

Związek Harcerstwa Polskiego

Życie bez papierosa

**Materiały edukacyjne
dla młodzieży w wieku 15-19 lat**

Zadanie realizowane w ramach
„Ścieżkami zdrowia” – „Ślepy zaulek”



Warszawa, 2000

Autor: *phm. Anna Socha, phm. Gabryjela Zielińska*

Projekt znaku graficznego programu: *phm. Katarzyna Wierzbicka*

Sfinansowane ze środków Centrum Onkologii – Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie w ramach Programu Polityki Zdrowotnej i Społeczno-Ekonomicznej prowadzącego do zmniejszenia konsumpcji tytoniu.

DTP i druk:  **MIRABELL** Sp. z o.o

ISBN: 83-86873-84-1

ZAMIAST WSTĘPU

Program zapobiegania chorobom odytoniowym w Polsce w latach 1997–2000, opracowany przez Ministerstwo Zdrowia i Opieki Społecznej, jest częścią przyjętego przez Rząd RP Narodowego Programu Zdrowia, którego jeden z celów brzmi: „Zmniejszanie rozpowszechniania palenia tytoniu”. Jest to jedyna droga do poprawy kondycji zdrowotnej polskiej populacji, co zwiększy nasze szanse skutecznej konkurencji ekonomicznej, jeszcze przed wejściem Polski do Unii Europejskiej.

Oczekiwane efekty do 2005 roku

- Konsumpcja tytoniu zmniejszy się o 25% w stosunku do 1995 roku.
- Odsetek nigdy niepalących mężczyzn zwiększy się do 60% ogółu mężczyzn, a niepalących kobiet – do 80% ogółu kobiet.
- Odsetek palących kobiet w ciąży zmniejszy się o co najmniej 50% w stosunku do stanu z początku lat dziewięćdziesiątych (szacowany na 30%).

Uzasadnienie wyboru celu

Dym papierosowy jest dominującym elementem zanieczyszczenia środowiska w krajach rozwiniętych, szkodzącym zarówno samym palącym, jak i osobom znajdującym się w ich otoczeniu. Wpływ palenia na zdrowie jest zdecydowanie ujemny: nie przynosi ono jakichkolwiek korzyści, tak w sferze fizycznej, jak i psychicznej. Związane z nikotyną silne uzależnienie stwarza konieczność konsekwentnego wdrażania programu profilaktycznego, zapobiegającego rozpoczynaniu palenia przez jak największą liczbę dzieci i młodzieży.

PROBLEM NR 1

Dym tytoniowy zabija niepalących

Prawie 4 miliony polskich dzieci są biernymi palaczami, tzn. narażone są na mimowolne wdychanie tytoniu. Ich układ oddechowy rozwija się gorzej. W Polsce odnotowano śmiertelne zatrucie dymem tytoniowym noworodka przez niefrasobliwość rodziców.

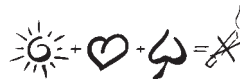
Styl życia palacza i sięganie po pierwszego papierosa – dzieci najczęściej wynoszą z domu. Codziennie w Polsce ok. 500 dzieci zapala swojego pierwszego papierosa. 125 osób z tej grupy umrze przedwcześnie z powodu chorób wywołanych zażywaniem tytoniu.

Spalanie w wysokiej temperaturze tytoniu jest procesem chemicznym, w wyniku którego powstaje wiele groźnych trucizn. Dym tytoniowy składa się z prawie 4000 związków chemicznych, w tym ponad 40 to substancje rakotwórcze. Wszystkie są wprowadzane do najgłębszych zakamarków organizmu palacza, ale także do organizmu wszystkich przebywających w towarzystwie palacza.

HAPPENING: DZIĘKUJĘ, ŻE PRZY MNIE NIE PALISZ

Dostarczenie wiedzy na temat szkodliwości biernego palenia.

- ✓ Miejsce: szkoła, ulica, osiedle
- ✓ Uczestnicy: młodzież gimnazjalna i szkół średnich
- ✓ Czas: 2 godziny
- ✓ Forma pracy: dyskusja, tworzenie plakatów i znaczków, rozdawanie znaczków i jabłek
- ✓ Materiały: arkusze szarego papieru, farby plakatowe, pędzle, nożyczki, arkusze papieru samoprzylepnego, jabłka.

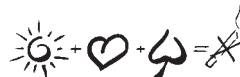


1. Wprowadzenie zebranej grupy w temat – dostarczenie informacji dotyczących szkodliwości biernego palenia papierosów, wpływu dymu na organizm człowieka.
2. Na dużym arkuszu szarego papieru uczestnicy dokańczają zdanie: "Nie chcę, by przy mnie palono, bo..."
3. Uczestnicy dzielą się na mniejsze zespoły. Każda grupa dostaje duży arkusz szarego papieru, farby, pędzle. Na arkuszu każda z grup wypisuje jedno z wcześniej dokańczanych przez uczestników zdań. Pod zdaniem grupa wspólnie tworzy mandalę, która będzie w sposób plastyczny wyrażała wyżej zapisane zdanie. Podczas pracy można włączyć muzykę, aby tworzyło się przyjemniej.
4. Galeria. Po zakończonym zadaniu każda z grup rozwiesza na ścianach swoje mandale.
5. Dyskusja na temat: Jak prosić, przekonywać osoby palące, aby nie paliły w miejscach, w których na wdychanie dymy papierosowego są narażone osoby postronne, a szczególnie dzieci.
6. Z arkuszy papieru samoprzylepnego każdy uczestnik wycina naklejkę w kształcie jabłuszka, serduszka, listka itp. Na naklejkach wpisuje „Dziękuję, że przy mnie nie palisz” lub inne zdanie, może powstałe podczas dyskusji. Takich nalepek może powstać dużo więcej niż uczestników – każdy może zrobić kilka.
7. Z naklejkami i jabłkami uczestnicy teraz wyruszają na ulicę, w szkole do swoich nauczycieli i wręczają im jabłka oraz przyklejają naklejki.

PROBLEM NR 2

Palenie szkodzi kobietom niezależnie od tego, czy są w ciąży czy też nie.

- *Palenie zabija. W połowie lat dziewięćdziesiątych w Polsce pali 40% kobiet w wieku 20-40 lat i 30 % kobiet w ciąży. Badania epidemiologiczne wskazują, że co dziesiąta kobieta w średnim wieku (35–64 lata) umrze przedwcześnie z powodu palenia tytoniu. Palenie tytoniu jest jedną z głównych przyczyn tego, że długość życia kobiet nie zwiększyła się w ostatnich dziesięcioleciach.*
- *Każda kobieta paląca tytoń jest bardziej narażona na ryzyko zachorowania na raka płuc. Kiedy mówimy o raku, kobiety najczęściej myślą o raku piersi, a nie wiedzą, że badania epidemiologiczne coraz częściej łączą je z paleniem tytoniu. Paląc zwiększa się również ryzyko wystąpienia raka jamy ustnej, gardła, krtani, przełyku, trzustki, pęcherza moczowego i nerki.*
- *Jednocześnie wzrasta ryzyko wystąpienia choroby serca (80% zawałów serca przed 50 rokiem życia występuje u palaczy). Dzieje się tak, ponieważ tlenek węgla zawarty w dymie tytoniowym uniemożliwia przenoszenie przez krew tlenu. Serce palacza musi ciężiej pracować, żeby dostarczyć tlen do wszystkich komórek w organizmie. Nikotyna zawarta w dymie tytoniowym powoduje, że serce bije szybciej i pracuje ciężiej. Powoduje ona również zwężanie się naczyń krwionośnych, wzrost ciśnienia krwi oraz cięższą pracę serca.*
- *Paląc papierosy przyspiesza się proces starzenia się. Zwiększa się prawdopodobieństwo wcześniejszej menopauzy i osteoporozy. Skóra szybciej się starzeje i pokrywa zmarszczkami. Proces ten może zacząć się już w wieku 30 lat.*



- *Palenie papierosów zawsze jest przeszkodą w osiągnięciu ładnego wyglądu. U palących kobiet zęby pokrywa kamień, palce zabarwiają się na żółty kolor, a oddech staje się nieświeży. Najlepsze perfumy nie zabiją zapachu tytoniu.*
- *Paląc papierosy można doświadczyć wielu innych dolegliwości zdrowotnych związanych z paleniem, takich jak: wrzody żołądka, nienowotworowe choroby układu oddechowego i inne.*
- *Zwiększa się stres. Stres to zespół reakcji psychicznych, jakie odbywają się w ciele człowieka – zwiększa się m.in. szybkość pracy serca, wzrasta ciśnienie krwi. Palenie papierosów powoduje obie te reakcje.*

HAPPENING – MAMO, TWOJE DZIECKO CHCE BYĆ ZDROWE

Dostarczenie wiedzy na temat szkodliwości palenia papierosów przez kobiety oczekujące dziecka, przygotowanie znaczków, uliczne przedstawienie, rozdawanie znaczków

- ✓ Miejsce: szkoła, ulica, osiedle
- ✓ Uczestnicy: młodzież gimnazjalna i szkół średnich
- ✓ Czas przygotowań: w zależności od potrzeb
- ✓ Forma pracy: rozmowa, dyskusja, działania plastyczne, drama
- ✓ Materiały: arkusze szarego papieru, arkusze brystolu, farby plakatowe, pędzle, nożyczki, kolorowa krepina, różne materiały (wszystko, co może być przydatne przy tworzeniu strojów i scenografii do ulicznego przedstawienia), arkusze papieru samoprzylepnego, kosmetyki do makijażu, opaski gipsowe.

Etap I – przygotowania

1. Dostarczenie wiedzy dotyczącej wpływu palenia na zdrowie kobiety oczekującej dziecka oraz na zdrowie dziecka.
2. Na dużym arkuszu uczestnicy spotkania wspólnie wypisują cechy dziecka matki palącej (np.: niskiego wzrostu, z niedowagą, smutne).
3. Uczestnicy dzielą się na 5–8-osobowe zespoły. Zespoły przygotowują krótkie 5-minutowe scenki pantomimiczne ukazujące sytuacje z życia dziecka, które

Życie bez papierosa

od poczęcia narażone jest na kontakt z trującymi substancjami zawartymi w dymie papierosowym (jest smutne, słabe, chorowite itp.) Przygotowane scenariusze lub całe scenki grupy prezentują sobie nawzajem. Po prezentacji uczestnicy wspólnie układają podpisy do scenek, tak jak w starym kinie (np.: „Mamo, tato, jest mi smutno, bo moje kolorowe dziecięce lata zasnuwa dym z papierosów” lub „Mamo, proszę nie pal, tak ciężko mi oddychać”).

4. Teraz wszyscy dzielą się na zespoły zadaniowe

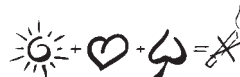
- jedna grupa robi plansze z podpisami do scenek i wybiera muzykę, która będzie tłem dla przedstawień
- druga grupa przygotowuje na papierze samoprzylepnym naklejki z podobnymi hasłami do przyklejania widzom przedstawień
- trzecia grupa przygotowuje stroje dla aktorów
- czwarta grupa z opasek gipsowych przygotowuje maski
- piąta grupa robi plakaty, zapraszające na happening.

Etap II - happening

Przedstawienia mogą odbywać się na korytarzach szkolnych, na boisku, osiedlowym placu zabaw, deptaku miejskim, chodniku. Pamiętać jednak należy, aby uzyskać na takie przedstawienia zgodę właściciela miejsca. Wystawianie scenek może odbywać się kilkakrotnie. Po każdym spektaklu rozdawajcie naklejki przechodniom i widzom. Po skończonym happeningu należy po sobie posprzątać.

Działanie plastyczne - graffiti na płótnie - antyreklama tytoniowa

- ✓ Miejsce: szkoła, świetlica, harcówka
- ✓ Uczestnicy: młodzież gimnazjalna i szkół średnich
- ✓ Czas: 2 godziny
- ✓ Forma pracy: dyskusja, działanie plastyczne
- ✓ Materiały: arkusze papieru lub płótno rozwieszona na ścianie, farby w sprayu, farby plakatowe, pędzle, wycięte z gazet reklamy papierosów.



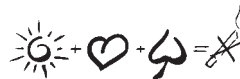
1. Uczestnicy otrzymują wycięte z gazet reklamy. W grupach zastanawiają się, w jaki sposób te reklamy, a także reklamy na ulicach przemawiają do ludzi. Jaki przedstawiają świat ludzi palących, jakie są osoby przedstawiane na reklamach, jakie hasła namawiają do palenia. Swoje spostrzeżenia notują na kartkach.
2. Wszyscy siadają w kręgu. Kolejno w kierunku odwrotnym do ruchu wskazówek zegara każdy z uczestników mówi jedno słowo opisujące świat z reklam. Po przejściu kolejki zmieniamy kierunek i każdy głośno mówi słowo przeciwne do tego, które wypowiadał poprzednio (np. młodzi ludzie – starzy udzie, kolorowo – szaro, wesoło – smutno). Osoba prowadząca podsumowuje ćwiczenie przedstawiając mechanizmy oddziaływania reklam na człowieka.
3. Tworzenie: uczestnicy na przygotowanych płótnach, papierach, rozwieszonych na ścianach, tworzą wspólną antyreklamę przedstawiającą prawdziwy świat ludzi palących. Tworzeniu może towarzyszyć muzyka.

PROBLEM NR 3

Gdy kobieta pali papierosy będąc w ciąży bądź przebywa w towarzystwie palaczy, musi mieć świadomość, że ma to negatywny wpływ na jej zdrowie, ale również na zdrowie jej dziecka.

- Krew matki dostarcza tlen i pożywienie do organizmu dziecka. Kiedy kobieta pali papierosy, w jej krwi znajduje się tysiące substancji chemicznych. Trucizny te dostarczane są jej dziecku. Im więcej pali papierosów, tym więcej trucizny dostaje się do organizmu jej dziecka.
- Paląc papierosy kobieta przyczynia się do zmniejszenia ilości dostarczanych dziecku substancji odżywczych i tlenu, co oznacza, że dziecko nie rozwija się właściwie i prawdopodobnie urodzi się mniejsze, niż gdyby nie paliła. Prawidłowy rozwój dziecka uzależniony jest od ilości dostarczanego tlenu. Palenie papierosów znacznie to utrudnia.
- Dziecko kobiety palącej może urodzić się zbyt wcześnie. Wcześniaki mają dużo problemów zdrowotnych, które pojawiają się, gdy płuca dziecka nie są dobrze ukształtowane.
- Ryzyko poronienia jest dwukrotnie większe u kobiet palących tytoń niż u kobiet niepalących.

Zagrożenie dla dziecka nie kończy się wraz z porodem. Rodzice palący papierosy narażają swoje dziecko na kolejne niebezpieczeństwa. Noworodki i niemowlęta mają



małe płuca i cały układ oddechowy, którym dostarczany jest tlen. Wdychanie zanieczyszczonego powietrza jest bardzo groźne.

- Dzieci, których rodzice palą tytoń, a u których zaobserwowano alergię czy astmę, gorzej rozwijają się.
- Boczny strumień dymu powstający w wyniku spalania się papierosa zawiera więcej szkodliwych substancji chemicznych niż ten, którym bezpośrednio zaciąga się osoba paląca – zawiera więcej substancji smolistych, więcej nikotyny i więcej tlenu węgla. W rezultacie dziecko „pali” więcej niż sami palacze.
- Dzieci, które przebywają w środowisku dymu tytoniowego, są o wiele bardziej markotne, gorzej śpią, nie chcą jeść, mają zaparcia i często wymiotują.
- Dzieci osób, które palą tytoń, są bardziej podatne na infekcje uszu niż dzieci osób niepalących.
- Nikotyna zawarta w dymie tytoniowym sprawia, że serce dziecka bije szybciej niż powinno, a ciśnienie krwi jest podwyższone.
- Mleko matki palącej ma między innymi mniej witaminy C niż mleko matki niepalącej.
- Zespół nagłej śmierci noworodka, objawiający się tym, że dzieci nagle umierają podczas snu, dużo częściej zdarza się dzieciom, których matki palą papierosy.

Te fakty to tylko wierzchołek góry lodowej. Codziennie pojawiają się kolejne informacje o najnowszych badaniach.

***Zerwanie z nałogiem palenia w trakcie ciąży
zmniejsza ryzyko powikłań i zwiększa szansę,
że urodzi się zdrowe dziecko.***

BYĆ JAK WENUS ZDROWY STYL ŻYCIA JAKO PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ ZAJĘCIA DLA DZIEWCZĄT

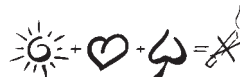
- ✓ Miejsce: sala, harcówka
- ✓ Uczestnicy: młodzież gimnazjalna i szkół średnich
- ✓ Czas: 2 godziny
- ✓ Materiały: warzywa i owoce na sałatkę, jogurt, płatki śniadaniowe z różnych zbóż, soki owocowe, noże, deseczki do krojenia, tarka do warzyw, miseczki, kubeczki, łyżeczki, kosmetyki do makijażu.

1. Wprowadzenie – medytacja przy muzyce. Dziewczęta siadają wygodnie, zamykają oczy, słuchają muzyki i słów prowadzącego zajęcia.

Pewnego bardzo pięknego poranka wyłoniła się z piany morskiej. Na brzegu powitały ją: Wdzięki, Uśmiechy, Igraszki – wesołe i miłe bóstewka, które pozostały już na zawsze w jej orszaku. Za każdym krokiem wyrastały pod jej stopami najcudowniejsze kwiaty. Jej ciało namaszczone było wonnymi olejkami. W sukni delikatnej jak mgła, płaszczu barwnym jak tęcza jechała bogini piękności na Olimp wozem zaprzęgniętym w gołębie. Wszystkich oczarowała swym wdziękiem. Starożytni budowali dla niej ołtarze, palili wonne kadzidła, poświęcali jej róże, jabłka, granaty i mirty.

Jesteś Wenus. Delikatną, wonną, wdzięczną istotą. Piękno mieszka w Tobie. Jesteś zrodzona z przejrzystej wody, czystego powietrza, owoców matki ziemi. Piękno mieszka wewnątrz. Należy je pielęgnować, otaczać każdego dnia miłością i chronić przed wszystkim, co może je zniszczyć.

Teraz oczyma wyobraźni spójrz na drogę. Nadjeżdża po ciebie złoty rydwan zaprzęgnięty w białe gołębie. Wsiadasz do niego i wyruszasz w drogę do krainy życia, gdzie odkryte zostaną przed tobą tajemnice piękna i zdrowia. Twój rydwan jedzie przez krainę cudną, obfitującą w zieleń, kolory kwiatów, wonną i malowniczą. Mijasz krystaliczne wodospady i szemrzące strumienie. We włosy wplatają ci się płatki pachnących kwiatów, które z wiatrem wypuściły wiosenne jabłonie, wiśnie, grusze. Twoja twarz skąpana jest w delikatnych promieniach słońca. Nad głową przelatują ptaki odbijające się jak kolorowe nutki na tle błękitnego nieba. Na sukni coraz



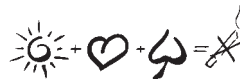
przysiadają barwne, delikatne motyle. Powietrze pachnie jak najcudowniejszy ogród. Wdychasz pełną piersią te zapachy, rozkoszujesz się słoneczną kąpielą, wsłuchujesz w radosne śpiewy ptasich wędrowców. Nagle, nie wiadomo skąd w Twoich rękach pojawia się papieros. Wdychasz pierwszą chmurkę białego dymu, potem następną i następną. Twoje płuca robią się ciężkie, jakby napełniły się smołową mazią. Przystajesz czuć woń wiosennego, czystego powietrza. Twoja twarz i ręce zaczynają wysychać, robią się szorstkie i żółte. Coraz trudniej ci oddychać, coraz ciężiej utrzymać równowagę na pędzącym rydwanie. Suknia, która jeszcze niedawno wydawała się być utkana z porannej mgły, teraz staje się szara i ciężka. Umierają na niej poczerznie od dymu motyle. Zniknęły ptaki, nie słychać ich radosnych trel. Za ciemną ołowianą chmurą schowało się błękitne niebo. Woda już nie jest taka czysta. Umiera w Tobie piękno, umiera w tobie radość, umiera w tobie życie. Stajesz się gęstym, smolistym dymem o niemiłej woni.

(Muzyka urywa się, uczestniczki jeszcze przez chwilę pozostają na swoich miejscach)

2. Rozmowa – dziewczęta otwierają oczy. Teraz mogą podzielić się swoimi wrażeniami z „drogi”. Osoba prowadząca może w tym czasie też zapoznać uczestniczki ze skutkami palenia papierosów. W jaki sposób wpływa ten nałóg na zdrowie człowieka, a szczególnie na zdrowie kobiety. Jakie konsekwencje ponosi paląca matka, kobieta oczekująca dziecka. Zaprasza do dalszej części zajęć, podczas której poznają różne sposoby pielęgnowania swojego ciała, zdrowego stylu życia.
3. Zanim zaczniecie spacer od kramiku do kramiku, niech każda z was powie sobie głośno magiczne słowa: "Staję się piękna. Każdego dnia pielęgnuję swoje ciało i ducha. Odrzucam wszystko, co niszczy moje piękno". Powtarzajcie je każdego dnia i stawajcie się Wenus.
4. Następną część zajęć może przebiegać w różny sposób. Jeżeli jest możliwe zaproszenie specjalistów, lub jeśli są w waszej grupie dziewczęta, które są specjalistkami od makijażu, aerobiku lub innych ćwiczeń fizycznych poprawiających sylwetkę, zdrowego odżywiania z uwzględnieniem diety opartej na piramidzie zdrowia, mody, ładnego poruszania się, tańca itp., uczestnicy spacerują od kramiku do kramiku prowadzonego przez „fachowca” i zaznają się z jego ofertą. Nad każdym kramikiem zawieszony jest szyld z napisem: „Staję się piękna. Każdego dnia pielęgnuję swoje ciało i ducha. Odrzucam wszystko, co niszczy moje piękno”. Uczestniczki robią sobie

makijaże, przygotowują sałatki, jadłospisy oparte na piramidzie zdrowia, tańczą, gimnastykują się itd. Jeżeli zaproszenie specjalistów na zajęcia jest niemożliwe, można podzielić grupę na mniejsze zespoły. Każdy zespół otrzymuje potrzebne do stworzenia kramiku materiały i przygotowuje ekspozycję. Grupy kolejno prezentują się, a następnie dziewczęta wędrują i korzystają z oferty poszczególnych grup. Należy dostarczyć dziewczętom literaturę na tematy, którymi zajmować się będą poszczególne zespoły. Taki przydział zadań może odbyć się wcześniej, przed zajęciami, tak aby dziewczęta mogły przynieść też swoje materiały. Może się to toczyć tego samego dnia lub każdy kramik może prezentować się w kolejne dni tygodnia, np. w szkole jako oferta nie tylko dla uczestniczek zajęć, ale także dla całej młodzieży. Może być to „tydzień dla urody” lub „tydzień Wenus” czy „tydzień walki o zdrowie”, a może zupełnie przy innej okazji w związku z walką z nałogiem palenia, np. w listopadzie. Zależy to od możliwości i pomysłowości prowadzących.

5. Po zakończonych prezentacjach wszystkie uczestniczki jeszcze raz siadają wygodnie. Zostaje włączona muzyka taka jak na początku zajęć. Dziewczęta – Wenus wyruszają w drogę rydwanem już bez prowadzącego głosu. Teraz każda ma czas, aby pomyśleć o sobie, swoim zdrowiu, swoim wyborze. Na zakończenie jeszcze raz wszystkie powtarzają głośno słowa: „Staję się piękna. Każdego dnia pielęgnuję swoje ciało i ducha. Odrzucam wszystko, co niszczy moje piękno”.



PROBLEM NR 4

Reklama koncernów tytoniowych sprzedaje złudzenia.

W Polsce coraz szybciej obniża się granica wieku osób sięgających po swojego pierwszego papierosa. Według wyników badań 65% uczących się piętnastolatek próbowało palić papierosa, codziennie pali 22% chłopców i 14% dziewcząt. 43% dzieci między 11 a 15 rokiem życia ma za sobą inicjację nikotynową. Jest to między innymi wynikiem reklamy papierosów, która jest skierowana do młodzieży. Jej najczęstszym tematem jest ukazywanie młodzieży z papierosem w bardzo atrakcyjnych sytuacjach, które odczytywane są w sposób następujący:

- odnosisz sukcesy – bo palisz,*
- jesteś silny, sprawny, czeka na ciebie przygoda – bo palisz,*
- masz przyjaciół, dobrze się bawisz – bo palisz.*

Ten nieprawdziwy, wylansowany przez media obraz życia młodych ludzi jest bardzo chętnie przez nich przyjmowany. Mimo że mamy ustawę o zakazie reklamy wyrobów tytoniowych, to przed nami jeszcze rok do faktycznego jej zrealizowania. Jeżeli tempo wzrostu palących piętnastolatek nie zostanie zahamowany, to w 2001 roku będzie paliła już połowa tej populacji dziewcząt. Tylko zmiana lansowanego stylu życia młodzieży może powstrzymać ten proces.

ANTYNIKOTYNOWY DZIESIĘCIOBÓJ SPORTOWY

Zawody mogą odbywać się podczas pikniku dla rodziców i młodzieży lub stanowić oddzielną imprezę dla wybranej grupy osób.

Życie bez papierosa

- ✓ Miejsce: boisko szkolne, sala gimnastyczna
- ✓ Uczestnicy: młodzież gimnazjalna i szkół średnich, rodzice, nauczyciele
- ✓ Czas: 2 godziny
- ✓ Materiały: szary papier, flamastry, kreda, szarfy do oznaczania zawodników, paliki do slalomów, sznurek, pudełka od papierosów, jabłka, sałatki owocowe, naklejki promujące niepalenie, pudła kartonowe, materiały potrzebne do przygotowania i przeprowadzenia poszczególnych konkurencji.

Konkurencje dla drużyn

1. Deptanie peta

Zawodnicy na czas depczą duży wykonany z brystolu papieros. Papieros powinien mieć ok. 1 metra długości i być wypchany papierem, np. gazetowym. W zależności czy udział biorą pojedynczy zawodnicy, czy np. rodziny, można przygotować do zdeptania 1 lub więcej papierosów. Po zdeptaniu papierosy wrzucane są do przygotowanych pojemników.

2. Zrywanie z nałogiem

Na sznurku na wysokości około 2 metrów zawieszane zostają pudełka od papierosów. Zawodnicy na czas starają się zerwać jak najwięcej pudełek i wrzucić do kosza.

3. Rzucanie nałogu na odległość

Zawodnik rzuca wykonanym np. z pudełka po butach pudełkiem od papierosów wypełnionym czymś ciężkim (piaskiem, kamieniami). Wygrywa ten, kto rzuci paczkę najdalej.

4. Ucieczka z kręgu dymu

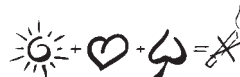
Zawodnicy stoją w kręgu stworzonym z trzymających się za ręce osób, na sygnał usiłują opuścić krąg.

5. Usuwanie dymu

Na dużych arkuszach szarego papieru narysowane są chmury dymu. Zawodnicy na sygnał zamalowują korektorem lub wymazują gumką chmury. Wygrywa pierwszy i najdokładniejszy.

6. Omijanie nałogu

Slalom na jednej nodze pomiędzy słupkami w kształcie papierosów.



7. Wyzwalanie się z siideł nałogu

Grupa zawodników zostaje związana ze sobą linami. Zawodnicy stoją tyłem do siebie. Každy ma skrępowane linami ręce i nogi. Wygrywa ten zespół, którego zawodnicy pierwszy uwolnią się i staną w kole twarzami do siebie.

8. Budowa piramidy zdrowia

Z duzych kartonów, na których napisane są nazwy produktów spożywczych, uczestnicy budują piramidę zdrowia. Mogą otrzymać ściągę podpowiadającą, jakie produkty pokarmowe powinny być spożywane w jakiej ilości, aby utrzymać zdrowie i kondycję fizyczną.

9. Wybieranie zdrowia

Zawodnicy z rozspanych piłeczek pingpongowych wybierają tylko te, na których zapisane są produkty pokarmowe zalecane przy zdrowym odżywianiu się. (Mogą to być warzywa, owoce, soki, kasze itp. Wśród piłeczek mogą znajdować się też te, które zawierają produkty szkodliwe lub niekonieczne dla zdrowia). Każdą znalezioną piłeczkę zawodnicy wrzucają z niewielkiej odległości do koszyka. Wygrywa ta grupa, która w wyznaczonym czasie zbierze w swoim koszyku najwięcej „zdrowia”.

10. Finisz dla niepalących

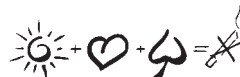
Zawodnicy biegną kolejno do tablicy, na której každy zawodnik zapisuje jedną literkę z hasła „Jestem OK. Nie palę!”. Wygrywa ten zespół, który pierwszy napisze na tablicy całe hasło i zawoła głośno: „Jestem OK. Nie palę!”.

PROBLEM NR 5

Częściej znamy mity niż fakty o paleniu tytoniu.

Oto kilka przykładów funkcjonujących mitów i faktów:

- ***Palenie papierosów konserwuje*** – jest w tym odrobinę prawdy, ale nie dotyczy to człowieka. Dym papierosowy zawiera formaldehyd, który jest używany do konserwowania zdechłych żab. Także zawiera amoniak stosowany do czyszczenia ubikacji i cyjanek, którego używa się do trucia szczurów. Obrzydliwe lecz prawdziwe...
- ***Papierosy zagraniczne są zdrowsze niż produkowane w Polsce*** – nie! Jest to absolutna bzdura. Po otwarciu granic doszło do wprowadzenia na rynek w dużej części pochodzących z przemytu i dlatego relatywnie tanich, zachodnich papierosów. Papierosy te charakteryzują się atrakcyjnymi, barwnymi opakowaniami, aromatyzowanym tytoniem. Były też popularyzowane jako „zdrowe” lub „zdrowsze”. Wbrew przekonaniu, nie tylko palaczy, sprowadzone na rynek papierosy nie wyróżniają się mniejszą zawartością substancji rakotwórczych. Przeciwnie, często papierosy zagranicznych producentów mają wyższą zawartość ciał smołowatych, a także nikotyny.
- ***Palenie tytoniu nie jest uzależnieniem.*** Niestety jest wręcz odwrotnie. Nikotyna ma działanie psychoaktywujące, wpływające na nastrój i odczucia oraz działanie euforyzujące, podobne do opiatów i alkoholu. Ponadto wywołuje uzależnienia, czynności układu nerwowego zostają zmienione, przystosowane do działania nikotyny i zaburza się, gdy jej zabraknie. Palenie



tytoniu jest nałogiem wywołanym przez dwa podstawowe, wzajemnie oddziaływujące na siebie, uzależnienia farmakologiczne: uzależnienie od nikotyny oraz uzależnienie behawioralne.

- **Palenie papierosów to wstęp do innych uzależnień.** Tak i dlatego najlepiej nie sięgać po papierosa. Tytoń jest często pierwszą używką stosowaną przez nastolatków, którzy później zaczynają sięgać po alkohol i narkotyki. Badania wykazują, że osobom, które nigdy nie paliły, rzadko zdarza się używać narkotyków. Prawie każdy, kto zaczyna używać alkoholu, wcześniej palił papierosy. Potwierdzają to badania międzynarodowe.
- **Palenie jest niemodne w Polsce. Szkoda, że nie jest to prawda.** Liderem światowej mody na niepalenie jest USA. Tam coraz trudniej jest być palaczem. Palacze są traktowani jak zadżumieni. Nie palą politycy, aktorzy, lekarze i zwykli ludzie. Prezydent USA ogłosił Białą Dom miejscem wolnym od dymu tytoniowego. Wydaje się, że palenie tytoniu będzie tylko krótkim epizodem w rozwoju ludzkości i wyląduje na śmietniku historii... Popielniczki znikną z naszego otoczenia, tak jak kiedyś zniknęły spluwaczki. Moda na niepalenie zaczyna również docierać do Polski. Także u nas politycy, aktorzy rzucają palenie. Każdy chce być modny i akceptowany społecznie.
- **Palenie wyszczupla – jest w tym odrobinę prawdy.** Producenci papierosów próbują zbić na tym kapitał, m.in. adresując reklamy do kobiet dbających o swoją figurę. Ale, aby być szczupłym, nie trzeba palić papierosów. Trzeba po prostu właściwie się odżywiać (co wcale nie znaczy bogatokalorycznie) i zwiększyć swój wydatek energii. Właściwe odżywianie i aktywność fizyczna są prawdziwym kluczem do zdrowia i dobrej sylwetki.
- **Palenie papierosów wywołuje impotencję u mężczyzn.** To prawda. Na podstawie danych o czynnikach i rozpowszechnianiu palenia w Polsce szacuje się, że ok. 115 tysięcy mężczyzn w wieku 39–49 lat cierpi na impotencję bezpośrednio związaną z paleniem przez nich tytoniu. Prawdopodobnie ta liczba jest zaniżona, ponieważ nie uwzględnia przypadków impotencji występującej u byłych palaczy. Szkodliwy wpływ palenia tytoniu na sprawność seksualną mężczyzn przejawia się również jako zmniejszenie liczby plemników, upośledzenie ruchliwości plemników oraz nieprawidłowości ruchliwości plemników.

- **Po 5 latach niepalenia „we dwoje” można kupić wysokiej klasy komputer. Taka jest prawda i powód, dla którego warto nie palić.** Jeżeli małżeństwo, które zdecydowało się rzucić palenie, paliło po jednej paczce papierosów dziennie (4–5 zł), to po roku niepalenia może sobie kupić za zaoszczędzone pieniądze dobrej klasy kolorowy telewizor, po 5 latach – wysokiej klasy komputer, a po 20 latach – można przesiąść się do samochodu średniej klasy.
- **Tylko sport i wysiłek fizyczny jest remedium na palenie tytoniu.** Oczywiście, że tak. Sport i wysiłek fizyczny jest jednym z podstawowych elementów zdrowego stylu życia. Jeżeli nie uprawia się sportu, to należy rozpocząć już od dziś. Choćby od gimnastyki i prostych ćwiczeń oddechowych.

JEŚLI NIE PALENIE, TO CO? TURNIEJ WIEDZY O PUCHAR MŁODZIEŻOWEGO LIDERA ZDROWEGO STYLU ŻYCIA - ŻYCIA BEZ PAPIEROSA

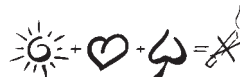
- ✓ Miejsce: sala szkolna
- ✓ Uczestnicy: młodzież gimnazjalna i szkół średnich
- ✓ Czas: 1,5 godziny
- ✓ Materiały: arkusze papieru, flamastry, nożyczki, klej.

W turnieju biorą udział zawodnicy będący przedstawicielami grup (np. klas, drużyn harcerskich) Do każdej z konkurencji mogą dobrać sobie do pomocy z widowni po trzy osoby.

Konkurencje

1. 5 przykazań zdrowego człowieka.

Zawodnicy piszą 5 rad, jak wystrzegać się nałogów i zachować zdrowie językiem młodzieży. Oceniana jest nie tylko wiedza, ale także pomysłowość zapisu.



2. Dziękuję, że przy mnie nie palisz.

Zadaniem zawodników jest kolejno przekonać jedną osobę, która pali papierosy do tego, aby nie robiła tego przy osobach, które sobie tego nie życzą, a szczególnie przy dzieciach.

3. Nie, dziękuję!

Zawodnicy wymyślają 2 różne odmowy, które mogą stosować młodzi ludzie, gdy ktoś próbuje namówić ich na palenie.

4. Niepalący mają więcej.

Zadanie polega na przeliczeniu, ile oszczędzi w ciągu 2 miesięcy, pół roku i 5 lat osoba, która nie pali, jeśli dzienny wydatek na papierosy wynosi 5 zł.

5. Piramida zdrowia

Zawodnicy nakleją na arkusz, na którym narysowana jest piramida, produkty żywnościowe, które należy spożywać każdego dnia, co jakiś czas, rzadko.

6. Hasło reklamowe

Zadaniem zawodników jest przygotowanie na dużym arkuszu papieru antyreklamy papierosowej składającej się z symbolu i hasła.

7. Przemówienie

Zawodnicy piszą dwuminutowe przemówienie do palaczy, w którym przedstawiają im skutki nałogowego palenia oraz namawiają do zerwania z nałogiem.

8. Co grozi palaczowi?

Z przygotowanych wcześniej, narysowanych na papierze organów ludzkich zawodnicy układają człowieka. Wpisują w organy schorzenia, które zagrażają osobie palącej nałogowo papierosy.

9. Śpiewać każdy może

Na melodię znanej piosenki zawodnicy układają przyśpiewkę, której treść dotyczyć ma zrywania z nałogiem palenia papierosów, oraz nauczyć ją śpiewać swoją publiczność.

10. Jestem OK. Nie palę!

Zawodnicy przy pomocy swojej publiczności przygotowują scenkę, która będzie zachęcała młodych ludzi do niesięgania po papierosy. Tytuł scenki "Jestem OK. Nie palę!".

JARMARK DLA NIEPALĄCYCH (LUB NIEPALĄCYCH ZA CHWILĘ)

Impreza taka może łączyć wszystkie poprzednie spotkania. Może być całodziennym spotkaniem dla młodzieży i dorosłych – nauczycieli i rodziców, podczas której odbywać się mogą zawody sportowe, turnieje wiedzy, spotkania dla określonych grup, działania plastyczne, przedstawienia uliczne, happeningi.

- ✓ Miejsce: szkoła, boisko szkolne, osiedle, rynek miasta
- ✓ Uczestnicy: młodzież gimnazjalna i szkół średnich, rodzice, nauczyciele
- ✓ Czas: cały dzień
- ✓ Materiały: patrz poprzednie scenariusze.

Etap 1 – przygotowania

- ✓ Zaplanowanie imprezy, podział zadań
- ✓ Zatwierdzenie i uzyskanie zgody właściciela terenu, na którym odbywać ma się jarmark
- ✓ Pozyskanie sponsorów nagród i sojuszników, pozyskanie środków na materiały
- ✓ Przygotowanie plakatów i zaproszeń
- ✓ Przygotowanie poszczególnych punktów programu.

Etap 2 – impreza

Etap 3 – podsumowanie