

NE PUŠI FORU

ŠTO TI NISU REKLI O

E-CIGARETAMA

Quit X
Smoking



OSNOVNA ŠKOLA IVANA RANGERA, KAMENICA

IMPRESUM

NAKLADNIK: Osnovna škola Ivana Rangera Kamenica

ZA NAKLADNIKA: dr. sc. Mirjana Posavec

UREDNIKA: Laura Barbir

AUTORI/CE TEKSTOVA: Laura Barbir, Marcela Šprem, Ana Kapustić i Dominik Hunjet (infografike) – članovi Tima za provedbu projekta „Suvremeni duhanski proizvodi“

RADIONICA: dr. sc. Mirjana Posavec, voditeljica školskog projekta Građanskog odgoja i obrazovanja Osnovne škole Ivana Rangera Kamenica, Andreja Šprem – suradnica na programima s Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta iz Zagreba

ILUSTRACIJA NASLOVNICE: Učenici uz podršku mentorice

GRAFIČKI PRIJELOM I TISAK: Tiskara Grafoprom, Lepoglava

Projekt je realiziran u sklopu međupredmetne teme
Građanski odgoj i obrazovanje, 2025.

NE PUŠI FORU

Što ti nisu rekli o e–cigaretama

Nositelj projekta:

Osnovna škola Ivana Rangera, Kamenica

Informacije o projektu:

Publikacija je rezultat školskog projekta Građanskog odgoja i obrazovanja učenika (i učitelja) Osnovne škole Ivana Rangera Kamenica.

Sažetak projekta:

Ova publikacija/finalni proizvod nastala je kao rezultat jednogodišnjeg školskog projekta učenika (i učitelja) s ciljem informiranja i prevencije uporabe suvremenih duhanskih proizvoda među mladima. Prvi dio publikacije pruža sveobuhvatne **informacije** o različitim vrstama tih proizvoda, uključujući e-cigarete, grijani duhan i nikotinske vrećice. Drugi dio predstavlja planirane **interaktivne radionice**. Kroz pripremljeni tekstualni sadržaj, interaktivne aktivnosti i radne listove, namijenjen je prvenstveno učiteljima, stručnim suradnicima - psiholozima, pedagogima i dr., te krajnjim korisnicima - učenicima koji imaju priliku promišljati o rizičnim oblicima ponašanja u domeni ovisnosti, dobiti informacije o oblicima i posljedicama ovisnosti te unaprijediti svoje socijalno-emocionalne vještine. Istovremeno, radionice imaju za cilj pružiti podršku i smjernice učenicima koji su već razvili rizična ponašanja – kako i gdje potražiti stručnu pomoć. Krajnji cilj projekta je osnažiti učenike znanjem i vještinama potrebnim za donošenje informiranih i odgovornih odluka koje će pozitivno utjecati na njihovo zdravlje i cjelokupnu dobrobit.

1. UVOD

Elektroničke cigarete (najpoznatiji bezdimni proizvod na tržištu) i drugi uređaji za udisanje aerosola (jako malih, sitno raspršenih čestica tekućine ili krutih tvari), pojavili su se relativno nedavno, ali su vrlo brzo postali popularni diljem svijeta. Predstavljeni su kao zdravija alternativa cigaretama te kao „prijelazni oblik“ pušačima da bi postali nepušači. Čini se da e-cigarete omogućuju nadomještanje nikotina pušačima, uz izbjegavanje dokazano opasnih tvari, no istraživanja navode da postoje razlike u naponu baterije i električkim sklopovima, duljini udisaja aerosola i dr. pa spomenute razlike vrlo često rezultiraju i bitno različitim mogućnostima e-cigareta da zagriju otopinu u aerosol, a time se mijenjaju količine inhaliranog nikotina, ali i drugih drugih štetnih tvari koje korisnici udišu (HZJZ, 2017).

Posebnu zabrinutost izaziva sve veća upotreba ovih proizvoda među mladima. Mladi su posebno osjetljivi na potencijalne dugoročne zdravstvene i druge posljedice vappinga pa se nadamo da će mladi kojima je namijenjena ova publikacija, uz vodstvo svojih učitelja, mentora sami puno toga naučiti iz ove publikacije.

Vaping dolazi od engleskog izraza, koji dolazi od izraza vaporizing (isparavanje). Vaping je **glagol** koji opisuje čin udisanja i izdisanja aerosola (često pogrešno nazvanog parom) koji proizvodi elektronička cigareta ili sličan uređaj. To je **aktivnost** korištenja takvih uređaja. Unatoč činjenici da danas ljudi *vaping* povezuju samo s korištenjem električnih cigareta, *vaping* je puno više od toga. Riječ „vejp“ koriste i učenici naše škole (anketa je pokazala da misle na e-cigareu), a da bismo razumjeli možemo zamisliti ovako:

- **e-cigareta** je kao **jednostavan model auta**,
- **vejp** je **širi pojam za sva vozila koja rade na principu isparavanja tekućine**, uključujući i taj jednostavni model auta (e-cigaretu), ali i neke naprednije modele s više opcija,
- „**vejpanje**“ je **radnja vožnje** tih vozila. 😊

Para je plin - molekule koje su potpuno prešle u plinovito stanje. Aerosol je mješavina zraka i sitnih kapljica ili čestica - nisu plin, ali su tako sitne da lebde u zraku.



Cilj ovog priručnika/publikacije nije otkrivanje novih znanstvenih činjenica, već pružanje informacija mladim ljudima i nadamo se, da će doprinijeti donošenju javnozdravstvenih strategija i politika usmjerenih na zaštitu školske i srednjoškolske populacije.

Priručnik obuhvaća ključne aspekte ovog problema, uključujući ključna znanja o vapingu, razloge njegove upotrebe među mladima, zdravstvene rizike i posljedice, utjecaj marketinga, napore u prevenciji i intervenciji, ali i zakonske propise u Hrvatskoj. Također, donosi i prijedloge Vijeća učenika i učitelja Osnovne škole Ivana Rangera Kamenica s ciljem poboljšanja javnih politika i zakonskih regulativa koje po pitanju suvremenih duhanskih proizvoda **nedorečene**.

Valja napomenuti da je priručnik nastao kao rezultat školskog projekta Građanskog odgoja i obrazovanja učenika (i učitelja) Osnovne škole Ivana Rangera Kamenica i Varaždinske županije.

2. ŠTO SU SUVREMENI DUHANSKI PROIZVODI

Suvremeni duhanski proizvodi predstavljaju nove proizvode koji su nastali kao alternativa tradicionalnim cigaretama. Uglavnom rade na principu zagrijavanja tekućine, ispuštanju nikotinskog aerosola i izostanku klasičnog dima. Predstavljeni su kao „revolucionaran proizvod“. Prikazujući vaping kao ugodnu i opuštajuću aktivnost, industrija pokušava stvoriti društvenu klimu koja je privlačna mladima koji traže društveno prihvaćanje i identitet reklamirajući je kao modernu, cool - a onda kao takvu i poželjnu aktivnost među mladima.



Izvor: www.ecigclick.co.uk

Najčešći suvremeni duhanski proizvodi su:

E-cigarete su elektronički uređaji koji proizvode aerosol (često nazvanom – **para** pa ćemo koristiti nadalje pojam para za aerosol) udisanjem tekućine koja često sadrži nikotin, arome i druge kemikalije (Svjetska zdravstvena organizacija, 2024). Grijani duhanski proizvodi su uređaji koji zagrijevaju duhan na nižoj temperaturi od cigareta pa umjesto klasičnog dima proizvode paru.

Bezdimni duhanski proizvod u obliku male, četvrtaste nikotinske vrećice koji se stavlja ispod gornje usne, naziva se snus. On može i ne mora sadržavati nikotin.



Izvor: www.ecigclick.co.uk

2.1. Suvremeni duhanski proizvodi

Snus

Snus je naziv za proizvod - vrećice s duhanskim prahom koje se stavljaju ispod gornje usne. Pravilnije je zvati proizvod- nikotinske vrećice, ali snus je nekako postao popularan naziv među mladima. Mnogi misle da je snus manje štetan od cigareta, ali to baš i nije tako.

Snus je vlažan, usitnjeni duhan koji se stavlja ispod gornje usne, obično u obliku male vrećice slične mini vrećici čaja. Uz nikotin često se stavljaju i arome, a mogu biti i bez nikotina, ali sadrže arome i druge kemikalije. Manje je štetan od nikotinskih vrećica, ali nije bez rizika za djecu i mlade.

Zašto je snus opasan?

Snus sadrži nikotin, a to je opasna tvar koja stvara ovisnost. Kad jednom počneš uzimati snus, bit će ti jako teško prestati.

Pazi! Što se tiče sadržaja nikotina, snus (vrećica) može sadržavati **20-60 mg nikotina**, što je znatno više od zakonski dopuštene količine nikotina u cigaretama (najviše 1 mg po cigareti).

Ako je u kutiji 20 cigareta po 1 mg (jedna cigareta ima 0,10 - 1 mg), jedan snus je kao da ste konzumirali kutiju cigareta!

Zakon o ograničavanju uporabe duhanskih i srodnih proizvoda u Hrvatskoj **ne određuje maksimalnu količinu nikotina u nikotinskim vrećicama**, ali zabranjuje njihovu prodaju maloljetnicima. Učenici koji su probali snus navode da su pritom osjećali mučninu, vrtoglavicu, glavobolju (zbog veće količine nikotina).

Upotreba snusa povećava rizik od raka usne šupljine, jednjaka. Snus iritira sluznicu usne šupljine, što može dovesti do bolesti desni, gubitka zuba i oštećenja. Konzumacija snusa povezana je s povećanim rizikom od raka gušterače, želuca i debelog crijeva.

Snus je posebno opasan za mlade ljude čiji se mozak još razvija. Ovisnost o nikotinu može utjecati na tvoje učenje, odnose s prijateljima i obitelji.

Ovisnost o nikotinu dovodi do neugodnih simptoma odvikavanja, kao što su razdražljivost, anksioznost i depresija. Mladi ljudi mogu koristiti snus kako bi se nosili sa stresom ili emocionalnim problemima, što stvara začarani krug ovisnosti. Istraživanja su pokazala da uporaba nikotina može povećati rizik od razvoja mentalnih poremećaja, posebno kod adolescenata.

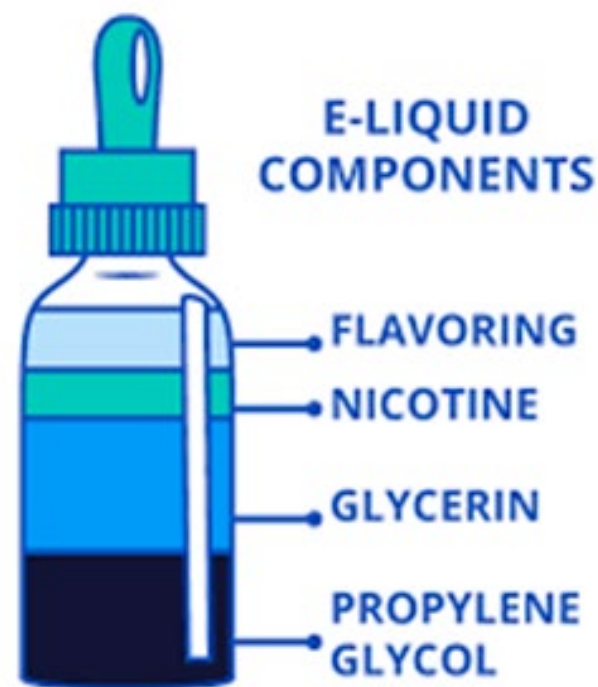
Zašto je snus popularan među mladima?

Mnogi mladi misle da je korištenje snusa znak odraslosti ili da će ih učiniti popularnijima. Nadalje, snus se može koristiti diskretno – nema dima, vrećice su vrlo male pa ga je lakše sakriti od roditelja i učitelja.

Ljudi često nisu informirani i upoznati s nečime što je novo, pa misle da je snus manje štetan od cigareta.

E-cigarete

To su uređaji koji izgledaju kao obične cigarete (dolaze u različitim idejnim rješenjima), ali umjesto dima izbacuju aerosol. Sastoji se od baterije, spremnika za tekućinu i grijača koji zagrijava tekućinu i pretvara je u aerosol/paru. Tekućina može sadržavati nikotin, arome i druge sastojke. E-cigarete dolaze u različitim oblicima i veličinama, od jednostavnih modela sličnih olovci do naprednijih oblika i modula - sa podesivim snagama i temperaturama.



Izvor: www.drugwatch.com

Jeste li znali da se klasificiraju kao ostali duhanski proizvodi, a to znači da oni podliježu regulativi koja ima za cilj smanjenje njihove uporabe i zaštitu javnog zdravlja?

Zašto su e-cigarete opasne?

Iako ne sadrže duhan, e-cigarete često sadrže nikotin. Kao što smo već spomenuli, nikotin je vrlo opasna tvar koja izaziva ovisnost. Kad jednom počnemo koristiti e-cigarete, bit će jako teško prestati. Osim nikotina, u tekućini/aerosolu e-cigareta nalaze se i druge štetne tvari koje mogu oštetiti pluća i tijelo. **Mnogi misle da su e-cigarete sigurne jer su manje štetne od običnih cigareta, a to je samo djelomično točno.** Iako e-cigarete mogu biti manje štetne od običnih cigareta, one nisu bez rizika.

Dugoročni učinci e-cigareta na zdravlje još uvijek nisu u potpunosti poznati pa je najbolja opcija za zdravlje izbjegavanje svih oblika duhanskih proizvoda.

Grijani duhan

Grijani duhan (heat-not-burn) je relativno novi oblik duhanskih proizvoda koji se razlikuje od tradicionalnih cigareta po tome što se duhan zagrijava umjesto da sagorijeva (gori u cigareti).

Grijani duhanski uređaji zagrijavaju posebne štapiće duhana na temperaturu između 300 i 350 stupnjeva Celzijusa što je niža od temperature sagorijevanja duhana u tradicionalnim cigaretama (koja prelazi 600 stupnjeva Celzijusa).

Zagrijavanjem duhana oslobađa se aerosol koji sadrži nikotin i druge kemikalije, ali s nižim razinama štetnih tvari nego kod cigareta. Osim toga grijani duhan proizvodi aerosol, a ne dim, što može smanjiti neugodne mirise i pasivno pušenje.

Karakteristika	Grijani duhan	E-cigarete (vape)
glavni sastojak	pravi duhan	tekućina s nikotinom
način zagrijavanja	250-350°C	100-250°C
dim ili aerosol?	aerosol	aerosol
okusi	prirodni duhanski	voćni, mentol, slatki

Uređaji koji zagrijavaju duhan su više za one koji žele osjetiti pravi duhan, dok su e-cigarete prilagodljivije s raznim okusima.

Zašto su suvremeni duhanski proizvodi popularni?

Kako tvrdi Svjetska zdravstvena organizacija (WHO), posljednjih je godina naglo porastao broj konzumenata bezdimnih, nikotinskih proizvoda - posebice među mladima. Mnogi ljudi vjeruju da su ovi proizvodi sigurniji od cigareta jer ne proizvode dim. Dostupni su u širokom spektru okusa, što ih čini privlačnima, posebno mladima. Vrlo često se mogu koristiti i u situacijama gdje je pušenje zabranjeno. Jarkih su boja, izgledaju moderno i privlačno, no jesu li zaista tako bezopasni kako se čine? Iako se često promoviraju kao manje štetni, oni i dalje sadrže nikotin i druge štetne tvari koje mogu izazvati ovisnost i zdravstvene probleme.

Prema EPSAD istraživanju iz 2019. e-cigarete u životu konzumiralo 44 % učenika, udio mladića koji su probali e-cigarete u životu je nešto veći u odnosu na djevojke (51 % mladići, 36 % djevojke). U posljednjih 12 mjeseci udio učenika koji su koristili e-cigarete iznosi 17 %, dok je 16 % učenika to činilo i u posljednjih 30 dana (HZJZ, 2022).

Rizici povezani sa suvremenim duhanskim proizvodima

Upotreba e-cigareta nosi značajne zdravstvene rizike i posljedice za mlade. Većina e-cigareta sadrži nikotin, no ima i jednokratnih e-cigareta, bez nikotina. Nikotin je kemijski spoj koji se normalno nalazi u biljkama duhana. Nikotin povećava bud-

nost, koncentraciju i raspoloženje, ubrzava rad srca i povećava krvni tlak, smanjuje apetit, ali njegova redovita upotreba dovodi do tolerancije, što znači da je potrebno sve više nikotina za postizanje istog učinka. Njegov je učinak zapravo stvaranje ovisnosti o duhanu. Nedostatak nikotina uzrokuje simptome sustezanja - kao što su razdražljivost, tjeskoba, depresija, glavobolja i nesanica.

Nikotin može oštetiti mozak u razvoju, utječući na dijelove koji kontroliraju pažnju, učenje, raspoloženje i kontrolu impulsa.

Razvoj mozga traje do otprilike 25. godine života, što adolescente čini posebno ranjivima na štetne učinke nikotina na sazrijevanje mozga. Izloženost nikotinu tijekom kritičnih razdoblja razvoja mozga u adolescenciji može dovesti do dugoročnih deficita u kognitivnim funkcijama, uključujući oštećenu memoriju i pažnju, a također može povećati rizik od buduće ovisnosti o drugim supstancama i razvoja mentalnih poremećaja (Goriounova i sur., 2012).

Utjecaj vapinga na kardiovaskularni sustav također je zabrinjavajući. Nikotin u e-cigaretama povećava broj otkucaja srca i krvni tlak te može iritirati krvne žile.

Istraživanja pokazuju da je nikotin povezan s povećanim rizikom od srčanih bolesti, moždanog udara i raka. Šteti dišnom sustavu, uzrokujući kronični bronhitis, povećava rizik od nastanka čira na želucu. Nikotin povećava krvni tlak, ubrzava rad srca i oštećuje krvne žile (www.cdc.gov).

Povećava rizik od kroničnih plućnih bolesti, uključujući astmu. Glavne kemikalije u e-cigaretama, poput propilen glikola i biljnog glicerina, povezuju se s pojačanim kašljem, stvaranjem sluzi, stezanjem u prsima i smanjenom funkcijom pluća, što može pogoršati astmu. Vaping može iritirati dišne putove, čineći napadaje astme vjerojatnijima, a također može pomoći bakterijama koje uzrokuju upalu pluća da se zalijepe za stanice dišnih putova, uzrokujući daljnje oštećenje pluća.



Izvor: www.ecigclick.co.uk

Vaping, iako se često smatra sigurnijom alternativom pušenju, nosi značajne rizike za oralno zdravlje mladih. Nusprodukti i posljedice vapinga mogu negativno utjecati na zube, usne i cijelu usnu šupljinu. Evo nekih ključnih posljedica:

Aerosoli iz e-cigareta često sadrže **slatka umjetna sladila i arome**. Ove tvari mogu potaknuti rast bakterija u ustima koje proizvode kiseline, nagrizajući zubnu caklinu i dovodeći do karijesa.

Propilen glikol uobičajena baza e-tekućina, razgrađuje se u ustima stvarajući **kiseline** koje također mogu oštetiti caklinu. **Glicerol** je prisutan u e-tekućinama, može **povećati ljepljivost bakterija** na zubima, olakšavajući stvaranje plaka i razvoj karijesa.

Nikotin i druge kemikalije u e-tekućinama mogu uzrokovati **žučenje ili tamnjenje zuba** tijekom vremena. Čak i e-tekućine bez nikotina mogu sadržavati tvari koje pridonose mrljama.

Kiseline iz nusprodukata vapinga mogu **žutilo ili tamnjenje zuba**, čineći zube osjetljivijima i podložnijima oštećenjima. Kemikalije u aerosolima e-cigareta mogu **iritirati desni**, uzrokujući upalu, crvenilo, oticanje i krvarenje. Vaping može uzrokovati **iritaciju sluznice usta**, što može dovesti do pojave ranica, afte... Suha usta i nakupljanje bakterija mogu pridonijeti **neugodnom zadahu**.

Iako se e-cigarete često reklamiraju kao sigurnije od tradicionalnih cigareta, neke studije sugeriraju da određene kemikalije u aerosolima mogu **povećati rizik od oralnog karcinoma** dugoročno.

Važno je napomenuti da su dugoročni učinci vapinga na oralno zdravlje još uvijek predmet istraživanja, ali dosadašnji dokazi ukazuju na značajne rizike, posebno za mlade čija se usta i zubi još uvijek razvijaju. Stoga je važno biti svjestan ovih potencijalnih štetnih posljedica.

Istraživanje provedeno na gotovo 40.000 mladih ljudi pronašla je vezu između vapinga i problema s disanjem poput nedostatka zraka, piskanja i bolova u prsima. Oni koji su koristili e-cigarete imali su veću vjerojatnost da će imati probleme s disanjem od onih koji ih nikada nisu pušili (Wubin Xie, Jonathan B Berlowitz i sur., 2022.).

Iako se često reklamira kao manje štetna alternativa pušenju, vaping predstavlja značajne respiratorne rizike za adolescente, potencijalno dovodeći do kratkoročnih simptoma i povećavajući vjerojatnost razvoja kroničnih plućnih stanja poput astme. Nadalje, e-cigarete pogoršavaju kvalitetu sna i mentalno zdravlje kod mladih, a vaping je također snažno povezan s ovisnošću.

Konačno, e-cigarete izlažu adolescente nizu štetnih kemikalija. Osim nikotina, u aerosolima e-cigareta pronađene su jako sitne čestice koje se mogu udahnuti duboko u pluća, arome poput diacetila (povezane s ozbiljnom plućnom bolešću), organske tvari, kancerogene kemikalije i teški metali poput nikla i olova. (Protecting Our Nation's Youth From Tobacco, Nicotine, and Addiction: A Surgeon General's Report, 2020).

Unatoč tome što ih neki percipiraju kao sigurniju alternativu tradicionalnim cigaretama, e-cigarete izlažu adolescente koktelu potencijalno štetnih kemikalija s kratkoročnim i dugoročnim zdravstvenim rizicima, od kojih mnogi još uvijek nisu u potpunosti shvaćeni.

U Hrvatskoj je zabranjena prodaja svih nikotinskih proizvoda, uključujući i e-cigarete, maloljetnicima. Postoje i ograničenja upotrebe e-cigareta u zatvorenim javnim prostorima te u blizini škola i bolnica. Također je zabranjeno aromatiziranje grijanih duhanskih proizvoda.

Postoji rizik da će mladi koji počnu s e-cigaretama ili drugim sličnim proizvodima ipak kasnije preći na tradicionalne cigarete.

Štetnost suvremenih duhanskih proizvoda za djecu od 14 godina – pregleđ istraživanja

U Republici Hrvatskoj dostupni podaci također ukazuju na prisutnost vapinga među mladima. Prema ESPAD (Europsko istraživanje o pušenju, pijenju i uzimanju droga - rezultati istraživanja iz 2019. godine) U posljednjih 12 mjeseci udio učenika koji su koristili e-cigarete iznosi 17 %, dok je 16 % učenika to činilo i u posljednjih 30 dana (HZJZ, 2022).

Nešto ranije, prema GYTS istraživanju iz 2016. godine, 10 % učenika je koristilo e-cigarete (HZJZ, 2017).. Iako su ovi podaci ograničeni, ipak pokazuju da je vaping prisutan među hrvatskom mladeži i da je došlo do porasta uporabe između 2016. i 2019. godine.

GYTS je svjetsko istraživanje o uporabi duhana kod mladeži - *Global Youth Tobacco Survey* - GYTS koje od 1998. godine provodi Svjetska zdravstvena organizacija i Fond Ujedinjenih naroda za djecu (UNICEF) uz pomoć Centara za kontrolu i prevenciju bolesti (CDC - Atlanta, SAD). GYTS istraživanje provedeno je 2024. godine i u Republici Hrvatskoj. Očekujemo rezultate istraživanja, **a u njemu su sudjelovali i učenici sedmih i osmih razreda naše škole.**

Postoji nekoliko ključnih razloga zašto mladi počinju s vapingom. Jedan od važnih čimbenika je **marketing i oglašavanje**. Kompanije za proizvodnju e-cigareta koriste slične marketinške taktike koje su se u prošlosti pokazale uspješnim u poticanju

mladih na pušenje tradicionalnih cigareta. To uključuje postavljanje oglasa u medijima gdje je oglašavanje tradicionalnih cigareta zabranjeno.

Između 2014. i 2016. godine, oglašavanje vapinga je "eksploziralo". Mladi su izloženi marketingu e-cigareta putem različitih kanala, uključujući online platforme (internet, streaming servisi, filmovi, društvene mreže) i maloprodajna mjesta.

Ova sveprisutnost i često neregulirano oglašavanje putem digitalnih kanala koje mladi preferiraju, predstavlja vaping kao normalnu, modernu mladenačku „potrebu“.

Drugi važan razlog je **dostupnost proizvoda s okusima**. Primamljivi okusi poput voća, slatkiša, mente i mentola, egzotičnog voća i dr. igraju značajnu ulogu u privlačenju mladih. I učenici naše škole naveli su da korištenje počinje s proizvodima s okusom. Dostupnost e-cigareta s okusima nalazi se među top 10 razloga koje mladi navode zašto su ikada probali e-cigaretu. Veliki broj dostupnih okusa (jagoda, voće...) izravno cilja na preferencije adolescenata i prikriva oštrinu nikotina, čineći vaping ukusnijim i privlačnijim početnicima te potencijalno umanjuje štetnost.

Društveni utjecaji također imaju značajnu ulogu. Najčešći razlog zašto mladi probaju e-cigarete je taj što ih koriste njihovi prijatelji. Mladi također kao razlog navode znatiželju ili upotrebu od strane članova obitelji.

Često nabavljaju e-cigarete od drugih, pri čemu značajan postotak dobiva ih od prijatelja (32,3% u 2021.), sami ih kupuju (31,1%) ili im ih netko drugi kupuje (28,7 %) (Andrea S. Gentzke, Teresa W. Wang, Monica Cornelius i sur, 2022)..

Utjecaj vršnjaka ima dominantnu ulogu u donošenju odluka kod adolescenata, a percepcija *vapinga* kao društvene norme unutar vršnjačkih skupina, značajno doprinosi njegovom usvajanju među mladima (Centar za kontrolu i prevenciju bolesti, SAD).

Nikotin, kao glavni sastojak koji izaziva ovisnost u e-cigaretama, igra ključnu ulogu u nastavku upotrebe. Uz ponovljenu upotrebu, mozak se navikava na nikotin, što vodi do ovisnosti. Mladi mogu brzo razviti ovisnost o nikotinu, ponekad i prije nego što počnu redovito ili svakodnevno koristiti e-cigarete, zbog jedinstvene osjetljivosti mozga u razvoju.

Mladi često ističu da osjećaju tjeskobu, stres ili depresiju koje pokušavaju ublažiti vapingom, pa prestanu - stvarajući tako ciklus ovisnosti i apstinencijskih kriza. Najčešći razlog koji učenici navode za trenutnu upotrebu e-cigareta je osjećaj tjeskobe, stresa ili depresije.

I dok čekamo rezultate istraživanja GYTS-a u Hrvatskoj za pretpostaviti je da je upotreba e-cigareta naglo porasla među sadašnjim i bivšim pušačima, kao i među mladima koji nikada nisu pušili. Dugoročni učinci na zdravlje nisu poznati, a nova istraživanja sve više i više sugeriraju da e-cigarete možda nisu bezopasne i mogu uzrokovati sta-

nične promjene analogne tradicionalnom duhanskom dimu.

Jasno je da postoji mnogo toga o vapingu što se ne razumije. Ovi proizvodi često se agresivno reklamiraju mladima, koristeći atraktivan dizajn, okuse i arome koje su im privlačne. Također, njih je vrlo lako kupiti u bilo kojem dućanu, što dodatno povećava njihovu konzumaciju među učenicima. Budući da su mnogi od ovih proizvoda relativno novi na tržištu, još uvijek nemamo puno istraživanja o njihovim dugoročnim učincima na zdravlje.

Zašto mladi eksperimentiraju?

Mladi eksperimentiraju s raznim supstancama iz različitih razloga, a ti razlozi mogu biti složeni i isprepleteni.

Evo nekih od najčešćih:

- često osjećaju potrebu da se uklape u društvo i da budu prihvaćeni od strane svojih vršnjaka. Ako su u društvu gdje je eksperimentiranje s određenim supstancama uobičajeno, veća je vjerojatnost da će i sami pokušati.
- mladi ljudi su znatiželjni i žele isprobati nove stvari. Eksperimentiranje s različitim supstancama može biti dio te znatiželje.
- traže uzbuđenje i adrenalin, a eksperimentiranje s drogama ili drugim supstancama može im pružiti taj osjećaj.
- Danas se mladi ljudi često suočavaju sa stresom i problemima, bilo da se radi o školskim obvezama, obiteljskim problemima ili problemima s prijateljima. Neki mladi koriste supstance kako bi se nosili s tim problemima.
- Često nemaju dovoljno informacija o štetnim posljedicama eksperimentiranja s drogama, alkoholom ili drugim supstancama.
- Mediji često prikazuju konzumiranje supstanci kao nešto zabavno i cool. Mladi se često žele dokazati, osjećati se odraslima, pa i na taj način traže i dokazuju svoje mjesto u društvu.

Važno je napomenuti da eksperimentiranje s bilo kojom supstancom može biti opasno i imati dugoročne posljedice. Razgovor s mladima o štetnim posljedicama eksperimentiranja i pružanje podrške i razumijevanja ključni su za prevenciju. Također, dugoročni učinci vapinga još uvijek su predmet istraživanja, ali postojeći dokazi jasno ukazuju na to da vaping nije bezopasan - posebno za mlade. Suvremeni duhanski proizvodi nisu sigurna alternativa tradicionalnim cigaretama. Korištenje ovih proizvoda u adolescenciji može imati ozbiljne posljedice po zdravlje i razvoj. Stoga je važno educirati mlade o rizicima i poticati ih na zdrav način života. Za više informacija posjetite stranice Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo <https://www.hzjz.hr/sluzba-zdravstvena-ekologija/elektronicke-cigarete/>.

3. ZAKONSKE PROCEDURE ZA PROIZVODNJU SNUSA I VAPINGA

Zakonske procedure za proizvodnju snusa i vapinga te regulative o njihovoj upotrebi važne su jer njihovo dosljedno provođenje izravno utječe na zdravlje, razvoj i ponašanje djece i mladih.

Učitelji, stručni suradnici, roditelji su ključni u osvještavanju učenika o rizicima vapinga i nikotinskih proizvoda, dok poznavanje i razumijevanje regulative može biti alat za edukaciju – ako su određeni okusi ili reklame zabranjeni, to može biti dobar povod za razgovor s djecom o razlozima iza tih odluka. Integriranjem informacija o zakonskim ograničenjima u školske kurikule može se pomoći mladima da donesu informirane odluke.

Proizvodnja (snusa i vapinga) podliježe strogim zakonskim regulativama koje su usmjerene na zaštitu javnog zdravlja, posebice mladih. Ove regulative se razlikuju od zemlje do zemlje, ali općenito uključuju sljedeće:

1. Registracija proizvoda

Proizvođači su dužni registrirati svoje proizvode kod nadležnih tijela. Moraju se dostaviti detaljni podaci o sastavu proizvoda, uključujući sve kemikalije koje se koriste. Potrebno je sastaviti sigurnosne listove koji sadrže informacije o potencijalnim opasnostima proizvoda.

2. Označavanje proizvoda

Proizvodi moraju biti jasno i čitljivo označeni, uključujući naziv proizvoda, sastojke, upozorenja o zdravstvenim rizicima i upute za uporabu.

Zabranjeno je navođenje lažnih ili obmanjujućih tvrdnji o sigurnosti ili zdravstvenim prednostima proizvoda. Proizvodi moraju sadržavati jasna i vidljiva upozorenja o zdravstvenim rizicima, posebno za mlade. **Novo istraživanje pokazuje da polovica pušača ne zna za sve zdravstvene probleme povezane s pušenjem te su prije nekoliko godina uvedene obvezne grafičke oznake na kutijama „klasičnih cigareta“.**

3. Prodaja i oglašavanje

Prodaja ovih proizvoda može biti ograničena na određene prodajne kanale ili uz dokaz o punoljetnosti kupca. Često postoje stroga ograničenja ili čak potpuna zabrana oglašavanja ovih proizvoda, posebno onog usmjerenog na mlade. Zabranjeno je sponzoriranje sportskih ili kulturnih događaja kako bi se izbjeglo promoviranje ovih proizvoda među mladima.

4. Kontrola kvalitete

Proizvodnja se mora odvijati u kontroliranim uvjetima kako bi se osigurala kvaliteta i sigurnost proizvoda. Proizvodi podliježu redovitim kontrolama kako bi se utvrdilo da udovoljavaju propisanim standardima.

5. Istraživanja i praćenje

Proizvođači mogu biti obvezni financirati istraživanja o zdravstvenim učincima svojih proizvoda. Nadležna tijela provode praćenje tržišta kako bi otkrila nove proizvode i trendove te poduzele potrebne mjere. **Važno je napomenuti da se zakonska regulativa u području duhanskih proizvoda stalno mijenja i razvija.**

Zašto su ove regulative važne?

Ove regulative su usmjerene na smanjenje štetnih posljedica korištenja duhanskih proizvoda, posebno među mladima.

Stroge regulative mogu smanjiti privlačnost ovih proizvoda, posebno za mlade, a ono što je najvažnije - potrošači imaju pravo na točne i potpune informacije o proizvodima koje kupuju.

Zaključak: Proizvodnja snusa i vapinga podliježe strogim zakonskim regulativama koje su usmjerene na zaštitu javnog zdravlja. Međutim, zbog brzog razvoja ovih proizvoda i novih trendova, zakonska regulativa se mora stalno prilagođavati kako bi se osigurala učinkovita zaštita potrošača, posebno mladih

PROBLEMI SA SUVREMENIM DUHANSKIM PROIZVODIMA

Ono što smo se i sami uvjerali, proizvođači snusa, vapinga i drugih proizvoda često krše zakonske procedure. Ova pojava je globalni problem i posljedica je nekoliko čimbenika.

Zakonske regulative vezane uz duhan i nikotinske proizvode su često kompleksne i podložne promjenama, a kontrole rijetke. Nadzor nad proizvodnjom i prodajom ovih proizvoda može biti otežan zbog ilegalnog tržišta i brzog razvoja novih proizvoda.

Veliki profit koji se može ostvariti prodajom ovih proizvoda može potaknuti proizvođače da prekrše zakone kako bi povećali svoju dobit.

Proizvođači često koriste marketinške trikove kako bi privukli mlade potrošače, što je u suprotnosti sa zakonskim ograničenjima (vrlo suptilni načini oglašavanja!), a nerijetko proizvođači koriste marketinške strategije koje privlače mlade: kao što su atraktivni okusi, moderne ambalaže i sponzorstva događaja koje mladi posjećuju.

Najčešći načini kršenja zakona

Proizvođači često preuveličavaju sigurnost svojih proizvoda i tvrde da su oni manje štetni od tradicionalnih cigareta, što je često u suprotnosti s dostupnim znanstvenim dokazima.

Unatoč zakonskim ograničenjima, proizvodi se često prodaju maloljetnicima putem interneta ili u trgovinama koje ne provode adekvatnu kontrolu. Preko interneta možete naručiti što želite, nema kontrole tko i što kupuje.

U proizvodima se mogu naći nedozvoljene tvari, poput teških metala ili kancerogenih spojeva koji jesu u malim količinama, ali njihova dugotrajna konzumacija povećava rizik od bolesti.

Proizvođači mogu izbjegavati plaćanje poreza na proizvode, što im omogućuje da smanje cijenu i učine svoje proizvode privlačnijima potrošačima.

Posljedice kršenja zakona

Kršenje zakona može dovesti do povećanja broja ljudi koji se suočavaju sa zdravstvenim problemima uzrokovanim korištenjem ovih proizvoda.

Nezakonito oglašavanje i prodaja mogu dovesti do povećanja broja ovisnika, posebno među mladima. Države gube prihode od poreza, a zdravstveni sustavi snose veće troškove liječenja bolesti povezanih s korištenjem ovih proizvoda. Ilegalna proizvodnja i prodaja mogu biti povezane s drugim kriminalnim aktivnostima.

Kršenje zakonskih procedura u proizvodnji snusa i vapinga predstavlja ozbiljan problem koji ima dalekosežne posljedice po javno zdravlje. Borba protiv ovog problema zahtijeva koordinirane napore vlada, zdravstvenih institucija, civilnog društva i pojedinaca. Potrebno je ojačati kontrolu nad proizvodnjom, distribucijom i prodajom ovih proizvoda, a za kršenje zakona potrebno je uvesti visoke kazne kako bi se odvratili proizvođači od nezakonitih aktivnosti. Nadalje, potrebno je educirati mlade i cjelokupnu javnost o rizicima povezanim s korištenjem ovih proizvoda i o važnosti poštivanja zakona, čemu će pridonijeti i ovaj naš priručnik.

Zabrana vapinga i snusa u Hrvatskoj – trenutno stanje i budući trendovi

Hrvatska, kao i mnoge druge zemlje, aktivno radi na ograničavanju upotrebe duhanskih i srodnih proizvoda, uključujući vaping i snus, a glavni razlog ograničavanja leži u sve većoj svijesti o štetnosti ovih proizvoda, posebno za mlade.

Hrvatska ima **Zakon o ograničavanju uporabe duhanskih i srodnih proizvoda (NN 45/17, 114/18)**, a ovaj zakon regulira prodaju duhanskih i srodnih proizvoda, uključujući e-cigarete i snus. Prema zakonu, zabranjena je prodaja svih duhanskih i srodnih proizvoda osobama mlađim od 18 godina. To uključuje cigarete, e-cigarete, snus,

nikotinske vrećice i druge srodne proizvode. Dakle, maloljetnici ne smiju kupovati niti posjedovati te proizvode.

Ključne odredbe zakona

Prodaja duhanskih proizvoda, uključujući bezdimne varijante, osobama mlađim od 18 godina strogo je zabranjena. Oglašavanje, promidžba i sponzorstvo duhanskih proizvoda, uključujući bezdimne, podliježu strogim ograničenjima kako bi se smanjila njihova privlačnost, posebno među mladima. U mnogim javnim prostorima, poput škola, bolnica i ugostiteljskih objekata, zabranjena je upotreba vapinga i sličnih proizvoda.

Sva pakiranja duhanskih proizvoda moraju sadržavati jasno istaknuta zdravstvena upozorenja o štetnosti uporabe.

U rujnu 2024. Ministarstvo zdravstva predložilo je izmjene **Zakona o ograničavanju upotrebe duhanskih i srodnih proizvoda**.

Moguća buduća zabrana

Iako trenutno nema konkretnih najava o potpunoj zabrani *vapinga* i snusa u Hrvatskoj, postoji nekoliko čimbenika koji upućuju na mogućnost daljnjih mjera.

S porastom znanstvenih dokaza o štetnosti ovih proizvoda, raste i pritisak na vlasti da poduzmu dodatne mjere za zaštitu javnog zdravlja. Mnoge zemlje su već uvele potpune zabrane ili stroga ograničenja na *vaping* i snus, što može poslužiti kao inspiracija i za Hrvatsku. I naša zemlja ima sve veći fokus na zaštiti mladih od ovisnosti o nikotinu, što može dovesti do daljnjih restrikcija.

Možemo očekivati da će se zakonska regulativa vezana uz *vaping* i snus u Hrvatskoj i dalje pooštrevati. Važno je napomenuti da su ovo samo mogući scenariji, a konačna odluka o budućnosti *vapinga* i snusa u Hrvatskoj ovisit će o različitim čimbenicima uključujući političke odluke, društvene trendove i znanstvena saznanja.

Iako trenutno ne postoji potpuna zabrana vapinga i snusa u Hrvatskoj, postoji jasan trend prema sve strožoj regulaciji ovih proizvoda. Budućnost ovisi o naporima zdravstvenih djelatnika, političara i javnosti da zaštite zdravlje građana, posebno mladih. Svjetska zdravstvena organizacija smatra da su potrebne "hitne mjere" za njihovu kontrolu.

Istraživanja su pokazala kako nema dovoljno dokaza da e-cigarete pomažu pušačima u prestanku pušenja te da su štetne za zdravlje i mogu izazvati ovisnost o nikotinu kod nepušača, posebno kod djece i mladih. Djeca u dobi od 13 do 15 godina više koriste e-cigarete od odraslih, a to je rezultat agresivnog marketinga i tako je u svim svjetskim regijama, kažu u Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji.

4. RADIONICE ZA UČENIKE

U današnje vrijeme, uz klasične duhanske proizvode, oko nas sve su prisutniji i suvremeni oblici poput grijanog duhana i elektroničkih cigareta, snus... Njihova dostupnost, privlačan dizajn i marketinške poruke često ostavljaju pogrešan dojam o njihovoj sigurnosti, a čini se nema ni dosljedne kontrole provođenja zakonskih odredaba.

Upravo zato predvidjeli smo i osmislili radionice uz veliku stručnu pomoć mentorice i **Andreje Šprem**, magistre socijalne pedagogije, suradnice na programima s Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta iz Zagreba kao podrška učiteljima, ali i učenicima u razumijevanju rizika povezanih s korištenjem novih duhanskih proizvoda. Planirane radionice imaju dvostruku ulogu: osim informativne uloge, želimo preventivno djelovati na one koji još nisu ušli u kontakt s duhanskim proizvodima te intervenirati i pomoći onima koji su već razvili rizična ponašanja. Cilj nam je osnažiti učenike za donošenje informiranih i odgovornih odluka koje doprinose njihovu zdravlju i dobrobiti.

Na prijedlog učenika, članova tima za provođenje projekta radionica u našoj školi, radionice su osmišljene na način **da ih izvode učenici 7. i 8. razreda učenici 5. i 6. razreda**. Važno je da u svakoj radionici bude prisutna odrasla osoba: učitelj/ica, stručna suradnica.

Naime, učenici 7. i 8. razreda su bliži iskustvima i razumijevanju učenika 5. i 6. razreda nego odrasli. Mogu koristiti jezik i primjere koji su mladima razumljiviji i relevantniji, a mladi učenici se mogu osjećati ugodnije.

Dakle, mladi učenici dobivaju informacije na pristupačan način, dok stariji učenici stječu vrijedno iskustvo u poučavanju i mentoriranju. Stariji učenici mogu poslužiti kao pozitivni modeli ponašanja i odgovornosti. Njihovo angažiranje u edukaciji mladih može potaknuti osjećaj važnosti i liderstva. Izvođenje radionica pomaže starijim učenicima u razvijanju komunikacijskih, prezentacijskih, organizacijskih i liderskih vještina. Također jača njihovo razumijevanje teme koju prezentiraju jer je moraju sami dobro usvojiti. Ovakve aktivnosti potiču suradnju i povezanost među učenicima različitih razreda.

Radionice (zbog svoje zahtjevnosti i stručnog znanja) za učenike 7. i 8. razreda **provode stručni suradnici i/ili učitelji/ce**.

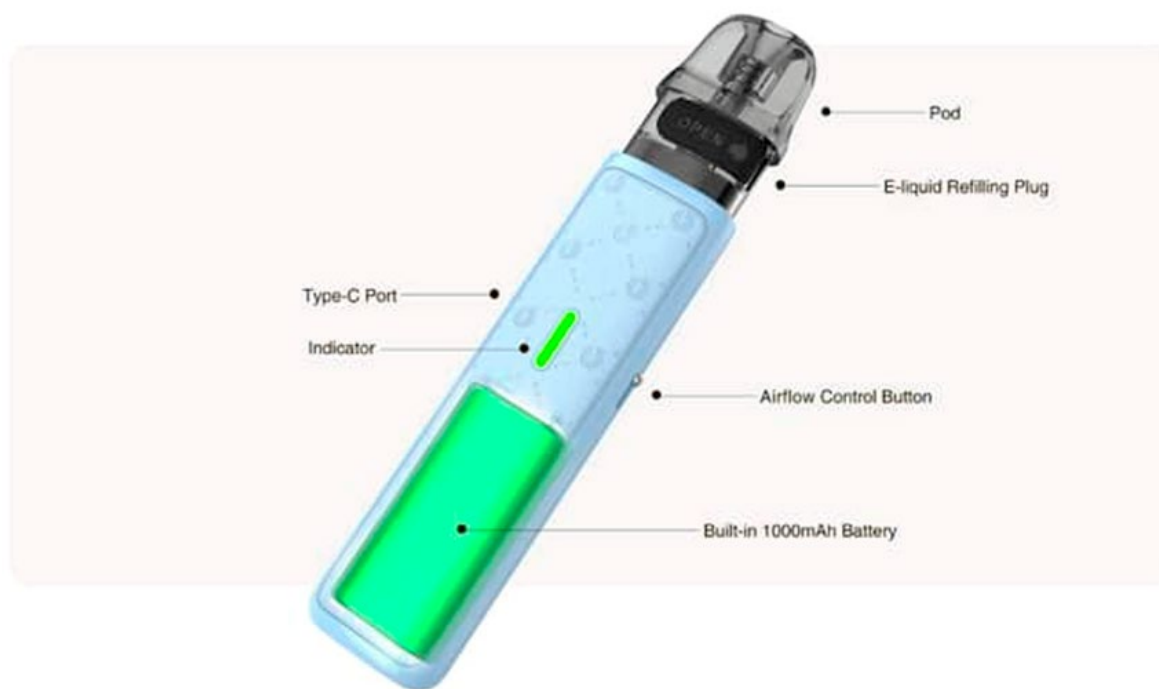
Zašto ipak nazočnost odrasle osobe (učitelj/ica, stručna suradnica)?

Odrasla osoba može osigurati da informacije koje se prenose budu točne, relevantne i u skladu s nastavnim planom i programom te će pružiti podršku starijim učenicima u pripremi i izvođenju radionica (za radionice se učenici moraju dobro pripremiti), pomoći im u rješavanju eventualnih problema i usmjeravati raspravu.

Odrasla osoba može pomoći u upravljanju dinamikom grupe, osigurati da svi učenici imaju priliku sudjelovati i spriječiti eventualne neprimjerene situacije koje se često počinju događati u razredu. Ujedno je odrasla osoba odgovorna za sigurnost i dobrobit svih učenika tijekom radionice. Odrasla osoba može pratiti i evaluirati učinkovitost radionica te pružiti povratne informacije učenicima voditeljima i mladim sudionicima.

Organiziranje radionica na ovaj način je isproban, **inovativan i potencijalno učinkovit pedagoški pristup**. Kombinacija entuzijazma i pristupačnosti starijih učenika s iskustvom i nadzorom odraslih može stvoriti snažno i pozitivno iskustvo učenja za sve uključene.

Važno je pažljivo planirati i pripremiti radionice, pružiti adekvatnu podršku učenicima voditeljima i osigurati aktivnu ulogu odrasle osobe.



Izvor: www.ecigclick.co.uk

Naslov 1. radionice: "Vaping, e-cigarete i snus: Što trebamo znati?" (5. i 6. razred)

Važna napomena: radionice su osmišljene na način **da ih izvode učenici 7. i 8. razreda učenicima 5. i 6. razreda**. Važno je da u svakoj radionici bude prisutna odrasla osoba: učitelj/ica, stručna suradnica.

Cilj radionice:

- Upoznavanje učenika i voditelja radionice.
- Uspostavljanje pravila ponašanja i načina rada u grupi.
- Informirati učenike o vapingu, e-cigaretama i snus-u.
- Informirati učenike o zdravstvenim rizicima povezanim s vapingom, e-cigaretama i snusom.
- Osnažiti učenike za donošenje informiranih odluka o svom zdravlju.
- Osnažiti učenike za odupiranje pritisku vršnjaka i odgodu početka konzumacije sredstava ovisnosti.

Materijali:

- Prezentacija s osnovnim informacijama o vapingu, e-cigaretama i snusu.
- Slike i videozapisi koji prikazuju učinke vapinga, e-cigareta i snusa na zdravlje.
- Radni listovi s aktivnostima za učenike.
- Markeri, olovke i papir.

Trajanje: 45-60 minuta

Opsegom sadržaja radionica je predviđena za dva školska sata, no može se realizirati i u 45 min, ali je potrebno skratiti rad na aktivnosti Oluja ideja i u zaključnom dijelu sata. Praksa je pokazala da je taj dio sata učenicima najdinamičniji kao i zaključak, jer učenici imaju puno pitanja za voditelje.

Tijek radionice:

Uvod (15 minuta)

a) Predstavljanje - Voditelj/ica pozdravlja učenike i predstavlja se.

b) Dogovaranje pravila

Voditelj/ica traži od sudionika da kroz tri minute razmisle o tome što je važno i potrebno da bi zajednički rad u grupi bio učinkovit. Nakon isteka vremena voditelj/ica zamoli sudionike da nabroje razloge kojih su se dosjetili te iste zapisuje na vidljivo mjesto (ploču). S obzirom na ono što su sudionici rekli da je važno, voditelj/ica usmjerava pozornost na važnost donošenja pravila ponašanja i rada na radionici.

ma. Potom se od sudionika traži da nabroje koja pravila ponašanja smatraju važnima i kojih se žele pridržavati u grupi na radionici. Uz zajedničku...

c) Samoprocjena znanja učenika - Voditelj/ica upućuje učenike što znaju o vapingu, e-cigaretama i snusu - samoprocjena učenika (*Prilog 1*)

Središnja aktivnost: Osnovne informacije o vapingu, e-cigaretama i snusu. (10 minuta)

a) Što je ovisnost? „Kako biste definirali ovisnost?” „Koje ovisnosti poznajete?” „O čemu ljudi mogu biti ovisni?” „Na koji način se razvija ovisnost?” - razgovor s učenicima

b) Voditelj objašnjava cilj radionice.

c) Oluja ideja - podijeliti učenike ih u manje grupe. Dio grupa mora smisliti što više razloga zašto bi mlada osoba koristila vape, snus, e-cigarete i zašto započinju s konzumiranjem, a druga grupa zašto mlada osoba ne bi koristila/započela. Voditelji pripreme plakat na kojem su prikazana dva stupca +/- . Učenici svoje odgovore lijepe na post-it papiriće. Voditelji komentiraju kojih odgovora se više skupilo. Očekuje se da tu već identificiraju neke negativne zdravstvene, financijske, socijalne posljedice. Na kraju radionice, voditelji mogu pitati bi li sada nešto promijenili/dodali s tog početnog popisa.

d) Što trebamo znati o suvremenim duhanskim proizvodima? Ponavljanje i usustavljanje znanja o proizvodima - ppt

Zaključak (15 minuta)

a) Voditelj potiče učenike da postave pitanja.

Dodatne informacijama o vapingu, e-cigaretama i snusu. (*Prilog 2*. Informacije za voditelje)

c) Evaluacija (*Prilog 3*. Listić za evaluaciju)

Može im se zadati zadaća da do sljedeće radionice prate na televiziji, Netflixu, društvenim mrežama jesu li zastupljeni prikazi konzumacije ovih proizvoda, na koji način je to prikazano, kada se taj sadržaj emitira, jesu li prisutne mlade osobe, kako su odrasle osobe u njihovoj okolini reagirale na prikaz konzumacije/jesu li reagirali - (*Prilog 4*. Praćenje prikaza konzumacije duhanskih proizvoda u medijima).

Prilog 1. Listić za samoprocjenu znanja o suvremenim duhanskim proizvodima

Ime i prezime: _____

Razred: _____

Datum: _____

Označi križićem (X) tvrdnju koja najbolje opisuje tvoje znanje o sljedećim pitanjima:

Tvrdanja	Znam vrlo dobro	Znam nešto	Ne znam
Znam što je vaping (vejpanje).			
Znam što je e -cigareta.			
Znam sve o snusu.			
Znam koje su glavne razlike između tradicionalnih cigareta i e-cigareta.			
Znam da e-cigarete sadrže nikotin.			
E- cigarete su sigurnije i zdravije od klasičnih cigareta.			
Znam nabrojati štetne posljedice korištenja suvremenih duhanskih proizvoda.			
Poznajem načine na koje mogu odbiti sredstva ovisnosti kad sam u društvu.			
Znam aktivnosti kojima se mogu baviti umjesto da koristim duhanske proizvode.			

Što mislim da bih trebao znati više o ovoj temi?

Dodatni komentari:

Prilog 2. Informacije za voditelje – 1. radionica za učenike 5. i 6. razreda

Ovisnost je **PSIHIČKO I/ILI FIZIČKO STANJE NAVIKNUTOSTI** na neke psihoaktivne tvari, ponašanja ili situacije. One mogu biti različite, a svaka od njih ima svoj značaj i stupanj intenziteta. Tako razlikujemo ovisnosti o psihoaktivnim tvarima te ponašajne/ bihevioralne ovisnosti.

OVISNOSTI O PSIHOAKTIVNIM TVARIMA uključuju tradicionalna sredstva ovisnosti, a dijelimo ih na ilegalne i legalne. Kava, duhan i alkohol najpoznatije su legalne psihoaktivne tvari te se u ovu skupinu mogu svrstati i neki lijekovi ako ih se uzima bez medicinski opravdanih razloga (kao što su sedativi, analgetici, steroidi i dr.). Najpoznatije ilegalne psihoaktivne tvari su marihuana, hašiš, LSD, amfetamin, ecstasy, kokain i heroin. Uz njih, u ovu skupinu ubrajamo i sintetske kanabinoide i inhalante, poput ljepila, benzina i drugih lako hlapljivih tvari.

Modernim ovisnostima smatraju se **OVISNOSTI O PONAŠANJIMA** te se ono odnosi na pretjerano ponavljajuća ponašanja koja ometaju svakodnevno funkcioniranje, kao što je ovisnost o internetu, ovisnost o društvenim mrežama, videoigrama, kockanju, kupovini, seksu, vježbanju, poslu. Svakodnevno smo izloženi različitim legalnim sredstvima ovisnosti, a ponekad će nam biti dostupna i ona ilegalna. Tijek ovisnosti često započinje „samo“ eksperimentiranjem pri čemu mlada osoba doživljava ugodne emocije i doživljava. Premda posljedice korištenja možda nisu odmah vidljive ili su prioritetne one kratkoročne (često i pozitivne), one se „nakupljaju“ te u konačnici budu mnogostruke i utječu na sve razine funkcioniranja pojedinca. Iz eksperimentiranja, odnosno prvog korištenja, mnogi nastave s redovitom upotrebom te s vremenom postanu ovisni. Dok učinak same psihoaktivne tvari s vremenom slabi, osobi je potrebna sve veća količina što može voditi k predoziranju. „Ne može se dogoditi meni“ i „Ja ću to moći kontrolirati“ česte su zablude koje ljudi imaju vezano uz sredstva ovisnosti.

Informirati se o sredstvima ovisnosti i njihovim posljedicama prvi je korak u odupiranju, odnosno, sprečavanju razvoja ovisnosti. U donošenju tih zdravih odluka mogu nam pomoći socijalno-emocionalne vještine (poput kritičkog razmišljanja, suočavanja s problemima i neugodnim emocijama, odolijevanje različitim negativnim utjecajima, donošenje odluka i rješavanje problema), pozitivna slika o sebi te visoko samopoštovanje i samopouzdanje, kao i podrška bliskih nam ljudi (kao što su podržavajući roditelji, prosocijalni vršnjaci, kvalitetni i zainteresirani učitelji/ nastavnici, motivirajući treneri i voditelji interesnih skupina).

Izvor: https://centar.erf.unizg.hr/wp-content/uploads/2021/05/Publikacija_Ne-daj-se-upecati.pdf

POSljedice KORIŠTENJA SREDSTAVA OVISNOSTI mogu biti kratkoročne i dugoročne te se odražavaju na različita područja našeg života. Počevši od poteškoća koje se javljaju na osobnom planu u vidu fizičkih, psiholoških i financijskih posljedica,

ali i narušenih odnosa s vršnjacima, članovima obitelji i slabijeg funkcioniranja u školi. Bitno je znati kako ponašanja možemo birati, međutim ne i posljedice koje proizlaze i dolaze s našim odlukama. Dugoročne posljedice uslijed korištenja sredstava ovisnosti su mnogobrojne te obuhvaćaju sve aspekte zdravlja osobe. Zato je na nama da budemo kritični, zreli te preuzmemo odgovornost za svoje ponašanje i odlučimo vlastiti život usmjeriti prema pozitivnijim ishodima. Nikako ne smijemo zaboraviti...Kada se suočimo s problemom za koji nismo sigurni kako ga riješiti, možemo se obratiti odraslim osobama od povjerenja. To mogu biti roditelji, učitelji/ nastavnici/profesori, stručna služba škole, treneri, voditelji izvanškolskih aktivnosti i drugi. Osim toga, na raspolaganju imamo i različite telefonske linije pomoći te organizacije civilnog društva koje se bave ovim područjima.

Voditelji nakon aktivnosti **Oluja ideja** mogu objasniti:

Najčešći razlozi i nepovoljni čimbenici koji utječu na odluku mladih za upuštanje u rizične oblike ponašanja:

OSOBNI RAZLOZI

- kontakti s prijateljima, zabava i druženje, unaprjeđenje odnosa s drugima, stjecanje novih poznanstava i dr.
- poboljšanje raspoloženja, umanjivanje dosade, želja za novim iskustvima i uzbuđenjem, zabava, adrenalin, opuštanje i dr.
- neadekvatno nošenje s problemima i izbjegavanje neugodnih emocija
- zbog pripadanja grupi, nagovora prijatelja, osjećaja prihvaćenosti, izbjegavanja isključenosti i dr.

DRUŠTVENI I OKOLINSKI RAZLOZI

- popustljivi roditelji i oni koji koriste sredstva ovisnosti ili podržavaju rizične aktivnosti iz domene ponašajnih ovisnosti i dr.
- vršnjaci koji su konzumenti i druge potiču na korištenje sredstava ovisnosti, koji se ne bave pozitivnim društvenim aktivnostima i dr.
- normalizacija korištenja sredstava i neosviještenost o rizicima ponašajnih ovisnosti, dostupnost i pristupačnost sredstava ovisnosti, promocija kroz medije i neodgovarajući načini oglašavanja, slabo poštivanje zakonske regulative i dr.

Voditelj ističe ZDRAVSTVENE RIZIKE povezane s vapingom, e-cigaretama i snusom.

Razorni učinci na usnu šupljinu

Dugo korištenje snusa može imati katastrofalne posljedice na usnu šupljinu.

1 Promjena boje zuba
 Snus mrlje zube i dovodi do promjene boje.

2 Oštećenje desni
 Dovodi do upale desni, krvarenja i gubitka zuba.

3 Rak usne šupljine
 Snus značajno povećava rizik od raka usne šupljine.



Zašto su ovi proizvodi opasni?

Nikotin
 Nikotin je glavna ovisna tvar u svim duhanskim proizvodima. Uzrokuje ovisnost i štetne posljedice na zdravlje.

Kemikalije
 Moderni duhanski proizvodi sadrže niz štetnih kemikalija koje mogu oštetiti srce, pluća, mozak i druge organe.

Povećani rizik
 Korištenje modernih duhanskih proizvoda povećava rizik od razvoja raka, srčanih bolesti, respiratornih problema i drugih bolesti.



Zdravstveni rizici snusa

Iako se čini manje štetnim od cigareta, snus predstavlja ozbiljnu prijetnju zdravlju.


Srčane bolesti
 Povećava rizik od srčanog udara i moždanog udara.


Bolesti dišnih puteva
 Može uzrokovati astmu, bronhitis i plućni rak.


Bolesti desni
 Povećava rizik od parodontitisa i gubitka zuba.



Prilog 3. Evaluacija radionice – “Vaping, e–cigarete i snus: Što trebamo znati?”

Molimo da pročitaš svaku rečenicu i zaokružiš broj koji najbolje opisuje tvoje mišljenje.

Brojevi znače da je 1 najmanja, a 5 najviša ocjena, kao u školi.

1. Svidjela mi se tema o kojoj se razgovaralo.	1	2	3	4	5
2. Svidio mi se način rada i aktivnosti.	1	2	3	4	5
3. Zadovoljan/na sam voditeljima/cama radionice.	1	2	3	4	5
4. Bilo mi je zabavno i korisno.	1	2	3	4	5
5. Zadovoljan/na sam svojim sudjelovanjem.	1	2	3	4	5
6. Svidjelo mi se što radionici vodili učenici.	1	2	3	4	5
7. Moja ukupna ocjena za radionicu je	1	2	3	4	5

Molimo da pročitaš pitanja i kratko odgovoriš:

8. Što ti se najviše svidjelo?

9. Što ti se nije svidjelo?

10. Ako imaš neki dodatni prijedlog/komentar, slobodno napiši.

Hvala na sudjelovanju! 😊

Prilog 4. Praćenje prikaza konzumacije duhanskih proizvoda u medijima

Ime i prezime: _____

Razred: _____

Datum: _____

Upute:

Tijekom sljedećih [7] dana prati sadržaje na televiziji, Netflixu, društvenim mrežama i bilježi sve što primijetiš vezano uz prikazivanje duhanskih proizvoda (cigarete, e-cigarete, snus, grijani duhan).

Tablica za praćenje

Datum	Vrijeme	Media (TV, Netflix, društvena mreža)	Vrsta sadržaja (film, serija, reklama)	Je li prikazan duhanski proizvod?	Ako da, koji?	Kako je prikazan? (pozitivno, negativno, neutralno)	Tko konzumira/koristi?	Reakcija likova/publike	Tvoja reakcija

Što pratiti:

Vrste duhanskih proizvoda: Cigarete, e-cigarete, snus, grijani duhan

Gdje su prikazani: Filmovi, serije, reklame, glazbeni spotovi, društvene mreže

Likovi koji konzumiraju: Tko su ti likovi? Kako ih društvo percipira?

Poruke koje se prenose: Kakvu poruku o duhanu šalje prikaz? Je li to pozitivna, negativna ili neutralna poruka?

Reakcije likova i publike: Kako likovi u filmu ili seriji reagiraju na konzumaciju duhana? Kako misliš da publika reagira na te scene?

Tvoja reakcija: Kako tebe čine osjećajem prikazi duhana u medijima?

Dodatna pitanja za razmišljanje:

- Misliš li da mediji utječu na tvoje stavove o pušenju? Na koji način?
- Koje su pozitivne, a koje negativne strane prikazivanja duhana u medijima?
- Što bi se moglo učiniti kako bi se smanjio utjecaj negativnih prikaza duhana?

Ovaj radni list će ti pomoći da postaneš medijski pismen i da shvatiš kako mediji utječu na naše stavove i ponašanje.

Radionica 2.: Mitovi i činjenice o suvremenim duhanskim proizvodima (5. i 6. razred)

Važna napomena: radionice su osmišljene na način **da ih izvode učenici 7. i 8. razreda učenicima 5. i 6. razreda**. Važno je da u svakoj radionici bude prisutna odrasla osoba: učitelj/ica, stručna suradnica.

Cilj radionice:

- Informiranje učenika 5. i 6. razreda o mitovima i činjenicama vezanim uz suvremene duhanske proizvode.
- Razvijanje kritičkog mišljenja i sposobnosti donošenja informiranih odluka o vlastitom zdravlju.
- Povećanje svijesti o štetnim učincima duhanskih proizvoda, uključujući i one suvremene.
- Smanjenje znatiželje i želje za isprobavanjem duhanskih proizvoda.

Trajanje: 45 minuta

Tijek radionice:

Uvodna aktivnost (5 minuta)

a) Pozdravljanje i podsjećanje na dogovorena pravila, provjeriti znaju li učenici značenje riječi MIT i ČINJENICA. U suvremenom jeziku, riječ "mit" se često koristi i za netočne ili iskrivljene predodžbe o nečemu. To mogu biti popularne zablude, stereotipi ili pojednostavljena tumačenja složenih pojava.

b) Najava: Prošli ste put upoznali duhanske proizvode za koje često čujete da su zdraviji nego klasične cigarete. Sjećate li se o čemu su govorili?

c) Učenici ispunjavaju **Listić samoprocjene** (Prilog 5.)

Središnje aktivnosti:

Aktivnost 1: "Mitovi i činjenice" (10 minuta)

Voditelj dijeli učionicu na dva dijela.

Voditelji daju uputu učenicima da svi stanu na sredinu prostorije. Voditelj čita jednu po jednu tvrdnju. Ako smisle da je tvrdnja točna neka stanu na lijevu stranu prostorije, a ako misle da je netočna na desnu stranu. Nakon svake izjave vraćaju se u sredinu prostorije. Voditelj pita par učenika da objasne svoj izbor, zašto misle da je to točno/netočno. Voditelj nakon svake izjave kratko objašnjava točan odgovor.

Mit: Suvremeni duhanski proizvodi nisu štetni kao cigarete.

Činjenica: Iako se često reklamiraju kao manje štetne, ovi proizvodi i dalje sadrže nikotin i druge štetne tvari koje mogu izazvati ovisnost i zdravstvene probleme.

Mit: E-cigarete su sigurne jer proizvode paru, a ne dim.

Činjenica: Para iz e-cigareta sadrži štetne kemikalije, uključujući i one koje mogu oštetiti pluća.

Mit: Nikotinske vrećice nisu štetne jer ne sadrže duhan.

Činjenica: Nikotinske vrećice sadrže nikotin, tvar koja izaziva ovisnost i može imati negativan utjecaj na razvoj mozga kod mladih ljudi.

Rasprava o činjenicama: Nikotin je vrlo štetna tvar koja može utjecati na razvoj mozga kod mladih ljudi. Duhanski proizvodi, uključujući i one suvremene, povećavaju rizik od razvoja različitih bolesti, poput raka, bolesti srca i pluća. Djeca i mladi ljudi su posebno osjetljivi na štetne učinke duhanskih proizvoda. Navedi i druge rizike.

Mit: Grijani duhan je manje štetan od cigareta.

Činjenica: Važno je znati da niti jedan duhanski proizvod nije siguran i da je najbolji izbor za zdravlje, stoga ne konzumirati nikakve duhanske proizvode

Nakon što učenici završe, voditelj raspravlja o točnim odgovorima i objašnjava zašto su neki mitovi opasni.

(Za ovu aktivnost voditelji mogu koristiti Prilog 7. ili Prilog 8.)

Voditelj/ica postavlja pitanje: Poznajete li nekoga tko koristi uz vape, e-cigarete i snus? Koristi li ih netko u vašoj obitelji? Smiju li djeca u RH kupiti te proizvode? Jeste li se ikada našli u situaciji da vam je netko ponudio da konzumirate...?: Svi želimo biti prihvaćeni i voljeni u društvu, stoga reći „NE” može biti veoma teško. Rizične čimbenike koji povećavaju vjerojatnost korištenja sredstava ovisnosti mogu predstavljati i vršnjaci s pozitivnim stavovima prema sredstvima ovisnosti ili koji već koriste sredstva ovisnosti. Ostati vjerni sebi i svojim interesima ponekad je izazov kojeg je lakše nadići kritičkim promišljanjem o sredstvima ovisnosti i unaprijed osmišljenim strategijama odupiranja utjecajima vršnjaka.

Aktivnost 2: "Uloga i pritisak vršnjaka" (20 minuta)

Voditelj/ica navodi da svi želimo biti prihvaćeni i voljeni u društvu, stoga reći „NE” može biti veoma teško. Rizične čimbenike koji povećavaju vjerojatnost korištenja sredstava ovisnosti mogu predstavljati i vršnjaci s pozitivnim stavovima prema sredstvima ovisnosti ili koji već koriste sredstva ovisnosti. Ostati vjerni sebi i svojim interesima ponekad je izazov kojeg je lakše nadići kritičkim promišljanjem o sredstvima ovisnosti i unaprijed osmišljenim strategijama odupiranja utjecajima vršnjaka.

Voditelji mogu predstaviti sljedeću shemu:

1. korak – Pogledaj u osobu.
2. korak – Koristi miran, ali odlučan ton glasa.
3. korak – Jasno izreci kako se ne želiš uključiti u aktivnost na koju te druga osoba ili osobe nagovaraju.
4. korak – Predloži neku drugu, pozitivnu, aktivnost i daj razlog za to.
5. korak – Ako je osoba uporna, ustraj u svojem "NE".
6. korak – Zamoli osobu da ode ili ti izađi iz te situacije utjecaja/nagovaranja/tlačenja.

a) Voditeljica navodi da se svi možemo kroz ovih šest koraka zauzeti za sebe. Učenici imaju zadatak da u malim grupama osmisle skeč/scensku improvizaciju u kojem će prikazati ovih 6 koraka. Prezentiraju pred svima u grupi ili s razredu.

b) Za ovu aktivnost može se koristiti predviđena aktivnost (osmišljavanje scenske improvizacije), ali i Prilog 6. – Kutija s odgovorima

Zaključak (10 minuta)

- Voditelj potiče učenike da postave pitanja.
- Evaluacija radionice.

Prilog 5. Samoprocjena učenika

PONEKAD IMAM
DRUKCIJE MISLJENJE OD
DRUGIH.



UVIJEK!



SKORO UVIJEK!



POČINJEM RADITI NA TOME!



JOŠ NE!

Prilog 6. Kutija s odgovorima

- Kartice/trake s različitim scenarijima pritiska vršnjaka
- Kutija s "odgovorima"

Mogući scenariji

- "Tvoj prijatelj ti nudi e-cigaretu, govoreći da je to 'cool' i da nećeš postati ovisan/a."
- "Tvoja ekipa ide na pauzu za pušenje, a ti ne želiš sudjelovati. Osjećaš se izostavljeno/o."
- "Netko te nagovara da probaš snus, tvrdeći da to nije štetno kao cigarete."

Kutija s odgovorima

- "Ne, hvala. Ali mogu probati."
- "Ne zanima me. To je štetno za moje zdravlje."
- "Ne želim biti ovisan/a o nikotinu."
- "Idemo raditi nešto drugo, npr. igrati nogomet."
- „Ah, probat ću. Neće mi od jednog dima biti ništa.“

Ključ

- Točni odgovori su oni koji pokazuju asertivnost, svijest o rizicima i strategije odupiranja pritisku vršnjaka.

Prilog 7. Mitovi i činjenice o vapingu, snusu i e-cigaretama (A)

Ime i prezime: _____ | Razred: _____ | Datum: _____

Zadaci:

1. Poveži pojmove: Spoji svaki pojam s točnim opisom.

- Vaping
- Snus
- E-cigareta
- Nikotin
- Mala vrećica s duhanskim prahom koja se stavlja ispod usne.
- Uređaj koji proizvodi aerosol udisanjem.
- Tvar koja izaziva ovisnost koja se nalazi u duhanu i e-tekućinama.
- Uređaj koji se koristi za inhaliranje/udisanje pare koja sadrži nikotin.

2. Istina ili laž: Zaokruži točan odgovor.

- Vaping je potpuno bezopasan. (Istina / Laž)
- Snus ne izaziva ovisnost. (Istina / Laž)
- E-tekućine ne sadrže štetne kemikalije. (Istina / Laž)
- Vaping može pomoći u prestanku pušenja. (Istina / Laž)

3. Zašto je vaping opasan za mlade? Navedi barem tri razloga.

4. Što je zajedničko za vape, snus i e-cigarete?

5. Zašto je važno izbjegavati ove proizvode?

6. Što bi trebao učiniti ako ti netko ponudi vaping ili snus?

Dodatni zadaci za učenike koji žele znati više:

Istraži: Pronađi jednu zanimljivost o vaping, snusu ili e-cigaretama i napiši je ovdje.

Napravi plakat: Dizajniraj plakat koji će upozoriti druge mlade na opasnosti od vapinga, snusa i e-cigareta.

ZAŠTO REĆI NE? X

✓ Štiteći svoje zdravlje, sprječavaš dugoročne posljedice.

✓ Izbjegavate ovisnost i financijski trošak tih proizvoda.

✓ Poboljšavate svoje sportske performanse, kapacitet pluća i oralno zdravlje.

✓ Dajete dobar primjer mlađima i štitite svoje prijatelje od štetnog utjecaja.

Debata: Organiziraj debatu u razredu o temi "Treba li zabraniti prodaju e-cigareta maloljetnicima?".

Prilog 8. Mitovi i činjenice o vappingu, snusu i e-cigaretama (B)

Vaping, snus i e-cigarete su teme koje su posljednjih godina izazvale brojne rasprave i kontroverze. Često se miješaju činjenice i mitovi, što može dovesti do pogrešnih zaključaka i odluka. U nastavku ćemo razjasniti neke od najčešćih zabluda o ovim proizvodima.

Mit 1: Vaping je potpuno bezopasan.

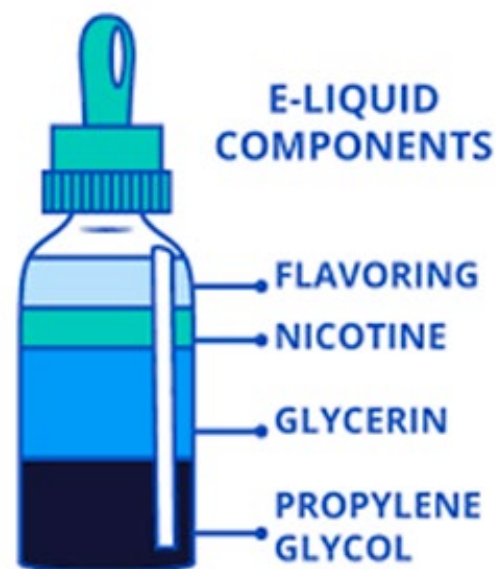
- **Činjenica:** Iako vaping ne uključuje izgaranje duhana i mnoge štetne tvari koje se nalaze u cigaretama, to ne znači da je potpuno bezopasan. Aerosoli koje udišemo vappingom sadrže nikotin, koji je ovisnost izazivajuća tvar, te druge kemikalije koje mogu izazvati iritaciju dišnih putova i druge zdravstvene probleme.

Mit 2: Vaping pomaže u prestanak pušenja.

- **Činjenica:** Vaping se često predstavlja kao alat za prestanak pušenja, ali dokazi o njegovoj dugoročnoj učinkovitosti su još uvijek ograničeni. Iako neki ljudi uspješno prestanu pušiti uz pomoć vappinga, postoji rizik da će postati dvostruki ovisnici - o nikotinu iz cigareta i nikotinu iz e-cigareta.

Mit 3: E-tekućine su bezopasne.

- **Činjenica:** Sastav e-tekućina može varirati, a neke sadrže štetne kemikalije koje mogu iritirati pluća i oštetiti krvne žile. Također, postoje dokazi koji povezuju vaping s razvojem ozbiljnih plućnih bolesti.



Izvor: www.drugwatch.com

Snus

Mit 1: Snus je zdravija alternativa cigaretama.

- **Činjenica:** Snus sadrži nikotin, koji je izaziva ovisnost, i druge štetne tvari. Iako se ne puši, nikotin se apsorbira kroz sluznicu usne šupljine i može izazvati niz zdravstvenih problema, uključujući povećan rizik od raka usne šupljine, gušterače i jednjaka.

Mit 2: Snus nije štetan za pluća.

- **Činjenica:** Budući da se snus ne puši, ne utječe direktno na pluća. Međutim, nikotin iz snusa može imati štetne učinke na kardiovaskularni sustav, što može indirektno utjecati na funkciju pluća.

E-cigarete

Mit 1: E-cigarete su samo parni i ne sadrže duhan.

- **Činjenica:** Iako e-cigarete ne sadrže duhan u istom obliku kao tradicionalne cigarete, većina e-tekućina sadrži nikotin, koji se dobiva iz duhana.

Mit 2: E-cigarete su sigurne za mlade.

- **Činjenica:** Upotreba e-cigareta kod mladih je zabrinjavajući trend. Nikotin oštećuje razvijajući mozak adolescenata i može dovesti do ovisnosti.

Zaključak

Iako vaping, snus i e-cigarete često predstavljaju kao manje štetne alternative tradicionalnim cigaretama, postoje značajni zdravstveni rizici povezani s njihovom upotrebom. Prije nego što se odlučite na korištenje bilo kojeg od ovih proizvoda, važno je informirati se o svim potencijalnim rizicima i konzultirati se s liječnikom.

Važno je napomenuti da je najbolji način za očuvanje zdravlja ne pušiti i izbjegavati sve proizvode koji sadrže nikotin.

Radionica 1. "Detektivi zdravlja: Razotkrivanje tajni vapinga i snusa" (7. i 8. razred)

Važna napomena: Radionice s učenicima provode stručni suradnici i/ili učitelji.

Ciljevi:

- Povećati svijest učenika o štetnim učincima e-cigareta, vapinga i snusa.
- Razviti vještine kritičkog razmišljanja i donošenja informiranih odluka.
- Potaknuti učenike na otvoren razgovor o pritiscima vršnjaka i socijalnim utjecajima.
- Informirati učenike o zakonskim regulativama vezanim uz prodaju i konzumaciju ovih proizvoda.

Ishodi učenja:

- Učenici će moći objasniti razliku između tradicionalnih cigareta i e-cigareta/vapinga/snusa.
- Učenici će moći identificirati potencijalne zdravstvene rizike povezane s konzumacijom ovih proizvoda.
- Učenici će moći prepoznati i analizirati utjecaj vršnjaka i medija na odluke o konzumaciji.
- Učenici će razumjeti zakonske odredbe o prodaji i konzumaciji ovih proizvoda u Hrvatskoj.
- Učenici će razviti vještine za samostalno donošenje odluka i odupiranje pritisku vršnjaka.

Materijali:

- Informacije o sastojcima i zdravstvenim rizicima e-cigareta, vapinga i snusa.
- Statistike o korištenju među mladima.
- Reklame za e-cigarete/vaping/snus.
- Papir, olovke, flomasteri.

Trajanje radionice: 45–50 min

Uvodna aktivnost (10 minuta)

a) Pozdravljanje i podsjećanje na dogovorena pravila

b) Najava: Zasigurno poznajete nekoga tko koristi električne cigarete. Razgovor što su još primijetili da mladi koriste? Što znaju o tim proizvodima? Voditelj postavlja pitanja o pritisku vršnjaka vezanom uz vaping, e-cigarete i snus. Poznajete li nekoga tko koristi uz vape, e-cigarete i snus? Koristi li ih netko u vašoj obitelji? Smiju li djeca u RH kupiti te proizvode? Jeste li se ikada našli u situaciji da vam je netko ponudio da konzumirate...?

c) Sami procijenite svoje znanje – koliko vi znate novim duhanskim proizvodima? Samoprocjena – Prilog 1.

Središnje aktivnosti:

Uvodna detektivska priča (2 minuta):

Voditelj započinje aktivnost pričom o "misterioznom slučaju" gdje se mladi ljudi suočavaju s nepoznatim supstancama (e-cigarete, vaping, snus). Učenici postaju "detektivi zdravlja" koji moraju razotkriti istinu o tim supstancama.

"Dobro došli, detektivi zdravlja! Danas se suočavamo s misterioznim slučajem koji pogađa naše mlade sugrađane. Počeli su se pojavljivati čudni uređaji i supstance, nepoznate široj javnosti, a koje mladi sve češće koriste. Govorimo o e-cigaretama, vapingu i snusu.

Naši izvori javljaju da se ti proizvodi šire poput virusa, privlačeći mlade svojim šarenim izgledom i primamljivim mirisima. No, iza te maske krije se opasnost koju moramo razotkriti. Vaš zadatak je da istražite ove supstance, otkrijete njihove tajne i utvrdite koliko su zapravo štetne.

Moramo otkriti:

- Što se krije u tim e-cigaretama i snusu?
- Kakve opasnosti prijete onima koji ih koriste?
- Tko stoji iza tih proizvoda i zašto ih promovira?
- Kako se oduprijeti pritisku i zaštititi svoje zdravlje?

Sada, detektivi, podijelite se u timove i krenite u potragu za istinom! Vrijeme je da razotkrijemo tajne vapinga i snusa i zaštitimo našu zajednicu od ove nevidljive prijetnje."

Istraživanje "dokaza" (10 minuta):

Učenici se dijele u male grupe (4). Svaka grupa dobiva "dokazni materijal" (informacije o sastojcima, zdravstvenim rizicima, statistike o korištenju među mladima, reklame za e-cigarete/vaping/snus). Učenici se dijele u odvjetnike gdje svaki „odvjetnik“ iz svoje skupine proučava dokaze i dobije svoju karticu teksta. Voditelj i 2-3 učenika je grupa „sudaca“ (**Prilog 9. Dokazni materijal – kartice**). Grupe analiziraju materijal i pripremaju kratku prezentaciju o svojim nalazima (odvjetnik dolazi i prezentira "dokaze" pred razredom).

"Sudnica" (15 minuta):

Svaka grupa predstavlja svoje nalaze "sudu" i ostatku razreda. Nakon svake prezentacije, slijedi rasprava i pitanja. Učenici mogu glumiti svjedoke, stručnjake, odvjetnike i suce.

“Presuda” i rasprava (10 minuta):

Razred donosi “presudu” o tome koliko su e-cigarete, vaping i snus štetni. Voditelj postavlja pitanja o zakonskim regulacijama i informira djecu o zakonima vezanim za kupovinu i korištenje tih proizvoda (a o tome ih može informirati i „sud“).

Kreativni izlaz – (kod kuće ili na sljedećem satu)

Svaki učenik stvara kratku poruku ili slogan, antireklamu protiv korištenja e-cigareta, vapinga i snusa. Poruke se mogu izložiti na panou u učionici ili školi.

Prilog 9. Dokazni materijal – kartice

Grupa 1. Vrijeme je da zavirimo u tajanstveni svijet sastojaka suvremenih duhanskih proizvoda! Pripremite svoje detektivske naočale, jer ova priča bit će puna neočekivanih preokreta!

Zamislite malu tvornicu, skrivenu iza blještavih reklama i primamljivih aroma. U njoj vrijedni (ili bolje rečeno, sumnjivi) majstori miješaju svakoake sastojke kako bi stvorili snus, vape i grijani duhan.

Prvo, zavirimo u kotlove za SNUS.

U velikim kotlovima ključa **duhan**, naravno. On je baza, glavni glumac ove priče. Ali, on ne dolazi sam! Pridružuju mu se **sol** (da pojača okus i konzervira), **voda** (da sve to poveže) i **arome**. O, te arome! Tu se krije cijela paleta “čarolija” - od slatkih voćnih nota poput jagode i maline, pa sve do osvježavajuće mente i egzotičnog kokosa. Ponekad se doda i šećer za slatkasti dodir. No, tu priča ne staje! Neki recepti uključuju i **kemikalije** da snus ostane vlažan.

Zatim, prebacujemo se do laboratorija za VAPE

Ovdje je glavna zvijezda **e-tekućina**. Njezina baza obično je **propilen glikol** i **biljni glicerol**. Propilen glikol je tanja tekućina koja prenosi okus, dok je biljni glicerol gušća i stvara onaj prepoznatljivi “oblak” pare. A onda dolaze **arome** - prava eksplozija okusa! Zamislite samo - stotine, ako ne i tisuće različitih aroma! Neke su prirodne, a mnoge su **umjetne kemikalije** koje imitiraju okuse voća, slastica, pa čak i popularnih pića. I, naravno, ne smijemo zaboraviti **nikotin**. On je taj “tajni sastojak” zbog kojeg sve ovo ima učinak. Može biti u različitim koncentracijama, a ponekad dolazi i u obliku **nikotinskih soli** za “ugodniji” osjećaj u grlu.

Na kraju, posjećujemo radionicu za GRIJANI DUHAN

Ovdje je priča malo drugačija. Umjesto tekućine, imamo **posebno obrađeni duhan** u obliku štapića. On se ne spaljuje, već zagrijava na visokoj temperaturi. No, osim duhana, u tim štapićima često se nalaze i **glicerol** ili **propilen glikol** koji pomažu u stvaranju aerosola. Ponekad se dodaju i **arome** kako bi se poboljšao okus. Važno je napomenuti da iako se ne spaljuje, ovaj proces i dalje oslobađa **nikotin** i druge potencijalno štetne tvari iz duhana.

Završna riječ naše priče:

Iza primamljivih okusa i modernog dizajna suvremenih duhanskih proizvoda krije se složena mješavina sastojaka. Neki od njih su relativno “jednostavni”, poput duhana, soli i vode. No, mnogi drugi su **kemikalije** čiji dugoročni učinci na zdravlje još uvijek nisu u potpunosti poznati, posebno kod mladih čiji se organizam još razvija.

Grupa 2. "Detektivi zdravlja", pripremite se za još jednu uzbudljivu istragu! Ovaj put ulazimo u mračni svijet zdravstvenih rizika skrivenih iza tih "modernih" duhanskih proizvoda. Ova priča će vas natjerati da dvaput razmislite!

Zamislite naše tijelo kao prekrasan, složen stroj. Svaki dio radi u savršenom skladu kako bismo mogli trčati, skakati, učiti i smijati se. A onda, u tu idilu, ušuljaju se nepozvani gosti - sastojci iz snusa, vapea i grijanog duhana. Oni možda izgledaju bezazleno, ali potajno rade na tome da naš stroj zahrđa i pokvari se.

Prvo, na meti je naš KRVOŽILNI SUSTAV, poput zamršenih autocesta našeg tijela.

Nikotin, glavni negativac u svim ovim proizvodima, je poput sitnog gremlina koji se ušulja u naše krvne žile i počne ih sužavati. To je kao da na autocesti stvorite gužvu - krv teže prolazi, a srce mora raditi jače da bi je pumpalo. Vremenom, to može dovesti do ozbiljnih problema sa srcem i krvnim žilama, poput povišenog tlaka, srčanog udara ili moždanog udara. A znate li što je najgore? Ti *gremlini* su posebno opasni za mlada srca koja se još razvijaju!

Zatim, na udaru su naša PLUĆA, poput nježnih spužvi koje nam omogućuju da dišemo.

Vaping uvodi u naša pluća aerosol pun sitnih čestica i kemikalija. Zamislite to kao da u te spužve ubacujete prašinu i sitne kamenčiće. One se iritiraju, upale i s vremenom gube svoju elastičnost. To može dovesti do problema s disanjem, kroničnog kašlja, pa čak i ozbiljnijih bolesti poput astme i drugih plućnih bolesti. Grijani duhan, iako ne stvara dim, i dalje oslobađa štetne tvari koje iritiraju pluća. A snus, iako se ne udiše, i dalje oslobađa nikotin koji putem krvi dolazi do pluća i cijelog tijela.

Ne smijemo zaboraviti ni naš MOZAK, kontrolni centar našeg tijela

Nikotin je izuzetno zarazan, poput ljepljive zamke za naš mozak. Mladi mozak je posebno osjetljiv na njegov utjecaj i lako se navikava na njega. To može dovesti do ovisnosti, zbog koje se osjećamo loše ako ne dobijemo svoju "dozu". Osim toga, nikotin može utjecati na koncentraciju, pamćenje i raspoloženje, ometajući učenje i svakodnevne aktivnosti.

A tu su i "skriveni zločinci" - AROME i OSTALE KEMIKALIJE

Iako mirišu primamljivo, mnoge arome u vape tekućinama su kemikalije čiji dugoročni učinci na pluća i cijelo tijelo nisu poznati. Neke od njih mogu biti iritirajuće, pa čak i toksične kada se zagrijavaju i udišu. A snus sadrži tvari koje mogu iritirati usnu šupljinu i povećati rizik od određenih bolesti.

Završna riječ za naše "detektive zdravlja":

Zdravstveni rizici suvremenih duhanskih proizvoda nisu nikakva bajka! Oni su stvarni i mogu imati ozbiljne posljedice na naše tijelo, posebno u mladosti kada se još razvijamo. Naša misija je jasna: razotkriti te opasnosti i spriječiti da naš prekrasni "stroj" (tijelo) zahrđa prije vremena!

Grupa 3. "Detektivi zdravlja", vrijeme je da postanemo pravi forenzičari! Naš zadatak je pronaći čvrste dokaze u obliku statistika i zlokočnih reklama koje mame mlade u zamku suvremenih duhanskih proizvoda. Pripremite se, jer brojke i slike govore više od tisuću riječi!

Priča prva: Zastrašujuće brojke iz svijeta mladih korisnika!

Zamislite da ulazimo u tajnu sobu punu grafikona i tablica. Svaki stupac i svaki postotak krije priču o mladim ljudima koji su se susreli s e-cigaretama, snusom ili grijanim duhanom. Nažalost, ono što otkrivamo nije nimalo ohrabrujuće!

Na jednom grafikonu vidimo strelovit **porast popularnosti vapinga** među tinejdžerima

u posljednjih nekoliko godina. Brojke skaču poput nemirnih skakavaca, pokazujući da sve više mladih eksperimentira s ovim proizvodima, često misleći da su bezopasni.

Na drugoj tablici primjećujemo zabrinjavajući **trend ranog početka korištenja**. Sve je više dokaza da mladi počinju koristiti ove proizvode u sve mlađoj dobi, ponekad već s 13 ili 14 godina. To je kao da otvaraju vrata ovisnosti prije nego što su uopće svjesni opasnosti koja ih čeka unutra.

A tu je i karta koja pokazuje **rasprostranjenost korištenja** u različitim dijelovima naše zemlje i svijeta. Na nekim mjestima, vaping je postao gotovo "nova normala" među mladima, dok se na drugim snus potajno širi poput nevidljive mreže.

Ovi brojevi su naši prvi ključni dokazi! Oni nam pokazuju koliko je ovaj problem raširen i zašto moramo hitno djelovati.

Priča druga: Podmukle zamke reklama!

Sada se prebacujemo u virtualni svijet reklama na internetu i društvenim mrežama. Ovdje pronalazimo šarene slike, privlačne videozapise i "cool" influencere koji promoviraju e-cigarete, vaping i ponekad čak i snus (gdje je to dopušteno).

Vidimo reklame **koje prikazuju vaping kao moderan i bezopasan način opuštanja**, često s mladim, atraktivnim ljudima koji uživaju u "aromatičnim oblacima". Naglašavaju se razni primamljivi okusi koji podsjećaju na slatkiše i voće, čime se cilja upravo na mlađu publiku.

Ponekad su reklame **prikrivene**, skrivene u objavama influencera koji "slučajno" koriste ove proizvode ili ih spominju u svojim videima. To je kao da se vuk prerušio u ovčju kožu, pokušavajući zavarati mlade da je vaping ili snus nešto "in" i poželjno.

Čak i tamo gdje je izravno oglašavanje zabranjeno, pronalazimo **zaobilazne načine**

promocije putem sponzoriranih sadržaja, natjecanja ili korištenja hashtagova koji privlače mlade.

Završna riječ za naše “detektive zdravlja”:

Sada imamo snažne dokaze - zabrinjavajuće statistike o korištenju među mladima i podmukle taktike reklama. Naša misija je jasna: moramo te dokaze predstaviti drugima i razotkriti istinu o suvremenim duhanskim proizvodima! Jeste li spremni za tu važnu zadaću?

Grupa 4. Poštovani suci “Potrage za Dokazima”! Dobrodošli u srce naše istrage, gdje ćemo zajedno zbrojiti sve pronađene tragove i otkriti pravu sliku o suvremenim duhanskim proizvodima među mladima. Vaša mudrost i objektivnost bit će ključni u ovoj važnoj misiji

Zamislite da ste viiskusni istražitelji koji pregledavaju sav prikupljeni dokazni materijal. Pred vama su prezentacije naših “detektiva zdravlja” - mladih, ali hrabrih tragača za istinom. Oni su se upustili u svijet statistika i marketinških trikova kako bi rasvijetlili ovu važnu temu.

Vaša uloga, poštovani suci:

Vaš je zadatak pažljivo saslušati svaku prezentaciju, procijeniti trud, analitičnost i kreativnost “detektiva”. Bodujte njihove nalaze prema pravilima igre, ali također uzmite u obzir njihovu **razumijevanje problema** i **sposobnost prenošenja važnih informacija** drugima.

Na kraju, vi ćete biti ti koji će proglasiti pobjednike - “Glavne detektive zdravlja”. Pogledajte neke zakonske odredbe o suvremenim duhanskim proizvodima (e-cigarete, grijani duhan i dr).

Hvala vam na vašem dragocjenom vremenu i mudrosti. Vaša uloga u ovoj “Potrazi za Dokazima” je neprocjenjiva! Neka pravda (i zdravlje) pobijede!

Prilog 10. Evaluacija radionice – “Detektivi zdravlja: Razotkrivanje tajni vapinga i snusa”

Molimo da pročitaš svaku rečenicu i zaokružiš broj koji najbolje opisuje tvoje mišljenje.

Brojevi znače da je 1 najmanja, a 5 najviša ocjena, kao u školi.

1. Svidjela mi se tema o kojoj se razgovaralo.	1	2	3	4	5
2. Svidio mi se način rada i aktivnosti.	1	2	3	4	5
3. Zadovoljan/na sam voditeljima/cama radionice.	1	2	3	4	5
4. Bilo mi je zabavno i korisno.	1	2	3	4	5
5. Zadovoljan/na sam svojim sudjelovanjem.	1	2	3	4	5
6. Moja ukupna ocjena za radionicu je	1	2	3	4	5

Molimo da pročitaš pitanja i kratko odgovoriš:

7. Što ti se najviše svidjelo?
8. Što ti se nije svidjelo?
9. Ako imaš neki dodatni prijedlog/komentar, slobodno napiši.

Hvala na sudjelovanju! 😊

2. radionica: "Budi svoj: Radionica o vršnjačkom pritisku (7. i 8. razred)"

Ciljevi:

Razumijevanje pojma vršnjačkog pritiska
Razvijanje kritičkog razmišljanja i otpornosti na pritisak
Razvoj komunikacijskih vještina

Ishodi učenja:

Učenici će moći prepoznati situacije u kojima su izloženi vršnjačkom pritisku. Razvijati strategije za odupiranje pritisku vršnjaka (npr. asertivno komuniciranje, traženje podrške). Učenici će biti svjesni utjecaja medija i društvenih mreža na stvaranje poželjne slike o vapingu i snusu. Motivirati učenike da donose zdrave odluke i da se zauzmu za sebe

Vrijeme: 45-90 minuta

Uvodna napomena: Voditelj radionice može izvesti sve aktivnosti (predviđena dva školska sata), a može kombinirati kraće aktivnosti (bez kreativnog zadatka) u jednom školskom satu.

Uvodna aktivnost

a) Pozdravljanje i podsjećanje na dogovorena pravila

b) Prepoznavaj pritisak (10 -15 minuta)

10. Voditelj/ica dijeli sudionike u grupi u parove te daje uputu: „Jedna osoba u paru neka drži šaku jako stisnutu; zadatak je druge osobe u paru nagovoriti svog partnera da otvori šaku. Drugi sudionik odlučuje hoće li otvoriti šaku ili ne, odnosno je li „Nagovarač“ dovoljno uvjerljiv da ga nagovori otvoriti šaku. Cilj je da „Nagovarač“ nađe najbolji način koji će omogućiti da drugi sudionik u paru otvori šaku. Imate dvije minute, a nakon toga možete zamijeniti uloge.“ Nakon igre voditelj/ica i sudionici ponovno sjedaju zajedno u krug te se otvara rasprava:

1. Jeste li uspjeli otvoriti šaku? Kako ste to uspjeli, koja metoda je djelovala?
2. Kako je biti u ulozi „Nagovarača?“
3. Kako je biti u ulozi onoga tko drži šaku stisnutu?

Djeca eksperimentiraju s različitim metodama nagovaranja (npr. molba, objašnjenje, nudište nečega, pritisak). Kroz iskustvo vide koje strategije su učinkovitije, a koje ne.

U ulozi „Nagovarača“, djeca moraju razmišljati o tome što bi moglo motivirati drugu osobu da otvori šaku. U ulozi onoga tko drži šaku, uče kako se osjeća biti pod pritiskom i imati kontrolu nad odlukom. Oni koji drže šaku uče o svom pravu da kažu „ne“ i da sami donose odluke, bez obzira na pritisak.

Igranje uloga (20 minuta)

Učenici se podijele u skupine i dobiju zadatak odigrati scenu u kojoj se suočavaju s pritiskom vršnjaka na konzumaciju duhanskih proizvoda. Svaka skupina dobiva različiti scenarij.

Voditelj/ica podijeli svim sudionicima određene situacije (situacije A,B,C). Svaki sudionik ima zadatak staviti se u situaciju i dovršiti ju kako misli da bi bilo da se on/ona nađe u takvoj situaciji.

Nakon što sudionici iznesu svoje situacije i rješenja, voditelj/ica potiče sudionike na raspravu.

A) Poslijepodne se nalaziš s prijateljicom Ivanom na igralištu. S njom je došao njezin prijatelj iz srednje škole. Nudi ti e-cigaretu . **Što ćeš učiniti?**

B) Na Laninom si rođendanu. Glazba je odlična i baš se dobro zabavljaš. Upoznao/la si Lanino društvo. Hrvoje ti nudi e-cigaretu. Navodi kako je to tek samo malo arome, a i ostali su počeli lagano navaljivati: "Daj, opusti se malo. Svi probaju. Nećeš valjda biti jedina?"

Ne želiš biti "ona koja odbija", ona koja kvari zabavu. Svi su to radili, izgledali su opušteno i cool. Pitanje je visjelo u zraku, neizgovoreno, ali prisutno: **Što čekaš? Što ćeš učiniti?**

C) Ekipe se nalazi ispred škole. Marko, Ivana i Luka nude ti snus. Nisi siguran/a što napraviti. Dečki te nazivaju malom bebom: „Ako ne uzmeš, znači da nisi dio naše ekipe. Probati snus znači pripadati ekipi!"

Pitanja za raspravu:

1. Voditelj/ica upoznaje sudionike o različitim stilovima komunikacije – pasivnog, agresivnog i asertivnog (Prilog 11.).
2. Kakvo je bilo ponašanje koje su pokazali?
3. Je li bilo agresivno, pasivno – nisu ništa učinili ili je bilo asertivno – zauzeli su se za sebe?
4. Koje vam se ponašanje čini kao najučinkovitije za rješenje neke situacije/problema? (Jasno izražavanje stava-asertivno ponašanje).

Važno je da odgovoriti samouvjereno, gledati sugovornika su oči, koristiti asertivan ton (direktan, iskren, jasan i miran ton glasa) Ne treba se ispričavati niti ulaziti u duga objašnjenja. Tvoj je izbor da ne pušiš i imaš pravo na to bez osjećaja krivnje ili potrebe za objašnjavanjem. Ako grupa nastavi s pritiskom unatoč tvojim asertivnim odgovorima, to je znak da možda nisu dobro društvo za tebe.

D) Riješi kviz o asertivnom ponašanju (10 min – Prilog 11)

E) Dizajniramo anti-reklamu (30 minuta)

Pratimo li reklame? Što kažu influenceri za e-cigarete i kako izgledaju (šarene, voćni okusi, cool, koriste mladi.). Koriste li ih u svojim objavama? Jeste li se susreli s reklamom koja govori o negativnim učincima e-cigarete (ne post, objava ili video, baš reklama!).

Naš današnji zadatak je izrada anti-reklame. Podjela učenika u skupine. Vaš cilj je napraviti poster anti-reklamu. Umjesto da promovirate proizvod ili uslugu, anti-reklama ima za cilj **razotkriti negativne aspekte** e-cigareta. Što biste poručili svojim posjetiteljima na izložbi – što biste im sve rekli o e-cigaretama.

F) Završna aktivnost (10 min)

Učenici u manjim grupama zapisuju što su novo naučili na radionici. Svaka grupa prezentira. Rješavanje evaluacijskog upitnika (Prilog 12)

Prilog 11. Informacije za voditelje – vršnjački pritisak

Raditi na jačanju dječjeg samopouzdanja kroz uspjehe, pozitivan samogovor i fokusiranje na svoje snage te jasno i glasno reći **“ne” potrebno je naučiti**. Biti sposoban/sposobna **reći “ne” bez osjećaja krivnje ili potrebe za dugim objašnjenjima** je ključna vještina. Jednostavno “Ne, hvala” ili “Ne želim to raditi” često je dovoljno. Važno je da pritom da ton glasa i govor tijela osobe budu čvrsti i uvjerljivi.

Stilovi ponašanja

Primjeri **pasivnog stila** ponašanja

- Izbjegava raspravu, šuti.
- Ne iznosi svoje mišljenje.
- Brzo govori da je u krivu i ispričava se.
- Govori tiho.
- Smiješi se i kima glavom.
- Ne gleda u oči.

Primjeri **agresivnog stila** ponašanja

- Zahtijeva i naređuje.
- Ne priznaje svoje pogreške.
- Optužuje druge.
- Ne sluša i prekida drugu osobu dok govori.
- Preglasno govori.
- Zuri u sugovornika.

Primjer **asertivnog stila** ponašanja

- Aktivno sluša.
- Gleda u oči.
- Pokazuje svoje osjećaje.
- Jasno govori ono što misli.
- Poštuje druge, ali i sebe.
- Zna pohvaliti druge, ali izreći i kritiku.
- Preuzima odgovornost za svoje riječi i djela.
- Spremna je ispričati se.
- Iskazuje svoja očekivanja.
- Zna se kontrolirati.

Izvor: https://pokretacipromjene.org/wp-content/uploads/2020/06/Priru%C4%8Dnik_radionice_u_borbi_protiv_ovisnosti.pdf

Asertivno, agresivno ili pasivno ponašanje

Jesmo li naučili razlikovati stilove ponašanja? Procijenite je li odgovor agresivan, pasivan ili asertivan i upišite to uz svaku situaciju.

- 1. Prijatelj te moli da mu posudiš 10 eura, a zadnja dva puta kada si mu posudio/la nije ti vratio novce. Kažeš:**

Čuj, moji bi roditelji poludili da to učinim, stalno prigovaraju da su mi drugi dužni i da ne vraćaju novac.

- 2. Kolegica želi da joj vratiš dragu knjigu koju ti je davno posudila. Kažeš:**

Naravno da ću ti je vratiti, ali mogla si pričekati da sam/a kažem da mi više ne treba.

- 3. Autobus je pun učenika koji galame. Želiš izaći, no nitko ne obraća pažnju na tvoj pokušaj da se probiješ do vrata. Napokon kažeš:**

Što je s vama? Bezobzirni ste prema ostalim putnicima. Ja moram van na idućoj stanici!

- 4. Preglasna ti glazba iz susjednog stana smeta. Nazivaš susjeda i kažeš:**

Halo, ovdje Vaš/a susjed/a. Jako mi smeta Vaša preglasna glazba. Biste li ju stišali?

- 5. Želiš vratiti neispravan mp3 Player u trgovinu. Trgovac ti kaže da je na zidu obavijest kupcima da aparate te vrste trebaju isprobati u trgovini. Kažeš:**

Vaš je prigovor djelomično točan. Doista, ovdje postoji natpis, ali nije baš uočljiv. Mislim da biste kupce trebali upozoriti na to ili staviti uočljiviji natpis. S obzirom na to, možete li, molim Vas, provjeriti pogrešku na aparatu?

- 6. Majka razgovara telefonom sa svojom udanom kćeri i rado bi da ju ona posjeti. Kći to pristojno odbija, na što majka kaže:**

Nikad nisi slobodna kad te trebam. Misliš samo na sebe!

- 7. Roditelj je ljut jer školski pedagog nije učinio ništa da razriješi konflikt koji je njegov sin imao s jednim od učitelja. Kaže:**

Molio sam da istražite taj slučaj u razredu i brine me što još ništa nije učinjeno. Inzistiram da se time pozabavite.

- 8. Stojiš u redu u banci, pošti, trgovini ili sl. i netko dođe i stane upravo ispred tebe.**

Otpuhuješ, mrmljaš i gledaš poprijeko tu osobu. Nastojiš joj ostaviti što manje mjesta očekujući da shvati da je pogriješila.

Izvor: https://pokretacipromjene.org/wp-content/uploads/2020/06/Priru%C4%8Dnik_radionice_u_borbi_protiv_ovisnosti.pdf

Potraži pomoć od pouzdane odrasle osobe

Ako se djeca osjećaju preopterećeno vršnjačkim pritiskom ili se teško samostalno nose s njim, potaknite ih da se **obrate se pouzdanoj odrasloj osobi** poput roditelja, učitelja, školske psihologinje/psihologa ili druge osobe kojoj vjeruju. Svako dijete treba odraslu osobu od povjerenja koja će djetetu dati savjet i pomoći pronaći načine za suočavanje s pritiskom.

Gotovo svaka škola ima **školskog psihologa ili pedagoga** koji su tu da pomognu učenicima s različitim problemima, uključujući vršnjački pritisak, stres, anksioznost i probleme s ovisnostima.

Razrednici, učitelji i profesori mogu biti prva linija podrške za učenike. Oni mogu pružiti savjete, usmjeriti učenike na odgovarajuće resurse i posredovati u rješavanju sukoba.

Školske liječničke službe provode preventivne programe i edukacije o zdravom načinu života i rizicima konzumacije štetnih tvari.

Važno je **poučiti** djecu kako se nositi s vršnjačkim pritiskom, a ne **rješavati** situacije umjesto njih. Cilj je osnažiti ih da sami steknu vještine i samopouzdanje za suočavanje s takvim izazovima.

Poticanje djece da se obrate pouzdanoj odrasloj osobi treba biti usmjereno na **stjecanje podrške, savjeta i alata**, a ne na prebacivanje odgovornosti za rješavanje problema na odraslu osobu.

Ako su učenici započeli s konzumiranjem, a ne znaju i ne mogu prestati, možete tražiti pomoć pri **Odjelu za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti** Zavoda za javno zdravstvo Varaždinske županije (bez uputnice). Kontakt: mentalno.zdravlje@zzjzzv.hr, Telefon: +385 (42) 320 969

Prilog 12: EVALUACIJA RADIONICE : Budi svoj!

Molimo te da iskreno odgovoriš na sljedeća pitanja. Tvoji odgovori su anonimni i pomoći će nam da poboljšamo buduće radionice.

1. Kako ti se svidjela radionica? (Zaokruži jedan odgovor)

- 1 - Uopće mi se nije svidjela
- 2 - Nije mi se baš svidjela
- 3 - Ok je bilo
- 4 - Svidjela mi se
- 5 - Jako mi se svidjela

2. Što si novo naučio/naučila o pritisku vršnjaka?

3. Koje su ti vještine bile najkorisnije? (Zaokruži sve koji se odnose na tebe)

- Prepoznavanje različitih oblika pritiska
- Naučio/la sam kako reći "ne"
- Znam da trebam tražiti podršku kad mi je teško ili sam u problemu
- Nešto drugo (napiši):

4. Jesi li promijenio/promijenila svoje mišljenje o nekim situacijama pritiska vršnjaka? Ako da, kako?

5. Imaš li osjećaj da ćeš se lakše nositi s pritiskom vršnjaka nakon ove radionice?

(Zaokruži jedan odgovor)

- Da, puno lakše
- Da, malo lakše
- Ne znam
- Ne, ne mislim da će biti lakše

6. Što bi promijenio/promijenila u radionici? (napiši odgovor)

7. Imaš li kakav komentar, savjet ili preporuku? (napiši odgovor)

Hvala ti na sudjelovanju!

4. LITERATURA

1. Dwyer, J. B., McQuown, S. C., & Leslie, F. M. (2009). Effects of nicotine on the adolescent brain. *J Physiol*, 587(17), 4065-4072.
2. Goriounova, N. A., & Mansvelder, H. D. (2012). The impact of nicotine on adolescent cognitive development: potential for long-term adverse consequences. *Brain Research Reviews*, 69(1), 121-133.
3. McClure-Begley, T. D., Karkhanis, A., & Fowler, C. D. (2009). Adolescent nicotine exposure: persistent effects on adult brain function. *J Neurochem*, 110(2), 769-779.
4. Slotkin, T. A. (2002). Neurobiological effects of nicotine during adolescence. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*, 72(4), 843-851.
5. Watts, C., Egger, S., Dessaix, A., Brooks, A., Jenkinson, E., Grogan, P., & Freeman, B. (2022). Vaping product access and use among 14-17-year-olds in New South Wales: a cross-sectional study. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 46 (6), 814-820.

Mrežni izvori:

1. American Cancer Society. (9. travnja 2025.). *Keeping Your Kids Tobacco-Free*. Retrieved from <https://www.cancer.org/healthy/stay-away-from-tobacco/keeping-your-kids-tobacco-free.html>
2. Centar za edukaciju, rehabilitaciju i prevenciju ovisnosti. (2021). Publikacija <https://centar.erf.unizg.hr/ne-daj-se-upecati-prevencija-ovisnosti/>
3. Centers for Disease Control and Prevention. (28.3.2025.). *Youth and Tobacco Use*. Retrieved from https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/youth/information-sheet/index.htm
4. Children's Minnesota. (9.4.2025.). Retrieved from <https://www.childrensmn.org/>
5. Hopkins Medicine. (3.4.2025.). *5 Truths You Need to Know About Vaping*. Retrieved from <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/5-truths-you-need-to-know-about-vaping>
6. Hopkins Medicine. (3.4.2025.). *Does Vaping Lead to Smoking?* Retrieved from <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/does-vaping-lead-to-smoking>
7. Hopkins Medicine. (9.4.2025.) *Vape Flavors and Vape Juice: What You Need to Know*. Retrieved from <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/vape-flavors-and-vape-juice-what-you-need-to-know>

8. Hrvatski zavod za javno zdravstvo. (9. 4. 2025.). E-cigarete. Retrieved from <https://www.hzjz.hr/?s=e+cigarete>
9. MymcHealth. (28.3.2025.). *5 Things to Know About Vaping*. Retrieved from <https://www.mymchealth.org/5-things-to-know-about-vaping/>
10. Nacionalna kampanja Addfree. (9.4.2025.). *Tema 1: Pet osnovnih činjenica o e-cigaretama i vapanju*. Retrieved from <https://addfree-training.eu/hr/topic/tema-1-pet-osnovnih-cinjenica-o-e-cigaretama-i-vapanju/>
11. Parenting Science. (9. travnja 2025.). Retrieved from www.parentingscience.com
12. Pokretači promjene. (2016). Priručnik: Radionice u borbi protiv ovisnosti. https://pokretacipromjene.org/wp-content/uploads/2020/06/Priru%C4%8Dnik_radionice_u_borbi_protiv_ovisnosti.pdf
13. Vlada Republike Hrvatske. (2017). *Zakon o ograničavanju uporabe duhanskih i srodnih proizvoda* (NN 45/17). Zakon.hr. Preuzeto s <https://www.zakon.hr/z/909/zakon-o-ograni%C4%8Davanju-uporabe-duhanskih-i-srodnih-proizvoda>
14. World Health Organization. (27.3.2025.). *Tobacco: E-cigarettes*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/tobacco-e-cigarettes>
15. Stracci, J. M. A., Ganesan, A. P., Pitogo, P. G., & Smith, S. M. (2025). The Effects of Thirdhand Vape Residue from Nicotine and Non-Nicotine Vapes on Cells: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(4), 465. <https://doi.org/10.3390/ijerph22040465>
16. Your Teen Magazine. (8.3.2025.). *What Is Juuling?* Retrieved from <https://your-teenmag.com/health/physical-health/what-is-juuling>

Napomena: Neki informativni dijelova teksta te pojedine ideje oblikovani su uz pomoć alata umjetne inteligencije (CHATgpt, 2025), kao potpora učenicima u istraživanju i formuliranju sadržaja. Svi generirani materijali dodatno su analizirani, prilagođeni i nadopunjeni od strane autora u skladu s ciljevima priručnika.

KUTAK ZA RODITELJE

Važno je otvoreno razgovarati s djecom o rizicima i štetnosti svih duhanskih proizvoda te ih educirati. Rano informiranje i prevencija ključni su u zaštiti zdravlja mladih. Potražite informacije i resurse na stranicama Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo (HZJZ) i drugih relevantnih institucija.

Prevencija korištenja duhana kod djece i adolescenata i prestanak pušenja u ranoj fazi može biti posljedica suradnje između djeteta i roditelja, koja nije posljedica roditeljske disciplinske mjere, već pozitivnog odnosa djece i njihovih roditelja. Uživanje u komunikaciji, uzajamno poštivanje i topli odnos su nužni da bi djeca i adolescenti usvojili pozitivno ponašanje od rane dobi:

- neovisno o dobi djeteta roditelji bi trebali posvećivati redovitu pozitivnu pažnju djeci – pokazivati interes za njihove prijatelje, školski uspjeh;
- pažljivo slušati djecu i pomoći im da izraze svoje osjećaje;
- pomoći im da izvedu zaključke o posljedicama svojih odluka;
- poticati poželjna ponašanja, smanjenim kritiziranjem ponašanja i sitnih pogrešaka;

Pogrešne reakcije roditelja kada saznaju da njihova maloljetna djeca puše suvremene duhanske proizvode i cigarete mogu imati negativne posljedice i narušiti odnos povjerenja. Neke od pogrešnih reakcija uključuju:

Vikanje, deranje i agresivno ponašanje često stvaraju strah i otpor kod djeteta, što otežava otvoren razgovor i pronalazak rješenja. **Kazne** bez razumijevanja uzroka pušenja neće riješiti problem, već mogu dovesti do skrivanja i laganja. Pretvaranje da se ništa ne događa ili umanjivanje ozbiljnosti situacije može potaknuti djetetu da nastavi s pušenjem.

Okrivljavanje djeteta i etiketiranje djece "Ti ćeš postati ovisnik" - ovakve izjave narušavaju samopouzdanje i ne motiviraju na promjenu.

Uspoređivanje s drugom djecom "Vidiš kako su druga djeca dobra i ne puše" - stvara osjećaj manje vrijednosti i ne potiče pozitivnu promjenu.

Prazne prijetnje koje se ne provode gube kredibilitet i dijete ih više neće shvaćati ozbiljno.

"Razočarao/la si me" - stvara osjećaj krivnje i ne rješava problem pušenja

Fizičko kažnjavanje apsolutno je neprihvatljivo i može dovesti do ozbiljnih posljedica za dijete i roditeljski odnos.

Iako je zabrinutost opravdana, pretjerana reakcija može preplašiti dijete i otežati komunikaciju. **Važno je saslušati dijete** kako bi se razumjeli razlozi zbog kojih je počelo pušiti (pritisak vršnjaka, znatiželja, stres i sl.).

Umjesto toga, preporučljivo je reagirati mirno, ali odlučno, te pokušati razumjeti djetetovu perspektivu. Otvoren i iskren razgovor, edukacija o štetnosti pušenja, postavljanje jasnih granica i traženje stručne pomoći ako je potrebno, učinkovitiji su načini suočavanja s ovim problemom o čemu se može razgovarati s roditeljima na roditeljskom sastanku.

Spriječite da djeca počnu pušiti

Istraživanja su pokazala da djeca koja često razgovaraju s roditeljima o opasnostima korištenja duhana imaju upola manji rizik da počnu pušiti u odnosu na djecu koja ne vode takve razgovore s roditeljima. Ovo vrijedi bez obzira na to jesu li roditelji pušači ili nisu te smo izradili edukativni letak za roditelje. (Prilog 13. Letak za roditelje)

Izvor: <https://addfree-training.eu/>

5. PRILOZI

Prilog 1. Listić za samoprocjenu znanja o suvremenim duhanskim proizvodima

Ime i prezime: _____

Razred: _____

Datum: _____

Označi križićem (X) tvrdnju koja najbolje opisuje tvoje znanje o sljedećim pitanjima:

Tvrđanja	Znam vrlo dobro	Znam nešto	Ne znam
Znam što je vaping (vejpanje).			
Znam što je e -cigareta.			
Znam sve o snusu.			
Znam koje su glavne razlike između tradicionalnih cigareta i e-cigareta.			
Znam da e-cigarete sadrže nikotin.			
E- cigarete su sigurnije i zdravije od klasičnih cigareta.			
Znam nabrojati štetne posljedice korištenja suvremenih duhanskih proizvoda.			
Poznajem načine na koje mogu odbiti sredstva ovisnosti kad sam u društvu.			
Znam aktivnosti kojima se mogu baviti umjesto da koristim duhanske proizvode.			

Što mislim da bih trebao znati više o ovoj temi?

Dodatni komentari:

Prilog 2. Informacije za voditelje – 1. radionica za učenike 5. i 6. razreda

Ovisnost je **PSIHIČKO I/ILI FIZIČKO STANJE NAVIKNUTOSTI** na neke psihoaktivne tvari, ponašanja ili situacije. One mogu biti različite, a svaka od njih ima svoj značaj i stupanj intenziteta. Tako razlikujemo ovisnosti o psihoaktivnim tvarima te ponašajne/ bihevioralne ovisnosti.

OVISNOSTI O PSIHOAKTIVNIM TVARIMA uključuju tradicionalna sredstva ovisnosti, a dijelimo ih na ilegalne i legalne. Kava, duhan i alkohol najpoznatije su legalne psihoaktivne tvari te se u ovu skupinu mogu svrstati i neki lijekovi ako ih se uzima bez medicinski opravdanih razloga (kao što su sedativi, analgetici, steroidi i dr.). Najpoznatije ilegalne psihoaktivne tvari su marihuana, hašiš, LSD, amfetamin, ecstasy, kokain i heroin. Uz njih, u ovu skupinu ubrajamo i sintetske kanabinoide i inhalante, poput ljepila, benzina i drugih lako hlapljivih tvari.

Modernim ovisnostima smatraju se **OVISNOSTI O PONAŠANJIMA** te se ono odnosi na pretjerano ponavljajuća ponašanja koja ometaju svakodnevno funkcioniranje, kao što je ovisnost o internetu, ovisnost o društvenim mrežama, videoigrama, kockanju, kupovini, seksu, vježbanju, poslu. Svakodnevno smo izloženi različitim legalnim sredstvima ovisnosti, a ponekad će nam biti dostupna i ona ilegalna. Tijek ovisnosti često započinje „samo“ eksperimentiranjem pri čemu mlada osoba doživljava ugodne emocije i doživljava. Premda posljedice korištenja možda nisu odmah vidljive ili su prioritetne one kratkoročne (često i pozitivne), one se „nakupljaju“ te u konačnici budu mnogostruke i utječu na sve razine funkcioniranja pojedinca. Iz eksperimentiranja, odnosno prvog korištenja, mnogi nastave s redovitim upotrebom te s vremenom postanu ovisni. Dok učinak same psihoaktivne tvari s vremenom slabi, osobi je potrebna sve veća količina što može voditi k predoziranju. „Ne može se dogoditi meni“ i „Ja ću to moći kontrolirati“ česte su zablude koje ljudi imaju vezano uz sredstva ovisnosti.

Informirati se o sredstvima ovisnosti i njihovim posljedicama prvi je korak u odupiranju, odnosno, sprečavanju razvoja ovisnosti. U donošenju tih zdravih odluka mogu nam pomoći socijalno-emocionalne vještine (poput kritičkog razmišljanja, suočavanja s problemima i neugodnim emocijama, odolijevanje različitim negativnim utjecajima, donošenje odluka i rješavanje problema), pozitivna slika o sebi te visoko samopoštovanje i samopouzdanje, kao i podrška bliskih nam ljudi (kao što su podržavajući roditelji, prosocijalni vršnjaci, kvalitetni i zainteresirani učitelji/ nastavnici, motivirajući treneri i voditelji interesnih skupina).

Izvor: https://centar.erf.unizg.hr/wp-content/uploads/2021/05/Publikacija_Ne-daj-se-upecati.pdf

POSljedice KORIŠTENJA SREDSTAVA OVISNOSTI mogu biti kratkoročne i dugoročne te se odražavaju na različita područja našeg života. Počevši od poteškoća koje se javljaju na osobnom planu u vidu fizičkih, psiholoških i financijskih posljedica,

ali i narušenih odnosa s vršnjacima, članovima obitelji i slabijeg funkcioniranja u školi. Bitno je znati kako ponašanja možemo birati, međutim ne i posljedice koje proizlaze i dolaze s našim odlukama. Dugoročne posljedice uslijed korištenja sredstava ovisnosti su mnogobrojne te obuhvaćaju sve aspekte zdravlja osobe. Zato je na nama da budemo kritični, zreli te preuzmemo odgovornost za svoje ponašanje i odlučimo vlastiti život usmjeriti prema pozitivnijim ishodima. Nikako ne smijemo zaboraviti...Kada se suočimo s problemom za koji nismo sigurni kako ga riješiti, možemo se obratiti odraslim osobama od povjerenja. To mogu biti roditelji, učitelji/ nastavnici/profesori, stručna služba škole, treneri, voditelji izvanškolskih aktivnosti i drugi. Osim toga, na raspolaganju imamo i različite telefonske linije pomoći te organizacije civilnog društva koje se bave ovim područjima.

Voditelji nakon aktivnosti **Oluja ideja** mogu objasniti:

Najčešći razlozi i nepovoljni čimbenici koji utječu na odluku mladih za upuštanje u rizične oblike ponašanja:

OSOBNI RAZLOZI

- kontakti s prijateljima, zabava i druženje, unaprjeđenje odnosa s drugima, stjecanje novih poznanstava i dr.
- poboljšanje raspoloženja, umanjivanje dosade, želja za novim iskustvima i uzbuđenjem, zabava, adrenalin, opuštanje i dr.
- neadekvatno nošenje s problemima i izbjegavanje neugodnih emocija
- zbog pripadanja grupi, nagovora prijatelja, osjećaja prihvaćenosti, izbjegavanja isključenosti i dr.

DRUŠTVENI I OKOLINSKI RAZLOZI

- popustljivi roditelji i oni koji koriste sredstva ovisnosti ili podržavaju rizične aktivnosti iz domene ponašajnih ovisnosti i dr.
- vršnjaci koji su konzumenti i druge potiču na korištenje sredstava ovisnosti, koji se ne bave pozitivnim društvenim aktivnostima i dr.
- normalizacija korištenja sredstava i neosvijestjenost o rizicima ponašajnih ovisnosti, dostupnost i pristupačnost sredstava ovisnosti, promocija kroz medije i neodgovarajući načini oglašavanja, slabo poštivanje zakonske regulative i dr.

Voditelj ističe ZDRAVSTVENE RIZIKE povezane s vapingom, e-cigaretama i snusom.

Prilog 3. Evaluacija radionice – “Vaping, e–cigarete i snus: Što trebamo znati?”

Molimo da pročitaš svaku rečenicu i zaokružiš broj koji najbolje opisuje tvoje mišljenje.

Brojevi znače da je 1 najmanja, a 5 najviša ocjena, kao u školi.

1. Svidjela mi se tema o kojoj se razgovaralo.	1	2	3	4	5
2. Svidio mi se način rada i aktivnosti.	1	2	3	4	5
3. Zadovoljan/na sam voditeljima/cama radionice.	1	2	3	4	5
4. Bilo mi je zabavno i korisno.	1	2	3	4	5
5. Zadovoljan/na sam svojim sudjelovanjem.	1	2	3	4	5
6. Svidjelo mi se što radionici vodili učenici.	1	2	3	4	5
7. Moja ukupna ocjena za radionicu je	1	2	3	4	5

Molimo da pročitaš pitanja i kratko odgovoriš:

8. Što ti se najviše svidjelo?

9. Što ti se nije svidjelo?

10. Ako imaš neki dodatni prijedlog/komentar, slobodno napiši.

Hvala na sudjelovanju! 😊

Prilog 4. Praćenje prikaza konzumacije duhanskih proizvoda u medijima

Ime i prezime: _____

Razred: _____

Datum: _____

Upute:

Tijekom sljedećih [7] dana prati sadržaje na televiziji, Netflixu, društvenim mrežama i bilježi sve što primijetiš vezano uz prikazivanje duhanskih proizvoda (cigarete, e-cigarete, snus, grijani duhan).

Tablica za praćenje

Datum	Vrijeme	Media (TV, Netflix, društvena mreža)	Vrsta sadržaja (film, serija, reklama)	Jeli prikazan duhanski proizvod?	Ako da, koji?	Kako je prikazan? (pozitivno, negativno, neutralno)	Tko konzumira/koristi?	Reakcija likova/publike	Tvoja reakcija

Što pratiti:

Vrste duhanskih proizvoda: Cigarete, e-cigarete, snus, grijani duhan

Gdje su prikazani: Filmovi, serije, reklame, glazbeni spotovi, društvene mreže

Likovi koji konzumiraju: Tko su ti likovi? Kako ih društvo percipira?

Poruke koje se prenose: Kakvu poruku o duhanu šalje prikaz? Je li to pozitivna, negativna ili neutralna poruka?

Reakcije likova i publike: Kako likovi u filmu ili seriji reagiraju na konzumaciju duhana? Kako misliš da publika reagira na te scene?

Tvoja reakcija: Kako tebe čine osjećajem prikazi duhana u medijima?

Dodatna pitanja za razmišljanje:

- Misliš li da mediji utječu na tvoje stavove o pušenju? Na koji način?
- Koje su pozitivne, a koje negativne strane prikazivanja duhana u medijima?
- Što bi se moglo učiniti kako bi se smanjio utjecaj negativnih prikaza duhana?

Savjeti:

Budi pažljiv/a: Obrati pažnju na detalje.

Bilježi sve što primijetiš: Čak i ako ti se nešto čini nevažno, može biti korisno za kasniju analizu.

Budi kritičan: Razmisli o porukama koje se prenose i kako te one utječu.

Ovaj radni list će ti pomoći da postaneš medijski pismen i da shvatiš kako mediji utječu na naše stavove i ponašanje.

Prilog 5. Samoprocjena učenika

PONEKAD IMAM
DRUKCIJE MISLJENJE OD
DRUGIH.



UVIJEK!



SKORO UVIJEK!



POČINJEM RADITI NA TOME!



JOŠ NE!

Prilog 6. Kutija s odgovorima

- Kartice/trake s različitim scenarijima pritiska vršnjaka
- Kutija s "odgovorima"

Mogući scenariji

- "Tvoj prijatelj ti nudi e-cigaretu, govoreći da je to 'cool' i da nećeš postati ovisan/a."
- "Tvoja ekipa ide na pauzu za pušenje, a ti ne želiš sudjelovati. Osjećaš se izolirano/o."
- "Netko te nagovara da probaš snus, tvrdeći da to nije štetno kao cigarete."

Kutija s odgovorima

- "Ne, hvala. Ali mogu probati."
- "Ne zanima me. To je štetno za moje zdravlje."
- "Ne želim biti ovisan/a o nikotinu."
- "Idemo raditi nešto drugo, npr. igrati nogomet."
- „Ah, probat ću. Neće mi od jednog dima biti ništa.“

Ključ

- Točni odgovori su oni koji pokazuju asertivnost, svijest o rizicima i strategije odupiranja pritisku vršnjaka.

Prilog 7. Mitovi i činjenice o vapingu, snusu i e-cigaretama (A)

Ime i prezime: _____ | Razred: _____ | Datum: _____

Zadaci:

- Poveži pojmove:** Spoji svaki pojam s točnim opisom.
 - Vaping
 - Snus
 - E-cigareta
 - Nikotin
 - Mala vrećica s duhanskim prahom koja se stavlja ispod usne.
 - Uređaj koji proizvodi aerosol udisanjem.
 - Tvar koja izaziva ovisnost koja se nalazi u duhanu i e-tekućinama.
 - Uređaj koji se koristi za inhaliranje/udisane pare koja sadrži nikotin.
- Istina ili laž:** Zaokruži točan odgovor.
 - Vaping je potpuno bezopasan. (Istina / Laž)
 - Snus ne izaziva ovisnost. (Istina / Laž)
 - E-tekućine ne sadrže štetne kemikalije. (Istina / Laž)
 - Vaping može pomoći u prestanku pušenja. (Istina / Laž)
- Zašto je vaping opasan za mlade?** Navedi barem tri razloga.

4. Što je zajedničko za vape, snus i e-cigarete?

5. Zašto je važno izbjegavati ove proizvode?

6. Što bi trebao učiniti ako ti netko ponudi vaping ili snus?

Dodatni zadaci za učenike koji žele znati više:

Istraži: Pronađi jednu zanimljivost o vaping, snusu ili e-cigaretama i napiši je ovdje.

Napravi plakat: Dizajniraj plakat koji će upozoriti druge mlade na opasnosti od vapinga, snusa i e-cigareta.

ZAŠTO REĆI NE? X

✓ Štiteći svoje zdravlje, sprječavaš dugoročne posljedice.

✓ Izbjegavate ovisnost i financijski trošak tih proizvoda.

✓ Poboljšavate svoje sportske performanse, kapacitet pluća i oralno zdravlje.

✓ Dajete dobar primjer mlađima i štitite svoje prijatelje od štetnog utjecaja.

Debata: Organiziraj debatu u razredu o temi "Treba li zabraniti prodaju e-cigareta maloljetnicima?".

Prilog 8. Mitovi i činjenice o vapingu, snusu i e-cigaretama (B)

Vaping, snus i e-cigarete su teme koje su posljednjih godina izazvale brojne rasprave i kontroverze. Često se miješaju činjenice i mitovi, što može dovesti do pogrešnih zaključaka i odluka. U nastavku ćemo razjasniti neke od najčešćih zabluda o ovim proizvodima.

Mit 1: Vaping je potpuno bezopasan.

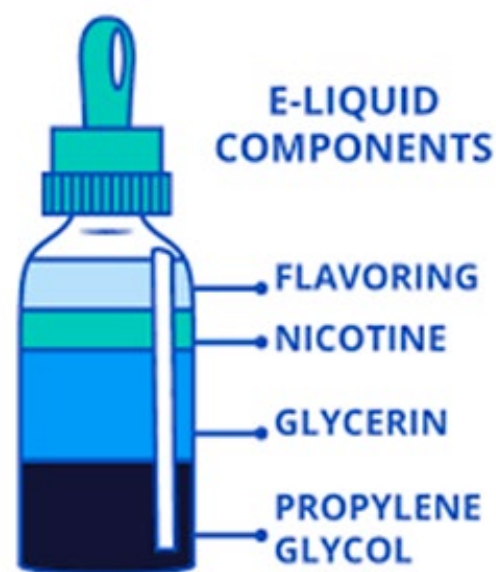
- **Činjenica:** Iako vaping ne uključuje izgaranje duhana i mnoge štetne tvari koje se nalaze u cigaretama, to ne znači da je potpuno bezopasan. Aerosoli koje udišemo vapingom sadrže nikotin, koji je ovisnost izazivajuća tvar, te druge kemikalije koje mogu izazvati iritaciju dišnih putova i druge zdravstvene probleme.

Mit 2: Vaping pomaže u prestanak pušenja.

- **Činjenica:** Vaping se često predstavlja kao alat za prestanak pušenja, ali dokazi o njegovoj dugoročnoj učinkovitosti su još uvijek ograničeni. Iako neki ljudi uspješno prestanu pušiti uz pomoć vapinga, postoji rizik da će postati dvostruki ovisnici - o nikotinu iz cigareta i nikotinu iz e-cigareta.

Mit 3: E-tekućine su bezopasne.

- **Činjenica:** Sastav e-tekućina može varirati, a neke sadrže štetne kemikalije koje mogu iritirati pluća i oštetiti krvne žile. Također, postoje dokazi koji povezuju vaping s razvojem ozbiljnih plućnih bolesti.



Izvor: www.drugwatch.com

Snus

Mit 1: Snus je zdravija alternativa cigaretama.

- **Činjenica:** Snus sadrži nikotin, koji je izaziva ovisnost, i druge štetne tvari. Iako se ne puši, nikotin se apsorbira kroz sluznicu usne šupljine i može izazvati niz zdravstvenih problema, uključujući povećan rizik od raka usne šupljine, gušterače i jednjaka.

Mit 2: Snus nije štetan za pluća.

- **Činjenica:** Budući da se snus ne puši, ne utječe direktno na pluća. Međutim, nikotin iz snusa može imati štetne učinke na kardiovaskularni sustav, što može indirektno utjecati na funkciju pluća.

E-cigarete

Mit 1: E-cigarete su samo parni i ne sadrže duhan.

- **Činjenica:** Iako e-cigarete ne sadrže duhan u istom obliku kao tradicionalne cigarete, većina e-tekućina sadrži nikotin, koji se dobiva iz duhana.

Mit 2: E-cigarete su sigurne za mlade.

- **Činjenica:** Upotreba e-cigareta kod mladih je zabrinjavajući trend. Nikotin oštećuje razvijajući mozak adolescenata i može dovesti do ovisnosti.

Zaključak

Iako vaping, snus i e-cigarete često predstavljaju kao manje štetne alternative tradicionalnim cigaretama, postoje značajni zdravstveni rizici povezani s njihovom upotrebom. Prije nego što se odlučite na korištenje bilo kojeg od ovih proizvoda, važno je informirati se o svim potencijalnim rizicima i konzultirati se s liječnikom.

Važno je napomenuti da je najbolji način za očuvanje zdravlja ne pušiti i izbjegavati sve proizvode koji sadrže nikotin.

Radionica 1. "Detektivi zdravlja: Razotkrivanje tajni vapinga i snusa" (7. i 8. razred)

Važna napomena: Radionice s učenicima provode stručni suradnici i/ili učitelji.

Ciljevi:

- Povećati svijest učenika o štetnim učincima e-cigareta, vapinga i snusa.
- Razviti vještine kritičkog razmišljanja i donošenja informiranih odluka.
- Potaknuti učenike na otvoren razgovor o pritiscima vršnjaka i socijalnim utjecajima.
- Informirati učenike o zakonskim regulativama vezanim uz prodaju i konzumaciju ovih proizvoda.

Ishodi učenja:

- Učenici će moći objasniti razliku između tradicionalnih cigareta i e-cigareta/vapinga/snusa.
- Učenici će moći identificirati potencijalne zdravstvene rizike povezane s konzumacijom ovih proizvoda.
- Učenici će moći prepoznati i analizirati utjecaj vršnjaka i medija na odluke o konzumaciji.
- Učenici će razumjeti zakonske odredbe o prodaji i konzumaciji ovih proizvoda u Hrvatskoj.
- Učenici će razviti vještine za samostalno donošenje odluka i odupiranje pritisku vršnjaka.

Materijali:

- Informacije o sastojcima i zdravstvenim rizicima e-cigareta, vapinga i snusa.
- Statistike o korištenju među mladima.
- Reklame za e-cigarete/vaping/snus.
- Papir, olovke, flomasteri.

Trajanje radionice: 45-50 min

Uvodna aktivnost (10 minuta)

a) Pozdravljanje i podsjećanje na dogovorena pravila

b) Najava: Zasigurno poznajete nekoga tko koristi električne cigarete. Razgovor što su još primijetili da mladi koriste? Što znaju o tim proizvodima? Voditelj postavlja pitanja o pritisku vršnjaka vezanom uz vaping, e-cigarete i snus. Poznajete li nekoga tko koristi uz vape, e-cigarete i snus? Koristi li ih netko u vašoj obitelji? Smiju li djeca u RH kupiti te proizvode? Jeste li se ikada našli u situaciji da vam je netko ponudio da konzumirate...?

c) Sami procijenite svoje znanje – koliko vi znate novim duhanskim proizvodima?
Samoprocjena – Prilog 1.

Središnje aktivnosti:

Uvodna detektivska priča (2 minuta):

Voditelj započinje aktivnost pričom o "misterioznom slučaju" gdje se mladi ljudi suočavaju s nepoznatim supstancama (e-cigarete, vaping, snus). Učenici postaju "detektivi zdravlja" koji moraju razotkriti istinu o tim supstancama.

"Dobro došli, detektivi zdravlja! Danas se suočavamo s misterioznim slučajem koji pogada naše mlade sugrađane. Počeli su se pojavljivati čudni uređaji i supstance, nepoznate široj javnosti, a koje mladi sve češće koriste. Govorimo o e-cigaretama, vapingu i snusu.

Naši izvori javljaju da se ti proizvodi šire poput virusa, privlačeći mlade svojim šarenim izgledom i primamljivim mirisima. No, iza te maske krije se opasnost koju moramo razotkriti. Vaš zadatak je da istražite ove supstance, otkrijete njihove tajne i utvrdite koliko su zapravo štetne.

Moramo otkriti:

- Što se krije u tim e-cigaretama i snusu?
- Kakve opasnosti prijete onima koji ih koriste?
- Tko stoji iza tih proizvoda i zašto ih promovira?
- Kako se oduprijeti pritisku i zaštititi svoje zdravlje?

Sada, detektivi, podijelite se u timove i krenite u potragu za istinom! Vrijeme je da razotkrijemo tajne vapinga i snusa i zaštitimo našu zajednicu od ove nevidljive prijetnje."

Istraživanje "dokaza" (10 minuta):

Učenici se dijele u male grupe (4). Svaka grupa dobiva "dokazni materijal" (informacije o sastojcima, zdravstvenim rizicima, statistike o korištenju među mladima, reklame za e-cigarete/vaping/snus). Učenici se dijele u odvjetnike gdje svaki „odvjetnik“ iz svoje skupine proučava dokaze i dobije svoju karticu teksta. Voditelj i 2-3 učenika je grupa „sudaca“ (**Prilog 9. Dokazni materijal – kartice**). Grupe analiziraju materijal i pripremaju kratku prezentaciju o svojim nalazima (odvjetnik dolazi i prezentira "dokaze" pred razredom).

"Sudnica" (15 minuta):

Svaka grupa predstavlja svoje nalaze "sudu" i ostatku razreda. Nakon svake prezentacije, slijedi rasprava i pitanja. Učenici mogu glumiti svjedoke, stručnjake, odvjetnike i suce.

“Presuda” i rasprava (10 minuta):

Razred donosi “presudu” o tome koliko su e-cigarete, vaping i snus štetni. Voditelj postavlja pitanja o zakonskim regulacijama i informira djecu o zakonima vezanim za kupovinu i korištenje tih proizvoda (a o tome ih može informirati i „sud“).

Kreativni izlaz – (kod kuće ili na sljedećem satu)

Svaki učenik stvara kratku poruku ili slogan, antireklamu protiv korištenja e-cigareta, vapinga i snusa. Poruke se mogu izložiti na panou u učionici ili školi.

Prilog 9. Dokazni materijal – kartice

Grupa 1. Vrijeme je da zavirimo u tajanstveni svijet sastojaka suvremenih duhanskih proizvoda! Pripremite svoje detektivske naočale, jer ova priča bit će puna neočekivanih preokreta!

Zamislite malu tvornicu, skrivenu iza blještavih reklama i primamljivih aroma. U njoj vrijedni (ili bolje rečeno, sumnjivi) majstori miješaju svakoake sastojke kako bi stvorili snus, vape i grijani duhan.

Prvo, zavirimo u kotlove za SNUS.

U velikim kotlovima ključa **duhan**, naravno. On je baza, glavni glumac ove priče. Ali, on ne dolazi sam! Pridružuju mu se **sol** (da pojača okus i konzervira), **voda** (da sve to poveže) i **arome**. O, te arome! Tu se krije cijela paleta “čarolija” - od slatkih voćnih nota poput jagode i maline, pa sve do osvježavajuće mente i egzotičnog kokosa. Ponekad se doda i šećer za slatkasti dodir. No, tu priča ne staje! Neki recepti uključuju i **kemikalije** da snus ostane vlažan.

Zatim, prebacujemo se do laboratorija za VAPE

Ovdje je glavna zvijezda **e-tekućina**. Njezina baza obično je **propilen glikol** i **biljni glicerol**. Propilen glikol je tanja tekućina koja prenosi okus, dok je biljni glicerol gušća i stvara onaj prepoznatljivi “oblak” pare. A onda dolaze **arome** - prava eksplozija okusa! Zamislite samo - stotine, ako ne i tisuće različitih aroma! Neke su prirodne, a mnoge su **umjetne kemikalije** koje imitiraju okuse voća, slastica, pa čak i popularnih pića. I, naravno, ne smijemo zaboraviti **nikotin**. On je taj “tajni sastojak” zbog kojeg sve ovo ima učinak. Može biti u različitim koncentracijama, a ponekad dolazi i u obliku **nikotinskih soli** za “ugodniji” osjećaj u grlu.

Na kraju, posjećujemo radionicu za GRIJANI DUHAN

Ovdje je priča malo drugačija. Umjesto tekućine, imamo **posebno obrađeni duhan** u obliku štapića. On se ne spaljuje, već zagrijava na visokoj temperaturi. No, osim duhana, u tim štapićima često se nalaze i **glicerol** ili **propilen glikol** koji pomažu u stvaranju aerosola. Ponekad se dodaju i **arome** kako bi se poboljšao okus. Važno je napomenuti da iako se ne spaljuje, ovaj proces i dalje oslobađa **nikotin** i druge potencijalno štetne tvari iz duhana.

Završna riječ naše priče:

Iza primamljivih okusa i modernog dizajna suvremenih duhanskih proizvoda krije se složena mješavina sastojaka. Neki od njih su relativno “jednostavni”, poput duhana, soli i vode. No, mnogi drugi su **kemikalije** čiji dugoročni učinci na zdravlje još uvijek nisu u potpunosti poznati, posebno kod mladih čiji se organizam još razvija.

Grupa 2. "Detektivi zdravlja", pripremite se za još jednu uzbudljivu istragu! Ovaj put ulazimo u mračni svijet zdravstvenih rizika skrivenih iza tih "modernih" duhanskih proizvoda. Ova priča će vas natjerati da dvaput razmislite!

Zamislite naše tijelo kao prekrasan, složen stroj. Svaki dio radi u savršenom skladu kako bismo mogli trčati, skakati, učiti i smijati se. A onda, u tu idilu, ušuljaju se nepozvani gosti - sastojci iz snusa, vapea i grijanog duhana. Oni možda izgledaju bezazleno, ali potajno rade na tome da naš stroj zahrđa i pokvari se.

Prvo, na meti je naš KRVOŽILNI SUSTAV, poput zamršenih autocesta našeg tijela.

Nikotin, glavni negativac u svim ovim proizvodima, je poput sitnog gremlina koji se ušulja u naše krvne žile i počne ih sužavati. To je kao da na autocesti stvorite gužvu - krv teže prolazi, a srce mora raditi jače da bi je pumpalo. Vremenom, to može dovesti do ozbiljnih problema sa srcem i krvnim žilama, poput povišenog tlaka, srčanog udara ili moždanog udara. A znate li što je najgore? Ti *gremlini* su posebno opasni za mlada srca koja se još razvijaju!

Zatim, na udaru su naša PLUĆA, poput nježnih spužvi koje nam omogućuju da dišemo.

Vaping uvodi u naša pluća aerosol pun sitnih čestica i kemikalija. Zamislite to kao da u te spužve ubacujete prašinu i sitne kamenčiće. One se iritiraju, upale i s vremenom gube svoju elastičnost. To može dovesti do problema s disanjem, kroničnog kašlja, pa čak i ozbiljnijih bolesti poput astme i drugih plućnih bolesti. Grijani duhan, iako ne stvara dim, i dalje oslobađa štetne tvari koje iritiraju pluća. A snus, iako se ne udiše, i dalje oslobađa nikotin koji putem krvi dolazi do pluća i cijelog tijela.

Ne smijemo zaboraviti ni naš MOZAK, kontrolni centar našeg tijela

Nikotin je izuzetno zarazan, poput ljepljive zamke za naš mozak. Mladi mozak je posebno osjetljiv na njegov utjecaj i lako se navikava na njega. To može dovesti do ovisnosti, zbog koje se osjećamo loše ako ne dobijemo svoju "dozu". Osim toga, nikotin može utjecati na koncentraciju, pamćenje i raspoloženje, ometajući učenje i svakodnevne aktivnosti.

A tu su i "skriveni zločinci" - AROME i OSTALE KEMIKALIJE

Iako mirišu primamljivo, mnoge arome u vape tekućinama su kemikalije čiji dugoročni učinci na pluća i cijelo tijelo nisu poznati. Neke od njih mogu biti iritirajuće, pa čak i toksične kada se zagrijevaju i udišu. A snus sadrži tvari koje mogu iritirati usnu šupljinu i povećati rizik od određenih bolesti.

Završna riječ za naše "detektive zdravlja":

Zdravstveni rizici suvremenih duhanskih proizvoda nisu nikakva bajka! Oni su stvarni i mogu imati ozbiljne posljedice na naše tijelo, posebno u mladosti kada se još razvijamo. Naša misija je jasna: razotkriti te opasnosti i spriječiti da naš prekrasni "stroj" (tijelo) zahrđa prije vremena!

Grupa 3. "Detektivi zdravlja", vrijeme je da postanemo pravi forenzičari! Naš zadatak je pronaći čvrste dokaze u obliku statistika i zlokočnih reklama koje mame mlade u zamku suvremenih duhanskih proizvoda. Pripremite se, jer brojke i slike govore više od tisuću riječi!

Priča prva: Zastrašujuće brojke iz svijeta mladih korisnika!

Zamislite da ulazimo u tajnu sobu punu grafikona i tablica. Svaki stupac i svaki postotak krije priču o mladim ljudima koji su se susreli s e-cigaretama, snusom ili grijanim duhanom. Nažalost, ono što otkrivamo nije nimalo ohrabrujuće!

Na jednom grafikonu vidimo strelovit **porast popularnosti vapinga** među tinejdžerima

u posljednjih nekoliko godina. Brojke skaču poput nemirnih skakavaca, pokazujući da sve više mladih eksperimentira s ovim proizvodima, često misleći da su bezopasni.

Na drugoj tablici primjećujemo zabrinjavajući **trend ranog početka korištenja**. Sve je više dokaza da mladi počinju koristiti ove proizvode u sve mlađoj dobi, ponekad već s 13 ili 14 godina. To je kao da otvaraju vrata ovisnosti prije nego što su uopće svjesni opasnosti koja ih čeka unutra.

A tu je i karta koja pokazuje **rasprostranjenost korištenja** u različitim dijelovima naše zemlje i svijeta. Na nekim mjestima, vaping je postao gotovo "nova normala" među mladima, dok se na drugim snus potajno širi poput nevidljive mreže.

Ovi brojevi su naši prvi ključni dokazi! Oni nam pokazuju koliko je ovaj problem raširen i zašto moramo hitno djelovati.

Priča druga: Podmukle zamke reklama!

Sada se prebacujemo u virtualni svijet reklama na internetu i društvenim mrežama. Ovdje pronalazimo šarene slike, privlačne videozapise i "cool" influencere koji promoviraju e-cigarete, vaping i ponekad čak i snus (gdje je to dopušteno).

Vidimo reklame **koje prikazuju vaping kao moderan i bezopasan način opuštanja**, često s mladim, atraktivnim ljudima koji uživaju u "aromatičnim oblacima". Naglašavaju se razni primamljivi okusi koji podsjećaju na slatkiše i voće, čime se cilja upravo na mlađu publiku.

Ponekad su reklame **prikrivene**, skrivene u objavama influencera koji "slučajno" koriste ove proizvode ili ih spominju u svojim videima. To je kao da se vuk prurušio u ovčju kožu, pokušavajući zavarati mlade da je vaping ili snus nešto "in" i poželjno.

Čak i tamo gdje je izravno oglašavanje zabranjeno, pronalazimo **zaobilazne načine**

promocije putem sponzoriranih sadržaja, natjecanja ili korištenja hashtagova koji privlače mlade.

Završna riječ za naše “detektive zdravlja”:

Sada imamo snažne dokaze - zabrinjavajuće statistike o korištenju među mladima i podmukle taktike reklama. Naša misija je jasna: moramo te dokaze predstaviti drugima i razotkriti istinu o suvremenim duhanskim proizvodima! Jeste li spremni za tu važnu zadaću?

Grupa 4. Poštovani suci “Potrage za Dokazima”! Dobrodošli u srce naše istrage, gdje ćemo zajedno zbrojiti sve pronađene tragove i otkriti pravu sliku o suvremenim duhanskim proizvodima među mladima. Vaša mudrost i objektivnost bit će ključni u ovoj važnoj misiji

Zamislite da ste viiskusni istražitelji koji pregledavaju sav prikupljeni dokazni materijal. Pred vama su prezentacije naših “detektiva zdravlja” - mladih, ali hrabrih tragača za istinom. Oni su se upustili u svijet statistika i marketinških trikova kako bi rasvijetlili ovu važnu temu.

Vaša uloga, poštovani suci:

Vaš je zadatak pažljivo saslušati svaku prezentaciju, procijeniti trud, analitičnost i kreativnost “detektiva”. Bodujte njihove nalaze prema pravilima igre, ali također uzmite u obzir njihovu **razumijevanje problema** i **sposobnost prenošenja važnih informacija** drugima.

Na kraju, vi ćete biti ti koji će proglasiti pobjednike - “Glavne detektive zdravlja”. NPogledajte neke zakonske odredbe o suvremenim duhanskim proizvodima (e-ci-garete, grijani duhan i dr).

Hvala vam na vašem dragocjenom vremenu i mudrosti. Vaša uloga u ovoj “Potrazi za Dokazima” je neprocjenjiva! Neka pravda (i zdravlje) pobijede!

Prilog 10. Evaluacija radionice – “Detektivi zdravlja: Razotkrivanje tajni vapinga i snusa”

Molimo da pročitaš svaku rečenicu i zaokružiš broj koji najbolje opisuje tvoje mišljenje.

Brojevi znače da je 1 najmanja, a 5 najviša ocjena, kao u školi.

1. Svidjela mi se tema o kojoj se razgovaralo.	1	2	3	4	5
2. Svidio mi se način rada i aktivnosti.	1	2	3	4	5
3. Zadovoljan/na sam voditeljima/cama radionice.	1	2	3	4	5
4. Bilo mi je zabavno i korisno.	1	2	3	4	5
5. Zadovoljan/na sam svojim sudjelovanjem.	1	2	3	4	5
6. Moja ukupna ocjena za radionicu je	1	2	3	4	5

Molimo da pročitaš pitanja i kratko odgovoriš:

7. Što ti se najviše svidjelo?
8. Što ti se nije svidjelo?
9. Ako imaš neki dodatni prijedlog/komentar, slobodno napiši.

Hvala na sudjelovanju! 😊

2. radionica: "Budi svoj: Radionica o vršnjačkom pritisku (7. i 8. razred)"

Ciljevi:

Razumijevanje pojma vršnjačkog pritiska
Razvijanje kritičkog razmišljanja i otpornosti na pritisak
Razvoj komunikacijskih vještina

Ishodi učenja:

Učenici će moći prepoznati situacije u kojima su izloženi vršnjačkom pritisku. Razvijati strategije za odupiranje pritisku vršnjaka (npr. asertivno komuniciranje, traženje podrške). Učenici će biti svjesni utjecaja medija i društvenih mreža na stvaranje poželjne slike o vapingu i snusu. Motivirati učenike da donose zdrave odluke i da se zauzmu za sebe

Vrijeme: 45-90 minuta

Uvodna napomena: Voditelj radionice može izvesti sve aktivnosti (predviđena dva školska sata), a može kombinirati kraće aktivnosti (bez kreativnog zadatka) u jednom školskom satu.

Uvodna aktivnost

a) Pozdravljanje i podsjećanje na dogovorena pravila

b) Prepoznaj pritisak (10 -15 minuta)

10. Voditelj/ica dijeli sudionike u grupi u parove te daje uputu: „Jedna osoba u paru neka drži šaku jako stisnutu; zadatak je druge osobe u paru nagovoriti svog partnera da otvori šaku. Drugi sudionik odlučuje hoće li otvoriti šaku ili ne, odnosno je li „Nagovarač“ dovoljno uvjerljiv da ga nagovori otvoriti šaku. Cilj je da „Nagovarač“ nađe najbolji način koji će omogućiti da drugi sudionik u paru otvori šaku. Imate dvije minute, a nakon toga možete zamijeniti uloge.“ Nakon igre voditelj/ica i sudionici ponovno sjedaju zajedno u krug te se otvara rasprava:

1. Jeste li uspjeli otvoriti šaku? Kako ste to uspjeli, koja metoda je djelovala?
2. Kako je biti u ulozi „Nagovarača?“
3. Kako je biti u ulozi onoga tko drži šaku stisnutu?

Djeca eksperimentiraju s različitim metodama nagovaranja (npr. molba, objašnjenje, nuđenje nečega, pritisak). Kroz iskustvo vide koje strategije su učinkovitije, a koje ne.

U ulozi „Nagovarača“, djeca moraju razmišljati o tome što bi moglo motivirati drugu osobu da otvori šaku. U ulozi onoga tko drži šaku, uče kako se osjeća biti pod pritiskom i imati kontrolu nad odlukom. Oni koji drže šaku uče o svom pravu da kažu „ne“ i da sami donose odluke, bez obzira na pritisak.

Igranje uloga (20 minuta)

Učenici se podijele u skupine i dobiju zadatak odigrati scenu u kojoj se suočavaju s pritiskom vršnjaka na konzumaciju duhanskih proizvoda. Svaka skupina dobiva različiti scenarij.

Voditelj/ica podijeli svim sudionicima određene situacije (situacije A,B,C). Svaki sudionik ima zadatak staviti se u situaciju i dovršiti ju kako misli da bi bilo da se on/ona nađe u takvoj situaciji.

Nakon što sudionici iznesu svoje situacije i rješenja, voditelj/ica potiče sudionike na raspravu.

A) Poslijepodne se nalaziš s prijateljicom Ivanom na igralištu. S njom je došao njezin prijatelj iz srednje škole. Nudi ti e-cigaretu . **Što ćeš učiniti?**

B) Na Laninom si rođendanu. Glazba je odlična i baš se dobro zabavljaš. Upoznao/la si Lanino društvo. Hrvoje ti nudi e-cigaretu. Navodi kako je to tek samo malo arome, a i ostali su počeli lagano navaljivati: "Daj, opusti se malo. Svi probaju. Nećeš valjda biti jedina?"

Ne želiš biti "ona koja odbija", ona koja kvari zabavu. Svi su to radili, izgledali su opušteno i cool. Pitanje je visjelo u zraku, neizgovoreno, ali prisutno: *Što čekaš?* **Što ćeš učiniti?**

C) Ekipa se nalazi ispred škole. Marko, Ivana i Luka nude ti snus. Nisi siguran/a što napraviti. Dečki te nazivaju malom bebom: „Ako ne uzmeš, znači da nisi dio naše ekipe. Probati snus znači pripadati ekipi!"

Pitanja za raspravu:

1. Vodiitelj/ica upoznaje sudionike o različitim stilovima komunikacije – pasivnog, agresivnog i asertivnog (Prilog 11.).
2. Kakvo je bilo ponašanje koje su pokazali?
3. Je li bilo agresivno, pasivno – nisu ništa učinili ili je bilo asertivno – zauzeli su se za sebe?
4. Koje vam se ponašanje čini kao najučinkovitije za rješenje neke situacije/problema? (Jasno izražavanje stava-asertivno ponašanje).

Važno je da odgovoriti samouvjereno, gledati sugovornika su oči, koristiti asertivan ton (direktan, iskren, jasan i miran ton glasa) Ne treba se ispričavati niti ulaziti u duga objašnjenja. Tvoj je izbor da ne pušiš i imaš pravo na to bez osjećaja krivnje ili potrebe za objašnjavanjem. Ako grupa nastavi s pritiskom unatoč tvojim asertivnim odgovorima, to je znak da možda nisu dobro društvo za tebe.

D) Riješi kviz o asertivnom ponašanju (10 min – Prilog 11)

E) Dizajniramo anti-reklamu (30 minuta)

Pratimo li reklame? Što kažu influenceri za e-cigarete i kako izgledaju (šarene, voćni okusi, cool, koriste mladi.). Koriste li ih u svojim objavama? Jeste li se susreli s reklamom koja govori o negativnim učincima e-cigarete (ne post, objava ili video, baš reklama!).

Naš današnji zadatak je izrada anti-reklame. Podjela učenika u skupine. Vaš cilj je napraviti poster anti-reklamu. Umjesto da promovirate proizvod ili uslugu, anti-reklama ima za cilj **razotkriti negativne aspekte** e-cigareta. Što biste poručili svojim posjetiteljima na izložbi – što biste im sve rekli o e-cigaretama.

F) Završna aktivnost (10 min)

Učenici u manjim grupama zapisuju što su novo naučili na radionici. Svaka grupa prezentira. Rješavanje evaluacijskog upitnika (Prilog 12)

Prilog 11. Informacije za voditelje – vršnjački pritisak

Raditi na jačanju dječjeg samopouzdanja kroz uspjehe, pozitivan samogovor i fokusiranje na svoje snage te jasno i glasno reći **“ne” potrebno je naučiti**. Biti sposoban/sposobna **reći “ne” bez osjećaja krivnje ili potrebe za dugim objašnjenjima** je ključna vještina. Jednostavno “Ne, hvala” ili “Ne želim to raditi” često je dovoljno. Važno je da pritom da ton glasa i govor tijela osobe budu čvrsti i uvjerljivi.

Stilovi ponašanja

Primjeri **pasivnog stila** ponašanja

- Izbjegava raspravu, šuti.
- Ne iznosi svoje mišljenje.
- Brzo govori da je u krivu i ispričava se.
- Govori tiho.
- Smiješi se i kima glavom.
- Ne gleda u oči.

Primjeri **agresivnog stila** ponašanja

- Zahtijeva i naređuje.
- Ne priznaje svoje pogreške.
- Optužuje druge.
- Ne sluša i prekida drugu osobu dok govori.
- Preglasno govori.
- Zuri u sugovornika.

Primjer **asertivnog stila** ponašanja

- Aktivno sluša.
- Gleda u oči.
- Pokazuje svoje osjećaje.
- Jasno govori ono što misli.
- Poštuje druge, ali i sebe.
- Zna pohvaliti druge, ali izreći i kritiku.
- Preuzima odgovornost za svoje riječi i djela.
- Spremna je ispričati se.
- Iskazuje svoja očekivanja.
- Zna se kontrolirati.

Izvor: https://pokretacipromjene.org/wp-content/uploads/2020/06/Priru%C4%8Dnik_radionice_u_borbi_protiv_ovisnosti.pdf

Asertivno, agresivno ili pasivno ponašanje

Jesmo li naučili razlikovati stilove ponašanja? Procijenite je li odgovor agresivan, pasivan ili asertivan i upišite to uz svaku situaciju.

- 1. Prijatelj te moli da mu posudiš 10 eura, a zadnja dva puta kada si mu posudio/la nije ti vratio novce. Kažeš:**

Čuj, moji bi roditelji poludili da to učinim, stalno prigovaraju da su mi drugi dužni i da ne vraćaju novac.

- 2. Kolegica želi da joj vratiš dragu knjigu koju ti je davno posudila. Kažeš:**

Naravno da ću ti je vratiti, ali mogla si pričekati da sam/a kažem da mi više ne treba.

- 3. Autobus je pun učenika koji galame. Želiš izaći, no nitko ne obraća pažnju na tvoj pokušaj da se probiješ do vrata. Napokon kažeš:**

Što je s vama? Bezobzirni ste prema ostalim putnicima. Ja moram van na idućoj stanici!

- 4. Preglasna ti glazba iz susjednog stana smeta. Nazivaš susjeda i kažeš:**

Halo, ovdje Vaš/a susjed/a. Jako mi smeta Vaša preglasna glazba. Biste li ju stišali?

- 5. Želiš vratiti neispravan mp3 Player u trgovinu. Trgovac ti kaže da je na zidu obavijest kupcima da aparate te vrste trebaju isprobati u trgovini. Kažeš:**

Vaš je prigovor djelomično točan. Doista, ovdje postoji natpis, ali nije baš uočljiv. Mislim da biste kupce trebali upozoriti na to ili staviti uočljiviji natpis. S obzirom na to, možete li, molim Vas, provjeriti pogrešku na aparatu?

- 6. Majka razgovara telefonom sa svojom udanom kćeri i rado bi da ju ona posjeti. Kći to pristojno odbija, na što majka kaže:**

Nikad nisi slobodna kad te trebam. Misliš samo na sebe!

- 7. Roditelj je ljut jer školski pedagog nije učinio ništa da razriješi konflikt koji je njegov sin imao s jednim od učitelja. Kaže:**

Molio sam da istražite taj slučaj u razredu i brine me što još ništa nije učinjeno. Inzistiram da se time pozabavite.

- 8. Stojiš u redu u banci, pošti, trgovini ili sl. i netko dođe i stane upravo ispred tebe.**

Otpuhuješ, mrmliš i gledaš poprijeko tu osobu. Nastojiš joj ostaviti što manje mjesta očekujući da shvati da je pogriješila.

Izvor: https://pokretacipromjene.org/wp-content/uploads/2020/06/Priru%C4%8Dnik_radionice_u_borbi_protiv_ovisnosti.pdf

Potraži pomoć od pouzdane odrasle osobe

Ako se djeca osjećaju preopterećeno vršnjačkim pritiskom ili se teško samostalno nose s njim, potaknite ih da se **obrate se pouzdanoj odrasloj osobi** poput roditelja, učitelja, školske psihologinje/psihologa ili druge osobe kojoj vjeruju. Svako dijete treba odraslu osobu od povjerenja koja će djetetu dati savjet i pomoći pronaći načine za suočavanje s pritiskom.

Gotovo svaka škola ima **školskog psihologa ili pedagoga** koji su tu da pomognu učenicima s različitim problemima, uključujući vršnjački pritisak, stres, anksioznost i probleme s ovisnostima.

Razrednici, učitelji i profesori mogu biti prva linija podrške za učenike. Oni mogu pružiti savjete, usmjeriti učenike na odgovarajuće resurse i posredovati u rješavanju sukoba.

Školske liječničke službe provode preventivne programe i edukacije o zdravom načinu života i rizicima konzumacije štetnih tvari.

Važno je **poučiti** djecu kako se nositi s vršnjačkim pritiskom, a ne **rješavati** situacije umjesto njih. Cilj je osnažiti ih da sami steknu vještine i samopouzdanje za suočavanje s takvim izazovima.

Poticanje djece da se obrate pouzdanoj odrasloj osobi treba biti usmjereno na **stjecanje podrške, savjeta i alata**, a ne na prebacivanje odgovornosti za rješavanje problema na odraslu osobu.

Ako su učenici započeli s konzumiranjem, a ne znaju i ne mogu prestati, možete tražiti pomoć pri **Odjelu za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti** Zavoda za javno zdravstvo Varaždinske županije (bez uputnice). Kontakt: mentalno.zdravlje@zzjzzv.hr, Telefon: +385 (42) 320 969

Prilog 12: EVALUACIJA RADIONICE : Budi svoj!

Molimo te da iskreno odgovoriš na sljedeća pitanja. Tvoji odgovori su anonimni i pomoći će nam da poboljšamo buduće radionice.

1. Kako ti se svidjela radionica? (Zaokruži jedan odgovor)

- 1 - Uopće mi se nije svidjela
- 2 - Nije mi se baš svidjela
- 3 - Ok je bilo
- 4 - Svidjela mi se
- 5 - Jako mi se svidjela

2. Što si novo naučio/naučila o pritisku vršnjaka?

3. Koje su ti vještine bile najkorisnije? (Zaokruži sve koji se odnose na tebe)

- Prepoznavanje različitih oblika pritiska
- Naučio/la sam kako reći "ne"
- Znam da trebam tražiti podršku kad mi je teško ili sam u problemu
- Nešto drugo (napiši):

4. Jesi li promijenio/promijenila svoje mišljenje o nekim situacijama pritiska vršnjaka? Ako da, kako?

5. Imaš li osjećaj da ćeš se lakše nositi s pritiskom vršnjaka nakon ove radionice?

(Zaokruži jedan odgovor)

- Da, puno lakše
- Da, malo lakše
- Ne znam
- Ne, ne mislim da će biti lakše

6. Što bi promijenio/promijenila u radionici? (napiši odgovor)

7. Imaš li kakav komentar, savjet ili preporuku? (napiši odgovor)

Hvala ti na sudjelovanju!

Prilog 13. Letak za roditelje

RAZGOVARAJTE S DJECOM O PUŠENJU

Istraživanja su pokazala da djeca koja često razgovaraju s roditeljima o opasnostima korištenja duhana imaju upola manji rizik da počnu pušiti u odnosu na djecu koja ne vode takve razgovore s roditeljima. Ovo vrijedi bez obzira na to jesu li roditelji pušači ili nisu.

SJETITE SE DA UNATOC UTJECAJU FILMOVA, GLAZBE, INTERNETA, DRUŠTVENIH MREŽA I VRŠNJAKA, RODITELJI MOGU IMATI NAJVAŽNIJI UTJECAJ NA ŽIVOTE SVOJE DJECE.

Počnite razgovarati o korištenju duhana kada djeca imaju 5 ili 6 godina i nastavite kroz školovanje do fakulteta, ili dok ne počnu raditi. U mnogim slučajevima djeca počnu koristiti duhanske proizvode do 11. godine.

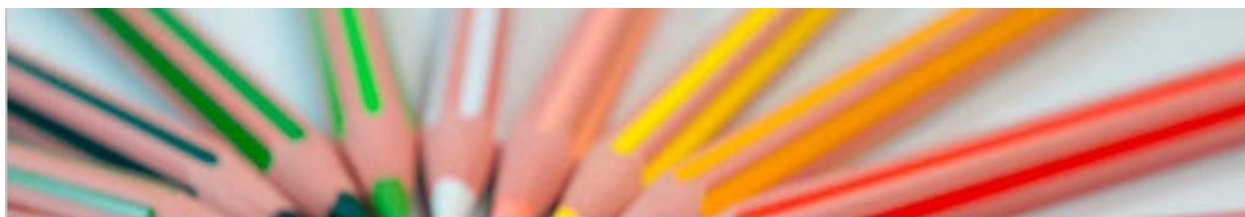
Obavijestite djecu da korištenje duhana napreže srce, uništava pluća i može uzrokovati različite zdravstvene probleme, uključujući rak. Dim cigareta ili pare iz e-cigarete mogu biti štetne i za ljude koji ih ne koriste ali su im izloženi.

Razgovarajte o štetnim efektima nikotina. Nikotin se nalazi u cigaretama, cigarama i većini e-cigareta... Postoje dokazi da nikotin šteti razvoju mozga tinejdžera.

Razgovarajte o tome kako korištenje duhana može utjecati na izgled i miris osobe: od pušenja i vapanja smrdi kosa, odjeća i zadržava, a požute zubi i nokti. Uključite stvarne cijene duhana u razgovor i koliko novaca mogu uštedjeti ili potrošiti na druge stvari umjesto na duhanske proizvode.

Saznajte na koji način duhan konzumiraju prijatelji vašeg djeteta. Razgovarajte o načinima kako kazati „ne“ različitim oblicima duhanskih proizvoda.

Osnovna škola Ivana Rangera, Kamenica
Letak izradili: Laura Barbir, Marcela Šprem, Dominik Hunjet i Ana Kapustić
Uredila: Mirjana Posavec
Izvor: <https://addfree-training.eu/>



Smjernice za učenike/ce

1

SAVJETI

- Zaštiti svoje tijelo od štetnih tvari.
- Informiraj se iz pouzdanih izvora.
- Razvij otpornost na medijske manipulacije. Pitaj se: *Tko stoji iza poruke? Što žele da vjerujem?*



ZDRAVO SUOČAVANJE SA STRESOM

- uključite se u tjelesne aktivnosti
- povežite se s prirodom



3

Potaknite učenike koji puše da prestanu pušiti.



OŠ Ivana Rangera Kamenica

5

KAKO SE ZAŠTITITI?

- Educiraj se.
- Razgovaraj s obitelji i prijateljima o rizicima.
- Ne eksperimentiraj s duhanskim proizvodima.



4

KONZUMIRAŠ, NE ZNAŠ I NE MOŽEŠ PRESTATI?

Kontaktiraj Odjel za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti Zavoda za javno zdravstvo Varaždinske županije (bez uputnice).

Kontakt:
mentalno.zdravlje@zzjzzv.hr
Telefon: +385 (42) 320 969



6

Kada osoba postane ovisna o nikotinu i prestane ga koristiti, njezino se tijelo i mozak moraju naviknuti na nedostatak nikotina.

To može rezultirati privremenim simptomima odvikavanja, uključujući osjećaj tjeskobe ili depresije.