

Witamy w kolejnym numerze "Szkolniaka"!

W tym wydaniu dowiecie się na temat problemu palenia papierosów przez dzieci i młodzież. Jakiś czas temu nasi redakcyjni koledzy uczestniczyli w projekcie unijnym "Ciekawi siebie, ciekawi świata". Chcieliby oni podzielić się z Wami, czego dowiedzieli się na temat palenia papierosów, ich szkodliwego działania i uzależnienia. A na nurtujące ich pytanie, czy wśród dzieci i młodzieży istnieje problem palenia papierosów, odpowiedzi udzieliła im szkolna Pani Pedagog.

Redakcja "Szkolniaka"



Nasz cel

Naszym celem było zbadanie, czy istnieje problem palenia wśród dzieci i młodzieży w naszej szkole.



Podjęte działania

Aby zbadać, czy istnieje problem palenia papierosów w naszej szkole, podjęliśmy następujące działania:

1. Przeprowadziliśmy edukacyjną godzinę wychowawczą w naszej klasie.
2. Przeprowadziliśmy ankietę wśród uczniów naszej szkoły.
3. Przeprowadziliśmy wywiad z Pedagogiem Szkolnym.



Godzina wychowawcza

- Na godzinie wychowawczej rozmawialiśmy z kolegami i koleżankami na temat palenia papierosów przez dzieci i młodzież.
- Omówiliśmy problem uzależnienia i poznaliśmy jego etapy.
- Wyjaśniliśmy kolegom, co znajduje się w dymie papierosowym i czym jest nikotyna.
- Zapoznaliśmy naszą klasę z negatywnymi skutkami palenia papierosów dla zdrowia i życia człowieka.
- Wyjaśniliśmy, czym jest bierne palenie i jak groźne jest dla młodego organizmu.
- Wspólnie zastanawialiśmy się nad tym, jak można zapobiegać paleniu przez dzieci i młodzież.

Czym jest uzależnienie?

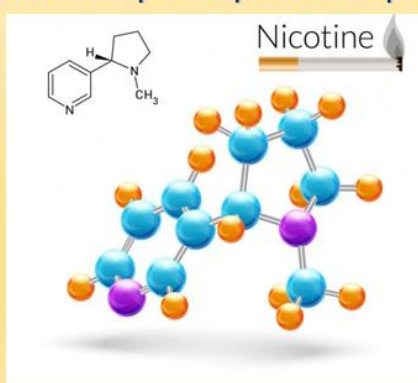
Uzależnienie jest to nabyta silna potrzeba wykonywania jakiejś czynności lub zażywania jakiejś substancji.

Etapy uzależnienia od palenia papierosów:

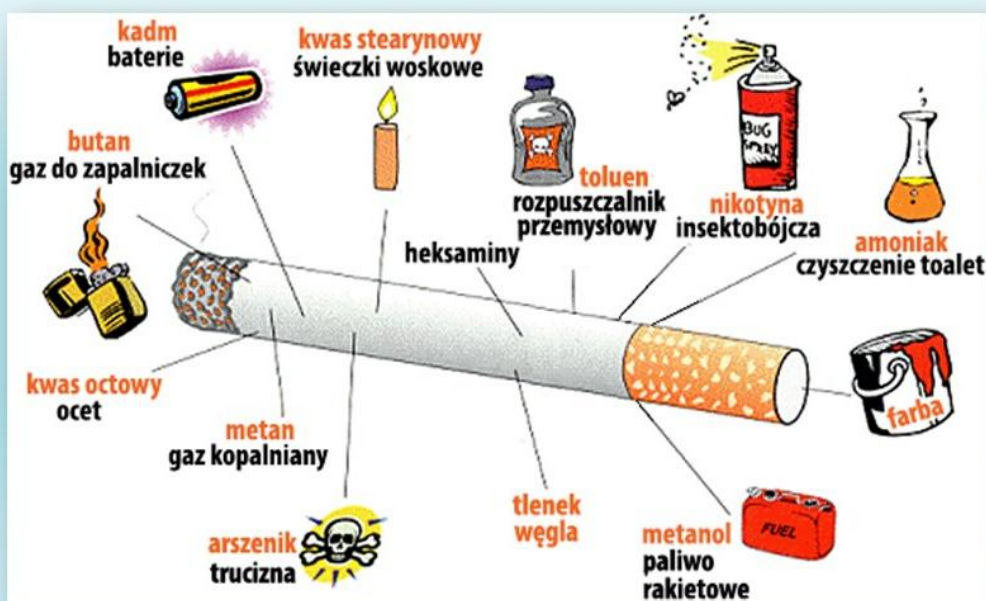
- **Przygotowanie** - to czas, w którym dziecko oswaja się z paleniem osób dorosłych, rodziców czy innych znajomych osób.
- **Próbowanie** - tak zwany „pierwszy papieros”.
- **Eksperymentowanie** - polega na okresowym paleniu z określonymi osobami i w określonych miejscach, np. z kolegami na podwórku.
- **Regularne palenie** - np. podczas spaceru.
- **Uzależnienie** - silna potrzeba zapalenia niezależnie od miejsca, sytuacji i czasu.

Czym jest nikotyna i co o niej wiemy?

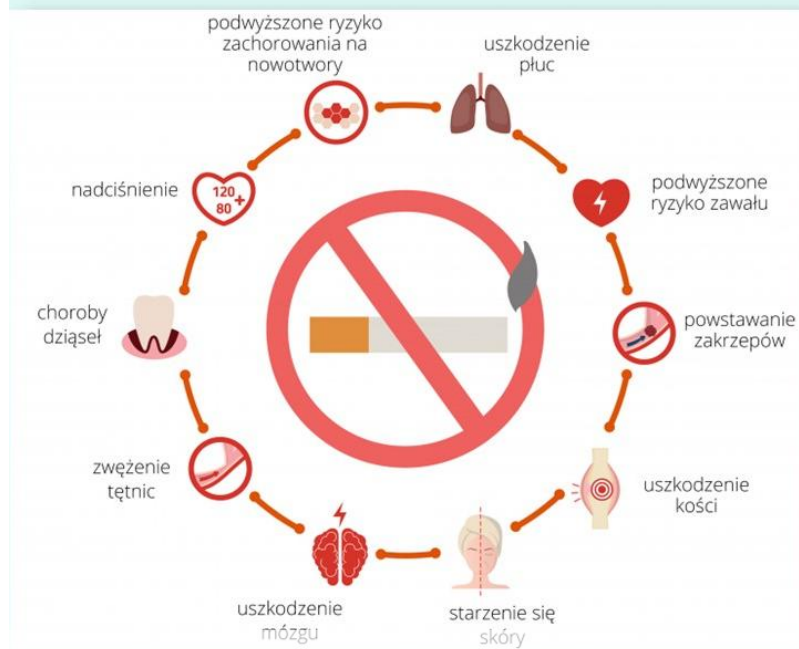
- Nikotyna jest silnie trującym związkiem organicznym. Małe dawki nikotyny pobudzają czynność układu nerwowego, większe dawki powodują zatrucie - nawet śmiertelne wskutek porażenia układu oddechowego.
- Nikotyna jest narkotykiem. Wywołuje uzależnienie równie silnie jak uzależnienie od narkotyków/dopalaczy.
- Nikotyna jest bezbarwną, oleistą cieczą, która pod wpływem powietrza zmienia kolor na żółty.
- Ma silnie trujące właściwości, jedna kropla uzyskana z paczki papierosów jest śmiertelną dawką dla człowieka.



Co znajduje się w papierosach?



Jakie skutki dla organizmu człowieka ma palenie papierosów?



Płuca osoby niepalącej / płuca palacza



Bierne palenie dzieci i młodzieży

- Wiele dzieci wdycha dym w domu lub miejscach publicznych.
- Ponad połowa środowiska domowego naraża dzieci na bierne palenie.
- Wiele noworodków rodzi się z zespołem uzależnienia od tytoniu.
- Skutki biernego palenia dzieci:
 - niska masa urodzeniowa,
 - zakażenia dróg oddechowych,
 - upośledzenie funkcji płuc,
 - nawracające choroby ucha środkowego,
 - astma,
 - zespół nagłego zgonu niemowląt.

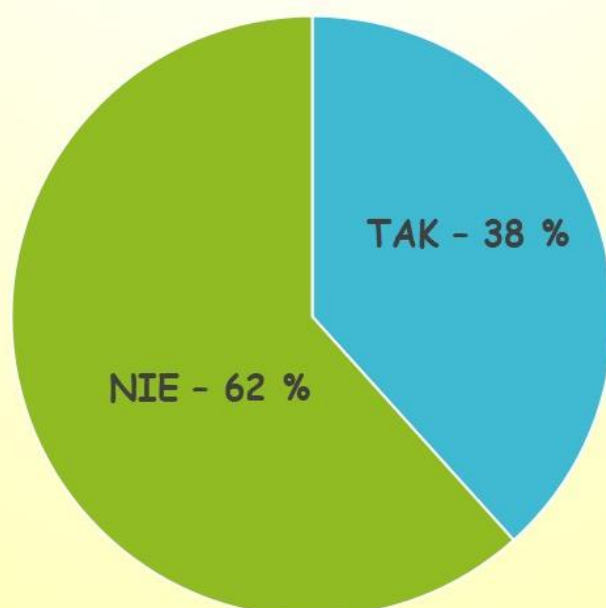


Ankieta

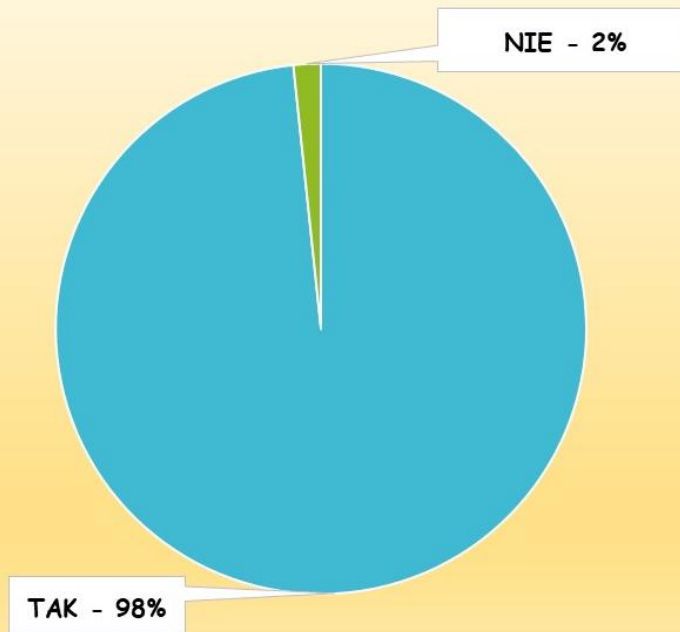
W grupie 60 uczniów naszej szkoły przeprowadziliśmy badanie ankietowe.

Do naszych szkolnych kolegów skierowaliśmy 8 pytań na temat palenia papierosów.

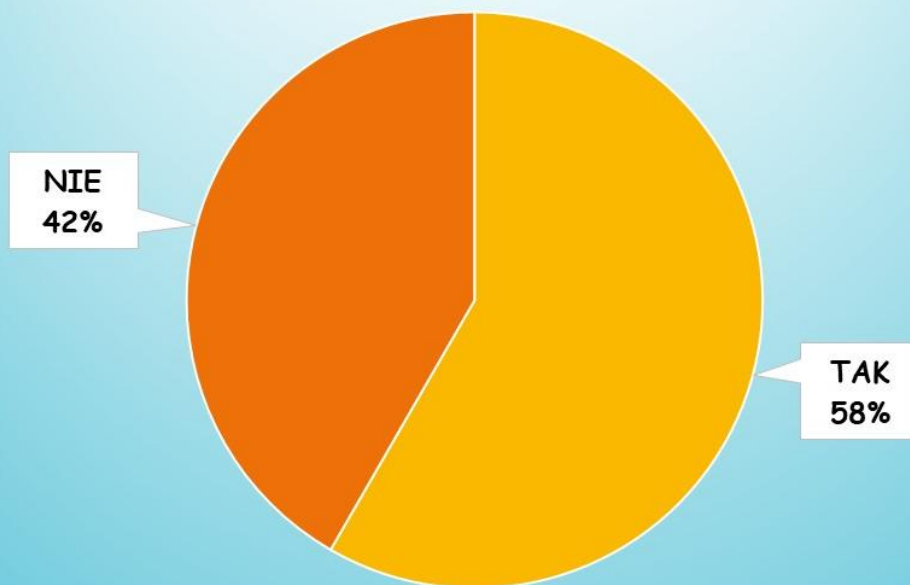
Czy spotkałeś ucznia palącego papierosa na terenie szkoły lub bliskim jego sąsiedztwie?



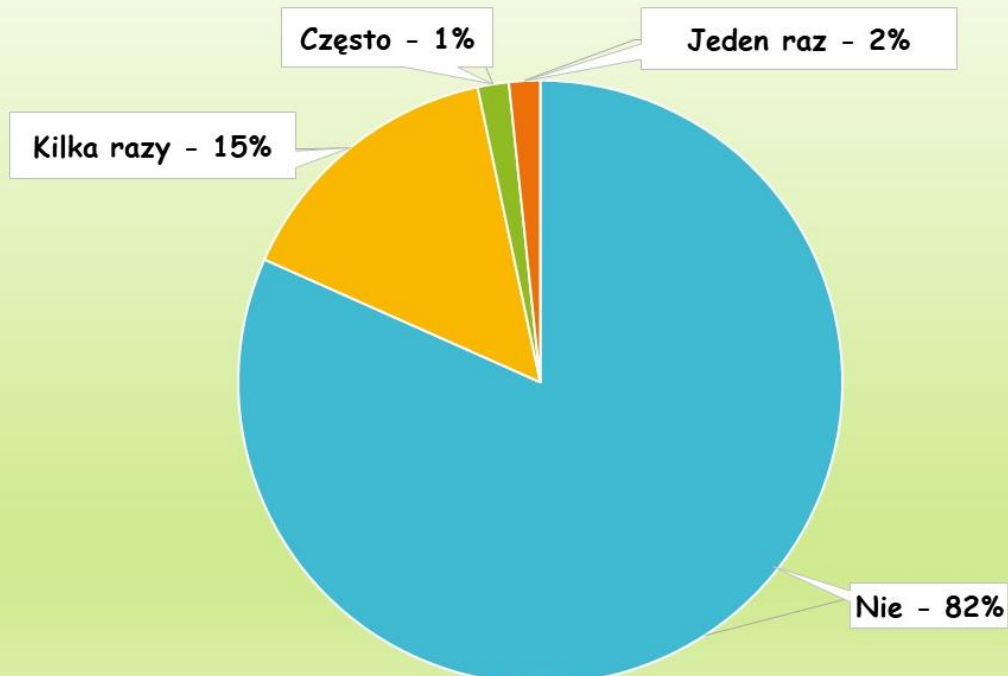
Czy palenie szkodzi zdrowiu?



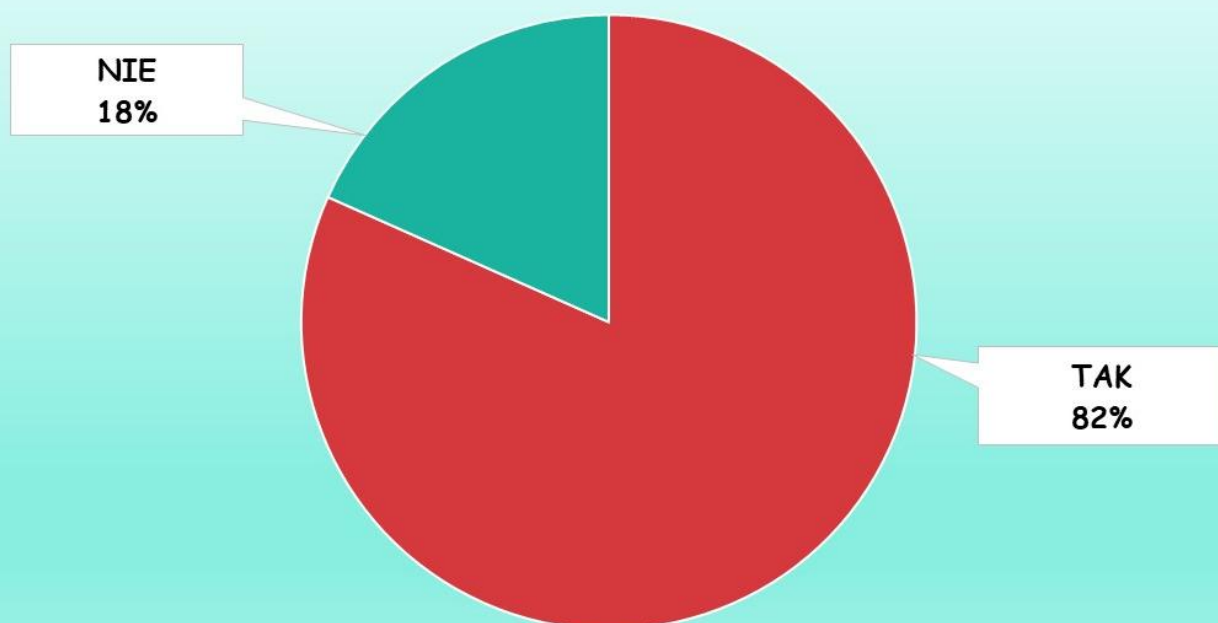
Czy ktoś z Twojej rodziny pali papierosy?



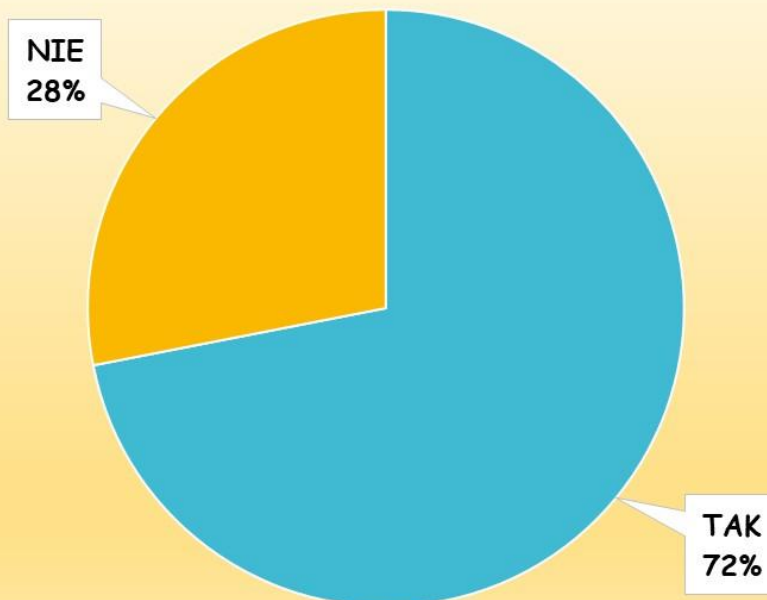
Czy zdarzyło Ci się zapalić papierosa?



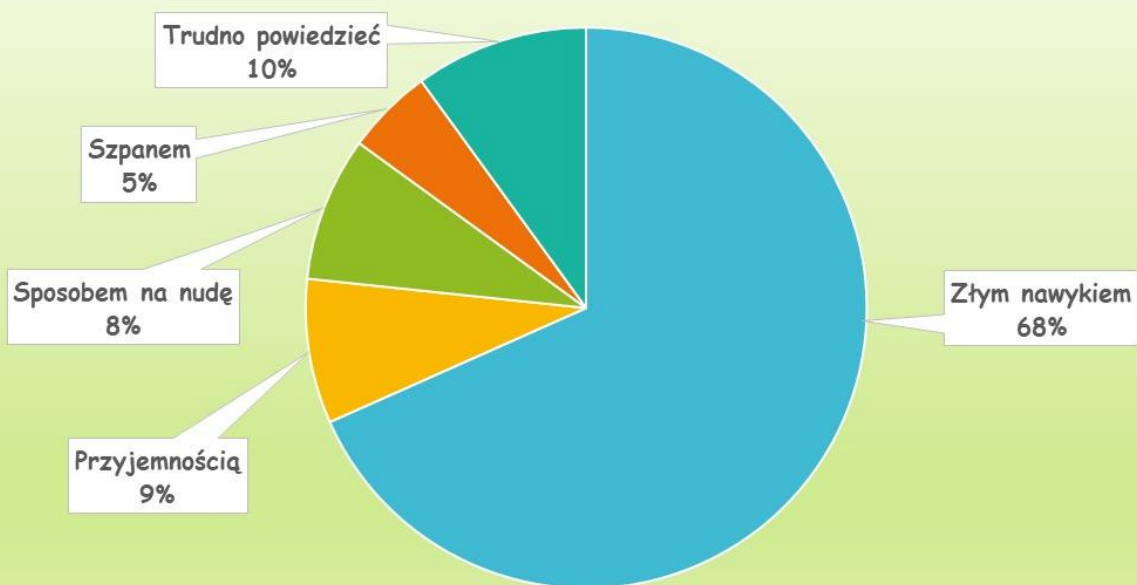
Czy byłeś/byłaś w towarzystwie osoby palącej?



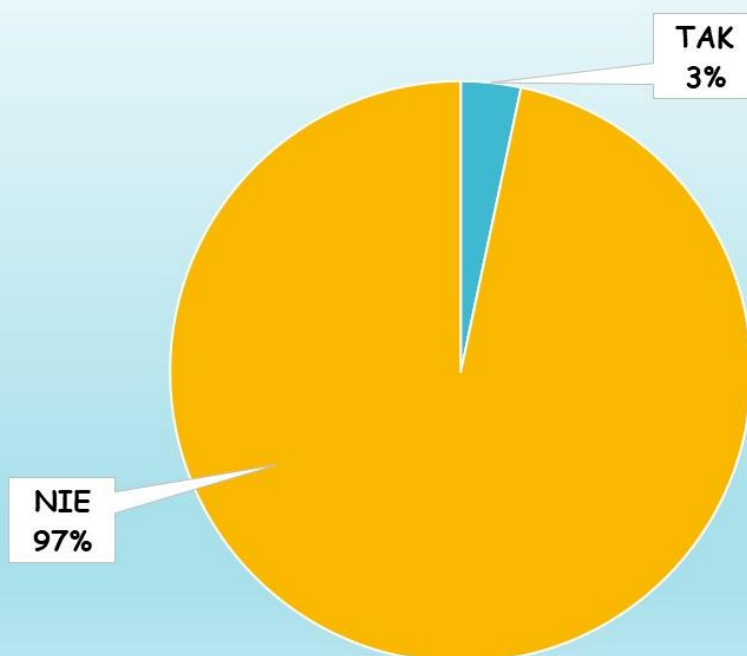
Czy palenie uzależnia?



Czym według Ciebie jest palenie papierosów?



Czy imponują Ci koledzy/koleżanki, którzy palą?



Wywiad

W celu poznania problemu palenia papierosów przez młodzież, poprosiliśmy o pomoc naszą szkolną Panią Pedagog, która zgodziła się odpowiedzieć na kilka nurtujących nas pytań.

Czy w naszej szkole występuje problem palenia papierosów przez młodzież?

Pani Pedagog: Tak.

Dlaczego młodzież sięga po papierosy?

Pani Pedagog: Z mojego doświadczenia wynika, że powodów palenia papierosów jest co najmniej kilka. Najczęściej to:

- ciekawość, chęć zaimponowania kolegom,
- podkreślenia własnej odwagi w podjęciu decyzji,
- przekonanie uczniów, że z papierosem wyglądają doroślej,
- naśladowanie palących rodziców,
- część uczniów ma niepowodzenia szkolne i chcą się czymś wyróżnić na tle swoich kolegów,
- część uczniów nie radzi sobie ze stresem, piszą w ankietach, że papieros ich uspokaja i odpręża,
- dziewczęta są przekonane, że schudną i będą ładniej wyglądać.

W jaki sposób można zapobiegać paleniu papierosów przez uczniów?

Pani Pedagog: W szkole realizowane są programy profilaktyczne, warsztaty ze specjalistami, spektakle profilaktyczne. Ponadto organizowane są konkursy plastyczne, na lekcjach są prezentacje multimedialne. Przeprowadzamy ankiety wśród uczniów. Nauczyciele i specjaliści zachęcają ucznia do zdrowego stylu życia. Szkoła ostro reaguje na palenie papierosów przez ucznia, stosując wysoką punktację punktów ujemnych z zachowania za posiadanie papierosa.

Czy e-papierosy utrudniają wykrycie problemu palenia przez młodzież?

Pani Pedagog: Tak, zawierają one różne aromatyczne substancje: miętowe, owocowe itp. Ponadto mają różne kształty przypominające długopisy, mazaki, dyski USB itp.



Czy e-papierosy są mniej szkodliwe?

Pani Pedagog: Uważam, że są szkodliwe dla uczniów. Zawierają tylko mniejszy poziom najważniejszych szkodliwych substancji. Wdychanie chemikaliów występujących w e-papierosach, takich jak gliceryna czy glikol propylenowy, nie będzie obojętny w przyszłości dla ich zdrowia i kondycji fizycznej.

Czy rodzice wiedzą, gdy ich dziecko pali?

Pani Pedagog: Rodzice palący nie zwracają często uwagi i kładą papierosy w różnych miejscach dostępnych dla dzieci. Ponadto trudniej im wyczuć zapach nikotyny. Z e-papierosem jest jeszcze trudniej, bo mają one słodkawe zapachy. Kiedy są powiadomieni przez szkołę, większość rodziców jest zaskoczona.

W jakim wieku dzieci zaczynają najczęściej palić?

Pani Pedagog: Granica ta ciągle się przesuwa i palą coraz młodsze dzieci. Obecnie palą już uczniowie 11- i 12-letni.

CIEKAWOSTKI

- 10 milionów papierosów sprzedawanych jest na świecie każdej minuty. Przeciętny palacz w ciągu swojego całego życia wypala 311 688 papierosów. 60 tysięcy Polaków rocznie umiera z powodu chorób odtytoniowych, w tym 2000 osób niepalących umiera z powodu biernej ekspozycji na dym tytoniowy.
 - Według badań, palacze są dwukrotnie bardziej narażeni na pierwsze oznaki siwienia przed trzydziestką. Badanie przeprowadzono na Jordańczykach, ale naukowcy sądzą, że wyniki będą powtarzalne dla większości populacji.
- Zagrożenie zawałem serca dla palaczy jest o 200-400% większe niż dla osób niepalących.
 - Najwięcej papierosów konsumuje się w Chinach, na drugim miejscu są Stany Zjednoczone, dalej Japonia, Rosja i Indonezja.
- Średnia długość życia osób niepalących w krajach rozwiniętych systematycznie rośnie. Szacuje się, że średnia różnica długości życia między osobami niepalącymi a palaczami wynosi 15 lat. Czy warto dla przyjemności zaciągnąć się dymem papierosowym poświęcić 15 lat życia?

PAPIEROSOM POWIEDZ „NIE” !



Wyciągnijmy teraz najważniejsze wnioski!



- Palenie przez dzieci i młodzież jest ogromnym problemem.
- Młodzi ludzie często mają negatywne wzorce. Rodzice i bliscy powinni dawać im dobry przykład.
- Nie warto palić nawet dla „szpanu”. Nie jest to nic, czym można pochwalić się przed innymi.
- Palenie uzależnia.
- Palenie poważnie zagraża naszemu życiu i zdrowiu. Skraca życie i obniża jego jakość.
- Na choroby odtytoniowe chorują także osoby, które nigdy nie paliły tzw. bierni palacze.
- W sytuacji stresowej palenie przynosi tylko chwilową ulgę.
- Palenie zagraża „portfelowi” palacza. Przeciętny palacz, który dziennie wypala paczkę papierosów, które kosztują ok. 15 zł, rocznie „przepala” prawie 5 000 zł. Czy nie lepiej pojechać za tę kwotę na fajną wycieczkę?

STATYSTYKA

Jak przedstawia się problem palenia tytoniu w Polsce?

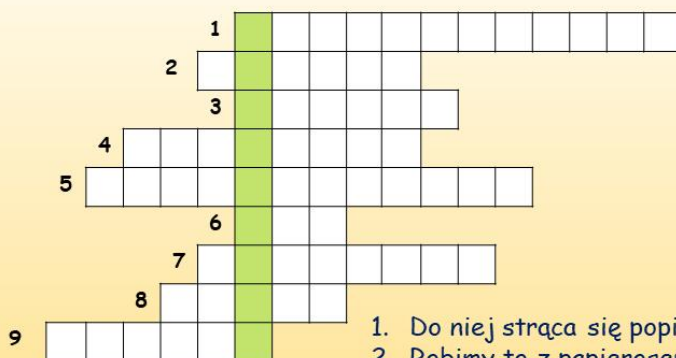
Na przestrzeni lat zauważalna jest tendencja spadkowa – z roku na rok spada liczba aktywnych palaczy. Średnia osób palących tytoń wynosi około 24%. W nałóg nikotynizmu wpadają znacznie częściej mężczyźni niż kobiety – różnica wynosi niemal 10%.

Statystyki pokazują, że największa liczba osób, które sięgają po papierosy, przypada na grupę wiekową w przedziale 40–49 lat. Dotyczy to ok. 40% mężczyzn i ok. 22% kobiet. Nałogowych palaczy jest również wiele w grupie wiekowej 50–59 lat, jednakże są zauważalne wyraźne dysproporcje pomiędzy mężczyznami (ok. 36%) a kobietami (21%). Płeć piękna sięga po papierosy najchętniej w wieku 30–39 lat. Wskaźnik wynosi aż 31%! Jednocześnie tylko w tej grupie wiekowej kobiety prześcigają mężczyzn niemal o 4%.

Jeśli chodzi o wskaźniki palenia tytoniu u dzieci i młodzieży w Polsce, są one znacznie niższe niż w przypadku osób dorosłych. Do uzależnienia od nikotyny przyznaje się ok. 9% chłopców w wieku od 15 do 19 lat. Jeśli chodzi o dziewczęta, mniej niż co setna z nich deklaruje aktywne palenie tytoniu. Na przestrzeni lat odnotowuje się słabnącą popularność palenia papierosów wśród młodzieży i dzieci w Polsce.

Warto zaznaczyć, że na uzależnienie od nikotyny są bardziej podatni młodzi ludzie mający skłonność do depresji oraz agresji. W większości przypadków są to osoby, których rodzice palili tytoń w przeszłości bądź są wieloletnimi palaczami. Sprawy nie ułatwia również powszechna dostępność wyrobów tytoniowych w Polsce.

Coś dla powtórzenia informacji



1. Do niej strąca się popiół z papierosa.
2. Robimy to z papierosem?
3. Człowiek nałogowo palący.
4. Co robią papierosy z ludźmi?
5. Inaczej nałóg.
6. Choroba płuc wywołana paleniem papierosów.
7. Inaczej palenie papierosów.
8. Składnik dymu papierosowego znajdujący się w trutce na szczury.
9. Żółte na końcu papierosów.