



**NIE SPAL SIĘ
NA STARCIE!**

**MATERIAŁY DYDAKTYCZNE
DLA NAUCZYCIELI**

ZADANIA (CELE SZCZEGÓŁOWE)

- Uświadomienie powodów, dla których młodzi ludzie palą papierosy.
- Przekazanie wiedzy na temat skutków zdrowotnych i ekonomicznych palenia tytoniu.

CZAS TRWANIA ZAJĘĆ 45 MINUT

OCZEKIWANE REZULTATY

Uczniowie będą:

- Mieli świadomość dlaczego młodzi ludzie palą papierosy,
- Rozumieli na czym polega uzależnienie od tytoniu,
- Wiedzieli do jakich negatywnych konsekwencji (bezpośrednich i odległych) może prowadzić palenie tytoniu.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Wprowadzenie 5 MINUT

Zapisz na tablicy dwa niedokończone zdania:

„Gdy jestem w lesie i czuję świeże powietrze, wówczas...”

„Gdy przebywam w pomieszczeniu, w którym jest duszno, wówczas...”

Poproś chętnych uczniów o dokończenie najpierw pierwszego, a następnie drugiego zdania. Nawiązując do odpowiedzi uczniów, wyjaśnij co będzie tematem zajęć. Podkreśl związek między jakością wdychanego powietrza a samopoczuciem człowieka.

Emisja Filmu Edukacyjnego: 25 MINUT

W przekazanych materiałach dydaktycznych otrzymałeś/aś płytę DVD z filmem edukacyjnym kampanii Nie Spal się Na Starcie. Wyemituj film uczniom i poinformuj uczniów o konkursie dla uczniów wraz z informacjami:

- Więcej informacji na temat kampanii można znaleźć na stronie internetowej niespalsienastarcie.pl
- Na stronie można zgłosić się też do uczestnictwa w konkursie na najlepszy, 2-minutowy film antynikotynowy. Uczniowie mogą spróbować zaangażować się w akcję. Więcej informacji na stronie internetowej kampanii.





Dodatkowe Ćwiczenie (propozycja nr. 1) 15 MINUT

Przeczytaj uczniom trzy poniższe historyjki, a następnie poproś, aby uczniowie powiedzieli, dlaczego opisane osoby zdecydowały się zapalić papierosa. Po zapisaniu odpowiedzi uczniów na tablicy zapytaj, z jakich jeszcze powodów młodzież pali papierosy. Pomysły dopisz do pozostałych propozycji. Omów z uczniami wszystkie wymienione motywy sięgania po papierosa. Wytłumacz, na czym polega mechanizm uzależnienia, z jakiego powodu osoby, które palą rzadko i mało, również są narażone na uzależnienie od nikotyny i dlaczego tak trudno jest przestać palić.

PIERWSZA HISTORYJKA

Trzynastoletnia Basia została zaproszona przez przyjaciółkę Zosię na urodziny. Podczas imprezy rodzice Zosi wyszli do sąsiadów. Młodzież tańczyła, śmiała się i dobrze bawiła. W czasie zabawy Jacek wyjął paczkę papierosów i zaczął nimi częstować kolegów. Kilka osób chętnie wzięło i zapaliło papierosy, ale Kuba odmówił. Stwierdził, że nie będzie się truć. Jacek i pozostali palący zaczęli namawiać Kubę, żeby spróbował, ponieważ nie wie, co traci. Kuba ponownie odmówił, koledzy zaczęli się więc z niego śmiać i go wyzywać. Basia, widząc, jak potraktowano Kubę, również poczęstowała się papierosem, mimo że nigdy wcześniej nie paliła i nie miała ochoty tego robić.

DRUGA HISTORYJKA

Dwunastoletnie Jola i Ania to najlepsze przyjaciółki. Znają się od trzech lat, siedzą razem w ławce. Ostatnio Ania poznała kilka koleżanek ze starszej klasy i zaczęła spędzać z nimi dużo czasu. Dziewczyny podczas długiej przerwy spotykają się za blokiem sąsiadującym ze szkołą, rozmawiają i palą papierosy. Jola początkowo z nimi nie chodziła. Zależało jej jednak na przyjaźni z Anią i bardzo chciała, żeby nowe koleżanki polubiły także ją. Od kilku tygodni Jola również wychodzi z dziewczynami podczas przerw i pali papierosy.

TRZECIA HISTORYJKA

Trzynastoletni Antek ma dwóch dorosłych braci. Bardzo go denerwuje, że wciąż traktują go jak dziecko – nazywają małym chłopcem i nie pozwalają na wiele rzeczy, twierdząc, że jest za młody. Jeden z braci Antka pali papierosy. Antek czasem mu je podkrađa i pali, kiedy jest sam w domu.





Dodatkowe Ćwiczenia 15 MINUT

ĆWICZENIE PIERWSZE 15 MINUT

Wyjaśnij uczniom pojęcia „dym tytoniowy” i „uzależnienie od nikotyny”.

Podziel klasę na cztero- lub pięcioosobowe zespoły i rozdaj im arkusze papieru i kredki. Poproś o narysowanie osoby palącej papierosa i zapisanie (narysowanie) przy poszczególnych częściach jej ciała, jakie skutki krótko- i długotrwałe dla wyglądu i zdrowia może mieć palenie tytoniu.

Poproś zespoły o zaprezentowanie swoich propozycji. Jeśli będzie taka potrzeba, uzupełnij pomysły uczniów. Przy omówieniu zwróć uwagę, że dym tytoniowy dociera nie tylko do płuc, ale także rozchodzi się po całym ciele. Wskaż objawy dolegliwości związanych z paleniem tytoniu.

Bierne palenie

Wdychanie dymu tytoniowego z papierosa palonego przez inną osobę w tym samym pomieszczeniu jest szczególnie niebezpieczne dla zdrowia, gdyż boczny strumień dymu tytoniowego zawiera 5-15 razy więcej tlenu węgla i 2-20 razy więcej nikotyny niż dym wdychany przez palaczy. Wdychanie dymu tytoniowego zwiększa u osób niepalących ryzyko wystąpienia raka płuc i chorób serca (na przykład choroby niedokrwiennej serca). Dym ten zawiera także wiele substancji alergizujących, powodujących łzawienie oczu, podrażnienie błony śluzowej nosa, kaszel, nawracające zakażenia układu oddechowego, a także uczulenia

Ważne dla nauczyciela

W krajach rozwiniętych 25-30% wszystkich zgonów z powodu nowotworów ma związek z paleniem tytoniu. Najsilniej przyczynowo związane z paleniem tytoniu są nowotwory płuc, przełyku, gardła, jamy ustnej, trzustki i pęcherza moczowego, nieco słabiej – nowotwory szyjki macicy, nerki i żołądka czy białaczka.

Po zaprzestaniu palenia ryzyko tego typu nowotworów szybko się zmniejsza.

Dym tytoniowy wydychany przez palaczy wymusza bierne palenie na osobach z otoczenia.

ĆWICZENIE DRUGIE 20 MINUT

Poproś uczniów o pozostanie w zespołach, w których pracowali w trakcie poprzedniego ćwiczenia. Wyjaśnij, że podczas palenia papierosa następuje spalanie tytoniu – proces chemiczny prowadzący do powstawania wielu groźnych trucizn. Dym tytoniowy składa się z 4 tysięcy związków chemicznych, z których ponad 40 to substancje rakotwórcze. Wszystkie te substancje podczas palenia papierosa są wprowadzane do organizmu palacza i do organizmu osób przebywających w jego otoczeniu.

Rozdaj wyciętą wcześniej układankę³⁸ (załącznik 1). Poproś uczniów, aby spróbowali połączyć nazwę substancji z informacją na jej temat. Zadanie jest trudne, pomóż więc uczniom je wykonać.

Poproś, aby przedstawiciele każdego zespołu wymienili jedną wybraną substancję i przeczytali jej opis. Uzupełnij informacje na temat szkodliwości palenia papierosów. Możesz odnieść się również do ryzyka związanego z paleniem papierosów mentolowych (cienkich) i e-papierosów, które są powszechnie uważane za „zdrowszą” alternatywę dla tradycyjnych papierosów.

Zaproś uczniów do podzielenia się refleksjami i wnioskami po tym ćwiczeniu.

i w konsekwencji astmę. Dodatkowo kontakt osób niepalących z dymem tytoniowym osłabia ich zdolność do pracy, zmniejsza wydajność, demobilizuje i pogarsza samopoczucie⁴¹.

Więcej informacji na temat skutków biernego palenia można znaleźć w publikacji *Bierne palenie. Pytania i odpowiedzi* wydanej przez Centrum Onkologii – Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie. Broszura dostępna jest na stronie internetowej: <http://www.kodekswalkizlakiem.pl/download/pdf/bierne.pdf>.

Palenie papierosów przez kobiety w ciąży zwiększa prawdopodobieństwo poronienia, przedwczesnego porodu, obumarcia płodu lub późniejszego upośledzenia fizycznego i psychicznego rozwoju dziecka.

Dla ograniczenia skutków palenia tytoniu podstawowe znaczenie ma polityka antytytoniowa, w której zakres wchodzi takie działania, jak podnoszenie opodatkowania wyrobów tytoniowych, zakaz reklamy papierosów, tworzenie w miejscach publicznych stref wolnych od dymu, zwiększenie świadomości społecznej na temat mocy uzależniającej dymu³⁹.





NIE SPAL SIĘ NA STARCIE!



Fundacja **Aflofarm**

NOTATKI



Konspekt powstał na bazie materiałów w ramach zadania Narodowego programu zwalczania chorób nowotworowych „Prewencja pierwotna nowotworów”. Realizatorem zadania w latach 2006–2015 był Zakład Epidemiologii w Centrum Onkologii – Instytucie im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie. Zadanie Prewencja pierwotna nowotworów finansowane przez ministra zdrowia w ramach Narodowego programu zwalczania chorób nowotworowych.

WWW.NIESPALSIENASTARCIE.PL





Załącznik nr. 1



SUBSTANCJA - AMONIAK	silny rozpuszczalnik, składnik zmywaczy do paznokci, farb
SUBSTANCJA - TLENEK WĘGLA	czad - główna przyczyna zatrucia podczas pożaru
SUBSTANCJA - CHLOREK WINYLU	stosowany w produkcji plastiku
SUBSTANCJA - CYJANOWODÓR	wykorzystywany jako gaz bojowy
SUBSTANCJA - BUTAN	gaz używany do wyrobu benzyny
SUBSTANCJA - NIKOTYNA	stosuje się ją między innymi w mieszankach z innymi związkami jako środek owadobójczy



SUBSTANCJA - AMONIAK	silny rozpuszczalnik, składnik zmywaczy do paznokci, farb
SUBSTANCJA - TLENEK WĘGLA	czad - główna przyczyna zatrucia podczas pożaru
SUBSTANCJA - CHLOREK WINYLU	stosowany w produkcji plastiku
SUBSTANCJA - CYJANOWODÓR	wykorzystywany jako gaz bojowy
SUBSTANCJA - BUTAN	gaz używany do wyrobu benzyny
SUBSTANCJA - NIKOTYNA	stosuje się ją między innymi w mieszankach z innymi związkami jako środek owadobójczy



SUBSTANCJA - AMONIAK	silny rozpuszczalnik, składnik zmywaczy do paznokci, farb
SUBSTANCJA - TLENEK WĘGLA	czad - główna przyczyna zatrucia podczas pożaru
SUBSTANCJA - CHLOREK WINYLU	stosowany w produkcji plastiku
SUBSTANCJA - CYJANOWODÓR	wykorzystywany jako gaz bojowy
SUBSTANCJA - BUTAN	gaz używany do wyrobu benzyny
SUBSTANCJA - NIKOTYNA	stosuje się ją między innymi w mieszankach z innymi związkami jako środek owadobójczy

