



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



**Ministerstwo
Zdrowia**

**Ministerstwo
Edukacji Narodowej**

SZKOŁA WOLNA OD NIKOTYNY

BROSZURA EDUKACYJNO-INFORMACYJNA DLA DYREKTORÓW SZKÓŁ

dr hab. Łukasz Balwicki

mgr Paulina Dera

Zakład Zdrowia Publicznego i Medycyny
Społecznej

Gdański Uniwersytet Medyczny



SPIIS TREŚCI

Wprowadzenie	4
Nikotyna w różnych formach: aktualne używanie i zagrożenia dla zdrowia publicznego	7
Dlaczego szkoła musi być strefą wolną od nikotyny	13
Podstawy prawne tworzenia środowiska szkolnego wolnego od nikotyny	14
Jak stworzyć szkołę wolną od nikotyny?	16
Konsekwencje naruszeń: odpowiedzialność prawna i organizacyjna w placówce ..	18
Zdrowie bez dymu i nikotyny: korzyści dla uczniów, szkoły i społeczności	21
Suplement do broszury – scenariusz zajęć dla nauczycieli do zrealizowania na godzinie wychowawczej oraz prezentacja multimedialna	23

Zdjęcia wykorzystane w broszurze mają charakter ilustracyjny i pochodzą z serwisu depositphotos.com.

WPROWADZENIE

Szanowni Państwo,

ochrona zdrowia dzieci i młodzieży jest jednym z najważniejszych zadań szkoły i całego systemu oświaty. Wspólnie ponosimy odpowiedzialność za tworzenie środowiska, które sprzyja nauce, rozwojowi oraz kształtowaniu zdrowych postaw na całe życie. Dlatego działania profilaktyczne w zakresie zapobiegania nikotynizmowi mają dziś szczególne znaczenie.

Oddajemy w Państwa ręce broszurę „Szkoła wolna od nikotyny”, przygotowaną z myślą o wsparciu dyrektorów szkół i społeczności szkolnej w podejmowaniu skutecznych i efektywnych działań profilaktycznych.

Szkoła wolna od nikotyny to nie tylko przestrzeganie przepisów prawa, ale przede wszystkim inwestycja w bezpieczeństwo, dobrostan i przyszłość młodych ludzi. To także jasny sygnał dla rodziców i lokalnej społeczności, że zdrowie dzieci jest wartością nadrzędną. Broszura zawiera praktyczne wskazówki, które ułatwiają wdrażanie polityki antynikotynowej, angażowanie nauczycieli i uczniów oraz współpracę z instytucjami wspierającymi promocję zdrowia.

Zachęcam Państwa do aktywnego wykorzystania tego materiału w codziennej pracy szkoły. Każde działanie profilaktyczne, każda rozmowa i każdy pozytywny przykład mają znaczenie. To właśnie szkoła może skutecznie przeciwdziałać wczesnej inicjacji nikotynowej i wzmacniać postawy odpowiedzialności, troski o zdrowie oraz wzajemnego szacunku.

Dziękuję Państwu za dotychczasowe zaangażowanie i liczę na dalszą współpracę na rzecz wolnego od nikotyny środowiska szkolnego.

Z wyrazami szacunku

dr n. med. Paweł Grzesiowski
Główny Inspektor Sanitarny

Droży Państwo,

prezentujemy Państwu broszurę poświęconą tworzeniu szkół wolnych od nikotyny, w których młodzież może rozwijać się w zdrowiu, bez narażania na szkodliwe działanie tytoniu i produktów nikotynowych. Materiał ten powstał, aby wesprzeć Państwa w podejmowaniu działań profilaktycznych, które chronią uczniów, kadrę nauczycielską oraz całą społeczność szkolną przed konsekwencjami uzależnienia od nikotyny.

Poniżej znajdują Państwo nie tylko rzetelne informacje na temat zagrożeń zdrowotnych wynikających z używania papierosów tradycyjnych, e-papierosów, podgrzewanego tytoniu czy szaszetek nikotynowych, ale także praktyczne wskazówki dotyczące tworzenia bezpiecznego i sprzyjającego nauce środowiska szkolnego. Dowiedzą się Państwo, jak skutecznie wdrażać politykę antynikotynową, angażować uczniów i pracowników oraz współpracować z lokalnymi instytucjami w celu promowania zdrowego stylu życia.

Zachęcamy do zapoznania się z broszurą i wykorzystania jej w codziennej pracy szkolnej. Wiedza zawarta w tym materiale pozwoli Państwu nie tylko przeciwdziałać wczesnej inicjacji nikotynowej, ale także budować pozytywne wzorce, które będą towarzyszyć uczniom przez całe życie, wzmacniając zdrowie, odpowiedzialność i prospołeczne postawy.

Autorzy publikacji

dr hab. Łukasz Balwicki
mgr Paulina Dera

Zakład Zdrowia Publicznego i Medycyny Społecznej
Gdański Uniwersytet Medyczny



NIKOTYNA W RÓŻNYCH FORMACH: AKTUALNE UŻYWANIE I ZAGROŻENIA DLA ZDROWIA PUBLICZNEGO

1. Nikotyna zawarta w wyrobach tytoniowych i nikotynowych bardzo szybko przedostaje się do mózgu i aktywuje ośrodek nagrody, co sprzyja szybkiemu kształtowaniu się silnego uzależnienia. Regularne jej przyjmowanie prowadzi do zmian w funkcjonowaniu receptorów i układów nerwowych, przez co organizm stopniowo przyzwyczaja się do jej obecności. W efekcie pojawia się potrzeba sięgania po kolejne dawki, a ich brak wywołuje charakterystyczne objawy odstawienia. Uzależnienie od nikotyny rozwija się więc łatwo i może dotyczyć każdej osoby używającej takich produktów¹.

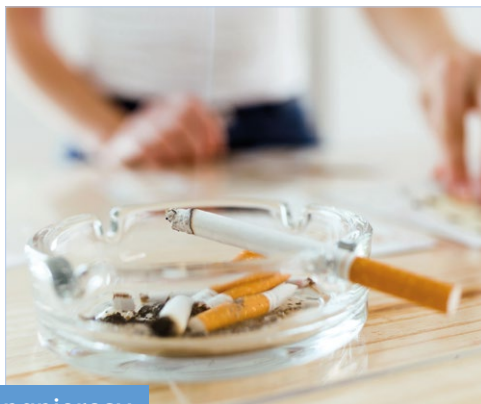
Badania naukowe potwierdzają, że nikotyna nie tylko uzależnia, ale także niekorzystnie wpływa na wiele narządów i układów organizmu. Oddziałuje m.in. na układ sercowo-naczyniowy, oddechowy, moczowy czy rozrodczy, zwiększając ryzyko zaburzeń zdrowotnych związanych z ich funkcjonowaniem. Wykazano również, że nikotyna może uczestniczyć w procesach sprzyjających rozwojowi nowotworów, np. wpływając na podział komórek. Może także osłabiać odpowiedź immunologiczną organizmu i zmniejszać skuteczność leczenia onkologicznego.

2. Tradycyjne papierosy są formą używania tytoniu o najlepiej potwierdzonej toksyczności, jednak należy pamiętać, że wszystkie produkty zawierające tytoń są szkodliwe i nie istnieje bezpieczny poziom narażenia na tę substancję.

Dym powstający podczas spalania tytoniu zawiera setki toksycznych związków chemicznych, w tym liczne substancje rakotwórcze. Wdychanie tych związków już od młodego wieku zwiększa ryzyko poważnych chorób, takich jak rak płuc, choroby sercowo-naczyniowe czy przewlekła obturacyjna choroba płuc (POCHP). Młodzi palacze mogą też szybciej doświadczać problemów zdrowotnych kojarzonych zwykle z osobami starszymi, takich jak osłabienie słuchu, pogorszenie wzroku prowadzące nawet do ślepoty, bóle pleców czy przedwczesne osłabienie kości.

U młodych osób palenie dodatkowo obniża ogólną sprawność i wpływa na jakość życia, przyczyniając się do wcześniejszego występowania dolegliwości związanych ze starzeniem. Statystycznie osoby palące żyją średnio o 10 lat krócej niż niepalące, co oznacza, że rozpoczęcie nałogu w wieku nastoletnim może skrócić życie o całą dekadę już na starcie dorosłości.

¹ Roh S. Scientific Evidence for the Addictiveness of Tobacco and Smoking Cessation in Tobacco Litigation. *J Prev Med Public Health*. 2018;51(1):1-5



Tradycyjne papierosy

Istotnym problemem jest również wpływ palenia na zdrowie reprodukcyjne, zarówno nastolatków, jak i młodych dorosłych. Toksyczne substancje obecne w dymie tytoniowym obniżają płodność u kobiet i mężczyzn. Szczególne zagrożenie dotyczy młodych kobiet w ciąży: palenie tytoniu zwiększa ryzyko poronienia, przedwczesnego porodu, zgonu noworodka oraz zaburzeń rozwoju płodu, które mogą wpływać na zdrowie dziecka także w późniejszych latach.

Dym tytoniowy zawiera m.in. nitrozoaminy specyficzne dla tytoniu, benzopiren oraz tlenek węgla. Ten ostatni ogranicza zdolność krwi do przenoszenia tlenu, co jest szczególnie niekorzystne u osób młodych, aktywnych fizycznie czy intensywnie rozwijających się. Choć organizm próbuje kompensować ten efekt poprzez zwiększoną produkcję czerwonych krwinek, nie usuwa to przyczyny problemu^{2,3}.

Skutki zdrowotne palenia są tak poważne, że tytoń zabija nawet połowę swoich użytkowników, którzy nie zaprzestają palenia. Co roku na świecie umiera z jego powodu ponad 7 milionów osób, z czego około 1,6 miliona to osoby narażone na bierne palenie⁴. Natomiast w Polsce, prawie co czwarta dorosła osoba sięga po papierosy tradycyjne⁴. Pamiętajmy, rzucenie palenia na każdym etapie życia przynosi wyraźne korzyści zdrowotne i zmniejsza ryzyko dalszych poważnych konsekwencji.

² West R. Tobacco smoking: Health impact, prevalence, correlates and interventions. *Psychol Health*. 2017;32(8):1018-1036

³ WHO – Tobacco. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco> Dostęp 01.12.2025

⁴ Jankowski M., Grudziąż-Sękowska J., Kamińska A., et al. A 2024 nationwide cross-sectional survey to assess the prevalence of cigarette smoking, e-cigarette use and heated tobacco use in Poland. *Int J Occup Med Environ Health*. 2024;37(3):271-286



Tytoń podgrzewany

3. Tytoń podgrzewany to produkt tytoniowy, w którym liście tytoniu są podgrzewane, a nie spalane, aby uwolnić nikotynę w postaci aerozolu. Choć nie powstaje dym w tradycyjnym znaczeniu, inhalowany aerozol nadal zawiera szkodliwe substancje chemiczne, które mogą negatywnie oddziaływać na zdrowie zarówno użytkowników, jak i osób przebywających w ich pobliżu^{5,6}.

Stosowanie podgrzewanego tytoniu może zwiększać stres oksydacyjny i prowadzić do uszkodzeń naczyń krwionośnych, sprzyjać powstawaniu zakrzepów oraz obniżać poziom „dobrego” cholesterolu (HDL), co zwiększa ryzyko chorób serca. Układ oddechowy również może być narażony na podobne problemy jak w przypadku palenia tradycyjnych papierosów⁷.

W Polsce 4,9% dorosłych regularnie korzysta z podgrzewanego tytoniu, co pokazuje, że choć jest to produkt mniej popularny niż tradycyjne papierosy, wciąż stanowi istotne źródło ekspozycji na nikotynę i związane z nią zagrożenia zdrowotne⁵.

Nie ma dowodów naukowych, że podgrzewane wyroby tytoniowe pomagają w rzucaniu palenia. W praktyce większość dorosłych korzystających z tych produktów nadal pali tradycyjne papierosy. Dlatego nie można traktować ich jako bezpiecznej alternatywy, użytkowanie podgrzewanego tytoniu wciąż wiąże się z poważnym ryzykiem dla zdrowia.

5 Centers for Disease Control and Prevention. Heated Tobacco Products. <https://www.cdc.gov/tobacco/other-tobacco-products/heated-tobacco-products.html> Dostęp 01.12.2025

6 Simonavicius E, McNeill A, Shahab L, Brose LS. Heat-not-burn tobacco products: a systematic literature review. *Tob Control*. 2019;28(5):582-594

7 Dąbrowska A, Dudzik M, Pyc G, et al. Impact of heated tobacco products on health – a comparative analysis with traditional cigarettes. *J Pre Clin Clin Res*. 2024;18(3):255-259



Elektroniczne papierosy (e-papierosy)

4. Elektroniczne papierosy (e-papierosy) to urządzenia, które nie zawierają tytoniu, a zamiast spalania tytoniu wytwarzają aerozol z płynu, tzw. liquidu, wdychanego przez użytkownika. Liquid często zawiera substancje smakowe i aromatyczne, a także toksyczne związki chemiczne, niektóre o działaniu rakotwórczym lub zwiększającym ryzyko chorób serca i płuc⁸.

Duże stężenia nikotyny w tych produktach wzmacniają jej działanie psychoaktywne, co utrudnia skuteczne leczenie uzależnienia⁹. E-papierosy wpływają nie tylko na osoby, które ich używają, lecz również na osoby znajdujące się w ich otoczeniu, poprzez tzw. bierne wdychanie aerozolu.

Coraz więcej badań wskazuje, że osoby, które nigdy wcześniej nie paliły tradycyjnych papierosów, a sięgnęły po e-papierosy, mają dwukrotnie większe ryzyko rozpoczęcia palenia zwykłych papierosów w przyszłości.

Niepokój budzą również działania marketingowe wokół tych produktów, w tym wprowadzanie atrakcyjnych smaków oraz nieprawdziwe informacje o ich wpływie

8 WHO – Tobacco: e-cigarettes. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/tobacco-e-cigarettes> Dostęp 01.12.2025

9 Grana R., Benowitz N., Glantz S.A. E-cigarettes: a scientific review. *Circulation*. 2014;129(19):1972-1986

na zdrowie i skuteczności w rzucaniu palenia, często skierowane do młodzieży¹⁰. W Polsce 5,9% dorosłych codziennie korzysta z e-papierosów. Natomiast wśród nastolatków w wieku 15–16 lat niemal 40% przyznało, że w ciągu miesiąca poprzedzającego badanie używało e-papierosów¹¹. Dane te pokazują, że wysoka popularność e-papierosów wśród młodzieży zwiększa ryzyko uzależnienia od nikotyny, dlatego istotne jest wczesne przeciwdziałanie i profilaktyka.



Saszetki nikotynowe

5. Saszetki nikotynowe to produkty niezawierające tytoniu. Mają formę małych woreczków wypełnionych białym proszkiem zawierającym nikotynę, które umieszcza się między wargą a dziąsłem. Podczas używania saszetki nikotyna jest stopniowo uwalniana przez śluzówkę jamy ustnej¹².

Chociaż brak tytoniu i dymu tytoniowego ogranicza część zagrożeń charakterystycznych dla papierosów, produkty te wciąż dostarczają silnie uzależniającej substancji. Badania wskazują, że nikotyna może negatywnie wpływać na rozwijający się mózg nastolatków i młodych dorosłych oraz obciążać układ sercowo-naczyniowy¹³. Dodatkowo stosowanie saszetek nikotynowych wiąże się z ryzykiem wystąpienia zmian błony śluzowej jamy ustnej, obniżenia liczby plemników, a także może zwiększać prawdopodobieństwo rozwoju cukrzycy typu 2.¹⁴

10 WHO, Tobacco Fact Sheet <https://www.who.int/docs/default-source/campaigns-and-initiatives/world-no-tobacco-day-2020/wntd-tobacco-fact-sheet.pdf> Dostęp 01.12.2025

11 J. Sierostawski, U. Sierostawska. Instytut Psychiatrii i Neurologii. Używanie alkoholu i narkotyków przez młodzież szkolną. Europejski Program Badań Ankietowych W Szkołach (ESPAD). Warszawa, 2024

12 Robichaud MO, Seidenberg AB, Byron MJ. Tobacco companies introduce 'tobacco-free' nicotine pouches. Tob Control. 2020;29(e1):e145-e146

13 Centers for Disease Control and Prevention. Nicotine pouches. <https://www.cdc.gov/tobacco/nicotine-pouches/index.html> Dostęp 01.12.2025

14 Chmiel R., Michałka D., Papachristoforou N., et al. A Review of the Health Impact of Nicotine Pouches. Quality in Sport. 2025. 37, 57617



W Polsce 4,3% dorosłych przyznało, że sięgnęło po saszetki nikotynowe w miesiącu poprzedzającym badanie¹⁵.

Obecnie dostępne dane na temat długoterminowego wpływu tych produktów na zdrowie są ograniczone, dlatego potrzebne są dalsze, dobrze zaprojektowane i niezależne badania. W wielu krajach trwają dyskusje nad regulacjami lub zakazem sprzedaży saszetek nikotynowych, szczególnie ze względu na ich atrakcyjność dla młodzieży i ryzyko wczesnego uzależnienia.

Tabela 1. Odsetek używania produktów tytoniowych i nikotynowych wśród młodzieży w Polsce w ostatnich 30 dniach – dane epidemiologiczne

	Tradycyjne papierosy	Tytoń podgrzewany	E-papierosy	Saszetki nikotynowe
Odsetek używania wśród młodzieży w ostatnich 30 dniach	21% (15-16 lat) ¹¹	10% (13-15 lat) ¹⁶	37% (15-16 lat) ¹¹	4,1% (14-18 lat) ¹⁷

15 Jankowski M., Rees V W. Awareness and use of nicotine pouches in a nationwide sample of adults in Poland. Tobacco Induced Diseases. 2024;22(September):155

16 Narodowy Instytut Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie, Państwowa Inspekcja Sanitarna, Ministerstwo Zdrowia. Global Youth Tobacco Survey 2022: Poland. WHO https://drupal.gtssacademy.org/wp-content/uploads/2024/11/Poland_-2022_GYTS_Factsheet_508.pdf Dostęp 08.12.2025

17 Janik-Koncewicz K., Dzionek-Kozłowska J., Zatoński W., Neneman J., Parascandola M. Nicotine product use in a sample of schoolchildren in Poland. Journal of Health Inequalities. 2025;11(1):28-36

DLACZEGO SZKOŁA MUSI BYĆ STREFĄ WOLNĄ OD NIKOTYNY

Szkoła powinna być miejscem całkowicie wolnym od nikotyny, ponieważ jej głównym zadaniem jest tworzenie bezpiecznego i wspierającego środowiska sprzyjającego nauce, rozwojowi osobistemu i budowaniu zdrowych nawyków. Ponadto, jest to szczególnie ważne, ponieważ inicjacja nikotynowa często następuje już w wieku 12–14 lat¹⁸, a organizm w tym okresie jest wyjątkowo podatny na działanie substancji uzależniających. W młodych latach ryzyko rozwoju nałogu i długotrwałych konsekwencji zdrowotnych jest największe.

Miejsce nauki powinno umożliwiać uczniom pełne skupienie na lekcjach, efektywne przyswajanie wiedzy oraz ćwiczenie umiejętności praktycznych, a także aktywne uczestnictwo w zajęciach wychowania fizycznego, co wspiera naturalną energię i prawidłowy rozwój fizyczny młodych osób. Zdrowie uczniów stanowi fundament ich dobrego funkcjonowania, zarówno poznawczego, jak i społecznego, a sprzyjające temu środowisko szkolne pomaga w kształtowaniu pozytywnych postaw i nawyków zdrowotnych, które mogą towarzyszyć im przez całe życie.

Nikotyna jest substancją silnie uzależniającą, która negatywnie wpływa na rozwój mózgu nastolatków, układ sercowo-naczyniowy oraz ogólną kondycję zdrowotną młodych ludzi. Szkoła jako przestrzeń, w której uczniowie spędzają znaczną część swojego czasu, ma szczególną rolę w ograniczaniu wczesnej inicjacji nikotynowej i przeciwdziałaniu presji rówieśniczej czy marketingowej ze strony przemysłu tytoniowego. Zapewnienie środowiska wolnego od dymu tytoniowego, e-papierosów, podgrzewanego tytoniu i innych produktów nikotynowych minimalizuje ekspozycję na szkodliwe substancje i zmniejsza ryzyko wchodzenia w nałóg.

Równie istotna jest rola kadry nauczycielskiej i pracowników szkoły, których codzienne zachowania i prezentowane wzorce powinny być w pełni spójne z ideą środowiska wolnego od nikotyny. Ich postawa ma ogromne znaczenie, nauczyciele i pracownicy, którzy nie używają nikotyny, nie tylko promują zdrowy styl życia, ale także stają się dla uczniów wiarygodnym, konsekwentnym wzorem do naśladowania. Takie spójne zachowania wzmacniają poczucie wartości młodych ludzi i uczą odpowiedzialności za własne zdrowie.

18 Sharapova S., Reyes-Guzman C., Singh T., Phillips E., Marynak K.L., Agaku I. Age of tobacco use initiation and association with current use and nicotine dependence among US middle and high school students, 2014–2016. *Tob Control*. 2020;29(1):49–54

Skuteczna polityka szkolna powinna obejmować wszystkich członków społeczności szkolnej: uczniów, nauczycieli, pracowników administracyjnych oraz odwiedzających. Istotnym elementem pozostają edukacja prewencyjna, wsparcie dla osób chcących zaprzestać używania produktów tytoniowych lub nikotynowych, a także system monitorowania i mechanizmy zapewniające konsekwentne przestrzeganie przyjętych zasad.

Tworzenie szkoły wolnej od nikotyny nie jest jedynie kwestią dyscypliny, to działanie profilaktyczne, które realnie chroni zdrowie młodych ludzi, zmniejsza ryzyko uzależnienia oraz przeciwdziała działaniom przemysłu tytoniowego, który nadal celuje w nastolatków. Dzięki temu szkoła staje się przestrzenią, w której uczniowie mogą rozwijać się w zdrowiu, zdobywać wiedzę i kształtować postawy prozdrowotne, co ma znaczenie zarówno dla ich obecnego, jak i przyszłego życia.

PODSTAWY PRAWNE TWORZENIA ŚRODOWISKA SZKOLNEGO WOLNEGO OD NIKOTYNY

Tworzenie szkoły wolnej od nikotyny w Polsce opiera się przede wszystkim na *Ustawie o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych Dz. U. z 2025 r. poz. 427 z późn. zm.*, która zakazuje palenia i używania produktów nikotynowych na terenie jednostek organizacyjnych systemu oświaty (czyli m.in. przedszkoli, szkół i placówek opiekuńczo-wychowawczych). Zakaz ten dotyczy zarówno uczniów, jak i pracowników oraz osób odwiedzających szkołę. Dyrekcja szkoły ma obowiązek umieszczania w widocznych miejscach, zarówno wewnątrz budynków, jak i na terenie zewnętrznym, czytelnych oznaczeń słownych i graficznych informujących o tym zakazie. Oznaczenia te powinny być umieszczone w sposób trwały, dobrze widoczny dla uczniów, pracowników oraz osób odwiedzających szkołę. Ich celem jest nie tylko przypomnienie o obowiązujących regulacjach, ale również wzmacnianie działań profilaktycznych oraz budowanie środowiska wolnego od dymu tytoniowego i aerozolu z e-papierosów.

Ponadto, nieprzestrzeganie zakazu palenia papierosów i e-papierosów w terenie zakładu pracy może zostać uznane za naruszenie zasad bezpieczeństwa i higieny pracy określonych w art. 100 § 2 pkt 3 *Kodeksu pracy Dz. U. z 2025 r. poz. 1423 z późn. zm.* W konsekwencji pracownik, który złamie ten zakaz, może ponieść odpowiedzialność dyscyplinarną.

Szkoły powinny wdrażać regulaminy, statuty czy procedury, które zapewniają przestrzeganie tych przepisów, a także prowadzić edukację zdrowotną i wspierać osoby, które chcą rzucić palenie. Przestrzeganie prawa nie tylko chroni zdrowie uczniów i pracowników, ale także zmniejsza ryzyko, że młodzież rozpocznie używanie nikotyny. Tworzenie środowiska wolnego od nikotyny jest więc zarówno obowiązkiem prawnym, jak i skuteczną formą profilaktyki zdrowotnej.

Przykład zapisu w regulaminie szkoły:

- Wprowadza się bezwzględny zakaz używania wyrobów tytoniowych i nikotynowych na terenie szkoły XYZ. Jako teren szkoły XYZ należy rozumieć zarówno budynek szkoły, teren działki, którym szkoła zarządza, jak i teren bezpośrednio przylegający.
- Za wyroby tytoniowe i nikotynowe uważa się: papierosy tradycyjne, tytoń podgrzewany, e-papierosy, saszetki nikotynowe oraz każde inne produkty zawierające nikotynę.
- Zakaz używania wyrobów tytoniowych i nikotynowych dotyczy wszystkich pracowników szkoły, uczniów oraz wszystkich innych osób przebywających.
- Za nieprzestrzeganie całkowitego zakazu palenia tytoniu grożą kary egzekwowane prawem, a w przypadku uczniów również kary przewidziane statutem szkoły.

Główne podstawy prawne:

- Ustawa z dnia 9.11.1995 r. o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych (t.j. Dz.U. z 2025 r. poz. 427 z późn. zm.)
- Ustawa z dnia 26.06.1974 r. Kodeks pracy (t.j. Dz.U. z 2025 r. poz. 1423 z późn. zm.)



JAK STWORZYĆ SZKOŁĘ WOLNĄ OD NIKOTYNY?

Skuteczne wprowadzenie polityki wolnej od nikotyny wymaga zaangażowania całej społeczności szkolnej. Pracownicy szkoły powinni być świadomi, że ich postawa ma znaczenie wychowawcze i może promować pozytywne wzorce wśród uczniów. Warto przypomnieć wszystkim pracownikom o obowiązującym zakazie, przeprowadzić indywidualne rozmowy z osobami palącymi oraz zapewnić wsparcie w procesie rzucania nałogu, np. poprzez informacje o dostępnych poradniach antytytoniowych lub programach wsparcia. Motywowanie pracowników do rezygnacji z palenia można wzmocnić przez pochwały i docenienie sukcesów w tym zakresie.

W przypadku uczniów konieczne jest stworzenie jasnych, czytelnych regulaminów szkolnych, które określają całkowity zakaz palenia i używania wszelkich wyrobów nikotynowych zarówno w budynkach szkoły, jak i na jej terenie. Egzekwowanie zakazu powinno być konsekwentne, a działania profilaktyczne obejmować edukację uczniów na temat szkodliwości nikotyny oraz mechanizmów uzależnienia. W praktyce oznacza to m.in.:

- prowadzenie rozmów z uczniami przytąpanymi na używaniu,
- konfiskowanie urządzeń (dodatkowy zapis w regulaminie),
- informowanie rodziców,
- organizowanie spotkań edukacyjnych ze szkolnym pedagogiem lub wychowawcą,
- włączanie uczniów w działania promujące zdrowy styl życia, np. przygotowywanie prezentacji, gazet szkolnych czy kampanii informacyjnych.

Warto wprowadzić system obserwacji miejsc, w których najczęściej dochodzi do naruszeń zakazu, takich jak toalety czy boiska szkolne, a także rozważyć instalację czujników dymu oraz aerozolu z e-papierosów i monitoringu tam, gdzie to możliwe.

Kluczową rolę w skutecznym wdrażaniu polityki odgrywa koordynator szkoły wolnej od nikotyny, odpowiedzialny za nadzorowanie i koordynację działań w tym zakresie. Koordynator powinien współpracować z dyrektorem, pedagogiem, psychologiem, nauczycielami oraz przedstawicielami samorządu uczniowskiego. Jego zadania obejmują tworzenie grup roboczych, monitorowanie przestrzegania zakazu, raportowanie sukcesów i problemów, organizowanie kampanii edukacyjnych oraz wdrażanie nowych inicjatyw. Warto planować działania szkolne w kontekście ogólnoswiatowych wydarzeń, takich jak Światowy Dzień Bez Tytoniu czy Światowy Dzień Rzucania Palenia, co pozwala w naturalny sposób włączyć uczniów w aktywności profilaktyczne i zwiększa świadomość społeczności szkolnej.

Aby działania edukacyjne były skuteczne, warto dopasować formę i język zajęć do wieku oraz możliwości poznawczych uczniów. W przypadku młodszych dzieci można stosować gry, animacje i zabawy edukacyjne, natomiast w starszych klasach np. dyskusje, prezentacje, symulacje sytuacyjne czy interaktywne warsztaty. Jasna komunikacja, dostosowanie przekazu do odbiorcy oraz angażujące metody nauczania zwiększają skuteczność profilaktyki i ułatwiają przyswojenie wiedzy o zagrożeniach związanych z nikotyną.

Dodatkowym elementem skutecznej strategii jest angażowanie uczniów w tworzenie pozytywnych nawyków zdrowotnych. Współpraca ze szkolnym samorządem, organizowanie warsztatów, kampanii edukacyjnych i konkursów tematycznych pomaga budować poczucie odpowiedzialności za własne zdrowie oraz zdrowie rówieśników.

Szkoła powinna również współpracować z lokalnymi ośrodkami i instytucjami zajmującymi się przeciwdziałaniem uzależnieniom i wspieraniem osób wychodzących z nałogu, takimi jak poradnie uzależnień, placówki zdrowia publicznego, organizacje pozarządowe czy lokalne programy profilaktyczne. Dzięki temu możliwe jest uzyskanie profesjonalnego wsparcia edukacyjnego i terapeutycznego, a także włączenie uczniów i rodziców w sprawdzone programy antynikotynowe.

Równocześnie szkoła powinna zdecydowanie unikać współpracy z przemysłem tytoniowym i/lub organizacjami z nim powiązanymi. Wyjaśnienie tego zakazu jest proste: współpraca z producentami wyrobów tytoniowych stwarza konflikt interesów, ponieważ promuje produkty szkodliwe dla zdrowia, co stoi w sprzeczności z misją edukacyjną i profilaktyczną szkoły. Organizacje międzynarodowe, w tym Światowa Organizacja Zdrowia, jednoznacznie wskazują, że wszelkie działania



wspierane przez przemysł tytoniowy nie mogą być traktowane jako element edukacji antytytoniowej, gdyż służą marketingowi produktów nikotynowych i mogą zwiększać ryzyko inicjacji wśród młodzieży.

Badania Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) i doświadczenia krajów, które wdrożyły politykę „Tobacco-Free Schools”, pokazują, że konsekwentne egzekwowanie zakazu palenia i tworzenie środowiska wolnego od nikotyny skłaniają osoby palące do rezygnacji z nałogu, ogranicza inicjację wśród młodzieży oraz poprawia ogólną kulturę zdrowotną w szkole.

Oprócz standardowych działań prewencyjnych, warto wprowadzić system pozytywnego wzmacniania prozdrowotnego zachowania. Może to obejmować nagradzanie uczniów i pracowników, którzy aktywnie uczestniczą w kampaniach antynikotynowych, prowadzą własne inicjatywy edukacyjne lub zrezygnowali z używania nikotyny. Takie podejście nie tylko wspiera profilaktykę, ale również wzmacnia poczucie wspólnoty i odpowiedzialności za zdrowie całej społeczności szkolnej.

Podsumowując, stworzenie szkoły wolnej od nikotyny wymaga jasnych regulacji, konsekwentnego egzekwowania zakazów, edukacji, wsparcia dla osób chcących rzucić palenie, aktywnego zaangażowania całej społeczności szkolnej oraz współpracy z lokalnymi instytucjami. Jednocześnie szkoła powinna wyraźnie unikać jakiegokolwiek współpracy z przemysłem tytoniowym, aby nie narażać uczniów na marketing produktów szkodliwych dla zdrowia i zachować spójność działań profilaktycznych. Tylko dzięki kompleksowemu podejściu szkoła może stać się bezpiecznym miejscem, sprzyjającym zdrowiu, nauce i rozwojowi młodych ludzi.

KONSEKWENCJE NARUSZEŃ: ODPOWIEDZIALNOŚĆ PRAWNA I ORGANIZACYJNA W PLACÓWCE

Przestrzeżenie zakazu używania wyrobów tytoniowych i nikotynowych w szkole wynika z *Ustawy o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych*, *Kodeksu pracy* oraz regulaminów szkolnych. Naruszenie tego zakazu przez uczniów lub pracowników wiąże się z konsekwencjami prawnymi i organizacyjnymi.

Uczniowie mogą być objęci działaniami wychowawczymi, np. rozmową z pedagogiem, kontaktem z rodzicami, udziałem w zajęciach edukacyjnych lub ograniczeniem udziału w wyjściach i wydarzeniach szkolnych. Wspierające egzekwowanie zakazu są systemy monitorowania miejsc newralgicznych, np. toalet, boisk szkolnych czy korytarzy.

W przypadku pracowników używanie tytoniu lub e-papierosów w miejscu pracy może zostać uznane za naruszenie zasad BHP (art. 100 § 2 pkt 3 Kodeksu pracy) i skutkować upomnieniem, naganą lub w skrajnych sytuacjach, rozwiązaniem umowy o pracę. Od 5 lipca 2025 r. zakaz obejmuje wszystkie produkty nikotynowe, niezależnie od ich składu.

Nieprzestrzeganie zakazu stwarza ryzyko dla zdrowia innych osób (bierne palenie), a także generuje koszty organizacyjne i utrudnia tworzenie bezpiecznego środowiska edukacyjnego. Dlatego konsekwentne wdrażanie polityki antynikotynowej, jej komunikacja oraz wsparcie dla osób chcących zrezygnować z nikotyny są kluczowe dla skutecznej profilaktyki i promocji zdrowego stylu życia w szkole.

Przykładowa lista kontrolna zadań

- ☐ Powołaj koordynatora szkoły wolnej od nikotyny odpowiedzialnego za wdrożenie, nadzór i ewaluację.

1. Aktualizacja dokumentów i regulacji szkolnych

- ☐ Zaktualizuj regulamin szkolny i statut: wprowadź całkowity zakaz używania wyrobów tytoniowych i nikotynowych (papierosy tradycyjne, tytoń podgrzewany, e-papierosy, saszetki nikotynowe).
- ☐ Zdefiniuj teren szkoły objęty zakazem (budynek, teren działki, teren przylegający).
- ☐ Określ konsekwencje naruszenia zakazu dla uczniów (rozmowa z pedagogiem, kontakt z rodzicami, zajęcia edukacyjne, ograniczenie udziału w wydarzeniach szkolnych).
- ☐ Określ konsekwencje dla pracowników (upomnienie, nagana, możliwe zwolnienie przy uporczywym naruszaniu zakazu).
- ☐ Dodaj zapis o konfiskacie urządzeń nikotynowych w przypadku naruszeń.

2. Wdrożenie systemu monitorowania i egzekwowania zakazu

- ☐ Monitoruj miejsca newralgiczne (toalety, korytarze, boiska, szatnie).
- ☐ Rozważ instalację czujników dymu i aerozolu z e-papierosów tam, gdzie jest to możliwe.
- ☐ Ustal procedury zgłaszania naruszeń przez uczniów, nauczycieli i pracowników.
- ☐ Raportuj regularnie do dyrekcji i rady pedagogicznej efekty wdrażania polityki.

3. Edukacja i wsparcie dla uczniów

- ☐ Wprowadź lekcje wychowawcze i warsztaty edukacyjne dotyczące szkodliwości nikotyny i mechanizmów uzależnienia.
- ☐ Organizuj spotkania z pedagogiem, psychologiem lub specjalistami od profilaktyki uzależnień.
- ☐ Włącz uczniów w kampanie promujące zdrowy styl życia (prezentacje, gazetki, konkursy).
- ☐ Stwórz program wsparcia dla uczniów chcących zaprzestać używania nikotyny (informacje o poradniach antynikotynowych, grupach wsparcia).

4. Edukacja i wsparcie dla kadry i pracowników

- ☐ Przeprowadź szkolenie dla pracowników na temat zakazu używania nikotyny w szkole oraz skutków zdrowotnych.
- ☐ Zachęcaj do zaprzestania używania tytoniu i nikotyny poprzez wsparcie oraz system motywacyjny.
- ☐ Upewnij się, że postawa pracowników jest spójna z polityką wolnej od nikotyny, są wzorem dla uczniów.
- ☐ Zapewnij dostęp do porad i materiałów edukacyjnych dla pracowników, którzy chcą zaprzestać używania nikotyny.

5. Komunikacja i oznakowanie

- ☐ Umieść widoczne oznaczenia zakazu palenia i używania wyrobów nikotynowych na terenie szkoły (budynek, teren zewnętrzny).
- ☐ Wprowadź informacje w dzienniku elektronicznym i stronie internetowej szkoły o polityce antynikotynowej.
- ☐ Organizuj kampanie informacyjne dla rodziców w celu zwiększenia świadomości i wsparcia w profilaktyce.

6. Współpraca z lokalną społecznością

- ☐ Nawiąż współpracę z lokalnymi poradniami uzależnień, ośrodkami zdrowia publicznego, organizacjami pozarządowymi.
- ☐ Udział w ogólnopolskich i międzynarodowych akcjach profilaktycznych, np. Światowy Dzień Bez Tytoniu, Światowy Dzień Rzucania Palenia.
- ☐ Współpraca z samorządem uczniowskim w tworzeniu aktywności edukacyjnych i promujących zdrowie.
- ☐ Unikaj współpracy z przemysłem tytoniowym w jakiegokolwiek formie, aby nie promować produktów nikotynowych.

7. System pozytywnego wzmacniania

- ☐ Nagradzaj uczniów i pracowników aktywnie promujących zdrowy styl życia i zaangażowanych w kampanie antynikotynowe.
- ☐ Twórz mechanizmy motywujące do rzucenia palenia, np. dyplomy, wyróżnienia, pochwały w szkolnym newsletterze.
- ☐ Organizuj konkursy i warsztaty promujące zdrowe alternatywy i aktywność fizyczną.

8. Regularna ewaluacja i aktualizacja działań

- ☐ Przeprowadzaj co najmniej raz w roku audyt polityki antynikotynowej: sprawdzanie skuteczności działań, liczby naruszeń, poziomu świadomości uczniów.
- ☐ Aktualizuj regulaminy, procedury i materiały edukacyjne w zależności od wyników audytu i zmian w prawie.
- ☐ Włącz wyniki działań do raportów rady pedagogicznej i zebrania z rodzicami, aby wzmocnić efekty edukacyjne.

ZDROWIE BEZ DYMU I NIKOTYNY: KORZYŚCI DLA UCZNIÓW, SZKOŁY I SPOŁECZNOŚCI

Zaprzestanie używania wyrobów tytoniowych i nikotynowych przynosi wielowymiarowe korzyści zdrowotne, poznawcze i społeczne, zarówno dla jednostki, jak i dla całej społeczności szkolnej. Nikotyna, niezależnie od źródła: papierosów tradycyjnych, e-papierosów, podgrzewanego tytoniu czy saszetek nikotynowych, jest silnie uzależniająca i wywołuje szereg szkodliwych zmian w organizmie. Uczniowie wolni od nikotyny wykazują lepszą kondycję fizyczną, niższe ryzyko chorób przewlekłych oraz wyższą odporność organizmu na infekcje i czynniki środowiskowe.

Rzucenie palenia lub całkowite unikanie produktów nikotynowych istotnie wpływa na funkcje poznawcze młodych osób, poprawiając koncentrację, pamięć roboczą oraz zdolność przyswajania wiedzy. Badania wykazują, że uczniowie, którzy nie używają nikotyny, osiągają lepsze wyniki w nauce oraz wykazują większą aktywność na zajęciach wychowania fizycznego i innych aktywnościach szkolnych. Poprawa wydolności fizycznej i psychicznej pozwala na pełniejsze uczestnictwo w procesie edukacyjnym, sprzyja kreatywności oraz rozwijaniu umiejętności społecznych.

Środowisko szkolne wolne od nikotyny ma również kluczowe znaczenie dla profilaktyki wczesnej inicjacji nikotynowej. Młodzież spędza w szkole znaczną część dnia, a kontakt z produktami nikotynowymi lub obserwacja zachowań osób dorosłych używających tytoniu zwiększa ryzyko rozpoczęcia palenia. Stworzenie przestrzeni, w której zakaz używania produktów tytoniowych jest konsekwentnie egzekwowany, minimalizuje ekspozycję na substancje szkodliwe i ogranicza presję rówieśniczą. Jednocześnie szkoła, poprzez edukację i wsparcie w zakresie zdrowego stylu życia, może kształtować postawy prozdrowotne, które będą towarzyszyć uczniom w dorosłym życiu.

Korzyści wynikające z polityki „wolnej od nikotyny” dotyczą także kadry nauczycielskiej i pracowników szkoły. Nauczyciele niepalący i przestrzegający zasad zdrowego stylu życia stają się dla uczniów wzorem do naśladowania, co wzmacnia proces socjalizacji i promuje pozytywne postawy wobec własnego zdrowia. Wdrożenie kompleksowej polityki antynikotynowej obejmuje wszystkich członków społeczności szkolnej, w tym pracowników administracyjnych i odwiedzających, a także procedury monitorowania jej przestrzegania, wsparcia dla osób pragnących rzucić palenie oraz edukacji na temat szkodliwych skutków nikotyny i taktów przemysłu tytoniowego.

W kontekście społeczności lokalnej, szkoła wolna od nikotyny przyczynia się do zmniejszenia kosztów związanych z absencją chorobową, poprawia bezpieczeństwo uczniów i tworzy pozytywny wizerunek placówki jako miejsca troski o zdrowie i rozwój młodzieży. Szkoła powinna również współpracować z lokalnymi ośrodkami i instytucjami zajmującymi się przeciwdziałaniem uzależnieniom oraz wsparciem osób wychodzących z natogu, takimi jak poradnie uzależnień, placówki zdrowia publicznego, organizacje pozarządowe czy lokalne programy profilaktyczne. Dzięki temu możliwe jest uzyskanie profesjonalnego wsparcia edukacyjnego i terapeutycznego, a także włączenie uczniów i rodziców w sprawdzone programy antynikotynowe.

Podsumowując, tworzenie środowiska szkolnego wolnego od nikotyny przynosi wymierne korzyści zdrowotne, edukacyjne i społeczne. Chroni uczniów przed skutkami uzależnienia, wspiera ich rozwój intelektualny i fizyczny, wzmacnia pozytywne wzorce zachowań oraz ogranicza ryzyko wczesnej inicjacji nikotynowej. Dopasowanie formy i języka zajęć do odbiorców oraz współpraca z lokalnymi instytucjami dodatkowo zwiększa skuteczność działań profilaktycznych. W dłuższej perspektywie wpływa również na całe otoczenie szkolne i lokalną społeczność, promując zdrowie, odpowiedzialność i prospołeczne postawy.

Korzystaj z wiarygodnych źródeł informacji

- [World Health Organization \(WHO\)](#)
- [Europejskie Centrum ds. Zapobiegania i Kontroli Chorób](#) (ECDC; oraz Amerykańskie CDC)
- [Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy](#)
- [Narodowy Instytut Onkologii – Państwowy Instytut Badawczy](#)
- [Główny Inspektorat Sanitarny](#)
- [Ministerstwo Zdrowia](#)
- [Zintegrowana Platforma Edukacyjna](#)
- [Ośrodek Rozwoju Edukacji](#)



**TELEFONICZNA PORADNIA
POMOCY PALĄCYM**
801 108 108

<https://jakrzucicpalenie.pl/>



SUPLEMENT DO BROSZURY – scenariusz zajęć dla nauczycieli do zrealizowania na godzinie wychowawczej oraz prezentacja multimedialna

Scenariusz zajęć

Autorki:

Marta Wrona – główna specjalistka

Monika Wojtasiewicz – naczelniczka wydziału

Joanna Skowron – dyrektorka

Departament Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej, GIS

Tytuł: **Nowe formy – stare pułapki. Życie bez nikotyny – wybór, który się opłaca**

Grupa docelowa: uczniowie szkół ponadpodstawowych (15–19 lat)

Czas trwania: 45 minut

Forma zajęć: warsztat edukacyjno-profilaktyczny

Prowadzący: nauczyciel, wychowawca, pedagog lub psycholog szkolny

CELE ZAJĘĆ

- 1. Zwiększenie wiedzy uczniów o zagrożeniach związanych z używaniem papierosów, e-papierosów i innych produktów nikotynowych.**
- 2. Uświadomienie manipulacji stosowanych przez przemysł tytoniowy i nikotynowy wobec młodych ludzi.**
- 3. Rozwijanie umiejętności krytycznego myślenia i asertywnego odmawiania.**
- 4. Wzmacnianie postaw prozdrowotnych i motywacji do życia bez nikotyny.**
- 5. Kształtowanie empatii, wsparcia i odpowiedzialności za własne zdrowie.**

MATERIAŁY

- Prezentacja multimedialna „Nowe formy – stare pułapki”
- Laptop i rzutnik / ekran
- Tablica lub flipchart i mazaki
- Broszury edukacyjne PIS dla ucznia i nauczyciela
- Kartki „P” (prawda) i „F” (fatsz) – po jednej dla każdego ucznia
- Karteczki samoprzylepne

STRUKTURA I PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Wprowadzenie (5 minut)

Cel: Zainteresowanie tematem, aktywizacja grupy, wprowadzenie emocjonalne.

Działania nauczyciela:

1) Wprowadzenie do tematu – przedstawienie celów zajęć (slajd 2):

Dziś porozmawiamy o czymś, co dotyczy coraz większej liczby młodych ludzi – o e-papierosach, vape'ach i „modzie” na nikotynę.

Chcemy wspólnie sprawdzić:

- **co tak naprawdę w tym siedzi** – czy to faktycznie „nieszkodliwa mgiełka”, jak mówią reklamy,
- **jak firmy próbują nas wkręcić**, żebyśmy zaczęli używać ich produktów,
- **jak zachować własne zdanie** i umieć powiedzieć „nie” bez spinania się,
- **dlaczego warto dbać o siebie i swój mózg**, który w tym wieku intensywnie się rozwija,
- **oraz jak wspierać siebie i innych**, jeśli ktoś już ma z tym problem albo chce przestać.

Nie chodzi o moralizowanie, tylko o to, żebyście znali fakty i umieli podejmować swoje decyzje – świadomie, a nie pod wpływem reklamy czy presji innych.

2) Przedstaw rodzaje produktów nikotynowych, czym jest nikotyna (slajd 3-5)

3) Wyświetl krótką reklamę lub grafikę promującą e-papierosy (np. kolorowy vape z owocowym smakiem). (slajd 6)

4) Zapytaj uczniów:

„Jakie emocje wywołuje ta reklama? Do kogo jest skierowana?”

„Dlaczego młodzi ludzie sięgają po e-papierosy lub papierosy?”

5) Zapisz na tablicy spontaniczne odpowiedzi: stres, ciekawość, moda, presja, wygląd, zapach, nuda.

6) Podsumuj:

„Dziś sprawdzimy, jak przemysł nikotynowy próbuje nas wciągnąć w swoje pułapki – i jak można się przed tym obronić.”

2. Fakty i mity o nikotynie (10 minut)

Cel: przekazanie aktualnych informacji o produktach nikotynowych i uzależnieniu.

Działania:

- 1) Rozdaj uczniom kartki „P” i „F”.
- 2) Zrób interaktywny quiz „Prawda czy Fałsz?” lub przeczytaj stwierdzenia (slajdy 7-8):
 - E-papierosy są nieszkodliwe. (Fałsz)
 - Większość nastolatków nie pali. (Prawda – większość nie pali, choć 22% używa e-papierosów)
 - W dymie papierosowym jest ponad 7000 związków chemicznych. (Prawda)
 - E-papierosy pomagają rzucić palenie. (Fałsz – brak dowodów naukowych, WHO i AOTMiT nie rekomendują)
- 3) Wyjaśnij, że wszystkie produkty zawierają lub mogą zawierać nikotynę – silnie uzależniającą substancję psychoaktywną, która działa szczególnie toksycznie na rozwijający się mózg nastolatka.
- 4) Poinformuj, że palenie i używanie e-papierosów to wciąż realny problem wśród młodzieży w Polsce i na całym świecie. (slajd 9)

Dane z badań (slajd 9-10):

Odsetek używania produktów tytoniowych i nikotynowych wśród młodzieży w Polsce w ostatnich 30 dniach – dane epidemiologiczne

	Tradycyjne papierosy	Tytoń podgrzewany	E-papierosy	Saszetki nikotynowe
Odsetek używania wśród młodzieży w ostatnich 30 dniach	21% (15-16 lat) ¹¹	10% (13-15 lat) ¹⁹	37% (15-16 lat) ¹¹	4,1% (14-18 lat) ²⁰

3. Manipulacje przemysłu nikotynowego (5 minut) (slajd 11)

Cel: Rozwijanie świadomości manipulacji i marketingu.

Działania:

- 1) Pokaż na slajdzie przykłady opakowań lub reklam e-papierosów/ Zapytaj uczniów czy widzieli reklamę e-papierosów: pastelowe kolory, smaki owocowe, influencerzy reklamujący produkt.
- 2) Zapytaj:

„Jakie elementy są skierowane do młodych ludzi?”

¹⁹ Narodowy Instytut Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie, Państwowa Inspekcja Sanitarna, Ministerstwo Zdrowia. Global Youth Tobacco Survey 2022: Poland. WHO https://drupal.gtssacademy.org/wp-content/uploads/2024/11/Poland_-2022_GYTS_Factsheet_5Q8.pdf Dostęp 08.12.2025

²⁰ Janik-Koncewicz K, Dziónek-Kozłowska J, Zatoński W, Neneman J, Parascandola M. Nicotine product use in a sample of schoolchildren in Poland. Journal of Health Inequalities. 2025;11(1):28-36

3) Podsumuj:

„To świadome strategie — przemysł tytoniowy traci klientów wśród dorosłych, więc kieruje reklamy do młodzieży. Chce, byście uzależnili się jak najwcześniej, bo to daje im gwarancję długoletnich korzyści finansowych”.

4. Skutki zdrowotne i społeczne (5 minut)

Cel: Zrozumienie skutków fizycznych, psychicznych i społecznych.

Działania:

- 1) Każdy uczeń zapisuje na karteczce jeden skutek palenia lub vapowania.
- 2) Nauczyciel tworzy na tablicy „Mapę skutków”:

- Zdrowotne: zatrucie nikotyną, choroby płuc, serca, zębów, obniżona kondycja fizyczna, zaburzenia koncentracji.
- Społeczne: ubożenie, mniejsze zaufanie rodziców/ konflikty, niższa wydajność podczas nauki i podejmowania innych aktywności, słabsze wyniki w nauce przez co mniejsze możliwości realizacji swoich marzeń i w konsekwencji obniżenie jakości życia.
- Finansowe: koszty leczenia chorób odtytoniowych, koszt zakupu produktów, kary za używanie palenie/ vapowanie w miejscach publicznych.

- 3) Zaznacz zjawisko „podwójnego używania” (dual use) – wielu młodych używa jednocześnie e-papierosów i papierosów tradycyjnych, co zwiększa ryzyko zdrowotne, a nie je zmniejsza.

- 4) Podsumuj skutki palenia/używania nikotyny (slajd 12-15).

5. Prawo i bezpieczeństwo (5 minut)

Cel: znajomość przepisów i regulacji.

Działania:

- 1) Przedstaw najważniejsze fakty (slajd 16):

- Zakaz sprzedaży wszystkich wyrobów nikotynowych (w tym e-papierosów bez nikotyny i woreczków nikotynowych) osobom poniżej 18. roku życia.
- Trwają prace nad zakazem jednorazowych e-papierosów i aromatów w woreczkach nikotynowych.
- Produkty są objęte akcyzą.

- 2) Zapytaj:

„Czy wiedzieliście, że nawet e-papieros bez nikotyny jest zakazany dla niepełnoletnich?”

3) Podsumuj, że osoby, które palą lub używają nikotyny mogą zwrócić się o pomoc w rzuceniu palenia/zaprzestaniu używania. Przedstaw korzyści z niepalenia/nieużywania (slajdy 17-18)

6. Ćwiczenie: Jak powiedzieć „nie” (10 minut)

Cel: Rozwijanie umiejętności asertywnej odmowy.

Działania (slajdy 19-20):

1) Przedstaw prosty schemat 4K :

- 1] Krótkie „Nie, dzięki”.
- 2] Komunikat o sobie – „Nie chcę tego wdychać”.
- 3] Konsekwencja – „Nie zmienię zdania”.
- 4] Kontrpropozycja – „Chodźmy gdzie indziej”.

Lub 5 kroków skutecznej odmowy (slajd

- 1] Powiedz stanowczo: „Nie, nie palę”.
- 2] Użyj własnych słów: „Zdecydowałem, że dbam o siebie”.
- 3] Wskaż konsekwencje: „Nie chcę śmierdzieć dymem”.
- 4] Poproś, by nie proponowano Ci więcej.
- 5] Okaż pewność siebie – to Twój wybór.

2) Uczniowie w parach odgrywają krótkie scenki:

- Kolega proponuje vape’a.
- Grupa namawia: „Spróbuj, tylko raz!”

3) Wspólne omówienie:

„Które odpowiedzi były najskuteczniejsze (krótkie i stanowcze)? Co pomaga zachować niezależność? (konsekwencja)”

7. Podsumowanie i refleksja (5 minut)

Cel: Utrwalenie wiedzy i wzmocnienie motywacji.

Działania:

1) Podsumuj lekcję w odniesieniu do zakładanych celów:

Dzisiaj rozmawialiśmy o tym, jak wygląda prawda o nikotynie – w papierosach, e-papierosach i innych produktach nikotynowych.

Zobaczyliśmy, że nie chodzi tylko o „dym” czy „parę”, ale o **uzależnienie, które zaczyna się bardzo szybko**, szczególnie u młodych osób.

Firmy tytoniowe próbują nas przekonać, że to styl życia, zabawa, relaks – a tak naprawdę chodzi im o jedno: **żebyśmy stali się ich stałymi klientami**.

Ale to my decydujemy, co wybieramy.

„Nie musisz palić, żeby być sobą. Każdy dzień bez nikotyny to sukces”.

2) Poproś uczniów o podzielenie się w jednym zdaniu, hasło co z tej lekcji najbardziej zapamiętali („co biorę dla siebie”) lub o dokończenie zdania:

„Dziś dowiedziałem/am się, że...”

3) Zaprezentuj slajd „Gdzie szukać pomocy”:

- Poradnia Leczenia Uzależnień ([mapa punktów](#))
- Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym – 801 108 108 lub 22 211 80 15.
- Strona jakrzucicpalenie.pl.

8. Działanie poszerzające (opcjonalnie)

Szkolna minikampania „Życie bez nikotyny”:

- Uczniowie tworzą w grupach hasła, plakaty lub krótkie filmiki do publikacji w mediach szkolnych.

Quiz wiedzy (do przygotowania w dowolnej formie: papierowej, elektronicznej – kod QR).

Propozycja quizu:

1. Co to jest nikotyna i jak działa?

- a) Substancja pobudzająca, która poprawia pamięć i nie uzależnia
- b) Silnie uzależniająca substancja, działająca na układ nerwowy i krążenia**
- c) Witamina obecna w liściach tytoniu
- d) Neutralny składnik dymu papierosowego, bez wpływu na organizm

2. Które produkty nikotynowe są dostępne na rynku polskim i czym się zasadniczo różnią?

- a) Tylko papierosy tradycyjne – inne to zwykłe gadżety

- b) **Papierosy tradycyjne spalające tytoń, e-papierosy podgrzewające płyn, podgrzewacze do tytoniu, woreczki dostarczające nikotynę przez słuzówkę**
- c) Wszystkie działają identycznie jak papierosy tradycyjne i zawierają tytoń
- d) Woreczki i e-papierosy to zdrowsza alternatywa, bo nie zawierają nikotyny

3. Czy e-papierosy bez nikotyny są bezpieczne?

- a) Tak, bo nie zawierają nikotyny
- b) **Nie, bo mogą zawierać toksyczne substancje, a część ma ukrytą nikotynę**
- c) Tak, jeśli używa się ich tylko co kilka dni
- d) Tak, bo WHO je poleca młodzieży jako bezpieczne

4. Jakie są skutki krótko- i długoterminowe używania produktów nikotynowych?

- a) Brak skutków zdrowotnych – to tylko moda
- b) **Krótkoterminowo: kaszel, duszność; długoterminowo: choroby serca, płuc, nowotwory, uzależnienie**
- c) Krótkoterminowo: poprawa kondycji; długoterminowo: brak ryzyka
- d) Długoterminowo: jedynie próchnica i przebarwienia zębów

5. Prawda czy fałsz?

„W Polsce dozwolone jest reklamowanie e-papierosów w internecie, jeśli reklama kierowana jest do dorosłych.” **F**

6. Co jest najbardziej skuteczną metodą rzucenia palenia według WHO?

- a) Samodzielne próby bez wsparcia
- b) **Łączenie terapii farmakologicznej (np. plastry, gumy) z pomocą psychologiczną**
- c) Przystawienie się na e-papierosy
- d) Ograniczanie liczby papierosów do minimum

7. Prawda czy fałsz?

„Już po 20 minutach od rzucenia palenia poprawia się krążenie krwi i spada ciśnienie.” **P**

8. Ile średnio lat życia można stracić przez regularne palenie papierosów?²¹

- a) 2–3 lata
- b) 5–7 lat
- c) **10 lat**
- d) 15–20 lat

²¹ https://ippez.pl/wp-content/uploads/2025/05/2025_RAPORT_5PROCENTPOLSKI_.pdf

9. Które z wymienionych substancji znajdują się w dymie papierosowym?

- a) Cyjanowodór
- b) Benzen
- c) Arsen
- d) Wszystkie wymienione**

10. Prawda czy fałsz?

„E-papierosy nie zawierają metali ciężkich, więc są całkowicie bezpieczne dla płuc”. **F**

11. Który produkt uzależnia szybciej?

- a) Papierosy tradycyjne
- b) E-papierosy smakowe
- c) Woreczki nikotynowe
- d) Wszystkie wymienione mogą prowadzić do szybkiego uzależnienia**

12. Które choroby najczęściej wiążą się z paleniem tradycyjnych papierosów?

- a) POChP (przewlekła obturacyjna choroba płuc)
- b) Rak płuca
- c) Choroby sercowo-naczyniowe (zawał, udar)
- d) Wszystkie wymienione**

13. Po ilu latach od rzucenia palenia ryzyko zachorowania na raka płuca zaczyna się istotnie obniżyć?

- a) 1 rok
- b) 5 lat
- c) 10 lat**
- d) 20 lat

WSKAZÓWKI DLA NAUCZYCIELA

- Rozmawiaj z uczniami bez osądzania. Jeśli ktoś przyzna, że pali – wysłuchaj go z empatią. Zapytaj, co skłoniło go do tego i czy chciałby coś zmienić.
- Wzmacniaj pozytywne wybory. Chwal za ciekawość, refleksję, pomysły na zdrowe alternatywy.
- Współpracuj z rodzicami i specjalistami – profilaktyka jest skuteczna tylko wtedy, gdy obejmuje całe środowisko młodzieży.
- Unikaj moralizowania. Stawiaj na fakty, zrozumienie i wspólne szukanie rozwiązań.

Materiały uzupełniające dla nauczyciela

- <https://www.who.int/health-topics/tobacco>
- <https://pzh.gov.pl>
- <https://gis.gov.pl>
- <https://jakrzucicpalenie.pl>

Korzystaj z wiarygodnych źródeł wiedzy (do tego zachęcaj również uczniów), są to m.in.:

- [World Health Organization \(WHO\)](#)
- [Europejskie Centrum ds. Zapobiegania i Kontroli Chorób](#) (ECDC; oraz Amerykańskie CDC)
- [Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy](#)
- [Narodowy Instytut Onkologii – Państwowy Instytut Badawczy](#)
- [Główny Inspektorat Sanitarny](#)
- [Ministerstwo Zdrowia](#)
- [Zintegrowana Platforma Edukacyjna](#)
- [Ośrodek Rozwoju Edukacji](#)

PREZENTACJA NA GODZINĘ WYCHOWAWCZĄ

Marta Wrona – główna specjalistka

Monika Wojtasiewicz – naczelniczka wydziału

Joanna Skowron – dyrektorka

Departament Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej, GIS

Slajd 1

CHROŹIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI

20 LISTOPADA
ŚWIATOWY DZIEŃ
RZUCANIA PALENIA

**NOWE FORMY
STARE PUŁAPKI**

**Życie bez nikotyny
– wybór, który się opłaca.**

Warsztat profilaktyczno-edukacyjny dla młodzieży w wieku 15-19 lat

Slajd 2

Cele zajęć:

- Zwiększenie wiedzy uczniów o zagrożeniach związanych z używaniem papierosów, e-papierosów i innych produktów nikotynowych.
- Uświadomienie manipulacji stosowanych przez przemysł tytoniowy i nikotynowy wobec młodych ludzi.
- Rozwijanie umiejętności krytycznego myślenia i asertywnego odmawiania.
- Wzmacnianie postaw prozdrowotnych i motywacji do życia bez nikotyny.
- Kształtowanie empatii, wsparcia i odpowiedzialności za własne zdrowie.



Slajd 3

Rodzaje produktów nikotynowych

Wyroby tytoniowe:

- Papierosy



Nowatorskie wyroby tytoniowe:

- Podgrzewany wyrób tytoniowy np. IQOS (wyrób tytoniowy bezdymny lub do palenia);



Slajd 4

Rodzaje produktów nikotynowych

Wyroby powiązane:

- Papierosy elektroniczne (e-papierosy) zawierające lub Niezawierające nikotyny;
- Pojemniki zapasowe (liquidy);



- Woreczki nikotynowe (bez tytoniu – zawierające nikotynę)



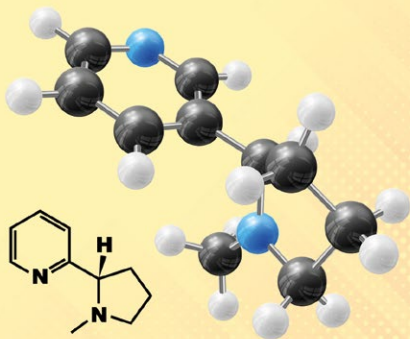
Slajd 5

Czym jest nikotyna?

Nikotyna jest silną trucizną, substancją psychoaktywną i uzależnia jak narkotyk – dlatego tak trudno z niej zrezygnować.

Szybko przenika do mózgu, zmienia działanie układu nerwowego.

Wpływa na koncentrację, pamięć, kontrolę emocji – szczególnie groźna dla młodego mózgu.



Slajd 6



Slajd 7

Fakty i mity o nikotynie

Mit: „E-papieros to zdrowszy wybór dla młodzieży” – fakty pokazują, że choć niektóre substancje mogą być w mniejszych ilościach niż w dymie papierosowym, to i tak następują szkody, zwłaszcza przy długotrwałym używaniu.

Fakt: E-papierosy stanowią „efekt bramy” – ułatwiają uzależnienie od nikotyny i zachęcają do korzystania z innych źródeł dostarczania nikotyny. Często jest to pierwszy produkt nikotynowy, a nie stanowi pomocy w rzucaniu palenia!

Mit: „Używanie e-papierosów pomaga w rzuceniu palenia” – większość użytkowników e-papierosów nie przerywa używania nikotyny; Nie ma zgody AOTMiT na rekomendowanie e-papierosów jako skutecznego i bezpiecznego sposobu na rzucenie palenia, ponieważ ich stosowanie wciąż wiąże się z ryzykiem dla zdrowia, w tym uzależnieniem od nikotyny i narażeniem na szkodliwe substancje

Fakty:

- Produkty zawierające nikotynę i toksyny – silnie uzależniają i trują.
- Większość nastolatków nie pali, choć 22% używa e-papierosów.
- W dymie papierosowym jest ponad 7 000 związków chemicznych!

Slajd 8

Fakty o e-papierosach

- Nie są bezpieczną alternatywą.
- Zawierają m.in. nikotynę, metale ciężkie, aldehydy, glikol propylenowy.
- Nie pomagają skutecznie rzucić nałogu – to zamiana nałogu na inny.
- Palenie i wapowanie obniża odporność, wydolność, kondycję fizyczną.
- Zwiększają ryzyko nowotworów, chorób serca i płuc.
- Pogarszają wygląd skóry, zęby i jakość snu.



Slajd 9

Dlaczego o tym mówimy?

Palenie i używanie produktów nikotynowych to wciąż realny problem wśród młodzieży na całym świecie

W Polsce:

- 21% młodzieży (15–16 lat) pali papierosy tradycyjne.



- 10% młodzieży (13–15 lat) używa tytoń podgrzewany.



- 37% uczniów (15–16 lat) próbowało e-papierosów.



- 4,1% uczniów (14–18 lat) próbowało saszetek nikotynowych.



Slajd 10

- Od 2006 r. obserwowano systematyczny spadek odsetka stosujących codziennie tradycyjne wyroby tytoniowe (papierosy, fajka, cygara) zarówno wśród mężczyzn, jak i kobiet trend ten uległ jednak zahamowaniu.
- Na początku 2025 r. codzienne palenie deklarowało 28,8% mężczyzn oraz 20,3% kobiet. W przypadku mężczyzn widoczny jest niewielki wzrost odsetka palących, wśród kobiet spadek również uległ spowolnieniu.
- Codzienne palenie tytoniu deklaruje 34,5% mężczyzn i 25,0% kobiet w wieku 40–59 lat.
- Elektroniczne zamienniki stosowało codziennie 19,8% mężczyzn i 12,0% procent kobiet w wieku 20–39 lat.
- Wśród osób palących codziennie 23,0% używa również zamienników tradycyjnych papierosów.

Źródło: Raport "Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania – 2025". Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego NIZP - PIB

Slajd 11

Dlaczego młodzi ludzie sięgają po e-papierosy?

- Smaki i zapachy projektowane, by przyciągać młodzież.
- Kolorowe opakowania i influencerzy w social mediach.
- Przemysł tytoniowy stosuje strategię manipulacji i uzależniania jak najwcześniej.

Producenci e-papierosów oferują znacznie więcej smaków niż w przypadku innych produktów nikotynowych, co czyni je szczególnie atrakcyjnymi dla dzieci. Aromaty mogą maskować nieprzyjemny smak nikotyny, zwiększać toksyczność aerozolu i ułatwiać przejście od eksperymentowania do regularnego używania.

Marketing e-papierosów przeważnie opiera się na mediach społecznościowych i znanych influencerach, co zwiększa akceptację i chęć sięgnięcia po nie wśród młodzieży. Urządzenia te są często dyskretne i łatwo do ukrycia. Wersje jednorazowe zawierają coraz więcej nikotyny i łatwo dostępne.



Slajd 12

Dlaczego palenie i wapowanie jest niebezpieczne



- Dym papierosowy zawiera wiele toksycznych i rakotwórczych związków: substancje smoliste, tlenek węgla i inne szkodliwe produkty spalania.
- Negatywne skutki to m.in.: uszkodzenie płuc, choroby układu krążenia i nowotwory.
- W przypadku e-papierosów również stwierdzono substancje szkodliwe: glikol propylenowy, chrom, aldehydy, benzopiren i inne, które mogą działać toksycznie na drogi oddechowe, wątrobę lub serce.
- Często zdarza się, że nastolatki palą zamiennie papierosy tradycyjne i elektroniczne – co może zwiększać szkody, a nie redukować je.

Slajd 13

Co znajduje się w dymie papierosowym – papierosy tradycyjne?

W dymie papierosowym znajduje się około 7 tysięcy różnych związków chemicznych, np.:

- aceton – rozpuszczalnik, składnik farb,
- cyjanowodor – kwas pruski stosowany w komorach gazowych w czasie II wojny światowej,
- tlenek węgla – składnik spalin tzw. czad,
- arsen – trująca, składnik chemicznych środków bojowych!

Do produkcji papierosów dodaje się oprócz nikotyny, nawet 400–600 dodatkowych substancji! Wśród nich jest co najmniej 70 o udowodnionym działaniu rakotwórczym. Te związki po przedostaniu się do organizmu są przekształcane (biotransformacja) i mogą uszkadzać wiele narządów.

Zwróć uwagę! Bierne palenie (narażenie na dym tytoniowy osoby niepalącej) jest również szkodliwe i może prowadzić do wielu chorób, w tym nowotworów płuc.

Slajd 14



Slajd 15

E-papierosy – co warto o nich wiedzieć?

- Toksyczność e-papierosów zależy od marki, modelu i smaku liquidu.
- Wyniki badań dot. składu liquidów są bardzo różne, często sprzeczne, ponieważ e-papierosy nie są poddawane kontroli i szczegółowym badaniom, przez co nie wiemy, co inhalujemy do swoich płuc.
- Część producentów wskazuje na niższą niż w papierosach tradycyjnych ilość toksyn i substancji rakotwórczych (bo nie ma procesu spalania), co bywa przedstawiane jako mniejsze ryzyko dla zdrowia.
- Badania wykazały obecność wielu szkodliwych substancji, np. glikolu propylenowego, chromu, substancji kardiotoksycznych (szkodliwych dla serca i naczyń krwionośnych), np. nikotyna → powoduje skurczanie naczyń i zwiększa lepkość krwi, rakotwórczych, np. akrylonitryl, nitrozoaminy, chrom, nikiel, ołów.
- E-papierosy mogą wywoływać stany zapalne w drogach oddechowych, powodują powstawanie w organizmie zbyt dużej ilości szkodliwych cząsteczek – wolnych rodników.

Zwróć uwagę! Szczególnie niebezpieczne są e-papierosy pochodzące z nieznanymi źródeł, ponieważ nie podlegają kontroli jakości i mogą zawierać szkodliwe lub nieznane substancje, a nawet substancje psychoaktywne.

Slajd 16

Uzależnienie

- Nikotyna odbiera wolność – uzależnienie od nikotyny to jednostka chorobowa w klasyfikacji ICD 10 pod symbolem F17: Zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania spowodowane paleniem tytoniu.
- Zamiast cieszyć się swobodą i możliwościami życia, stajemy się niewolnikami nałogu, który dyktuje, kiedy i ile wapujemy/ wypalamy/ używamy.
- Nie pozwólmy, aby przemysł tytoniowy decydował o naszym zdrowiu. Szkoda na to życia i pieniędzy.
- Nie mamy z tego żadnych korzyści! Jedynym beneficjentem jest przemysł tytoniowy – a my przecież chcemy wspierać zdrowie a nie przemysł!



Slajd 17

A jakie jest prawo i regulacje w Polsce?



- Zakaz sprzedaży papierosów elektronicznych i woreczków nikotynowych osobom <18 r.ż. Dotyczy również produktów „beznikotynowych”.
- Wprowadzono regulacje podatkowe (akcyza) na wyroby nikotynowe, w tym płyny do e-papierosów, produkty jednorazowe.
- Trwają prace nad zakazem smaków i zakazem jednorazowych e-papierosów

Slajd 18

Każda decyzja o rzuceniu palenia jest krokiem w stronę poprawy zdrowia



**TELEFONICZNA PORADNIA
POMOCY PALĄCYM**
801 108 108
<https://jakrzucicpalenie.pl/>

Slajd 19

Co możesz zyskać bez nikotyny?

Lepsza pamięć
i koncentracja.



Lepszy wygląd
i samopoczucie.



Wolność od
uzależnienia.



Więcej energii
i kondycji.



Więcej pieniędzy.



Slajd 20

Jak powiedzieć „NIE”?

schemat 4K:

1. Krótkie „Nie, dzięki.”
2. Komunikat o sobie – „Nie chcę tego wdychać.”
3. Konsekwencja – „Nie zmienię zdania.”
4. Kontrpropozycja – „Chodźmy gdzie indziej.”



Slajd 21

Jak powiedzieć „NIE”?

5 kroków skutecznej odmowy:

- Powiedz stanowczo: „Nie, nie palę.”
- Użyj własnych słów: „Zdecydowałem, że dbam o siebie.”
- Wskaż konsekwencje: „Nie chcę śmierdzić dymem.”
- Poproś, by nie proponowano Ci więcej.
- Okaz pewność siebie – to Twój wybór.



Slajd 22

Pamiętaj – każdy dzień bez nikotyny to sukces!

Nie musisz palić, żeby być sobą.
Wolność to wybór – i to Twój wybór!

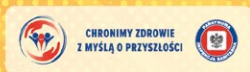
Gdzie szukać pomocy:

- Poradnia Leczenia Uzależnień (lista w PZH).
- Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym
– 801 108 108 lub 22 211 80 15.
- Strona <https://jakrzucicpalenie.pl/>.



**TELEFONICZNA PORADNIA
POMOCY PALĄCYM**
801 108 108
<https://jakrzucicpalenie.pl/>

Slajd 23



— 20 LISTOPADA —
**ŚWIATOWY DZIEŃ
RZUCANIA PALENIA**

**DZIĘKUJĘ ZA
UWAGĘ!**

Materiał do prezentacji opracowany na podstawie broszur wydanych przez GIS



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



Ministerstwo
Zdrowia

Ministerstwo
Edukacji Narodowej
