwe – szczególnie dla dzieci, które mają mniejsze płuca i delikatniejszy organizm.

Wspólne ustalenie: nawet pachnący dym może szkodzić płucom.

Bajka o Smoku

- Nauczyciel czyta dzieciom Bajkę o Smoku i pokazuje załączone ilustracje.
- Rozmowa z dziećmi.

Dlaczego dym pachnący truskawkami może być zły?

Co powinien zrobić Smok?

Jak byście się zachowali?

Praca plastyczna: „Chcę być zdrowy!”

- Dzieci tworzą kolaże/rysunki przedstawiające, co robią, by być zdrowymi.

Scenariusz 2: "Dlaczego e-papierosy są groźne?"

Grupa wiekowa: Klasa 1-3

Czas trwania: 45 minut

Cel ogólny:

Uczniowie rozumieją, dlaczego e-papierosy są szkodliwe i że nie warto ich próbować.

Cele szczegółowe:

- wie, czym różni się e-papieros od tradycyjnego,
- potrafi podać skutki zdrowotne palenia,
- potrafi opracować argumenty „przeciw”.

Metody:

- analiza informacji,
- praca w parach,
- prezentacja grupowa,
- quiz podsumowujący.

Przebieg:

Wprowadzenie: Co już wiemy?

- Nauczyciel w rozmowie z dziećmi systematyzuje wiedzę zdobytą na poprzednich zajęciach.
- **Projekcja filmu „How Smoking vs Vaping Affects Your Lungs – Chris Notap”**

Nauczyciel razem z uczniami ogląda film o tym, jak palenie wpływa na płuca człowieka. Dobrym pomysłem jest zatrzymywanie filmu po obejrzanym fragmencie i wyjaśnianie uczniom zachodzących zmian. Po projekcji nauczyciel pyta dzieci, jakie szkody papierosy mogą wywołać w organizmie człowieka.

Fakty i mity

- Nauczyciel wypowiada zdania, a dzieci decydują: PRAWDA czy FAŁSZ:

E-papierosy nie mają nikotyny (FAŁSZ – często mają),

E-papierosy pachną – więc są bezpieczne (FAŁSZ),

E-papierosy szkodzą płucom (PRAWDA),

Mogą powodować trudności z oddychaniem (PRAWDA).

Praca w parach: "Dlaczego NIE warto próbować?"

- Dzieci układają 3 powody, dla których nie chcą palić e-papierosów.
- Nauczyciel zbiera odpowiedzi na tablicy.

Tworzenie plakatu kampanii „Stop dla e-papierosów”

- Uczniowie w grupach tworzą plakaty: hasło + ilustracja.
 - Przykłady haseł: „Nie daj się nabrać na dym!”, „Oddychaj zdrowiem!”, „Nie pal – wybieraj sport!”

Quiz podsumowujący

- Kilka krótkich pytań sprawdzających zrozumienie tematu. Podsumowanie zajęć.

Scenariusz 3: "Mówię NIE – to moje prawo"

Grupa wiekowa: Klasa 1-3

Czas trwania: 45 minut

Cel ogólny:

Uczniowie uczą się reagować w sytuacjach, w których są narażeni na kontakt z e-papierosami.

Cele szczegółowe:

- uczy się mówić "nie", gdy coś mu się nie podoba lub jest niebezpieczne,
- rozpoznaje sytuacje ryzykowne,
- rozwija asertywność.

Metody:

- drama,
- burza mózgów,
- „stop-klatka”,
- praca w grupach.

Przebieg:

Wprowadzenie – Kiedy trzeba powiedzieć „nie”?

- Nauczyciel: Czy łatwo zawsze powiedzieć „nie”? Kiedy to trudne? Uczniowie podają przykłady (np. koledzy namawiają do czegoś głupiego).

Scenki dramatyczne – Jak się zachować?

- Dzieci odgrywają krótkie scenki:

Kolega pokazuje e-papierosa i zachęca: „Spróbuj, to nic takiego.”

Koleżanka mówi: „Mój brat ma fajne urządzenie, pachnie jak cola.”

- Grupa analizuje zachowanie, ćwiczy odpowiedzi: „Nie chcę tego próbować”, „To szkodzi zdrowiu”, „Pójdę do dorosłego”.

Zabawa "STOP-KLATKA"

- Nauczyciel opisuje sytuację, np. „Ktoś w waszym otoczeniu pali coś dziwnego.” Dzieci zatrzymują się i pokazują swoją reakcję: zakrywają nos, mówią „Nie zgadzam się”, odchodzą.

Podsumowanie – Moje prawo do zdrowia

- Dzieci kończą zdanie:

Mam prawo do...

Nie chcę...

- Nauczyciel zapisuje hasła na tablicy.

Opis eksperymentu ze spalaniem papierosów oraz e-papierosów z filmu How Smoking vs Vaping Affects Your Lungs – Chris Notap

- 7 milionów ludzi rocznie umiera z powodu palenia papierosów .
- Zarówno e-papierosy, jak i klasyczne wyroby tytoniowe są szkodliwe, ale wszystkie negatywne skutki palenia e-papierosów nie są Nam jeszcze znane.
- Podczas eksperymentu maszynie zajęło 3 dni na wypalenie wszystkich papierosów i 3 dni na wapowanie.
- Maszyna paliła i wapowała w tym samym tempie.
- Każdy papieros był wypalany w 3/4 długości, aby odzwierciedlić rzeczywiste nawyki palaczy — jedna czwarta zwykle spala się podczas mówienia lub myślenia.
- Chmura pary i dym z papierosów były wydychane na zewnątrz przez wąż do wydychania.
- Gdyby cały dym był zaciągany z powrotem przez watę, jak w przypadku prawdziwego palenia, wyniki byłyby jeszcze gorsze!
- Sceny zostały przyspieszone i pokazane w przyspieszonym tempie, aby zobaczyć zmianę koloru.
- Ta czarna substancja to smoła. Duże jej nagromadzenie w węzłach pojawiło się już po 10 paczkach. Smoła z kolejnych 20 paczek przelała się i została wciągnięta do pompy, która została przez to zniszczona.
- Płuca mają zdolność samooczyszczania z kurzu i zanieczyszczeń z normalnego oddychania. Nie są stworzone do przyjmowania dymu z palenia godzinami każdego dnia przez całe życie.
- *„Zapach w komorze do palenia na końcu eksperymentu był odrażający. Poczułem się bardzo źle. Nie mogę sobie wyobrazić, jak czują się palacze na co dzień”.*
- Przycisk wapera był trzymany przez 4–6 sekund za każdym razem. Grzałki się nie przypalały. Zbiornik nie był nigdy opróżniany do końca, aby nie dopuścić do spalania.

- Przeciętny użytkownik e-papierosów zużywa 60–120 ml płynu miesięcznie (wg danych producentów). Do tego eksperymentu zużyto 120 ml płynu. Przeciętny palacz wypala jedną paczkę dziennie — w teście spalono 30 paczek.
- **Zapamiętaj jedną prostą zasadę i nigdy się nie pomylisz: *Twoje płuca zostały stworzone tylko do jednego — do oddychania powietrzem.***

Opis filmu „Poznajemy różne rodzaje par i dymów” PSSE w Grodzisku Mazowieckim

Film zabiera dzieci w spokojną, uważną podróż przez codzienne sytuacje, w których pojawiają się różne rodzaje pary i dymów. Zrealizowany w całości z prawdziwych nagrań.

Informacje dla nauczyciela:

- Dym = efekt spalania, zawiera cząstki stałe i/lub gazy.
 - Para = gazowa forma cieczy, najczęściej woda.
-
1. Dym wytworzony podczas spalania odpadów – mieszanina cząstek stałych, gazów toksycznych i aerozoli.
 2. Dym z ogniska – powstaje w wyniku spalania drewna; zawiera sadzę i związki organiczne.
 3. Dym z kadzidła – produkty niepełnego spalania materiału zapachowego.
 4. Dym wulkaniczny – zawiera popiół, dwutlenek siarki, gazy wulkaniczne i cząstki stałe.
 5. Dym papierosowy – mieszanina ponad 7000 związków chemicznych, w tym substancji rakotwórczych.
 6. Dym z kominów fabrycznych – zależny od spalanych surowców; zawiera tlenki siarki, azotu, cząstki PM.
 7. Dym spalinowy – głównie z silników diesla; zawiera sadzę, tlenki azotu, CO i inne związki.
 8. Para z e-papierosa – aerozol zawierający glicerynę, glikol propylenowy, nikotynę i aromaty.
 9. Para podczas gotowania – czysta para wodna powstała z wrzącej wody.
 10. Para z nawilżacza powietrza – para wodna, często generowana ultradźwiękami.
 11. Para z parownicy do odzieży – gorąca para wodna do wygładzania tkanin.
 12. Para wodna z gorących źródeł – naturalna para powstająca z geotermalnych źródeł.

13. Para wodna z gorącej wody podczas kąpieli – skroplona para wodna unosząca się nad powierzchnią.

14. Para z nozdrzy u zwierząt – para wodna z wydychanego powietrza skraplająca się na zimnym powietrzu.

15. Dym z lokomotywy – (np. parowozu) – produkt spalania węgla lub oleju napędowego.

Nr	Źródło	Rodzaj	Główne składniki	Substancje szkodliwe	Wpływ na zdrowie/środowisko
1	Spalanie odpadów	Dym	Sadza, CO, NOx, dioksyny, furany	Tak	Bardzo szkodliwy; toksyczny, rakotwórczy
2	Ognisko	Dym	Sadza, CO, węglowodory aromatyczne	Tak	Umiarkowanie szkodliwy przy długiej ekspozycji
3	Kadzidło	Dym	Aromaty, cząstki stałe, lotne związki organiczne	Tak	Może podrażniać układ oddechowy
4	Wybuch wulkanu	Dym	Popiół, SO ₂ , H ₂ S, cząstki mineralne	Tak	Zanieczyszczenie powietrza, zagrożenie zdrowotne
5	Papieros	Dym	Nikotyna, CO, substancje smoliste, formaldehydy	Tak	Silnie rakotwórczy, toksyczny
6	Kominy fabryczne	Dym	SO ₂ , NOx, cząstki PM, CO ₂ , metale ciężkie	Tak	Zanieczyszczenie powietrza, efekt cieplarniany
7	Silniki spalinowe	Dym	NOx, CO, sadza, benzopiren	Tak	Rakotwórczy, szczególnie w miastach
8	E-papieros	Para/aerozol	Gliceryna, glikol propylenowy, nikotyna, aromaty	Tak	Mniej szkodliwy niż papieros, ale nie neutralny
9	Gotowanie	Para	Para wodna	Nie	Bezpieczna
10	Nawilżacz powietrza	Para	Czysta para wodna (czasem z minerałami)	Nie	Bezpieczna, choć może roznosić bakterie (wilgoć)
11	Parownica do odzieży	Para	Para wodna	Nie	Bezpieczna
12	Gorące źródła	Para	Para wodna, czasem gazy geotermalne	Możliwe	Zależnie od składu (siarkowodor może być toksyczny)
13	Para z kąpieli	Para	Para wodna	Nie	Bezpieczna
14	Oddech zwierząt (w zimie)	Para	Para wodna	Nie	Bezpieczna
15	Lokomotywa parowa	Dym	Para wodna + dym ze spalania węgla (sadza, CO)	Tak	Historycznie zanieczyszczająca

QUIZ dla dzieci

QUIZ: Papierosy i e-papierosy – Co warto wiedzieć?

1. Co to jest papieros?

- a) Smaczna przekąska
- b) Przedmiot do rysowania
- c) Rzecz, która szkodzi zdrowiu, gdy się ją pali

 **Poprawna odpowiedź: c**

2. Czy palenie papierosów jest zdrowe?

- a) Tak, daje siłę
- b) Nie, szkodzi płucom i sercu
- c) Nie wiem

 **Poprawna odpowiedź: b**

3. Co to jest e-papieros?

- a) Słodki napój
- b) Elektroniczne urządzenie, które się pali
- c) Gra komputerowa

 **Poprawna odpowiedź: b**

4. Czy e-papierosy są bezpieczne dla dzieci?

- a) Tak
- b) Nie
- c) Tylko w bajkach

 **Poprawna odpowiedź: b**

5. Co może się stać, gdy ktoś długo pali papierosy?

- a) Będzie zdrowszy
- b) Może częściej chorować

c) Będzie miał lepszy wzrok

✓ **Poprawna odpowiedź: b**

6. Czy dzieci mogą kupować papierosy albo e-papierosy?

a) Tak

b) Tylko z rodzicami

c) Nie, to zabronione

✓ **Poprawna odpowiedź: c**

7. Jak najlepiej dbać o zdrowie?

a) Palić papierosy

b) Oddychać świeżym powietrzem, ruszać się i jeść zdrowo

c) Nic nie robić

✓ **Poprawna odpowiedź: b**

8. Co możesz zrobić, jeśli ktoś przy Tobie pali i Ci to przeszkadza?

a) Nic, muszę to wytrzymać

b) Uciec i nie mówić nikomu

c) Powiedzieć dorosłemu, np. nauczycielowi lub rodzicowi

✓ **Poprawna odpowiedź: c**

Dzienniczek zdrowia

DZIENNICZEK ZDROWIA – CODZIENNE ZADANIA

DZIECI CODZIENNIE ZAZNACZAJĄ SYMBOL „✓” LUB „X” I RYSUJĄ BUZIĘ ZGODNIE Z TYM, JAK SIĘ CZUJĄ

Dzień tygodnia	Oddychałem czystym powietrzem? 	Bawiłem się na świeżym powietrzu? 	Unikałem dymu i pary z papierosów/e-papierosów? 	Jak się dzisiaj czułem? 
poniedziałek				
wtorek				
środa				
czwartek				
piątek				
sobota				
niedziela				

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna
w Grodzisku Mazowieckim
ul. Zwirki i Wigury 10
05-825 Grodzisk Mazowiecki
tel. 22 755 57 76



Bajka o Smoku

Daleko, w pięknej krainie, żył sobie Smok Leon, który uwielbiał oddychać czystym powietrzem. Kochał naturę, rośliny i zwierzęta. Często bawił się z kolegami i koleżankami pośród kwiecistych łąk.

Pewnego dnia postanowił wybrać się na spacer. Chciał puszczać latawce i biegać za motylami. Niespodziewanie, podczas wędrówki, poczuł słodki zapach truskawek.

– Mmm... Co tak pięknie pachnie? Czy ktoś piecze ciasto truskawkowe? Zjadłbym takie... Może pójdę dalej i spotkam na drodze domek, z którego wydobywa się ten cudowny zapach.

Smok, jak pomyślał, tak zrobił. Ruszył połą ścieżką, wabiony słodkim aromatem. Chwilę później, za krzewem bzu, zobaczył unoszący się dym. Bardzo się wystraszył, ponieważ myślał, że coś się pali. Szybko zboczył z trasy i pełen niepokoju zajrzał, aby sprawdzić, co się dzieje.

W zaroślach ukrywał się jego dobry kolega, Smok Kajtek, który trzymał w łapach interesujący, kolorowy, mały przedmiot z migoczącym światełkiem. Leon był tak zafascynowany, że zapomniał o dymie, który go tu przyciągnął.

– Cześć, co tam masz?

– Cześć. Pokażę ci, ale nie możesz nikomu powiedzieć. Obiecujesz?

– Oczywiście – uroczyście przyrzekł Leon.

– To kolorowe urządzenie to e-papieros. Ma w sobie płyn o zapachu truskawki i wydziela smakowe powietrze. Chcesz spróbować?

Leon był ciekawy, jak to jest puszczać pięknie pachnący dymek, ale bał się, że zaszkodzi to jego zdrowiu. Rodzice cały czas mu powtarzali, że papierosy i e-papierosy źle wpływają na małe smoki.

– Eee... chyba nie. Ładnie pachnie, ale rodzice mówią, że tak nie można.

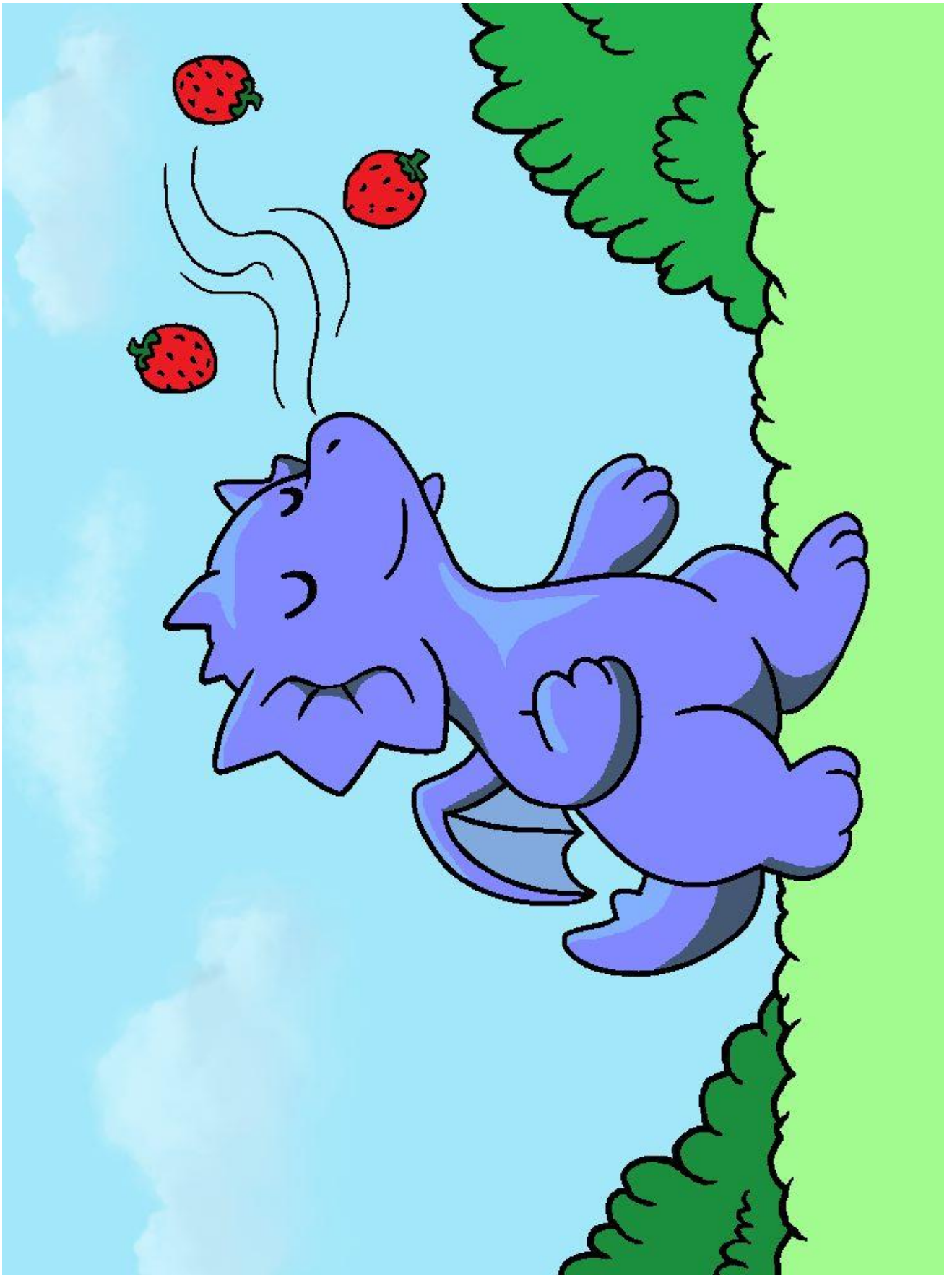
– Opowiadasz głupoty – powiedział Kajtek.

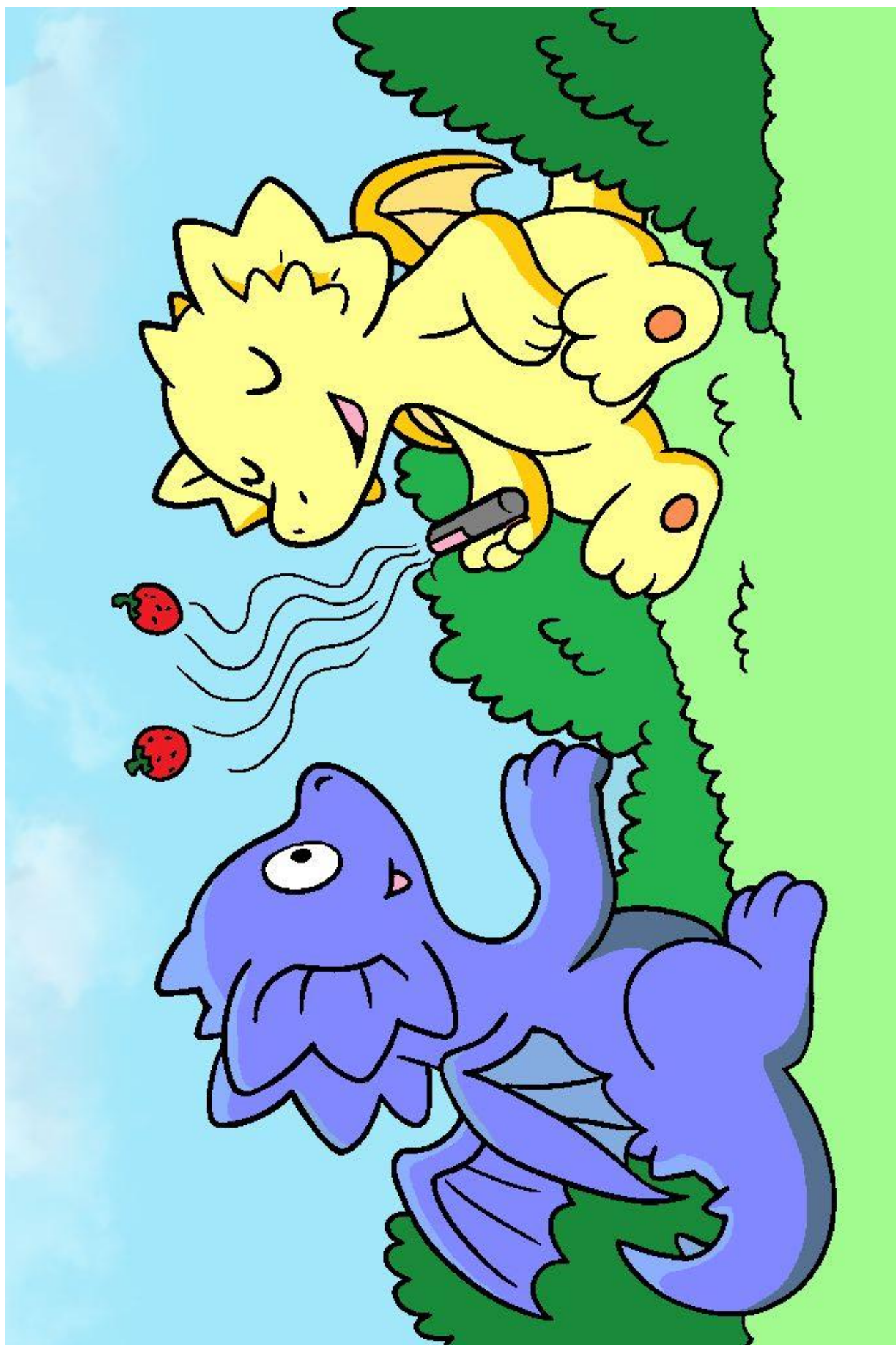
Niewiele myśląc, Smok Kajtek podniósł urządzenie, które zaczęło migać niebieskim światełkiem. Wciągnął substancję znajdującą się wewnątrz i wypuścił truskawkowy dym, po czym zaczął bardzo kastać. Leon nie wiedział co ma zrobić i bardzo się wystraszył.

Kiedy kolega poczuł się lepiej, zaczął śmiać się z Leona, że jest tchórzem. Złękniiony Smok nie chciał już więcej wdychać truskawkowego powietrza. Pożegnał się z Kajtkiem i wrócił do domu.

Jak myślisz, co powinien zrobić smok Leon?

Smok Leon postąpił bardzo mądrze – nie uległ presji rówieśniczej i zadbał o swoje zdrowie. Teraz powinien opowiedzieć o całej sytuacji swoim rodzicom albo zaufanemu dorosłemu smokowi. Dzięki temu nie tylko poczuje się bezpieczniej, ale także pomoże Kajtkowi zrozumieć, że e-papierosy mogą być groźne, nawet jeśli pachną truskawkami. Może razem znajdą lepszy sposób na wspólną zabawę – bez dymu i ryzyka.

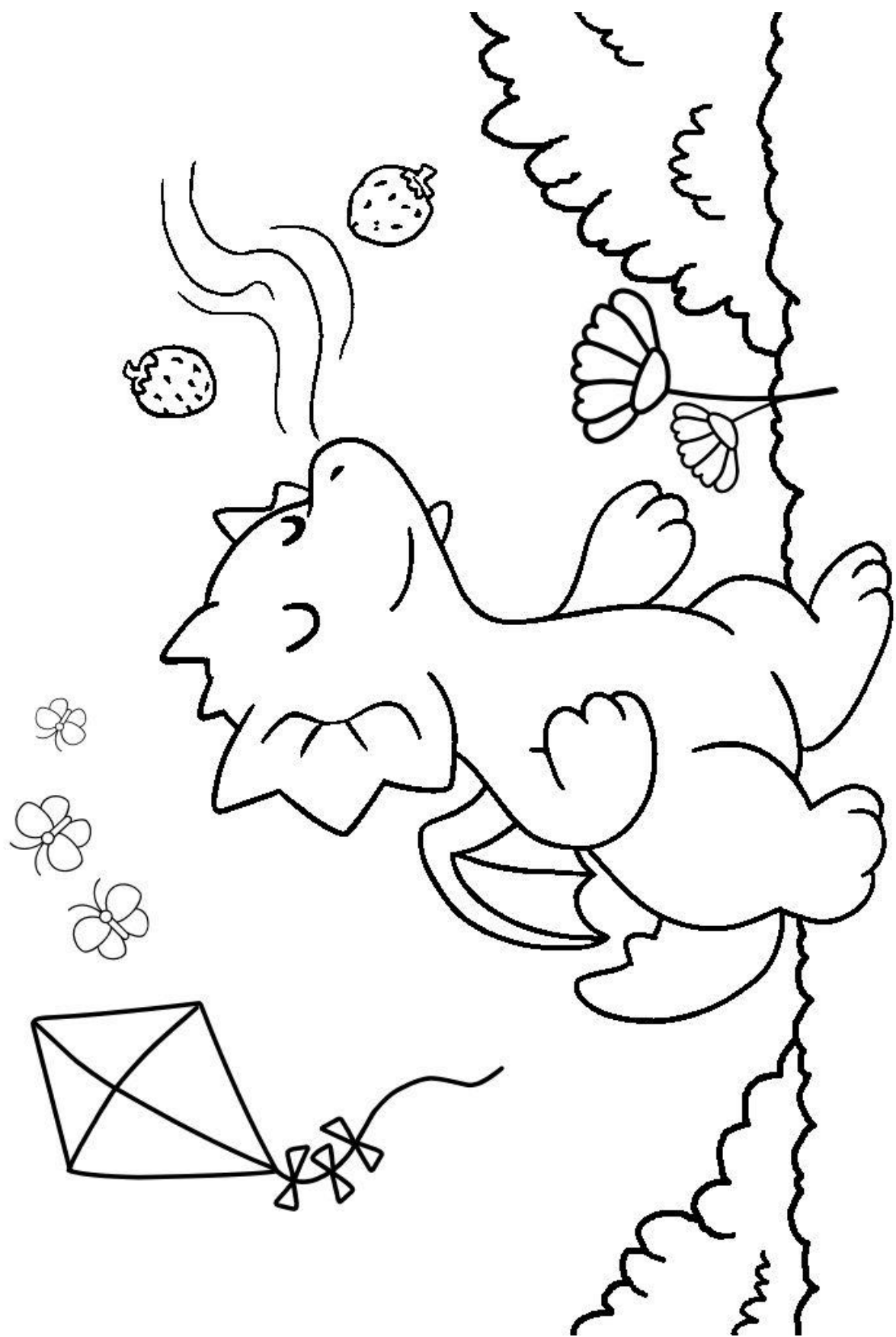






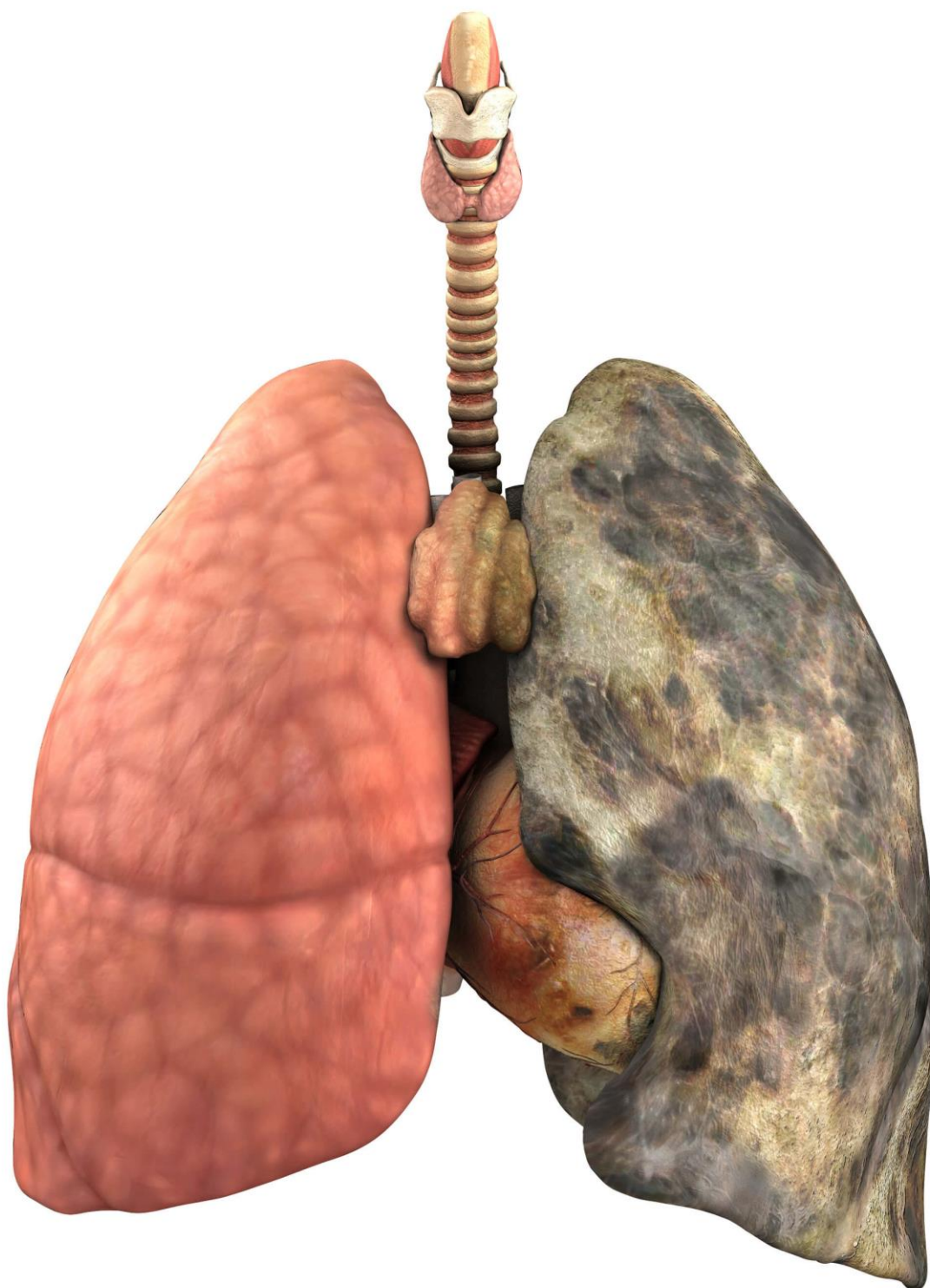








Źródło: <https://rakoobrona.pl/przeciwnik/rak-pluca/>





Źródło: <https://www.telepolis.pl/tech/prawo-finanse-statystyki/jednorazowe-epapierosy-zakaz-sprzedazy-polska>





Program Edukacji Antynikotynowej Powiatowej Stacji Sanitarnej-Epidemiologicznej w Grodzisku Mazowieckim dla Przedszkoli i Szkół Podstawowych „Bez dymu mam MOC”

Informator dla Rodziców



DRODZY RODZICE – CO POWINNIŚCIE WIEDZIEĆ O E-PAPIEROSACH?

Prawda o wapowaniu i jego wpływie na zdrowie młodzieży

E-papierosy to nie zabawka!

Choć mogą wyglądać jak modne gadżety lub pachnące długopisy, e-papierosy (tzw. "vape'y") są uzależniającymi urządzeniami, które mogą mieć poważny wpływ na zdrowie Waszych dzieci.

W e-papierosach (czyli w tzw. liquidach do wapowania) znajduje się kilka podstawowych składników oraz wiele dodatków, które mogą się różnić w zależności od marki, smaku i poziomu nikotyny. Oto najczęściej występujące substancje chemiczne w e-papierosach:

Co zawierają e-papierosy?

Glikol propylenowy

- Bezbarwna, bezwonna ciecz.
- Odpowiedzialny za „uderzenie w gardło” podczas zaciągania.
- Stosowany też w produktach spożywczych i kosmetykach.
- Może powodować podrażnienie dróg oddechowych u wrażliwych osób.

Gliceryna roślinna

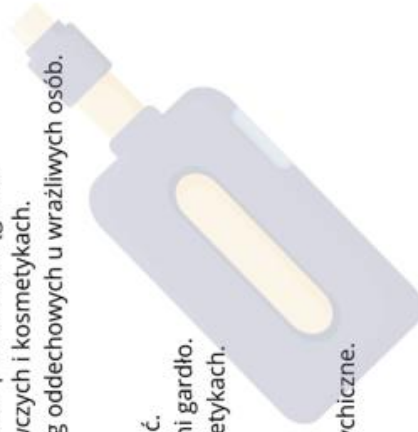
- Gęsta ciecz, nadaje chmurze objętość.
- Powoduje „gładką” parę, mniej drażni gardło.
- Także stosowana w żywności i kosmetykach.

Nikotyna (opcjonalnie)

- Substancja silnie uzależniająca.
- Powoduje uzależnienie fizyczne i psychiczne.

Aromaty (smaki)

- Chemiczne substancje zapachowe i smakowe.
- Często pochodzą z przemysłu spożywczego, ale mogą zachowywać się inaczej podczas podgrzewania i inhalacji.
- Niektóre z nich (np. diacetyl) są podejrzewane o wywołanie chorób płuc.



Dodatkowe i potencjalnie szkodliwe substancje (zwłaszcza w nielegalnych lub słabej jakości produktach):

• **Formaldehyd i acetaldehyd** – mogą się tworzyć w wyniku przegrzewania liquidu (tzw. „dry hit”), działają drażniąco i potencjalnie rakotwórczo.

• **Diacetyl** – nadaje smak maślany, wiązany z chorobą płuc zwaną „popcorn lung” (zarostowe zapalenie oskrzelików).

• **Metale ciężkie (np. ołów, nikiel, kadm, chrom)** – mogą pochodzić z elementów grzewczych i parownika.

• **Nitrozoaminy** – rakotwórcze związki obecne w niektórych produktach zawierających nikotynę.

• **Benzen, toluen i inne lotne związki organiczne** – mogą występować w małych ilościach w parze.

Uwaga:

E-papierosy nie są bezpieczne, choć zwykle mniej szkodliwe niż tradycyjne papierosy.

• Ryzyko zależy od jakości liquidu, częstotliwości wapowania, temperatury grzania oraz składu chemicznego.

• Największe niebezpieczeństwo stanowią produkty z nielegalnych źródeł lub domowej roboty liquidy.

WAPOWANIE = ZAGROŻENIA

- ✗ Uzależnienie od nikotyny już po kilku próbach.
- ✗ Uszkodzenie płuc – przypadki zapalenia płuc (EVALI) u młodych osób.
- ✗ Problemy z koncentracją i pamięcią – szczególnie niebezpieczne w wieku szkolnym.
- ✗ Większe ryzyko sięgnięcia po papierosy, alkohol czy narkotyki.

FALSZYWE PRZEKONANIA

„To tylko para wodna”

➔ **NIEPRAWDA.** Para z e-papierosów zawiera chemikalia, które trafiają bezpośrednio do płuc.

„Lepiej wapować niż palić”

➔ **Może i tak** — ale tylko dla dorosłych uzależnionych palaczy, którzy próbują rzucić.

Dla młodzieży – żadna forma inhalowania nikotyny nie jest bezpieczna.

Co możesz zrobić jako rodzic?

- ✓ Rozmawiaj – zapytaj dziecko, co wie o e-papierosach. Ucz ich krytycznego myślenia.
- ✓ Bądź wzorem – nie pal i nie wapuj przy dzieciach.
- ✓ Zwracaj uwagę – małe, kolorowe urządzenia mogą wyglądać jak pendrive'y czy długopisy.
- ✓ Monitoruj – sprawdzaj zawartość plecaka i pokoju.
- ✓ Wspieraj – jeśli podejrzewasz uzależnienie, szukaj pomocy u specjalisty, pedagoga szkolnego lub psychologa.

Zadbajmy razem o zdrowie pokolenia!

Pamiętaj: młode płuca potrzebują tylko jednego – CZYSTEGO POWIETRZA

