

ZWIĄZEK HARCERSTWA POLSKIEGO  
Główna Kwatera

# JESTEM OK. NIE PALĘ!

zadanie realizowane w ramach programu  
„Ścieżkami zdrowia” – „Ślepy zautek”  
część 1



Warszawa 1999

Redakcja merytoryczna:  
Gabryjela Zielińska

Fot. na okładce:  
Krzysztof Budziński

Redakcja i korekta:  
Agnieszka Kazek

Projekt znaku graficznego programu:  
Katarzyna Wierzbicka

Sfinansowano ze środków Centrum Onkologii – Instytut w Warszawie  
w ramach Programu Polityki Zdrowotnej i Społeczno-Ekonomicznej  
prowadzącego do zmniejszenia konsumpcji tytoniu.

ISBN 83-86873-68-X

Warszawa 1999

Harcerskie Biuro Wydawnicze  
Horyzonty  
Warszawa  
ul. M. Konopnickiej 6  
tel. (0-22) 628 92 81

## ZAMIAST WSTĘPU

Na świecie z powodu palenia tytoniu umiera co roku ok. 3,5 miliona osób, czyli 10 tys. osób dziennie. W Polsce corocznie umiera z tej przyczyny ok. 60 tys. mężczyzn i 10 tys. kobiet, w średnim wieku ok. 45 tys. mężczyzn i 5 tys. kobiet.

Dane statystyczne wskazują, że jeśli epidemia palenia tytoniu nie zostanie powstrzymana, to od 2020 roku z tego powodu będzie umierało na świecie corocznie ponad 10 milionów osób. To znaczy, że palenie będzie przyczyną większej liczby zgonów niż wirus HIV, gruźlica, powikłania porodu, wypadki drogowe, samobójstwa i morderstwa razem wzięte.

Ocenia się, że światowa epidemia tytoniowa spowoduje przedwczesną śmierć 250 milionów dzisiejszych dzieci i nastolatków.

Wszystkie te dane statystyczne zaczerpnięto z broszury pt. „Rzuć palenie razem z nami!”, wydanej w 1999 r. przez Fundację „Promocja Zdrowia” w Warszawie. Warto jeszcze dodać, iż palenie jest bardzo rozpowszechnione wśród dzieci i młodzieży w naszym kraju (pod względem powszechności zajmuje drugie miejsce, zaraz po picu alkoholu).

### *Droga druhol! Drogi druhol!*

Zapraszam cię do udziału w programie poświęconym profilaktyce palenia. Zakładam, że ty nie palisz. Nawet jeśli ktoś nakłonił cię kiedyś do zapalenia papierosa, skończyło się na jednej próbie. Nie masz zamiaru palić. Wiesz, że papierosy nie są dla ciebie. Ale kto zaręczy, że kiedyś nie dasz się skusić?

Wśród twoich znajomych, jestem tego pewna, wiele osób pali: w szkole, na uczelni, może nawet są tacy w środowisku harcerskim. Ty nie palisz, bo chcesz postępować zgodnie ze wskazaniem 10 punktu Prawa Harcerskiego. Jeśli jednak pragniesz, by nie palono w twoim otoczeniu, musisz znaleźć jak najwięcej argumentów na rzecz stylu życia wolnego od nałogu. Kimkolwiek jesteś: harcerką, harcerzem, drużynowym czy komendantem hufca, możesz zapobiec szerzeniu się nikotynizmu.

- **Propaguj styl życia wolny od palenia papierosów!**
- **Naucz się odmawiać, kiedy częstują cię papierosem. Naucz tego swoich harcerzy!**



- **Nie zgadzaj się na palenie w twoim towarzystwie i w twoim środowisku!**
- **Wspieraj osoby palące w ich walce z nałogiem!**

Książka, którą trzymasz w ręku, pomoże ci zrealizować te cele. Znajdziesz tu wiedzę na temat nikotyny i zdrowotnych skutków palenia, istoty nałogu nikotynowego i możliwości pomagania osobom uzależnionym oraz propozycje, jak ciekawie przeprowadzić zajęcia z zuchami i harcerzami poświęcone profilaktyce palenia.

### EPIDEMIA NIKOTYNIZMU – JAK DO TEGO DOSZŁO?

Tytoń należy do roślin znanych od dawna, jednak na ogromną skalę został upowszechniony dopiero w XX wieku. Do Europy liście tytoniu zostały sprowadzone z Ameryki w XV wieku za sprawą jednego z uczestników drugiej wyprawy Kolumba. Pierwszą plantację tej rośliny założył w poł. XVI wieku, na terenie obecnej Portugalii, lekarz hiszpański Francesco Hernandez.

Początkowo uważano, że tytoń posiada właściwości lecznicze. W Ameryce spotykano zwyczaj palenia tytoniu przy okazji uroczystości plemiennych. Często żuto lub ssano liście tytoniu, by łatwiej znieść głód czy pragnienie. Stosunkowo szybko zorientowano się jednak, że osoby systematycznie palące zapadają na ciężkie choroby. Dlatego w wielu krajach ograniczano palenie, stosując kary cielesne bądź pieniężne wobec osób palących i handlarzy tytoniu.

Dopiero w wieku XIX rozpoczyna się okres coraz większej tolerancji dla tytoniu i związanego z nim nikotynizmu. Przekonano się bowiem, że na produkcji i sprzedaży wyrobów tytoniowych można zarabiać ogromne sumy. W Polsce oficjalny monopol państwa na fabryki tytoniu został wprowadzony w 1770 roku. Od tego czasu po dzień dzisiejszy dochody ze sprzedaży, przede wszystkim papierosów, są poważną kwotą w budżecie państwa.

Jednak największe przyspieszenie w produkcji i dystrybucji papierosów, tak w Polsce, jak i na świecie, nastąpiło w XX wieku, po II wojnie światowej. Zjawisko to trzeba wiązać przede wszystkim z dynamicznym rozwojem środków masowego przekazu. Upowszechnienie radia, kina, a zwłaszcza telewizji spowodowało, że świat stał się „globalną wioską”, w której palenie bardzo szybko weszło w modę. W latach sześćdziesiątych palenie papierosów było oznaką swoistego luksusu i towarzyskiej atrakcyjności. Reklamie papierosów często towarzyszyła informacja o rzekomych odchudzających właściwościach nikotyny. Przemysł tytoniowy na reklamę swoich wyrobów przeznaczał coraz większe środki. Trudno się więc dziwić, że nikotynizm na całym świecie osiągnął niebywałe rozmia-

ry. Wraz ze wzrostem konsumpcji papierosów rosła również liczba osób uzależnionych od nikotyny.

Obecnie, według szacunków Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), na świecie pali tytoń ok. 1,1 miliarda osób (w tym 200 milionów kobiet), a więc około 1/3 mieszkańców Ziemi. Nikotyzm jest zjawiskiem globalnym: w skali całego świata dotyczy 47% mężczyzn i 12% kobiet. W Polsce w 1998 roku paliło 44% mężczyzn i 23% kobiet, tj. ok. 10 milionów Polaków.

### SKUTKI ZDROWOTNE PALENIA TYTONIU

Palenie papierosów szkodzi zdrowiu fizycznemu i psychicznemu z dwóch powodów:

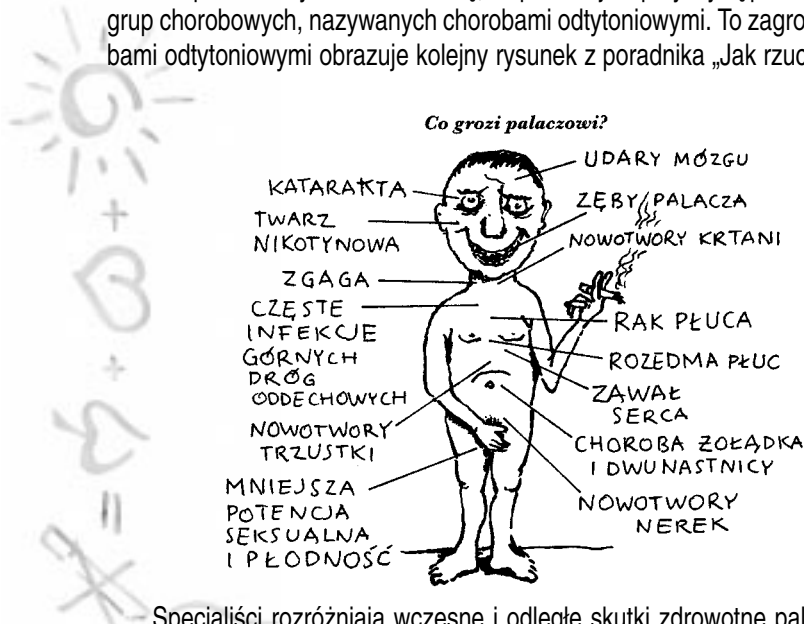
1. Dym, który człowiek wdycha podczas palenia, zawiera kilka tysięcy składników chemicznych, wśród nich ponad 300 wykazuje ujemny wpływ na zdrowie.
2. Nikotyna, główny alkaloid zawarty w dymie tytoniowym, jest substancją silnie uzależniającą. Oznacza to, że ludzie systematycznie palący papierosy są zagrożeni jedną z najcięższych i najtrudniejszych do leczenia chorób, jaką jest uzależnienie od substancji odurzającej.

By uświadomić sobie, że dym z papierosa naprawdę zabija, spójrz na rysunek. Jest to ilustracja zaczerpnięta z książeczki prof. Witolda Zatońskiego, zatytułowanej „Jak rzucić palenie?”, najlepszego, moim zdaniem, poradnika dla osób, które chcą się rozstać z papierosami.

Na całym świecie zaobserwowano, iż w wyniku rozpowszechnienia palenia zaczęła gwałtownie rosnąć liczba osób zapadających na różne choroby spowo-



dowane paleniem tytoniu. Uważa się, że palenie jest przyczyną ponad 25 różnych grup chorobowych, nazywanych chorobami odytoniowymi. To zagrożenie chorobami odytoniowymi obrazuje kolejny rysunek z poradnika „Jak rzucić palenie?”.



Specjaliści rozróżniają wczesne i odległe skutki zdrowotne palenia tytoniu. Wczesne skutki palenia to m.in. krótki oddech, szybsza reakcja serca, astma, impotencja, niepłodność, zwiększanie się ilości tlenu węgla w surowicy krwi, w wyniku czego zmniejsza się sprawność przenoszenia tlenu przez krwinki czerwone. Odległe skutki palenia to m.in. ataki serca i udary mózgu, nowotwory płuc i innych narządów (krtani, jamy ustnej, gardła, przełyku, trzustki i pęcherza moczowego, a także białaczka) oraz przewlekłe zapalenia oskrzeli z rozedmą, nazywane przewlekłą obturacyjną chorobą płuc.

### JAK DOCHODZI DO UZALEŻNIENIA?

Marek ma 18 lat. Zgłosił się do poradni psychologicznej po trzech latach palenia. Był już w pełnym tego słowa rozumieniu uzależniony: biologicznie i psychicznie. Kiedy przyszedł po raz pierwszy, był bardzo pobudzony nerwowo, uskarżał się na kłopoty z koncentracją uwagi, trudności w panowaniu nad emocjami, stały niepokój. Historia jego choroby jest dość typowa. Postuchajcie:

*Z początku paliłem od czasu do czasu. Eksperymentalnie, przy okazji towarzyskich spotkań, na dyskoteci, na spacerze z moją dziewczyną, dla szpanu. Z czasem okazji było coraz więcej. Paliłem na każdej przerwie, przed lekcjami*

*i po wyjściu ze szkoły. Papieros pomagał mi skupić się nad jakimś zadaniem, uspokajał. Dzięki niemu byłem na luzie! Później zauważyłem, że ja po prostu lubię palić! Tak, jak dziewczyny z ulicznych billboardów zachwalające najlepsze marki. Tak naprawdę, to całkowicie straciłem nad sobą kontrolę, bez papierosa nie mogę funkcjonować dłużej niż pół godziny. Boję się, co będzie dalej...*

Zgodnie z klasyfikacją WHO palenie papierosów jest uzależnieniem. Stwierdzono, że nikotyna stymuluje pracę mózgu i samopoczucie psychiczne człowieka, podobnie jak marihuana, alkohol, kokaina, heroina i inne substancje psychoaktywne.

W książeczce pt. „Rzuć palenie razem z nami”, wydanej przez Fundację „Promocja Zdrowia” w tym roku z okazji Światowego Dnia bez Papierosa, znajdziesz wyjaśnienie, na czym polega stymulujące działanie nikotyny na organizm osoby palącej. Tutaj z konieczności ograniczymy się do podania kilku najważniejszych informacji.

***...Nikotyna oddziałuje na dopaminozależne układy nagradzania w mózgu w podobny sposób, jak heroina, amfetamina i kokaina.(...)***

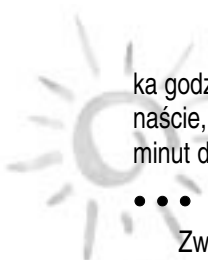
Innymi słowy, osoba paląca lubi stan psychiczny, jaki wywołuje zapalenie papierosa. Każdy kolejny papieros ma jej dostarczyć tych samych przyjemnych doznań.

***... Nikotyna wywiera głównie działanie stymulujące, pobudzając aktywność elektryczną kory mózgu, serca i układu wydzielania wewnętrznego (...), oddziałuje na prawie wszystkie neuroprzekazniki i układy neuroendokryne. Długotrwałe używanie nikotyny związane z paleniem papierosów wywołuje zmiany strukturalne w tkance mózgowej, polegające na wzroście liczby receptorów nikotyny.(...)***

U wieloletniego palacza tolerancja na nikotynę wzrasta. Oznacza to, że musi on co jakiś czas zapalić kolejnego papierosa. Wówczas receptory nikotyny w jego mózgu otrzymują odpowiednią porcję, a jego samopoczucie psychiczne poprawi się. Bez dawki nikotyny osoba uzależniona czuje się gorzej. Zdarza się, iż po próbie odstawienia papierosów występują poważne zakłócenia funkcjonowania organizmu (ból i zawroty głowy, ból żołądka, zaparcia, potliwość, drżenie rąk) nazywane przez lekarzy zespołem objawów abstynencyjnych.

***...Porównując działanie uzależniające substancji psychoaktywnych, stwierdzono, że nikotyna uzależnia silniej niż heroina, kokaina, alkohol, kofeina i marihuana...***

W praktyce oznacza to, że najtrudniej jest utrzymać abstynencję od nikotyny. Osoby uzależnione od alkoholu mogą mieć z reguły dłuższe przerwy w picciu, natomiast osoby palące często nie mogą powstrzymać się od palenia nawet kil-



ka godzin. Tak więc do ośrodków mózgowych palacza każdego dnia przez kilkanaście, czasem i kilkadziesiąt lat, z częstotliwością co godzinę lub co kilkanaście minut dostarczana jest upragniona dawka narkotyku.

• • •

Zwróć uwagę, jak specyficzną chorobą jest uzależnienie od nikotyny. Z jednej strony bowiem palenie powoduje raka i choroby serca, z drugiej – uzależnia tak silnie, że nawet chorzy po zawale lub przebytej operacji płuca nie umieją sami uwolnić się od nałogu! Dlatego we wszelkich programach profilaktycznych trzeba uzmysławiać dzieciom, młodzieży i dorosłym, jak działa mechanizm uzależnienia. Trzeba mówić, że nikotyna, dając przyjemne odczucie rozluźnienia i relaksu, zastawia na człowieka palącego niebezpieczną pułapkę: krok po kroku traci się kontrolę nad liczbą wypalanych papierosów. Tylko 3 osoby spośród 100 mogą zachować kontrolę. Inni muszą palić. Tracą wolę na rzecz nałogu. Istnieje tylko jeden całkowicie pewny sposób, by tę pułapkę ominąć: abstynencja.

- **Musisz o tym wiedzieć, zanim sięgniesz po papierosa!**
- **Rozmawiaj o tym z zuchami i harcerzami!**
- **Masz prawo porozmawiać na ten temat z dorosłymi, którzy palą w obecności dzieci i młodzieży!**

#### JAK RZUCIĆ PALENIE?

Najlepiej nigdy nie sięgać po papierosa. Taki właśnie pomysł na życie proponuje nasz program: JESTEM OK. NIE PALE!

*hm. Alina Leciejewska-Nosal*



## PROPOZYCJA DLA DRUŻYN HARCERSKICH

Cele, które możemy osiągnąć realizując zadanie „Jestem OK. Nie palę!”, to:

- Uświadomienie młodzieży, że możemy pomóc innym w rozwiązywaniu ich problemów.
- Rozwinięcie postaw empatii i wrażliwości na otaczające nas sprawy.
- Uzyskanie przez harcerzy prowadzących działania profilaktyczne dodatkowej motywacji do trwałego odrzucenia środków odurzających.
- Stworzenie klimatu pozwalającego na budowanie pozytywnego obrazu siebie poprzez wzbogacenie poczucia własnej wartości.
- Integracja ze środowiskiem szkolnym harcerzy z naszej drużyny.

Nowe zadanie programowe powinno zmierzać do osiągnięcia rocznego, wychowawczego celu pracy drużyny (np.: „Wyszkolenie u harcerzy nawyku zdrowego stylu życia”).

Zadanie to umożliwi również promocję zdrowego stylu życia w lokalnym środowisku. Będzie dla nas okazją do pokazania się z najlepszej strony w szkole (także w utworzonych właśnie gimnazjach). Program ten może być wykorzystany do nawiązania współpracy z władzami, nauczycielami i samorządem szkoły. Stanowi interesującą odpowiedź ze strony drużyny na reformę systemu edukacji.

Nie należy zapominać, że zadanie „Jestem OK. Nie palę!” wynika z propozycji programowej Związku Harcerstwa Polskiego „Ścieżkami zdrowia” i dotyczy ścieżki „Ślepy zaułek”. Zadanie pozwoli zaplanować pracę drużyny sięgającą, dzięki wykorzystaniu sprawności i stopni harcerskich, różnych dziedzin specjalizacji i etapów rozwoju harcerek i harcerzy.

### *Druhu drużynowy, druhno drużynowa...*

Zadanie programowe dotyczące profilaktyki antynikotynowej jest bardzo ważne dla twoich harcerzy i harcerek. Pozwoli im spojrzeć na problem uzależnień w nowym świetle, popatrzeć przez inny pryzmat na swoich przyjaciół, zwrócić uwagę, że abstinencja może imponować. To bardzo ważne.

Zastanów się najpierw, dlaczego ludzie palą, gdzie leży źródło uzależnień i nałogów. Mówi się, że osoba, która jest potencjalnym narkomanem, ma „dziu-

ry” w osobowości, np. nie radzi sobie ze stresem, nie ma zaufania do rodziców, brakuje jej poczucia własnej wartości i przede wszystkim szuka grupy, która ją zaakceptuje. Jeśli taką znajdzie, gotowa jest bezkrytycznie przystosować się do norm i zwyczajów w niej panujących oraz stylu bycia jej członków. Sięga po pierwszego papierosa zwykle dlatego, że jakiś chłopak, który pali, ma dziewczynę, lepiej wygląda, jest przebojowy.

Odpowiednie przygotowanie może przeciwdziałać takim sytuacjom. I właśnie tu masz, drużno, druhu, do odegrania ogromną rolę. Polega ona na konsekwentnym oddziaływaniu na każdego z twoich podopiecznych, ukazywaniu im ich osiągnięć, podkreślaniu szacunku dla pozytywnych postaw. Potrafisz przecież wraz z nimi znaleźć cele waszej działalności, tak atrakcyjne, aby twój program (czyli program drużyny) wygrał z pociągającą fałszywą dorosłością, której oznaką jest pierwszy wypalony papieros. Staraj się, by wasze bycie razem polegało na wzajemności oddziaływań... Tak! W wychowaniu metodą harcerską twój osobisty przykład gra niepoślednią rolę. Potrafi pokonać urok uzależnień. Ma bowiem ogromną moc przekonywania, o stokroć silniejszą niż wąż z opowiadania Bruno Ferrero. Musisz zdać sobie z tego sprawę!

Pamiętaj, że w wychowaniu podstawową sprawą jest właściwe określenie życiowych wartości. To ich odpowiednia hierarchia pozwala zaakceptować samych siebie, radzić sobie ze stresem i pokusą złego towarzystwa czy łatwej rozrywki. Nie sposób przekonywać dziewczęta i chłopców o tym, co słuszne, samymi słowami. Wartości należy poznawać w życiu, w działaniu. Są przecież rezultatem wewnętrznego przekonania i przynależności do grupy harcerzy, których trzeba – jak pisał Baden-Powell – „natchnąć najlepszymi ideałami na tym rozdrożu dobra i zła...”.

## PLANUJEMY ZADANIE DRUŻYNY

### 1. ZADANIE A PROGRAM PRACY DRUŻYNY

- **Cel 3-letni:**

Podjęcie stałej służby na rzecz najbliższego społeczeństwa.

- **Jeden z celów przyjętych w tym roku:**

Wykształcenie u harcerzy zdrowego stylu życia.

Tu znalazło się zadanie „Jestem OK. Nie palę!”. O jego celach i założeniach programowych mogliście przeczytać już wcześniej.

## 2. ZBIÓRKI DRUŻYNY I ZASTĘPÓW

### Zbiórka drużyny – wprowadzająca:

- gra edukacyjna „Tajemnica Władcy Wichrów” lub gawęda pt. „Dlaczego ludzie palą?” – z wykorzystaniem tekstu Bruno Ferrero,
- podjęcie decyzji o realizacji przez drużynę zadania programowego „Jestem OK. Nie palę!”,
- zaplanowanie zadania „Gazeta”, wynikającego z zadania programowego „Jestem OK. Nie palę!”, przygotowanie się do jego realizacji.

### Zbiórki zastępów:

- zaplanowanie zadań zastępów, wynikających z zadania drużyny, wybór i analiza odpowiednich sprawności i wymagań z indywidualnych prób na stopnie,
- realizacja zadań zespołowych w zastępach oraz zadań indywidualnych chłopców i dziewcząt.

### Zbiórki tematyczne (robocze) drużyny:

- w miarę potrzeb sumują i sprawdzają wykonanie części zadania, obserwujemy w ich trakcie postępy w pracy nad gazetką, czuwamy nad terminami, starannością i jakością podejmowanych działań.

### Zbiórki rady drużyny:

- podjęcie decyzji o rozszerzeniu akcji (konkurs, debata, przegląd filmów, wystawa itp.),
- podsumowanie poszczególnych etapów pracy.

### Zbiórka podsumowująca zadanie drużyny „Gazeta”:

- prezentacja efektów pracy zastępów,
- podsumowanie całego zadania drużyny.

## MATERIAŁ EDUKACYJNY

Poniżej znajdziesz propozycje, które pomogą ci interesująco zaplanować przebieg zbiórki wprowadzającej (można je wykorzystać także podsumowując zadanie):

1. Tekst Bruno Ferrero „Wiedziałeś o tym...”, który posłużyć może jako pomysł do gawędy na zbiórce.
2. Gra edukacyjna (fabularna) „Tajemnica Władcy Wichrów” z komentarzem metodycznym.



## 1. „Wiedziałeś o tym...”

*W jednym z indiańskich plemion istniał zwyczaj, wedle którego młodych chłopców uznawano za ludzi dorosłych wówczas, gdy spędzili pewien czas w całkowitej samotności. Przez ten okres musieli udowodnić sobie samym i całej wspólnocie plemiennej, że mogą być już wojownikami.*

*W czasie takiej próby jeden z młodych ludzi zawędrował do pięknej doliny, w której zieleniły się drzewa i kwitły wspaniałe kwiaty. Spoglądając na otaczające dolinę góry, zauważył szczyt pokryty olśniewająco białym śniegiem. „Poddam się próbie, mierząc się z tą górą”, pomyślał. Włożył koszulę ze skóry bizona, a na ramiona zarzucił koc i rozpoczął wspinaczkę.*

*Kiedy dotarł po wielu trudach na szczyt, ujrzął bezkresne obszary ścielące się pod jego stopami. Wzrok chłopca wędrował swobodnie po tych krajobrazach, a serce przepętniała duma. Nagle usłyszał szmer, spojrzął w tym kierunku i zobaczył węża. Zanim zdołał uczynić jakikolwiek ruch, wąż przemówił:*

*– Umieram. Tutaj jest mi za zimno i nie mam nic do jedzenia. Schowaj mnie pod koszulę i znieś w dolinę.*

*– Nie – odparł młodzieniec. – Znam takich, jak ty. Jesteś grzechotnikiem. Jeśli cię podniosę, ukąsisz mnie śmiertelnie.*

*– Na pewno nie. W stosunku do ciebie nie będę taki. Jeśli mnie uratujesz, nie wyrażę ci żadnej krzywdy.*

*Młody człowiek nadal odmawiał, lecz wąż miał wielką siłę przekonywania. Wreszcie młodzieniec włożył go pod koszulę i zabrał ze sobą. Kiedy zeszli do doliny, wyjął go i ostrożnie ułożył na ziemi. Nagle wąż zwinął się, wysunął do przodu i ukąsił chłopca w nogę.*

*– Przecież mi obiecałeś... – zawołał młody człowiek.*

*– Wiedziałeś, co ryzykujesz, biorąc mnie ze sobą – odparł wąż, odpędzając w dal.*

*Bruno Ferrero*

*Niniejsza opowieść dedykowana jest wszystkim tym, którzy są zbyt słabi, by oprzeć się widomemu i obłudnemu złu.*

Opowieść ta może zainspirować gawędę drużynowego, która rozpocznie zbiórkę wprowadzającą zadanie. Może też stanowić punkt wyjścia do dyskusji w drużynie, kończącej realizację zadania. Warto wykorzystać przy tym następujące pytania:

- Jak można opisać charakter bohatera opowiadania? Czy posiada cechy, które wam imponują, których mu zazdrościcie?
- Jak czuł się bohater jako zdobywca górskiego szczytu?
- Dlaczego uległ namowie węża?
- Jakie uczucia budzi w was ta historia? Czy uważacie, że moglibyście być bohaterami takiej opowieści?

Dyskusję warto wzbogacić wnioskami z doświadczeń zdobytych przez harcerzy podczas realizacji zadania lub przedstawić scenki nawiązujące do sytuacji, z jakimi dziewczęta i chłopcy spotykają się na co dzień w klasie, na podwórku czy w domu.

Ważnym zadaniem drużynowego jest stworzenie klimatu, który pozwoli harcerzom identyfikować się z bohaterem opowieści. Dlatego warto zaproponować na zbiórce próbę namalowania obrazu uczuć chłopca, gdy wspiął się na górę symbolizującą przekroczenie progu „dorosłości” czy wykonanie portretu węża. Mogą one posłużyć znakomicie późniejszej rozmowie, w której wykorzystamy proponowane wcześniej pytania.

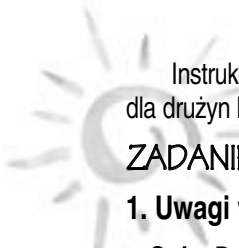
## **2. Gra edukacyjna (fabularna) „Tajemnica Władcy Wichrów”, oprac. Michał Królikowski przy współpracy Agaty Majchrzak**

Celem gry jest przekazanie podstawowych wiadomości dotyczących nałogów, ze szczególnym uwzględnieniem problemów nikotynizmu. Gra pozwala również na wyrobienie niektórych umiejętności związanych ze zdrowym stylem życia, w tym umiejętności przeciwdziałania sytuacjom, w których możemy stać się ofiarami biernego palenia. Gra ma za zadanie wyrobić u harcerzy przekonanie, że zdrowy styl życia jest bardzo istotną wartością, pokazać płynące z niego korzyści.

Fabula gry pozwala harcerzom na łatwą i atrakcyjną identyfikację z bohaterem, walczącym w imię jego ojczyzny – Krainy Powietrza, zagrożonej przez złą Magię Dymu. Prowadzona jest w konwencji popularnych gier przygodowych i fantastycznych.

Każda z przygód niesie ze sobą okazję do zetknięcia się z jakimś aspektem uzależnienia – od najbardziej błahych do najpoważniejszych. Rolą drużynowego jest czuwanie nad tym, aby – zachowując atrakcyjną fabułę i atmosferę rywalizacji – grający mogli jak najwięcej nauczyć się, poznać obce im jeszcze aspekty problemu uzależnienia od papierosów.

Gra ma także dodatkowy walor. Uświadamia bowiem wagę problemu nikotynizmu i uzależnień wśród rówieśników. Same przygody mogą natomiast stać się pomysłem na artykuł, konkurs, hasło. Warto więc w dalszej realizacji zadania nawiązywać do przygód „przeżytych” w grze i płynących z nich wniosków.



Instrukcja, plansza i karty do gry stanowią załącznik do pakietu programowego dla drużyn harcerskich.

## ZADANIE ZESPOŁOWE „GAZETA – JESTEM O.K. NIE PALEJ!”

### 1. Uwagi wstępne

- **Opis.** Drużyna podejmuje się realizacji zadania zespołowego z zakresu profilaktyki palenia papierosów. Jest nim przygotowanie i wydanie gazetki poświęconej problemowi nikotynizmu w szkole i wśród rówieśników. Jeżeli w szkole wychodzi już gazetka, wtedy lepiej zaoferować jej redakcji przygotowanie specjalnego dodatku lub opracowanie strony (kolumny) na interesujący nas temat, niż tworzyć konkurencyjne pismo.

W tym przedsięwzięciu koniecznie nawiązujemy współpracę z przedstawicielami szkoły (dyrektorem, pedagogiem szkolnym lub nauczycielami, samorządem szkolnym, kółkami zainteresowań). Bardzo ważne będzie wsparcie, jakiego udzielią naszemu przedsięwzięciu.

- **Adresat.** Gazetka jest adresowana do uczniów, rówieśników naszych harcerzy. Dlatego powinna być pisana językiem dla nich zrozumiałym, treści powinny odwoływać się do znanych im sytuacji.

- **Korzyści.** Harcerze będą zdobywali wiedzę dotyczącą istoty uzależnienia, a przede wszystkim – korzyści płynących z abstynencji nikotynowej i niezazywania innych substancji psychoaktywnych. Poznają sposoby leczenia uzależnień i ideę zdrowego stylu życia. Ponadto realizacja zadania daje im okazję do zdobycia wiedzy i umiejętności z innych dziedzin, związanych z formą podejmowanych działań.

Przygotowanie gazety może być akcją jednorazową. Trzeba się jednak liczyć z faktem, że nie pozwoli to na trwałą zmianę postaw dziewcząt i chłopców. Warto pokusić się więc o kilka edycji. Dzięki temu dotrzemy do szerszego kręgu odbiorców, staniemy się poważnym partnerem szkoły. Nasza drużyna zyska popularność wśród uczniów, nauczycieli, a może i rodziców.

### 2. Etapy realizacji zadania „Gazeta”

#### Organizacja redakcji i podział pracy

Na wstępie dokonujemy podziału pracy w zespole, najlepiej na zbiórce wprowadzającej zadanie. Wtedy przedstawimy harcerzom istotę podejmowanego przedsięwzięcia i przygotowujemy zastępy do realizacji zadań. Wkrótce harcówka może

zmienić się w redakcję gazety. Trzeba zebrać zespół dziennikarzy i redaktorów, pomyśleć o opracowaniu graficznym gazety, składzie i łamaniu tekstu, przygotowaniu fotografii i rysunków. Oczywiście, należy także zdecydować się na tytuł gazety, ustalić jej nakład i przyjąć harmonogram prac redakcyjnych, druku (kserowania) i kolportażu, zaplanować, jak zdobyć konieczne fundusze.

### **Opracowanie, wydanie i kolportaż gazetki**

Należy zebrać najlepsze pomysły, poczynić ustalenia i znaleźć partnerów, którzy pomogą w realizacji tego przedsięwzięcia. Trzeba ich szukać w szkole (pedagog szkolny, pani od polskiego czy nauczyciel plastyki, opiekun pracowni komputerowej, dyrektor, który wyrazi zgodę na rozpowszechnianie gazety w szkole i pozwoli korzystać ze szkolnego kserografu), ale także wśród rodziców (może rodzic-dziennikarz, pracownik wydawnictwa lub drukarni).

### **Tematyka działów i artykułów**

Należy określić, jakie działy i zagadnienia będą niezbędne w naszej gazetce. Harcerze powinni wykorzystać posiadaną już wiedzę na temat uzależnień i zdobyć nowe wiadomości, które pozwolą im przystąpić do pisania artykułów i redagowania gazety.

- **Dział „Papierosy – nie, dziękuję”:** reportaż z uczniowskich palarni, wywiad z „kiblowymi palaczami”, akcja „Czyste powietrze w ubikacji” zwalczająca zagrożenie biernym paleniem, „Jak mówić: nie, nastolatku”, „Dogadać się z rodzicami”, „Jak poradzić sobie ze stresem”, „Zaakceptować siebie” itp.
- **Dział naukowy:** korzyści płynące z niepalenia, reportaż z ośrodka pracy z osobami uzależnionymi, metody rzucania palenia, badania statystyczne dotyczące palenia wśród młodzieży” itp.
- **Dział promocji:** konkurs na plakat – antyreklamę papierosów, pomysł na promocję samej gazetki.

### **Zainicjowanie w szkole szerszych działań dotyczących profilaktyki nikotynowej**

Chcemy, by gazetka stała się osią, wokół której podejmiemy wiele działań drużyny. Mogą to być np.: konkurs na plakat, karykaturę – najlepszą antyreklamę papierosów, przegląd amatorskich filmów krótkometrażowych – „Krótki film o papierosie”, kontrowersyjna debata lub artykuł pt.: „Czy taka jest moda?”. Nie trzeba chyba nikogo przekonywać, że nauczyciele, samorząd uczniowski i duża część młodzieży stanie się sojusznikiem i dobrym partnerem takich działań drużyny.



### 3. Wykorzystanie instrumentów metodycznych

Zadania indywidualne, podejmowane przez harcerki i harcerzy w ramach zadania „Gazeta” powinny posłużyć realizacji wymagań na zdobywane przez nich stopnie, a także znaleźć odzwierciedlenie w zdobywanych sprawnościach.

#### Sprawności

Poniżej podano przykładowe sprawności z wybranymi wymaganiami, które mogą stać się elementami realizowanego zadania:

- **mistrz kamery wideo** – nakręcił film kamerą wideo wg własnego scenariusza, przygotowując go samodzielnie do wyświetlenia,
- **reżyser** – przygotował przedstawienie, sztukę, widowisko, happening, wieczór poetycki,
- **komputerowiec** – stosował w pracy co najmniej dwa języki programowania lub **informatyk** – obsługiwał komputer rodziny PC i opracował na nim program o tematyce harcerskiej na użytek drużyny, hufca,
- **fotograf** – wykonał samodzielnie zdjęcia tematyczne, odpowiednio ustawiając aparat oraz wywołując je; przygotował na konkurs lub wystawę własny serwis zdjęciowy lub **fotograf** – zorganizował wystawę fotograficzną w drużynie, szkole wystawiając na niej także swoje prace,
- **plastyk** – wykonał plakat reklamowy,
- **badacz** – zorganizował sesję popularnonaukową na wybrany przez siebie temat,
- **reporter** – posługiwał się sprzętem reporterskim – magnetofonem, aparatem fotograficznym lub kamerą, uczestniczył w przygotowaniu audycji dla szkolnego radiowęzła, gazetki lub „programu telewizyjnego”,
- **dziennikarz** – przeprowadził wywiad na dany temat; brał udział w pracy redakcji harcerskiej,
- **sekretarz redakcji** – organizował pracę redakcji gazetki szkolnej lub harcerskiej; wykonał korektę i adiustację wskazanego tekstu; złożył samodzielnie przynajmniej jeden numer gazety; przepisywał teksty redakcyjne, kwalifikując je do druku,
- **wydawca** – złożył na komputerze gazetę lub inne pismo zlecone; rozprawał wydawnictwa przygotowane przez drużynę, hufiec.

W podobny sposób można wykorzystać dwie nowe sprawności. Dotyczą one wiedzy i umiejętności związanych z przeciwdziałaniem uzależnieniom, ze szczególnym uwzględnieniem nikotynizmu.





### Sprawność „być zdrowym” \*

1. Jest świadomy, jakie korzyści niesie ze sobą nieużywanie substancji psychoaktywnych, w tym tytoniu.
2. Wie, jaki wpływ na organizm ma palenie tytoniu, w tym główne składniki dymu papierosowego.
3. Brał udział w szerszej akcji profilaktycznej, uświadamiającej rówieśnikom korzyści abstynencji nikotynowej oraz szkodliwość nałogów.
4. Potrafi przeciwdziałać sytuacjom, w których byłby biernym palaczem.



### Sprawność „lider zdrowia” \*\*

1. Potrafi wykorzystać posiadaną wiedzę na temat uzależnień, w tym nikotynizmu, w codziennym postępowaniu i kontaktach z innymi ludźmi.
2. Wskazał rówieśnikom korzyści płynące ze zdrowego trybu życia.
3. Potrafi wymienić metody i ośrodki leczenia uzależnień, zwłaszcza nikotynizmu.
4. Zorganizował i przeprowadził akcję promującą wśród rówieśników zdrowy tryb życia.
5. Włącza do swojego postępowania jak najwięcej elementów stylu zdrowego życia (zdrowe odżywianie, higiena nauki i pracy, walka ze stresem, uprawianie sportu itp.).

### Stopnie

Poniżej podano przykładowe wymagania kilku stopni, które mogą być zrealizowane poprzez zadania indywidualne podejmowane przy niniejszym zadaniu:

- **młodzik** – *praca nad sobą: potrafi zachować się w różnych sytuacjach; uprawia sport,*
- **wywiadowca** – *życie społeczne: ma kolegów i wie, za co ich ceni; praca nad*



sobą: stara się spędzać czas według ułożonego przez siebie planu; dba o zdrowie i kondycję fizyczną,

• **ćwik** – praca nad sobą: wybrał dziedzinę aktywności fizycznej lub dyscyplinę sportu, którą systematycznie zajmuje się i uprawia.

#### 4. Uwagi metodyczne

• **Sposób realizacji.** Nasza propozycja programowa stanowi zadanie drużyny, które realizowane jest przede wszystkim poprzez zadania zastępów. Oczywiście, dziewczęta i chłopcy wykonują przy tym zadania indywidualne. Nie wolno także zapomnieć o podsumowaniu zadania na forum całej drużyny.

• **Świadomość.** Należy pamiętać, że zadanie nie może być narzucone, a sami harcerze muszą być przekonani, że chcą się takiej pracy podjąć. Powinni wiedzieć, dlaczego jest ona bardzo potrzebna. Kształtowaniu świadomości służyć będzie gra edukacyjna „Tajemnica Władcy Wichrów”, gawęda „Wiedziałeś o tym...”, przeprowadzenie ankiety identyfikującej i opisującej skalę problemów w bliskiej harcerzom grupie rówieśników.

• **Zadania zastępów.** Zastęp po wybraniu zadania dzieli pracę, jego członkowie sami ją wykonują i oceniają. Zwykle z zadań zastępów wynikają zadania indywidualne. Przy ich formułowaniu i podejmowaniu potrzebne jest wsparcie drużynowego, przybocznych i doświadczonych zastępowych (trzeba pamiętać o wymaganiach na stopnie i sprawności).

Dobrze, gdy pozyskamy do realizacji zadania wsparcie specjalistów. W tym przypadku mogą to być zaufani nauczyciele, dziennikarze czy pedagog szkolny.

Planując zadanie, członkowie zastępu układają spis czynności, które należy zrealizować, określają terminy realizacji i odpowiedzialnych za poszczególne etapy. Warto, aby drużynowy zebrał te harmonogramy i utworzył z nich plan zadania zespołowego, który można powiesić w harcówce.

#### REALIZACJA ZADANIA ZESPOŁOWEGO – TABELLE

Tabele (załącznik) pokazują udział zastępów w realizacji zadania drużyny oraz prezentują niektóre zadania indywidualne harcerek i harcerzy. Podobną tabelę możesz ułożyć planując zadanie swojej drużyny.

*phm. Michał Królikowski*

Zadanie drużyny	Zadanie zastępu	Przykładowe (wybrane) zadania indywidualne
<b>ETAP I</b> <b>Organizacja redakcji</b>	1. Przygotowanie spotkania drużyny z redaktorem lokalnej gazety, wizyta w redakcji (zastęp „Krzeseł”).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Program spotkania i prowadzenie (Andrzej i Paweł, w ramach zdobywania sprawności „dziennikarz”).</li> </ul>
	2. Urządzenie w harcówce pokoju redakcji (zastęp „Sosenki”).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Przygotowanie teczek na materiały redakcyjne, przygotowanie i oznaczenie stanowisk pracy (Ela i Basia – sprawności: „dekoratorka” i „plastyczka”).</li> </ul>
	3. Pozyskanie pomocy i opieki merytorycznej nad gazetą psychologa szkolnego (zastęp „Jodły”).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opracowanie formularza ankiety (Jola, Zosia, Asia w ramach zdobywania sprawności „badacza”).</li> <li>• Lista najważniejszych tematów do gazety (Kasia – sprawności „dziennikarza” i „lidera zdrowia”) – na podstawie wniosków z ankiety.</li> </ul>
	4. Przygotowanie stanowiska składu komputerowego, uzgodnienie możliwości korzystania z kserografu szkolnego, ułożenie preliminarza (zastęp „Wilki”).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurs posługiwania się programem edytorskim dla kolegów z zastępu (Zbyszek i Wojtek, sprawność „informatyk”).</li> <li>• Przygotowanie kosztorysu gazety (Maciek – próba na stopień ćwika).</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Przygotowanie i poprowadzenie rozmowy z dyrektorem szkoły na temat współpracy w wydaniu gazetki (Monika – przyboczna – próba wędrowniczki).</li> </ul>

Zadanie drużyny	Zadanie zastępu	Przykładowe (wybrane) zadania indywidualne
<b>ETAP II</b> <b>Praca w redakcji</b>	1. Dział „Promujemy zdrowy styl życia” – zastęp „Sosenki”.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Jedz 5 razy dziennie warzywa i owoce” – porady na temat zdrowego odżywiania (Małgosia, interesuje się szczególnie tą tematyką, sprawność: „dziennikarz”).</li> </ul>
	2. Dział „Papierosy – nie, dziękuję” – zastęp „Kzesiwo”.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Artykuł „Dlaczego nie warto palić?” (Krzyś, rozwija swoje zainteresowania psychologią, sprawność: „dziennikarz”, próba na stopień wywiadowcy).</li> </ul>
	3. Dział reportażu – zastęp „Jodły”.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Ciemno od dymu” – reportaż o palaczach (Ewa, sprawność: „reporterki”).</li> </ul>
	4. Dział rozrywki i promocji – zastęp „Wilki”.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konkurs na plakat (zasady opracuje Piotrek – zdobywa sprawność „plastyka”).</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kierowanie pracą redakcji (Marek, przyboczny i Jola, zastępowa „Jodeł”, zdobywają sprawność „sekretarza redakcji”).</li> </ul>

Zadanie drużyny	Zadanie zastępu	Przykładowe (wybrane) zadania indywidualne
<b>ETAP III</b> <b>Redakcja techniczna i opracowanie graficzne, powielanie</b>	1. Przygotowanie ilustracji (zastęp „Sosenki”).	• Wykonanie rysunków (Edyta, zdobywa sprawność „plastyczki”).
	2. Łamanie komputerowe gazety (zastęp „Wilki”).	• Skanowanie zdjęć i rysunków (Robert, w ramach sprawności „komputerowiec”).
	3. Przygotowanie makiety, adiustacja i korekta tekstów (zastęp „Jodły”).	• Redakcja tekstów (Jola, sprawność „sekretnarz redakcji” i próba na stopień smarytanki).
	4. Druk – kserowanie (zastęp „Krześiwo”).	• Organizacja pracy przy powielaniu gazety (Jacek, próba wywiadowcy).
<b>ETAP IV</b> <b>Promocja i kolportaż</b>	1. Plakaty i reklamy („Jodły”).	• Projekt plakatów i wykonanie (Edyta i Lusja, sprawność „plastyczki”).
	2. Rozprowadzenie gazety („Sosenki”, „Wilki”).	• Kolportaż gazety w szkole podstawowej i w gimnazjum, kontakty z nauczycielami i dyrekcją (Witek – sprawność „wydawcy”).
	3. Happening „Moda na niepalenie” („Krześiwo”).	• Przygotowanie scenariusza, reżyseria (Adam – sprawność „reżysera”).



## PROPOZYCJE DLA HARCERZY STARSZYCH

### ZDROWE ŻYCIE BEZ PAPIEROSA

Prawie 4 mln polskich dzieci są biernymi palaczami, tzn. narażone są na mimowolne wdychanie dymu tytoniowego. Codziennie w Polsce ok. 500 dzieci sięga po swego pierwszego papierosa. 125 osób z tej grupy umrze przedwcześnie z powodu chorób wywołanych zażywaniem tytoniu.

Każdego roku 80 tys. Polek i Polaków umiera przedwcześnie na skutek chorób nowotworowych i układu krążenia spowodowanych paleniem papierosów. Możecie uratować co najmniej jedno życie – swoje – jeśli sami nie sięgniecie po papierosa i kilka, a nawet kilkanaście innych, jeśli będziecie potrafili przekazać innym ludziom swoją wiedzę o szkodliwości tego nałogu.

Przygotujcie zbiórkę drużyny poświęconą wpływowi reklamy na palenie tytoniu przez dzieci i młodzież. Porozmawiajcie o tym, dlaczego bardzo młodzi ludzie zaczynają palić papierosy. Odpowiedzcie sobie na pytanie: Kto ma wpływ na decyzję o paleniu lub niepaleniu papierosów przez młodego człowieka?

Możecie wykorzystać przy okazji następujące ćwiczenia.

#### Ćwiczenie 1

Prowadzący zajęcia dzieli zespół na kilkusobowe grupy. Każda grupa otrzymuje kopertę z wyciętymi z gazet reklamami papierosów i próbuje odpowiedzieć sobie na pytanie: Co podoba się nam w tych reklamach? Odpowiedzi zapisujemy na arkuszach papieru. Gdy grupy zakończą pracę, następuje prezentacja na forum całej drużyny. Wspólnie próbujecie teraz określić, w czym tkwi siła tych reklam. Jak oddziałują one na ludzi, dlaczego wiele osób im ulega?

#### Ćwiczenie 2

Uczestnicy spotkania otrzymują arkusze papieru z wypisanymi wartościami: męskość, przygoda, towarzystwo, wolność, młodość, siła, seks, piękno, odpoczynek, fantazja, odwaga. Każdy podkreśla wartości, które, według niego, prezentowane są w reklamie papierosów. Następnie wspólnie odpowiedzcie sobie na pytanie: Do kogo adresowane są najczęściej reklamy i jaki odnoszą skutek?

### Ćwiczenie 3

Przygotujcie planszę z wypisanymi w punktach skutkami palenia papierosów:

- nowotwory płuc, krtani,
- zawały serca – u palących kobiet 5 razy częściej,
- wcześniejsza śmierć,
- spowolniony rozwój – niski wzrost,
- brzydkie zęby,
- przykry zapach osób palących i pomieszczeń,
- udary mózgu,
- słaba kondycja fizyczna – mała pojemność płuc i siła serca,
- uszkodzenie innym – bierni palacze,
- kłopoty z cerą,
- zanieczyszczenie powietrza,
- strata pieniędzy.

Każdy z uczestników zbiórki wybiera jeden z punktów (starajcie się, aby wykorzystane były wszystkie) i próbuje go przedstawić w dowcipny sposób graficzny – mogą być to proste symbole, hasła, rymowanki. Powstałe w ten sposób prace zaprezentujcie na forum szkoły, klasy.

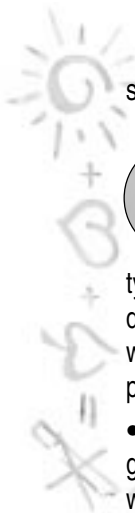
### Ćwiczenie 4

Bardzo często rówieśnicy namawiają chłopaka czy dziewczynę do wypalenia pierwszego papierosa. Podzielcie się na grupy. Każda z grup odpowiada na pytanie: W jaki sposób młodzi ludzie namawiają do palenia, jak oddziałują na rówieśników?

Odpowiedzi zapiszcie na arkuszu i wywieście w widocznym miejscu. Gdy wszystkie grupy będą gotowe, prezentują kolejno pozostałym swoje prace. Teraz znowu (w grupach) zastanówcie się, jak młody człowiek może bronić się przed presją kolegów namawiających do palenia. Wyniki swoich przemyśleń zapiszcie na arkuszach papieru. Prace zaprezentujcie ponownie na forum.

Następnie podzielcie się na dwa zespoły. Jeden zespół formułuje namowę, np.: zapal, nie bądź mięczakiem; jak zapalisz, zaraz się uspokoisz; na palących lecą dziewczyny jak w ogień; z papierosem będziesz wyglądała poważniej, na pewno zwróci na ciebie uwagę itp. Zadaniem drugiej grupy jest sformułować odpowiedź – odmowę.

Po zakończeniu ćwiczenia odpowiedzcie sobie wspólnie na pytanie, jakie cechy charakteru musi mieć chłopak czy dziewczyna, aby umieć mądrze odmówić namawiającej do palenia osobie. Jak kształtować w sobie te cechy? Kto i jak może pomóc młodzieży budować poczucie własnej wartości?



Te i podobne ćwiczenia mogą pomóc wam przygotować się do podjęcia dalszych działań promujących zdrowe życie – bez papierosa.



### PROPOZYCJE ZADAŃ DO ZNAKU SŁUŻBY ZDROWIU

- Odnajdźcie w swoim mieście instytucje zajmujące się profilaktyką uzależnień wśród młodych ludzi. Zgromadźcie broszury, ulotki, plakaty i inne wydawnictwa związane z walką z uzależnieniem tytoniowym – nagromadzone w nich informacje mogą dostarczyć wam pomysłów do stworzenia własnych plakatów, ulotek, naklejek, znaczków itp., które towarzyszyć będą wam podczas różnych imprez organizowanych w środowisku, w szkole.
- Przeprowadźcie w szkołach w waszej miejscowości konkurs plastyczny, którego tematem będzie antyreklama papierosów – najciekawsze prace umieśćcie w witrynach sklepowych, klubach, szkołach, na przystankach – oczywiście, za zgodą właścicieli tych miejsc.
- Przeprowadźcie „Rodzinny festyn dla niepalących”, podczas którego promować będziecie modę na niepalenie.
- W kwietniowym „Tygodniu dla zdrowia” przygotujcie happening promujący życie bez papierosa.
- Zastanówcie się, w jaki sposób można wpływać na dorosłych, aby nie palili papierosów, szczególnie przy dzieciach. Zorganizujcie akcję „Mamo, tato, nie pal!”.
- • •

Do zorganizowania przedsięwzięcia potrzebna będzie wam wiedza na temat szkodliwości palenia papierosów. Poniżej garść informacji o szkodliwości palenia przez kobiety oczekujące dziecka i szkodliwości wdychania dymu papierosowego przez małe dzieci.

#### **Gdy kobieta oczekująca dziecka pali:**

- substancje chemiczne zawarte w dymie papierosowym przedostają się do krwi nienarodzonego dziecka – otrzymuje ono 25% mniej tlenu, a substancje toksyczne – rakotwórcze – znajdują się bezpośrednio w środowisku, w którym rozwija się dziecko,
- dziecko nie rośnie i nie rozwija się prawidłowo,
- waga dziecka może być mniejsza po urodzeniu,
- kobieta może źle znosić ciążę,



- może dojść do poronienia lub przedwczesnych narodzin,
- płuca dziecka nie wykształcą się prawidłowo – będzie słabe i chorowite,
- dziecko będzie częściej płakało i odmawiało jedzenia.

#### **Gdy dziecko przebywa w zadymionym pomieszczeniu:**

- jest bardziej podatne na przeziębienia i infekcje, kaszel, zapalenie płuc, zapalenie oskrzeli,
- jest bardziej podatne na astmę i alergie,
- może być nadpobudliwe,
- jest bardziej podatne na zapalenie uszu,
- w przyszłości, łatwiej niż inni, może ulec temu nałogowi.

• • •

Zaprojektujcie znaczek zachęcający rodziców do niepalenia przy dzieciach. Przygotujcie plakaty z informacjami o szkodliwości wdychania dymu papierosowego przez dzieci. Wykorzystajcie przygotowane materiały w dniu szkolnych spotkań z rodzicami w zaprzyjaźnionej podstawówce, na festynach z okazji Dnia Dziecka lub na specjalnie przez was zorganizowanym happeningu, np. w czasie „Tygodnia dla zdrowia” – w kwietniu.

- Przy pomocy psychologa zorganizujcie warsztaty, na których nauczycie się, jak odmawiać, jak zachowywać się, gdy ktoś częstuje papierosem.
- Wyszukajcie w swoim środowisku najmłodszych – dziewczęta i chłopców, którzy palą. Spróbujcie się z nimi zaprzyjaźnić. Przygotujcie dla nich ciekawe formy spędzania wolnego czasu, zachęćcie do uprawiania sportów – jazdy na rowerze, rolkach, biegania. Przygotujcie dla nich olimpiadę sportową, zabierzcie na biwak, wycieczkę. Spróbujcie we własnej harcówce, salce katechetycznej (one często stoją puste) lub innym pomieszczeniu, w którego pozyskaniu może pomóc wam np. spółdzielnia mieszkaniowa, zorganizować świetlicę – klub dla swoich podopiecznych.

*phm. Anna Socha*



## MITY A FAKTY – GRA

### CEL GRY

- Zwrócenie uwagi na niektóre aspekty nikotynizmu.
- Wyposażenie harcerzy w wiedzę umożliwiającą promocję stylu życia bez papierosa.

### PRZYGOTOWANIE DO GRY

Należy przygotować dla każdego zastępu:

- dwa zestawy kart, jeden żółty (z twierdzeniami z załącznika nr 1), a drugi biały (z opisem faktycznym omawianego stanu z załącznika nr 2),
- kopię załącznika nr 3 (może to być rysunek na dużym arkuszu szarego papieru),
- kostkę do gry.

Dla każdego harcerza uczestniczącego w grze należy przygotować pionek (może to być kamyczek, pionek z tektury itp.).

### PRZEBIEG GRY

- Drużynowy wyjaśnia poszczególne etapy gry i jej zasady.

#### Praca w zastępach

- Grę można przeprowadzić w zastępach (lub w innych grupach kilkuosobowych). Każdy zastęp dostaje planszę, zestaw żółtych kartek, zestaw białych kartek, kostkę i pionki. Przed rozpoczęciem gry w każdym zastępie wyznacza się osobę odpowiedzialną za pilnowanie czasu. Rola tej osoby jest bardzo ważna w przebiegu gry.
- Harcerze siadają w kręgu. Pośrodku leży plansza, na której każdy ustawia swój pionek. Żółte karteczki położone są numerami do góry, a tekstem do dołu. Białe karty leżą z boku, też numerami do góry. Na dany sygnał zaczyna się gra. Harcerze kolejno rzucają kostką, posuwając się o odpowiednią liczbę oczek. Po dojściu do pola z daną liczbą, uczestnik czyta głośno tekst z żółtej karteczki odpowiadającej tej liczbie. Następnie wyraża swoją opinię: **zdecydowanie tak, tak, nie wiem** bądź: **zdecydowanie nie, nie** – i uzasadnia swoją odpowiedź. Jeżeli ktoś się nie zgadza z jego zdaniem, może wygłosić swoją opinię, ale dyskusja nie powinna trwać dłużej niż jedną minutę. Po tym czasie odczytywana jest biała karteczka z numerem odpowiadającym numerowi kartki żółtej. Biała kartka służy do porównania poglądów uczestników ze stanem faktycznym.

• Wszystkie wykorzystane kartki odkłada się na bok. Osoba, która stanie na polu już „odkrytym”, przesuwa swój pionek na następne jeszcze wolne pole, po czym odczytuje odpowiadające mu pytanie. Grę należy prowadzić do chwili odkrycia wszystkich pól (czas: 30–35 minut).

• Następnie w zastępach odpowiadamy na pytania:

– przy którym twierdzeniu opinie były najbardziej podzielone?

– na jaki temat zastęp chce otrzymać więcej informacji?

Zastępowi notują odpowiedzi (czas: 5–10 minut).

### **Praca całą drużyną**

• Materiały wykorzystane w grze zostają zebrane i przechowane do ponownego wykorzystania. Wszyscy siadają w kręgu i każdy zastęp przedstawia swoje odpowiedzi na pytania podane powyżej (czas: 5–10 minut).

• Zależnie od poruszonych problemów drużynowy może dokonać podsumowania lub odpowiadać na zadawane pytania. Jeżeli istnieje taka możliwość, należy zaprosić na zbiórkę lekarza lub specjalistę z zakresu leczenia z nałogu palenia tytoniu. Jego wiedza i doświadczenie wzbogacą waszą wiedzę o problemach nikotynizmu, a także pomogą podjąć decyzję, w jaki sposób rozpropagować wśród rówieśników modę na niepalenie (czas: 10–15 minut).

• Wnioski, czyli burza mózgów na temat: co możemy zrobić, aby rozpropagować wśród rówieśników modę na niepalenie (czas: 5–10 minut). Po zapisaniu wszystkich pomysłów, niezależnie od ich wartości, drużynowy powinien zapewnić uczestników, że zostaną one przedyskutowane na radzie drużyny.

### **UWAGI DLA DRUŻYNOWEGO**

1. Propozycje działań zapisane na zbiorce powinny być rozpatrzone na spotkaniu rady drużyny, gdzie nastąpi wybór konkretnych działań i zaplanowanie ich realizacji.

2. W wyniku gry harcerze mogą zwrócić uwagę na wiele aspektów związanych z uzależnieniami, nie tylko od papierosów, i chcieć porozmawiać o nich na kolejnych zbiórkach. Wówczas należy tę tematykę kontynuować (nie zapominajmy, że w bieżącym roku realizowany jest program „Ścieżkami zdrowia”).

3. Przygotowując grę, zapoznaj się ze specjalistyczną literaturą, np.:

• W. Zatoński, „Jak rzucić palenie”, Centrum Onkologii – Instytut w Warszawie 1999,

- W. Zatoński i K. Przewoźniak, „Palenie tytoniu w Polsce: postawy, następstwa zdrowotne i profilaktyka”, Centrum Onkologii – Instytut w Warszawie 1996,
- W. Zatoński, „Czy w demokracji żyje się zdrowiej?”, Fundacja „Promocja Zdrowia”, Warszawa 1997,
- ulotki z tegorocznej akcji „Rzuć palenie razem z nami”, Centrum Onkologii – Instytut w Warszawie 1999, które znajdują się w każdej komendzie harcerskiej.

### **WSKAZÓWKI DO BURZY MÓZGÓW**

Burza mózgów to metoda, która pomaga grupie ludzi zaangażować się wspólnie w opracowanie twórczych koncepcji. Prowadzący, w naszym przypadku drużynowy, prosi o podawanie pomysłów w postaci krótkich haseł, które można szybko zapisać. Aby wytworzyć twórczą, żywą atmosferę, już na początku należy przedstawić drużynie następujące wskazówki:

- Żadnych osądów. Żaden pomysł bądź sugestia, choćby najdziwniejsza, nie mogą być atakowane. (Ocena pomysłów będzie przeprowadzona na radzie drużyny).
- Wszystko jest do przyjęcia. Oryginalne, niezwykle, zabawne i dziwaczne pomysły są mile widziane.
- Im więcej zapisanych koncepcji, tym większa szansa znalezienia tej najlepszej.
- Budowanie swoich koncepcji na pomysłach innych nie jest niczym złym.

### **Drużynowy może pomagać w przeprowadzeniu burzy mózgów poprzez:**

- ustalenie limitu czasu, w naszym przypadku 5–10 minut,
- podanie paru pomysłów na początek,
- chwalenie i zachęcanie (delikatnie),
- prośenie o różne rodzaje pomysłów, jeśli harcerze zaczną myśleć tylko w jednej kategorii.

Drużynowy lub wybrana osoba zapisuje pomysły na dużym arkuszu papieru lub tablicy.

### **Burza mózgów – i co dalej?**

Mając długą i zróżnicowaną listę pomysłów, na zbiorce rady drużyny należy wyselekcjonować ten najlepszy. Można to zrobić przypisując każdemu pomysłowi ocenę od 1 do 10, a gdy pozostanie już tylko kilka, zastanowić się, czy chcemy to robić, czy wybrany pomysł spełnia nasze cele i czy jest wykonalny.

*hm. Gabryjela Zielińska*

## ZAŁĄCZNIK NR 1

### Teksty z żółtych kartek, czyli fałszywe bądź prawdziwe twierdzenia na temat palenia tytoniu

1. Dym tytoniowy jest szkodliwy.
2. Dym tytoniowy nie zabija niepalących.
3. Palenie wyszczupla.
4. Palenie tytoniu jest przyczyną przedwczesnej umieralności mężczyzn.
5. Nie można zmierzyć (ocenić) wpływu mimowolnego palenia na stan zdrowia niepalących.
6. Palenie tytoniu nie jest uzależnieniem.
7. Połowa ludzi w Polsce umiera z powodu palenia tytoniu.
8. Papierosy pali więcej kobiet niż mężczyzn.
9. Polska jest liderem spożycia tytoniu.
10. Reforma ekonomiczna znacząco ograniczyła liczbę osób palących papierosy.
11. Papierosy zagraniczne są zdrowsze niż produkowane w Polsce.
12. Więcej tytoniu palą ludzie wykształceni.
13. Wcześniej rozpoczynają palenie tytoniu dziewczęta niż chłopcy.
14. Najczęściej biernym palaczem jest się we własnym domu.
15. Ludzie palący mają kłopoty ze znalezieniem pracy.
16. Palący rodzice chronią swoje dzieci przed biernym paleniem tytoniu.
17. Dzieci w wieku przedszkolnym, przebywające w placówkach opiekuńczo-wychowawczych, nie są narażone na bierne palenie.
18. Nigdy nie jest za późno na rzucenie palenia.
19. Po 5 latach niepalenia „we dwoje” można kupić wysokiej klasy komputer.
20. Wszyscy, którzy rzucili palenie, tyją.
21. Nieodłącznym elementem niesięgania po papierosa jest sport i wysiłek fizyczny.
22. Dieta nie ma wpływu na stan zdrowia człowieka.
23. Od palenia papierosów można dostać zęza.
24. Palenie papierosów konserwuje.
25. Palenie papierosów to wstęp do innych uzależnień.
26. Palenie papierosów wywołuje impotencję u mężczyzn.
27. Warzywa i owoce to najlepsza dieta.
28. 20 sztuk wypalonych dziennie papierosów skraca przeciętnie życie o ok. 5 lat.
29. Palenie jest niemodne w Polsce.
30. W Polsce nie istnieje poradnictwo w zakresie pomocy palącym.



## ZAŁĄCZNIK NR 2

### Teksty z białych karteczek, czyli fakty dotyczące palenia tytoniu

1. To jest niezaprzeczalny fakt. Spalanie w wysokiej temperaturze tytoniu w „papierowej koszulce” jest procesem chemicznym. W jego wyniku 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, którzy przebywają w środowisku zanieczyszczonym dymem tytoniowym. Także płód w łonie matki pali wraz z nią.

• • •

2. To nie jest prawda. W Polsce pali 30% kobiet w okresie ciąży. Noworodki palących matek w porównaniu z dziećmi niepalących rodziców wolniej rosną w łonie matki, rodzą się 200–300 gramów lżejsze, niedorozwinięte, gorzej przygotowane do życia. Dojrzewając w łonie palącej matki, płód jest skazany na niezwykle groźne konsekwencje zdrowotne. Dzieci mieszkające z palącymi rodzicami są ofiarami wymuszonego, biernego palenia. Niedawno prasa podała informacje o śmiertelnym zatruciu dymem tytoniowym noworodka przez niefrasobliwych rodziców. Żony palących mężów chorują dwukrotnie częściej na raka płuc niż partnerki mężczyzn niepalących.

• • •

3. Jest w tym odrobina prawdy. Producenci papierosów próbują zbić na tym kapitał, m.in. adresując reklamy tytoniu 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.

• • •

4. To jest przykry fakt. Liczba odytoniowej przedwczesnej umieralności mężczyzn w grupie wiekowej 35–69 lat wynosiła w 1990 roku 42%, a liczba zgonów odytoniowych 45000. W populacji kobiet frakcja odytoniowa przedwczesnej umieralności kobiet wynosiła 10%, a liczba zgonów 5000.

• • •

5. Nie. W chwili obecnej jedynym dostępnym i sprawdzonym modelem oceny wpływu mimowolnego palenia tytoniu na ryzyko zachorowań w populacji niepalących jest rak płuc. Wykonane dla populacji Polski szacunki wskazują, że w 1994 roku zgony na raka płuc spowodowane biernym paleniem tytoniu (średnio 204 zgony, maksymalnie – 385 zgonów) stanowiły w populacji osób niepalących powyżej 35 roku życia, zmarłych na raka płuc – 17,4% (11% u mężczyzn, a 20% u kobiet). Mimowolne narażenie na szkodliwe czynniki dymu tytoniowego jest wyzwaniem dla zdrowia publicznego...

**6.** Tak. Działaniem nikotyny są objęte wszystkie narządy, wliczając w to również takie wyższe czynności mózgu, jak myślenie, nastrój, sprawność umysłowa. Nikotyna ma działanie psychoaktywujące, wpływające na nastrój i odczucia oraz działanie euforyzujące, podobne do opiatów i alkoholu. Ponadto wywołuje uzależnienia, czynność układu nerwowego zostaje zmieniona, przystosowana 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.

• • •

**7.** Jeżeli odniesiemy to stwierdzenie tylko do mężczyzn, jest to prawda. Badania R. Peto i współpracowników wskazują, że prawie 50% zgonów dorosłych mężczyzn pod koniec lat osiemdziesiątych było następstwem palenia tytoniu. Do końca lat siedemdziesiątych spożycie tytoniu stale wzrastało, natomiast od początku lat osiemdziesiątych ustabilizowało się na jednym z najwyższych poziomów na świecie. Sprzedawane w Polsce papierosy wyróżniały się bardzo wysokim poziomem ciał smołowych i nikotyny.

• • •

**8.** Nie, ale nie jest to pocieszające. Obserwuje się pewne pozytywne zmiany w strukturze palenia, które dotyczą przede wszystkim mężczyzn. Najważniejszą z nich jest wzrost grupy populacji mężczyzn nigdy nie palących, z 18% w 1974 do ok. 35% w 1995 roku. Natomiast w populacji kobiet nie ma znaczących tendencji spadku palenia. W strukturze spożycia tytoniu obserwuje się dynamiczny wzrost frakcji palących dziewcząt w populacji 15-latek. W 1990 roku paliło papierosy 16% tej populacji dziewcząt, w 1994 już 20%, a w 1998 aż 32%.

• • •

**9.** Oczywiście, że tak – szkoda tylko, że w tej dziedzinie. W ostatnich dwudziestu latach doszło do pewnych korzystnych zmian w stosunku społeczeństwa do tytoniu. Trwający od zakończenia II wojny światowej wzrost spożycia tytoniu został przerwany na początku lat osiemdziesiątych. Od tej pory spożycie tytoniu utrzymuje się na stałym poziomie, określa się je na 94–96 miliardów papierosów rocznie, co w przeliczeniu na dorosłego mieszkańca stawia jednak Polskę w czołówce światowej listy konsumentów.

• • •

**10.** Niestety, także po reformie ekonomicznej utrzymane zostały bardzo niskie ceny na wyroby tytoniowe. Paczka najpowszechniej palonych papierosów pozostaje nadal tańsza niż kilogram chleba.

• • •

**11.** 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, sprowadzane na rynek papierosy nie wyróżniają się mniejszą zawartością substancji rakotwórczych. Przeciwnie, często papierosy zagranicznych producentów mają wyższą zawartość ciał smołowych, a także nikotyny.

• • •

**12.** Nie. W latach dziewięćdziesiątych spożycie tytoniu przestało rosnąć, a nawet wykazuje tendencję spadkową, szczególnie wśród bardziej wykształconych grup populacji. Zróżnicowanie postaw wobec palenia tytoniu ma również związek ze statusem zawodowym Polaków. W populacji mężczyzn największy odsetek codziennego palenia papierosów notuje się wśród robotników niewykwalifikowanych (65,4% w 1995 r.), najniższy zaś wśród pracowników umysłowych z wyższym wykształceniem.

• • •

**13.** Nie. Regularne, codzienne palenie tytoniu rozpoczyna się zwykle między 15. a 24. rokiem życia. Mężczyźni robią to jednak wcześniej niż kobiety: między 15. a 19. rokiem życia zaczyna regularnie palić papierosy 52% mężczyzn i 41,3% kobiet. W populacji kobiet dość częste jest natomiast rozpoczynanie regularnego palenia tytoniu po 25. roku życia.

• • •

**14.** Tak i jest to kolejna przykra prawda. W 1995 roku 44% populacji osób niepalących było narażone na bierne palenie w środowisku domowym, a 41% – w miejscu pracy. W domu na mimowolne wdychanie dymu tytoniowego osoby niepalące narażają głównie najbliżsi członkowie rodziny, przede wszystkim małżonkowie lub rodzice. Głównym źródłem narażenia młodych mężczyzn na bierne palenie tytoniu są ich ojcowie. Drugim ważnym źródłem mimowolnego palenia tytoniu wśród tej grupy mężczyzn są ich palące żony. Natomiast w populacji niepalących kobiet głównym źródłem narażania ich na bierne palenie tytoniu są mężowie, w mniejszym stopniu rodzice, przede wszystkim ojcowie.

• • •

**15.** Niestety, nie jest to prawda, jeżeli chodzi o nasz kraj. Tylko niektóre zakłady stosują tzw. „politykę miejsc pracy bez papierosa”. Natomiast wyniki badań, które przeprowadzono w Stanach Zjednoczonych, są zachęcające nie tylko dla pracodawców, ale również dla pracowników. Wykazały one, że koszty opieki medycznej ofiar chorób związanych z paleniem to ok. 35 milionów dolarów rocznie. Straty z powodu obniżenia wpływów oraz produktywności w związku chorobami oraz śmiertelnością kosztowały kolejne 25 do 60 milionów dolarów rocznie. Każdy palący pracownik kosztuje rocznie firmę ok. 1000 dolarów więcej niż niepalący. Jedno z badań wykazało także, że blisko 20% wszelkich nieobecności w pracy związanych jest z chorobami odytoniowymi.

• • •

**16.** Nie i jest to bardzo przykre. W Polsce sytuacja jest dramatyczna. Oto bowiem na podstawie oceny rozpowszechnienia zjawiska palenia wśród osób dorosłych w wieku 20–39



lat, można szacować, iż ok. 4 miliony dzieci w wieku 0–14 lat wznoszą „w atmosferze biernego palenia” w związku z nałogiem występującym u ojców, a ponad 3 miliony wskutek nałogu u matki.

• • •

**17.** Niestety, tak. W wieku przedszkolnym palenie bierne zwiększa swój zasięg. Już nie tylko dom rodzinny powoduje przymusowe wdychanie dymu tytoniowego, także placówki opiekuńczo-wychowawcze, w których dziecko przebywa. W ten sposób wzrasta liczba zagrożeń dla zdrowia i prawidłowego rozwoju dzieci w wieku przedszkolnym. Jednocześnie jest to bardzo ważny okres z punktu widzenia kształtowania postaw, mogą się bowiem w tym czasie kształtować tolerancyjne postawy wobec tytoniu, a to oznacza początek trwającego kilka lat procesu uzależnienia od nikotyny.

• • •

**18.** Oczywiście, że tak! Nigdy nie jest za późno na rzucenie palenia: nawet po czterdziestu czy pięćdziesięciu latach. Organizm jest w stanie naprawić wyrządzone przez tytoń szkody nawet po tak długim okresie aktywnego palenia.

• • •

**19.** Tak i jest to 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, po 10 latach może usiąść za kierownicą nowego cinquecento, a po 20 latach – może przesiąść się do samochodu średniej klasy.

• • •

**20.** Częściowo jest to prawda. Jednym z objawów rzucenia palenia są zmiany w przyzwyczajeniu do pokarmu, czemu może towarzyszyć wzrost apetytu. Wśród tych, którzy przestali palić, 1/3 osób nie tyje, tyle samo przybiera na wadze, pozostali zaś tracą zbędne kilogramy z powodu zalecanych w terapii odwykowej ćwiczeń oraz diety. Przytycie o kilka kilogramów jest mniej niekorzystne dla zdrowia niż skutki palenia.

• • •

**21.** Oczywiście, że tak! Sport i wysiłek fizyczny jest jednym z podstawowych elementów zdrowego stylu życia. Jeżeli nie uprawiacie żadnego sportu, to rozpocznijcie już dziś, choćby od gimnastyki i prostych ćwiczeń oddechowych. Także nie można zapominać o zaprawie porannej na obozach harcerskich. Sport i rekreacja to ważny element zdrowego stylu życia.

• • •

**22.** Tak i jeszcze raz tak! Naukowcy całego świata próbują opracować najlepszą receptę, jak budować zdrowie. Wskazania zdają się być proste. W odżywianiu należy uwzględnić produkty roślinne, spożywane wielokrotnie w ciągu dnia warzywa i owoce, a niezbędna porcja tłuszczów powinna pochodzić z tłuszczów roślinnych, przede wszystkim z dobrej jakości



olejów. Należy także radykalnie ograniczyć spożycie tłuszczów zwierzęcych. Najlepiej obrazuje to tzw. piramida zdrowia, która jest dość powszechnie znana w naszym kraju.

• • •

**23.** Nie, chociaż palenie papierosów ma wpływ na powstawanie katarakty i innych chorób oczu. Fizyczne szkody wynikłe z palenia papierosów pojawiają się dość wcześnie – nawet przed upływem roku. Palacze więcej kaszlą i trudniej im oddychać, ich płuca są uszkodzone i mają mniejszą pojemność, mają słabsze serca, częściej chorują. Papierosy są przyczyną różnych schorzeń, m.in. chorób serca, nowotworów płuc, udarów mózgu, nowotworów gardła, chronicznych chorób płuc (zapalenie oskrzeli, rozedma płuc), nowotworów jamy ustnej, nowotworów trzustki, nowotworów pęcherza moczowego, nowotworów szyjki macicy. Kobiety palące w ciąży zwiększają ryzyko przedwczesnego porodu, poronienia i urodzenia martwego płodu.

• • •

**24.** Jest w tym trochę prawdy, ale nie dotyczy to człowieka. Dym papierosowy zawiera formaldehyd, który jest używany do konserwowania zdechłych żab. Także zawiera amoniak używany do czyszczenia ubikacji i cyjanek, którego używa się do trucia szczurów. Obrzydliwe, lecz prawdziwe...

• • •

**25.** Tak i dlatego nigdy nie sięgaj 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.

• • •

**26.** Tak. Na podstawie danych o czynnikach i rozpowszechnieniu 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 objętości wydzielanego nasienia, zmniejszenie liczby plemników, upośledzenie ruchliwości plemników oraz nieprawidłowości ruchliwości plemników.

• • •

**27.** Oczywiście, że tak! Owoce i warzywa to niezastąpione źródło wielu substancji bioaktywnych. Nasz organizm nie potrafi ich gromadzić i dlatego ważne jest, aby mu je dostarczać tak często, jak to możliwe, co najmniej 5 razy dziennie. Oto 5 rad do opracowania najlepszej diety:

- jedz pięć porcji warzyw i owoców dziennie,

- jedz co najmniej jedną porcję bogatą w witaminę A (marchew, szpinak, morele, pomidory, brokuły),
- jedz co najmniej jedną porcję bogatą w witaminę C (czarna porzeczka, truskawki, kapusta, brokuły, pomarańcze, grapefruity, kiwi),
- jedz co najmniej jedną porcję bogatą w błonnik (jabłka, gruszki, owoce suszone, większość warzyw),
- jedz warzywa kapustne (kapustę, brokuły, kalafior).

Jest to najlepsza dieta dla utrzymania dobrej sylwetki i zdrowia.

• • •

**28.** Niestety, jest to prawda. Jeżeli wypala się 40 sztuk dziennie, to wynik ten wynosi 8 lat. Każdy wypalony papieros skraca życie o 5,5 minuty. Polacy w smutnej statystyce biją światowe rekordy. Ok. 10 mln osób w naszym kraju pali regularnie 15–20 sztuk papierosów dziennie. Blisko 5 mln pali dłużej niż 20 lat. Dane epidemiologiczne opublikowane przez prof. Rocharda Peto z Uniwersytetu w Oxfordzie mówią o tym, że choroby odtytoniowe są przyczyną zgonu co drugiego Polaka w wieku 35–69 lat. Od lat 60. odsetek tych zgonów w Polsce rośnie i osiągnął obecnie poziom nienotowany (oprócz Węgier) w żadnym kraju Europy. Bez opanowania epidemii palenia nie można poprawić kondycji zdrowotnej społeczeństwa.

• • •

**29.** 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 Biały 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 zginęły spluwaczki. Moda na niepalenie zaczyna również docierać do Polski. Także u nas politycy, aktorzy rzucają palenie. Każdy chce być modny i akceptowany społecznie.

• • •

**30.** Trochę prawdy w tym jest, bo nie istnieje systemowe rozwiązanie tego problemu. Jednak każdy lekarz może udzielić porady, jak rzucić palenie. Funkcjonuje także telefoniczna **Poradnia Pomocy Palącym „PPP”** – czyli **Przestań Palić Papierosy**, w której mają dyżury specjaliści przez cały rok w każdy wtorek, w godz. 14.00–18.00, pod numerem telefonu **0–22 643–92–86**. Można również zajrzeć do Internetu na stronę: **www.rzucpalenie.pl**.

23	22	21	20	19	18	17
24	ZAŁĄCZNIK NR 3 Plansza do gry					16
25						15
26						14
27						28
						12
		7	8	9	10	11
	6					
	5					
	4					
	3	2	1	START		

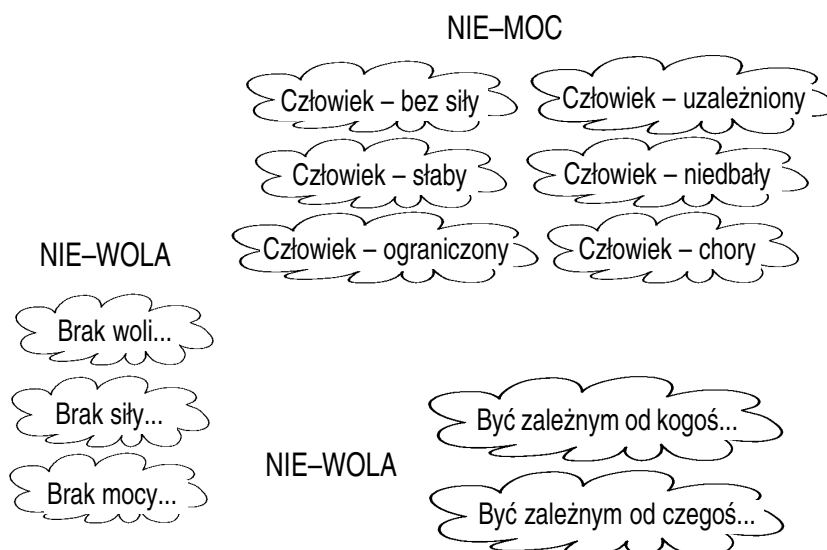
## HAPPENING – AKCJA PLASTYCZNA: TROCHĘ INACZEJ O PALENIU TYTONIU

- Miejsce: hol, korytarz, dziedziniec, ulica.
- Uczestnicy: młodzież szkół średnich, grupa 15–20 osób.
- Czas: 1,5–2 godziny.
- Forma pracy: monolog, gawęda, dyskusja, performance, budowa instalacji artystycznej lub realizacja innych form plastycznych, w czasie wakacji można wędrować z instalacją.
- Materiały: karton, papier, czarno-białe i kolorowe gazety, farby, pędzle, listwy, sznurki, klej i inne znalezione przedmioty.

### **Druhno Drużynowa, Druhu Drużynowy!**

Czas zmierzyć się z trudnym tematem: „Człowiek i jego ograniczenia, człowiek i jego uzależnienia”, który wynika z odwiecznego problemu „wolności od...” i „wolności do...”.

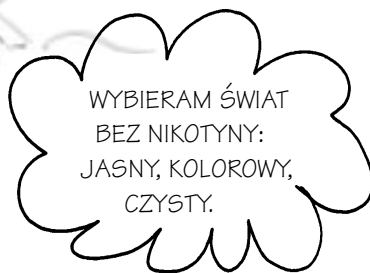
## WYBIERAM – NIE WYBIERAM, WOLNY – ZNIEWOLONY



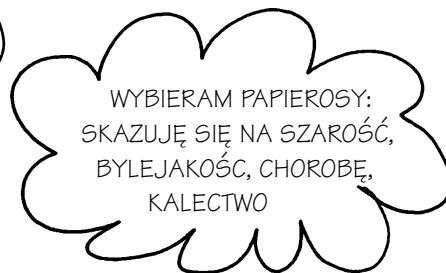


Te hasła stanowią zaproszenie do wielowątkowej rozmowy, do wielopłaszczyznowego spotkania z samym sobą, ze swoimi słabościami, swoimi wątpliwościami, jak również do spotkania ze swoją siłą wewnętrzną.

+ Podobne zaproszenie musisz skierować do uczestników akcji. Powyższe myśli możesz przedstawić na tle muzyki (to chyba najprostsze), ale możesz wzmocnić je także scenką pantomimiczną bądź rzeźbą-instalacją zbudowaną przez uczestników, oddającą poszczególne elementy rozważań. Możesz zaproponować spacer po „galerii grafiki”, gdzie odpowiednie obrazy czy plakaty wzmocnią znaczenie zapisów słownych. Pamiętaj, że chodzi o to, by jak najbardziej poruszyć uczestników happeningu, by zainspirować ich myśli i działania, by pokazać, że człowiek ma umiejętność i prawo wyboru.



WYBIERAM ŚWIAT  
BEZ NIKOTYNY:  
JASNY, KOLOROWY,  
CZYSTY.



WYBIERAM PAPIEROSY:  
SKAZUJĘ SIĘ NA SZAROŚĆ,  
BYLEJAKOŚĆ, CHOROBE,  
KALECTWO

Porozmawiajcie w małych (3–4-osobowych) grupach o swoich wyborach. Czy zawsze wybieraliście świat bez nikotyny? Czy zdarzało się, że z jakiegoś powodu wybieraliście świat szary i zadymiony? Czy wasze wybory zawsze były świadome? Czy zawsze wybieraliście „w wolności od...“?

Spróbujcie odnaleźć (choćby każdy na swój własny użytek) to, co tak naprawdę was ograniczało: ludzie, złożone sytuacje, może wasze wewnętrzne potrzeby?

JESTEM UZALEŻNIONY OD ..... .  
SKAZUJĘ SIĘ NA WIELE UŁOMNOŚCI:

- NIE CZUJĘ ZAPACHU PORANNEJ ROSY.
- NIE CZUJĘ ZAPACHU KWIATÓW.
- NIE CZUJĘ SUBTELNOŚCI SMAKÓW.
- JESTEM SŁABY.
- JESTEM CHORY.

Czas porozmawiać o konsekwencjach waszych wyborów i ich znaczeniu. Każdy wybór w jakiejś sytuacji, dokonany choćby na chwilę, jest wyborem na zawsze. Ta sama sytuacja nie powtórzy się drugi raz. Każdy zły wybór lub brak umiejętności dokonania wyboru to krok w kierunku zniewolenia, w kierunku ułomności i choroby.

Wartością jest dążenie do dokonywania wyborów oraz dokonywanie ich w wolności od uzależnień. Nie znaczy to oczywiście, że na nasze wybory nie mogą mieć wpływu rozmaite czynniki zewnętrzne. Rzecz jasna, liczymy się z możliwościami, warunkami. Ważne są wpływy autorytetów. Wystrzegajmy się jednak uzależnień!

Proponuję chwilę medytacji – doświadczenie ułomności. Dotknięcie swojej słabości. Zadbaj o nastrój (światło, muzyka) i wyciszenie się całej grupy. Zaprosz wszystkich na spacer w wyobraźni po pięknym, pełnym owoców i kwiatów ogrodzie. Pozwól im chodzić po alejkach, napawać się soczystymi kolorami. Doprowadź do najpiękniejszych zakątków i zaproponuj, by powąchalili najpiękniejsze kwiaty. Niestety, w nozdrzach spacerowiczów pojawia się tylko zapach dymu z papierosów. Kolejne próby kończą się tym samym. Kolory bledną, a cały ogród zasnuwa duszący dym. Po powrocie ze spaceru po wymyślonym ogrodzie możecie porozmawiać o wrażeniach.

Jeśli nie jesteś wytrawnym przewodnikiem po takich spacerach w wyobraźni – możesz zaproponować następujące ćwiczenie:

Każdy uczestnik powtarza zdanie: „Jestem uzależniony od nikotyny. Skazuję się na ułomności” i wymienia jakąś ułomność:

- nie czuję zapachu porannej rosy,
- nie czuję zapachu kwiatów,
- moje ubranie jest przesączone dymem z papierosów itd.

Spróbujmy stworzyć „obraz” uzależnień, a potem „obraz” wolności od uzależnień. Spróbujmy przejrzeć się w tych obrazach, jak w lustrach. Zobaczymy siebie. Może zauważymy naszą niedoskonałość, a może w ten sposób ułatwimy sobie wybór. Może znajdziemy potwierdzenie słuszności naszego wyboru.

Do dzieła! Z materiałów, jakie udało wam się zgromadzić, powstaną arcydzieła, każde z nich bowiem będzie obrazem istotnej części jego twórcy. Części teraz odkrytej i uświadomionej bądź znanej od dawna, lecz skrzętnie ukrywanej.

Być może obrazy uzależnień powinny być na koniec zniszczone, by w symboliczny sposób pokazać zwycięstwo nad nimi. Wypowiadamy wojnę naszym małym i większym uzależnieniom, a nasze wolności będą dla nas tarczą.

To, co zaproponowaliśmy, to tylko jeden z wielu możliwych scenariuszy happeningu. Każdy z was może odnaleźć w swoich doświadczeniach własne skojarzenia i przygotować zupełnie inny przebieg zajęć. Ważne jest tylko to, że mają one służyć rozważaniom o naszych uzależnieniach oraz zmierzać do ich poznania i uwolnienia się od nich.

*hm. Eugeniusz Chrzanowski*  
*phm. Aleksandra Wojewoda*