



**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**

Zapisać 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**

Na stronie [www.niespalsienastarcie.pl](http://www.niespalsienastarcie.pl) znajdziesz film edukacyjny kampanii Nie Spal się na Starcie. Wyemituj film uczniom i poinformuj ich o konkursie dla uczniów. Aby wziąć udział w konkursie wystarczy nakręcić własny, maksymalnie 2-minutowy film na temat szkodliwości papierosów i przesłać za pomocą formularza dostępnego na stronie internetowej kampanii.

[WWW.NIESPALSIENASTARCIE.PL](http://WWW.NIESPALSIENASTARCIE.PL)



## **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 dzieckiem i wciąż nie pozwalają na wiele rzeczy, twierdząc że jest za młody. Jeden z braci Antka pali papierosy. Antek czasem mu je podkrada i pali, kiedy jest sam w domu.

[WWW.NIESPALSIENASTARCIE.PL](http://WWW.NIESPALSIENASTARCIE.PL)

PATRONI MEDIALNI:



PATRONI HONOROWI:





## **DODATKOWE ĆWICZENIA (propozycja nr 2)**

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.

## **DODATKOWE ĆWICZENIA (propozycja nr 3)**

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 układankę (załącznik1). 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 „zdrową” alternatywę dla tradycyjnych papierosów. Zaproś uczniów do podzielenia się refleksjami i wnioskami po tym ćwiczeniu.

## **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, neki i żołądka czy białaczka.

[WWW.NIESPALSIENASTARCIE.PL](http://WWW.NIESPALSIENASTARCIE.PL)

PATRONI MEDIALNI:



Discovery CHANNEL

MAXXX

WP



PULS Farmacji

WYLECZ TO

PATRONI HONOROWI:



Po zaprzestaniu palenia ryzyko tego typu nowotworów szybko się zmniejsza. Dym tytoniowy wdychany przez palaczy wymusza bierne palenie na osobach z otoczenia. 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 antynikotynowa, 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 dymu.

***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.NIESPALSIEENASTARCIE.PL](http://WWW.NIESPALSIEENASTARCIE.PL)

PATRONI MEDIALNI:



Discovery  
CHANNEL

MAXXX

WP

Sport

PILS  
Farmacji

WYLECZ

PATRONI HONOROWI:





**NIE SPAL SIĘ NA STARCIE!**

Fundacja **Aflofarm**

### Załącznik nr 1



SUBSTANCJA - AMONIAK	silny rozpuszczalnik, składnik zmywaczy do paznokci, farb
SUBSTANCJA - TLENEK WĘGLA	czad - główna przyczyna zatruc 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 zatruc 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

[WWW.NIESPALSIENASTARCIE.PL](http://WWW.NIESPALSIENASTARCIE.PL)

PATRONI MEDIALNI:       

PATRONI HONOROWI:    



**NIE SPAL SIĘ NA STARCIE!**

Fundacja **Aflofarm**



SUBSTANCJA - AMONIAK	silny rozpuszczalnik, składnik zmywaczy do paznokci, farb
SUBSTANCJA - TLENEK WĘGLA	czad - główna przyczyna zatruc 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 zatruc 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

[WWW.NIESPALSIENASTARCIE.PL](http://WWW.NIESPALSIENASTARCIE.PL)

PATRONI MEDIALNI:



Discovery CHANNEL

MAXXX

WP



PULS Farmacji



PATRONI HONOROWI:

