

AZ E-CIGARETTA PREVENCIÓS FOGLALKOZÁSOK FELÉPÍTÉSE ÉS A KORÁBBI TAPASZTALATOK

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

A PROGRAM FELÉPÍTÉSE

A prevenciós „workshop” felépítése:

1. Bemutatkozás – 5 perc
2. Ismeretek összegyűjtése / generálása: dohánytermékek, e-cigaretta/dohányzást imitáló elektronikus eszköz – 40 perc

Szünet

3. Miért használják a dohánytermékeket, elektronikus cigarettát a fiatalok? – 10 perc
4. A mi prevenciós plakátunk – 25 perc
5. Összefoglalás, kvíz – 10 perc

1. BEMUTATKOZÁS

5 PERC

Tartalom

- **Személyes bemutatkozás**
- **Tegeződés – engedélykérés**
- **Elmondjuk:**
 - **miért jöttünk:**
 - szeretnénk megtudni, hogy mit tudnak a fiatalok az elektronikus cigarettákról, használatukról, hatásukról
 - **miről fogunk beszélgetni:**
 - dohányzás, e-cigaretta használat
 - **milyen keretek között:**
 - 2x45 perc
 - nem előadás, bármikor lehet kérdezni, kíváncsiak vagyunk arra, hogy mit tudnak a témában, mi az ő véleményük
 - Megfelel-e nekik ez az elrendezés?
- **Kérdés: volt-e már foglalkozásuk a témában?**

1. BEMUTATKOZÁS

Amire érdemes figyelni

A tanulók nyitottságának és megosztási kedvének elősegítéséhez...

- Közvetlen, nyitott, **érdeklődő, ítélkezéstől mentes attitűd** a programtartó részéről!
- Kerüljük a ‚frontális’ stílust! – workshop-jelleg hangsúlyozása
- Az óráért felelős tanár biztatása arra, hogy nem szükséges jelen lennie a foglalkozáson 😊 (osztály-tanár kapcsolattól is függ...)
- Nincs rossz válasz! Minden megosztás/felszólalás értékelése



2. ISMERETEK ÖSSZEGYŰJTÉSE / GENERÁLÁSA - 40 PERC

Tartalom 1.

1. Nyitott kérdés megbeszélése az osztállyal (kb. 5 perc)

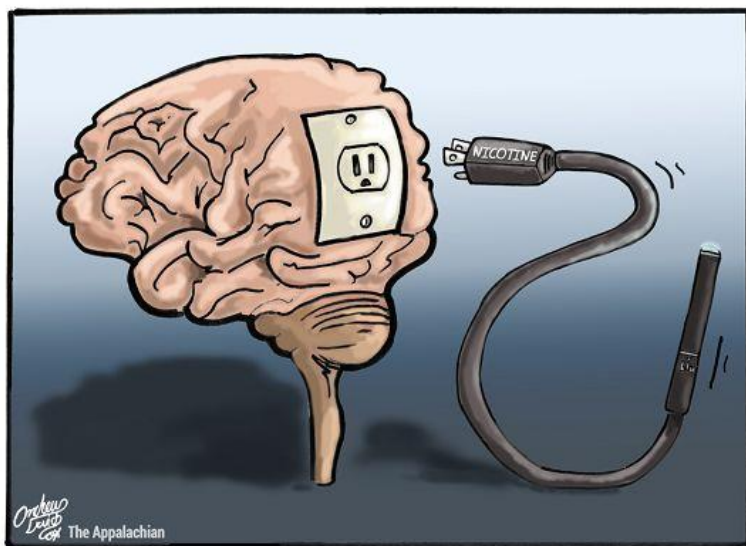
Milyen dohánytermékeket ismertek?

→ flipchartra/táblára írni az említéseket (kiegészíteni a hiányzókkal)

Cél: A témakörrel való gondolkodás elindítása, 'bemelegítés'

DOHÁNYZÁS, ELEKTRONIKUS CIGARETTA

Milyen dohánytermékeket ismertek?



THE ELECTRONIC CIGARETTE



DOHÁNYTERMÉKEK

Vizipipa



Hagyományos
cigaretta



Bong



Sodort cigi



Joint / "füves cigi"



Tubák/ snüssz



Pipa



ELEKTRONIKUS CIGARETTÁK

4. Generációs e-cigik



Mods /APV



Vape pen és 1.generációs e-cigi



Vitaminos e-cigi



Utántöltő folyadék



JUUL



E-CIGARETTÁK ÉS GENERÁCIÓIK

1.
gen.



Cig-a-Likes
2007

2.
gen.



Vape Pens
2009

3.
gen.



Mods/Box Mods
2012

4. generáció.



JUUL
2015



Other Pod-Mods
2017



Squonk Mods
2017

2. ISMERETEK ÖSSZEGYŰJTÉSE / GENERÁLÁSA

- 40 PERC

Tartalom 2.

2. Kiscsoportos feladat (kb. 15 perc)

- 4 csoportot alakítanak a tanulók.

Mindegyik csoport feladata az, hogy gyűjtse össze a kijelölt témában már ismert és/vagy interneten található főbb információkat (lásd következő dia).

- Először beszéljék meg a kiscsoportban egymás közt, hogy mit tudnak a témakörrel (4-5 perc)
- Majd (pl. mobiltelefon segítségével) gyűjtsék össze, hogy ahhoz képest, amit már tudnak, milyen új információkat találnak az interneten! Jegyezzék fel azt is, hogy hol találták az adott információt! (kb. 10 perc)

Cél: a tanulók előzetes ismereteinek felmérése, téves információk kiigazítása, új ismeretek már meglévő tudásba való integrálása.

A feladat kapcsán több területet lehet érinteni: biztonság, információforrások hitelessége, megbízhatósága.

CSOPORTFELADAT



DOHÁNYTERMÉKEK, ELEKTRONIKUS CIGARETTÁK

1. Csoport: Dohánytermékek összetevői/használata

- Mit tudtok a dohánytermékekről? Mit tartalmaznak az egyes dohánytermékek? Mennyien használhatják ezeket? Jellemzően kik használják leginkább? Európa/világszerte hogyan alakul a használata vs. Magyarország?

2. Csoport: Dohánytermékek egészségi hatásai

- Mit tudtok arról, hogy milyen hatással van az emberi szervezetre a dohányzás? Milyen betegségeket okozhat (ha okozhat), és hogyan járul(hat) hozzá a halálozáshoz?

3. Csoport: *Elektronikus cigaretta/dohányzást imitáló elektronikus eszköz összetevői és használata*

- Mit tudtok ezekről az eszközökről? Mi a különbség az elektronikus cigaretta és a dohányzást imitáló elektronikus eszközök között? Mit tartalmaz(hat)nak az elektronikus cigaretták/utántöltő folyadékok? Mennyien használhatják ezeket? Kik használják leginkább? Európa/világszerte ez hogyan alakul a használatuk vs. Magyarország?

4. Csoport: Elektronikus cigaretták egészségi hatásai

- Mit tudtok arról, hogy milyen hatással van az emberi szervezetre az elektronikus cigaretta használata? Okozhat-e betegségeket az e-cigaretta az emberi szervezetben? Ha igen, mit?

2. ISMERETEK ÖSSZEGYŰJTÉSE / GENERÁLÁSA - 40 PERC

Tartalom 3.

3. Közös megbeszélés (kb. 20 perc)

- *Mi az, amit már eddig is tudtatok?*
- *Milyen új/más információt találtatok?*
- *Volt-e valami, ami meglepett?*
- *Milyen oldalakon találtatok releváns információt?*
- *Szerintetek mennyire megbízhatóak ezek az információk/információforrások?*
- *Honnan tudjuk, hogy megbízhatunk az olvasott/ hallott információkban?*
- *Ha kétségeitek támadnak, akkor hol, honnan tájékozódtok? Honnan tudjátok, hogy hiteles a forrás vagy sem?*

2. ISMERETEK ÖSSZEGYŰJTÉSE / GENERÁLÁSA

Amire érdemes figyelni

- Hagyjuk kibontakozni a tanulókat 😊
- Javítsuk ki a téves ismereteket, és szűrjünk be 1-1 új információt az elmondottakhoz (ha szükséges): engedjünk teret annak, hogy egymás információit kiegészítsék
 - pl.: Van-e valaki, aki ezt máshogy hallotta? Van-e valaki, aki nem annyira biztos abban, hogy ez így van? Stb...
- A dohányzásról csak a legfontosabbakat beszéljük meg.
- E-cigarettákról kicsit részletesebben beszéljünk!

2. ISMERETEK ÖSSZEGYŰJTÉSE / GENERÁLÁSA

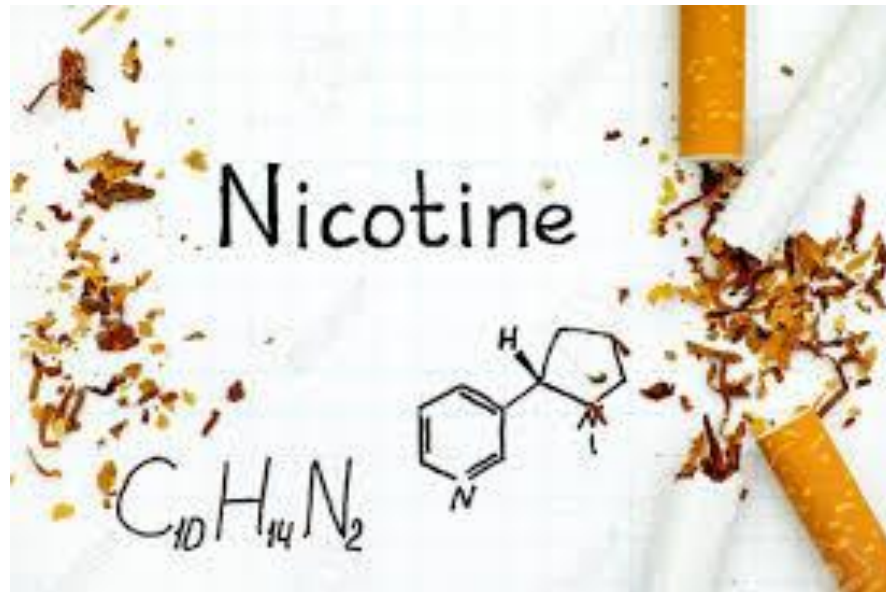
Ami mindenképp hangozzon el...

Dohányzás

2. ISMERETEK ÖSSZEGYŰJTÉSE / GENERÁLÁSA

- Cigaretttában megtalálható káros vegyületek
 - **7000 vegyület, ~70 rákkeltő** vegyület. Pl. formaldehid, aceton, cianid, ammónia, ólom
- **Nikotin**
 - kiemelt szerepe a **függőség**ben, ennek mechanizmusa
 - Nikotin **káros hatása a fiatalok agyfejlődésére**: az agy elülső lebenye – tanulás, figyelem, impulzuskontroll (ami a 20-as évek közepéig tart), illetve ebben a korban a nikotinérzékenység
 - Nikotin – mérgező anyag, túladagolható. Kezdetben szeretne a szervezet tőle megszabadulni (köhögés, szédülés, stb.)
- **Dohányzás egészségre gyakorolt hatása**: rákos megbetegedések, szív-érrendszeri – és légzőszervi megbetegedések, ivarszerveket érintő hatás, születési rendellenességek, vetélés, stb.
- Esztétikai problémák: sárgult fogak, bőr, idő előtti bőröregedés, rossz lehelet...
- Eu-ban évente 700 000-en halnak meg a dohányzás következtében, **Magyarországon ~25 000 haláleset/év.**
- Dohányosok átlagosan 10 évvel fiatalabban halnak meg (**Magyarországon a dohányzó férfiak 16 évvel, a dohányzó nők 19 évvel korábban halnak meg**).
- A leszokás bármely életkorban előnyökkel jár

NIKOTIN ÉS A FÜGGŐSÉG



- Dohánylevélben található
- Nagy mennyiségben erősen mérgező
- Függőséget okoz



2. ISMERETEK ÖSSZEGYŰJTÉSE / GENERÁLÁSA

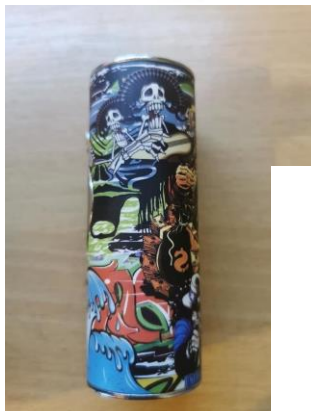
Ami mindenképp hangozzon el...

Párhuzam a cigaretta és az e-cigi között

2. ISMERETEK ÖSSZEGYŰJTÉSE / GENERÁLÁSA

- 1900-as évek elején indult meg az ipari szintű előállítás, így mindenki számára elérhetővé vált a cigaretta.
- A dohánygyárak reklámozták a cigarettákat különböző üzenetekkel
- Csak jóval később derült ki, hogy a dohányzás káros
 - (A moderátor megkérdezheti, hogy mit gondolnak, miért csak 40-50 évvel később jöttek rá arra, hogy a dohányzásnak egy sor betegségben kiemelt szerepe van. Pl. hosszú idő kell a kutatáshoz, a tapasztalatok összegyűjtéséhez, elemzéséhez, stb.)
- A dohánygyárak tovább reklámozták a terméket, de nem beszéltek a káros hatásokról, sőt próbálták kétségbe vonni a tudományos eredményeket.
- Ma már tilos a dohánytermékek reklámozása, cél: dohányzás visszaszorítása
- A dohányzás népszerűségének csökkenésével, és az egészségkárosító hatás miatt a dohányzásról leszokók piacának 'elvesztésével' a dohánygyárak új termékeket fejlesztenek ki, ami pótolhatja az elveszített fogyasztói réteget. → e-cigaretta, amit igyekeznek a fiatalok számára vonzóvá tenni, így egy újabb 'függő' réteget kiépíteni és megtartani
- Dohányipari taktikák

TI VAGYOK A CÉLCSOPORT....



2. ISMERETEK ÖSSZEGYŰJTÉSE / GENERÁLÁSA

Ami mindenképp hangozzon el...

E-cigaretta

2. ISMERETEK ÖSSZEGYŰJTÉSE / GENERÁLÁSA

- Nikotin tartalom! – és ennek egészségügyi hatásai (lásd előbb)
- Aeroszol
 - nem csak pára, ami vízcseppeket tartalmaz, hanem szilárd részecskék is vannak benne, ezt juttatjuk a tüdőbe
 - Mi van benne? – propilén-glikol, aceton, kadmium, formaldehid, acetaldehid, nikotin.... + ízesítések: diacetyl (vajás íz) → tüdőbetegség
 - Egyes ízesítések bizonyítottan egészségkárosító hatása, pl. fahéj, cseresznye ízek
 - Popcorn tüdő: nem mindegy, hogy megesszük, vagy belélegezzük...
 - Apró, fém nanorészecskék a fém tartályból is kiszakadhatnak, és ezeket is belélegezzük
- Nincsen elég, és hosszútávon gyűjtött adat még arról, hogy pontosan milyen hatással van a szervezetre
- Szem- és bőr irritációt okozhat, a folyadék helytelen adagolása mérgezéses tüneteket okozhat
- e-cigaretta ipar, folyadékok gyártása, milyen részekből áll az e-cigi, stb.
- → **Biztonságossággal kapcsolatos bizonytalanság!!!!**

AEROSZOL

A silhouette of a person's head and shoulders in profile, facing right, holding a lit cigarette. A large, billowing plume of white smoke or vapor rises from the cigarette, filling the left and center of the frame. The background is dark, making the white smoke stand out. Overlaid on the smoke are several text labels in white, bold, sans-serif font.

Nikotin

Nehézfémek

Ízesítők

**Mérgező és rákkeltő
anyagok**

UTÁNTÖLTŐ FOLYADÉK ALKOTÓRÉSZEI

Propilén-glikol - **Fagyálló**



Aceton – **Körömlakk lemosó**



Rubidium - **Tűzijáték**



Nikotin

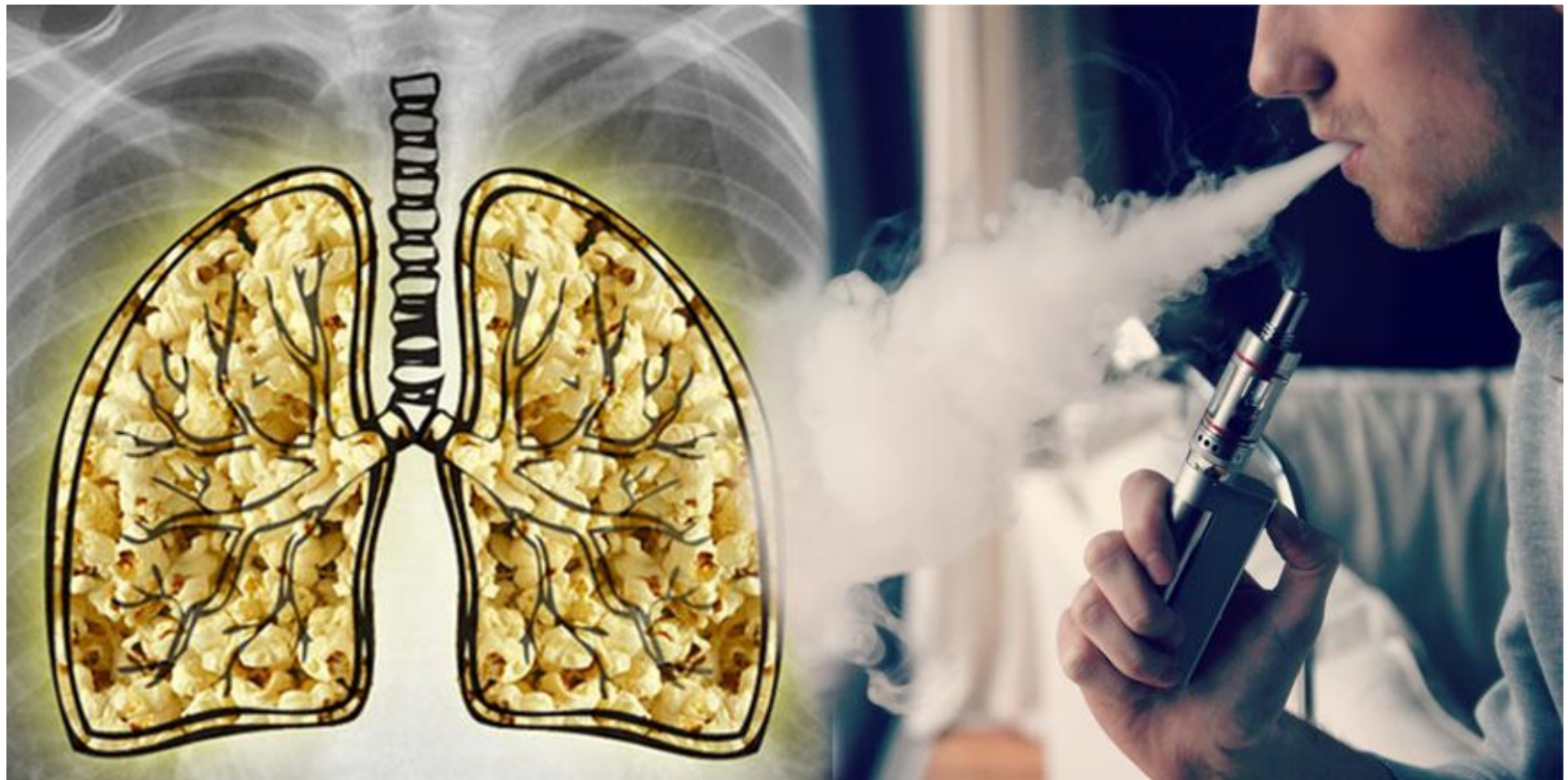


Formaldehid – **Szmog, kipufogó gáz, tartósítós**



Etilbenzol – **Műanyagipari alapanyag, kőszénbánya**

POPCORNTÜDŐ



Füstmentes | 24.hu

24.hu/fustmentes/


Google EUCEG MS Reportin... CIRCABC - Üdvözlő... E-cigarettes: regula... Providing informati... Electronic cigarette... TJI - Tobacco Jour... Nemzeti Jogszabály... nnk cím telefon Know the Risks: E-c... European Medicine... Member States that...

FÜSTMENTES

Az oldal társadalmi felvilágosítás céljából, reklámnak nem minősülő tájékoztatóként készült a Philip Morris Magyarország Kft. hozzájárulásával.

készült a Philip Morris Magyarország Kft. hozzájárulásával.

- **ÁRTALOMCSÖKKENTÉS**
- MIT TEHETÜNK
- TÁRSADALMI ÉRINTETTSÉG
- ÉGÉS
- NIKOTIN
- TUDOMÁNY & INNOVÁCIÓK
- SZABÁLYOZÁS

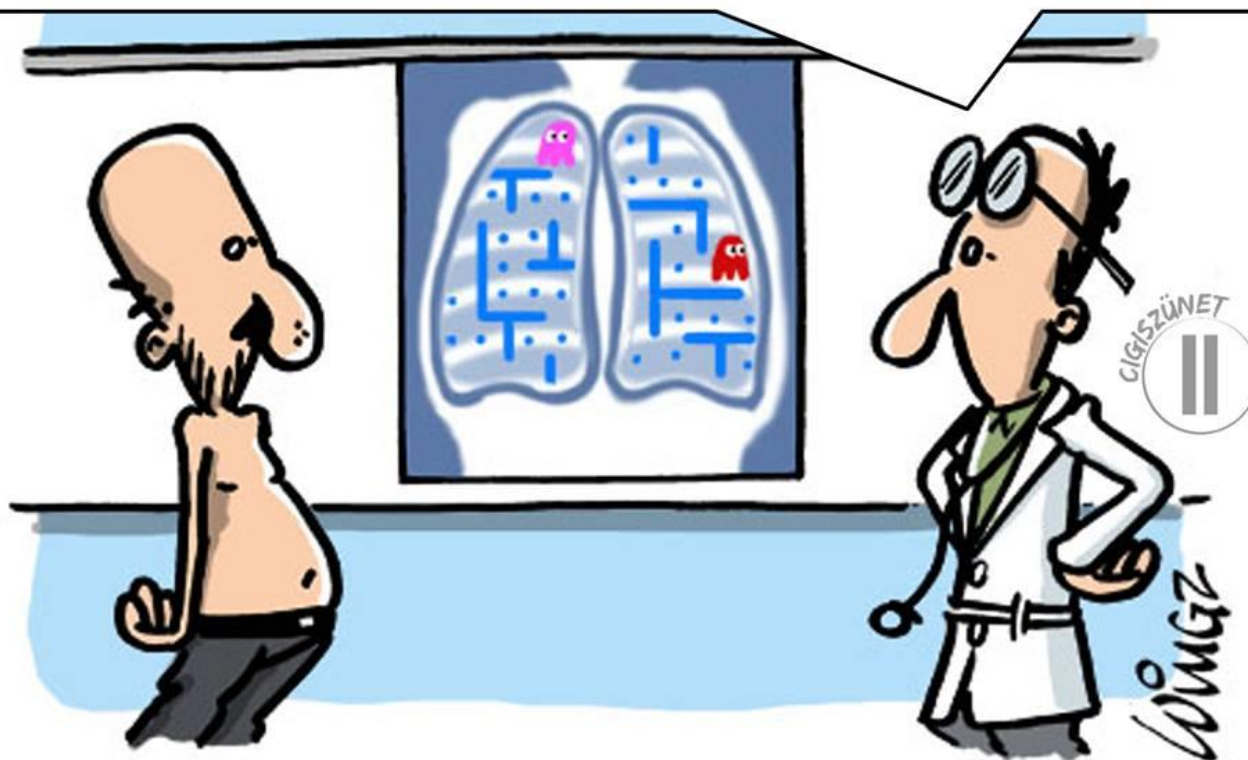


LEJÁTSZÁS ▶

↓

ELEKTRONIKUS CIGARETTA - HATÁSA

A rossz hírem, hogy az e-cigizés egy eddig ismeretlen betegséget okozott. A jó hírem, hogy Önről fogjuk elnevezni.



3. MIÉRT HASZNÁLJÁK A DOHÁNYTERMÉKEKET, ELEKTRONIKUS CIGARETTÁT A FIATALOK? 10 PERC

- Több felmérés készült már –e témában, ám ezt a korosztályt nehezen lehet elérni.
- Emiatt kíváncsiak vagyunk a véleményükre, hogy a fiatalok miért kezdik el használni az elektronikus cigarettát.
 - Pl.: kíváncsiság, vagy tévhitek miatt (kevésbé káros / segít a leszokásban?)
 - társas nyomás
- Ezekkel a helyzetekkel mit tudunk kezdeni?
 - Pl.: nem-et mondás
- Ennél a pontnál be lehet a dohányzás leszokás telefonos segítségét is hozni.

HOGYAN SZOKTUNK RÁ?



STRESSZKEZELÉS

- Segít-e a leszokásban?
- Kíváncsiság?

HOGYAN SZOKTUNK RÁ?



HOGYAN SZOKTUNK RÁ?



DOHÁNYIPARI MANIPULÁCIÓ

HOGYAN SZOKTUNK RÁ?



DOHÁNYZÓ BARÁTOK

HOGYAN SZOKTUNK RÁ?



DOHÁNYZÓ CSALÁDTAG

SEGÍTSÉG A LESZOKÁSHOZ

www.leszokastamogatas.hu



A NIKOTIN FÜGGŐSÉGET OKOZ, BÁRMIT IS SZÍVSZI!

FÜGGŐSÉG HELETT VÁLASZD
A FÜGGETLENSÉGET!

Szeretnél leszokni?
Töltsd le a GOND EGY SZÁL SE! applikációt,
vagy hívd az ingyenes telefonos leszokás támogatás vonalat!



06 80 44 20 44

További információ: www.eljtisztatudovel.hu



A NIKOTIN FÜGGŐSÉGET OKOZ, BÁRMIT IS SZÍVSZI!

FÜGGŐSÉG HELETT VÁLASZD
A FÜGGETLENSÉGET!

Szeretnél leszokni?
Töltsd le a GOND EGY SZÁL SE! applikációt,
vagy hívd az ingyenes telefonos leszokás támogatás vonalat!

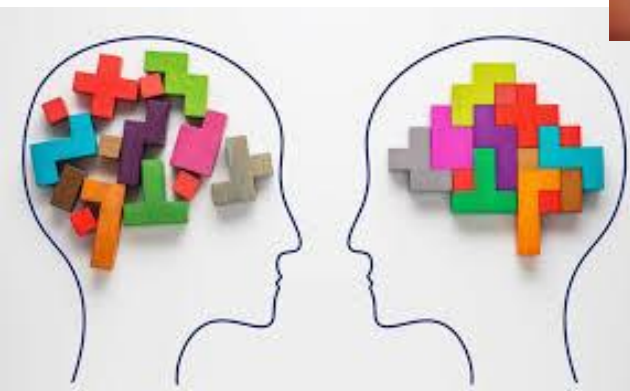
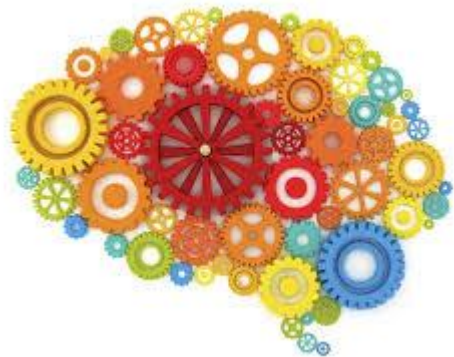


06 80 44 20 44

További információ: www.eljtisztatudovel.hu



CSOPORTFELADAT



4. A MI PREVENCIÓS PLAKÁTUNK 25 PERC

Tartalom 1.

1. Kiscsoportos feladat – Plakátok elkészítése (15-20 perc)

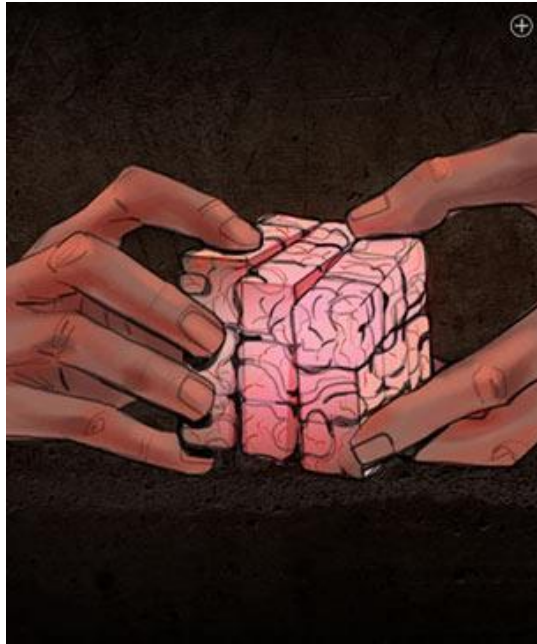
A korábbi 4 kisebb csoportban a tanulók elkészítik egy e-cigi prevenciós plakát tervét (vagy dohányzás megelőzésével/leszokás támogatásával kapcsolatosat, ha nagyon ragaszkodnak hozzá).

Közösen kiválasztanak olyan üzeneteket, amelyek egy e-cigarettára való rászokást megelőző /leszokást segítő prevenciós kampány plakát részei lehetnek. – az előző egy órában felkutatott/hallott információk alapján.

A tanulók kiscsoportokban ötletelnek, hogy az általuk választott üzenetet hogyan lehetne a plakáton megjeleníteni.

2. A plakátok bemutatása (5-10 perc)

A végén a tanulók a készített plakátjaikat bemutatják, és ezeket átbeszéljük.



A „MI” PREVENCIÓS PLAKÁTUNK



AZ E-CIGI
BIZTONSÁGOS?

GONDOLD ÁT
ÚJRA...

Nem csak vízgőz jut a
tüdődbe vele, hanem...

- formaldehid
- adalékanyagok
- oldószer
- ízesítő
- folyékony nikotin

4. A MI PREVENCIÓS PLAKÁTUNK

Tartalom 2.

1. Kiscsoportos feladat

Példa a felvezetésre:

„A következő feladatban az eddig hallottak és tanultak felhasználására lesz szükségetek. Arra kérünk Titeket, hogy a marketingesek bőrébe bújva a korábban kialakított 4 csoportban készítsetek „villám-kampányt”, melynek a célja az e-cigi használat megelőzésének/abbahagyásának támogatása. A „villám-kampány” elnevezés arra utal, hogy ezt a kampányt most közösen és villámgyorsan fogjuk elkészíteni. A feladat egy szórólap/plakát tartalmának megtervezése, amelynek fő üzenete az e-cigi használatának megelőzése és/vagy a leszokás támogatása. A célcsoportot és a fő üzenetet Ti választjátok ki. Kiindulhattok abból is, hogy Titeket mi tartana vissza az e-cigaretta használatától...”

4. A MI PREVENCIÓS PLAKÁTUNK

Tartalom 3.

2. Plakátok bemutatása

Példa a felvezetésre:

„Most arra kérünk titeket, hogy a csoportok egyesével hozzák ki a terveiket, azt tegyétek fel a táblára, és mondjatok pár szót arról, hogy mit terveztetek, milyen elemeket tartottatok fontosnak a kampányban, és miért ezeket választottátok? (Ha erre esetleg nem maradna idő, akkor csak rakják ki a táblára.)

- Kiknek szól a kampányotok?*
- Milyen elemeket tartottatok fontosnak a kampányban?*
- Miért ezeket választottátok?*

4. A MI PREVENCIÓS PLAKÁTUNK

Amire érdemes odafigyelni...

- Személyes jelenlét esetében: járjunk körbe a csoportok között, személyesen is facilitálva a feladatot
- Bátorítsuk őket arra, hogy minden megoldás jó és értékes (a 'viccesebb megoldások' is – ezekben is keressük és fejezzük ki a hozzáadott értéket)
- Segítsük elő az idő-menedzsmentet emlékeztetővel
- Figyeljenek oda egymás munkáira a bemutatásnál
- Többször nem az e-cigaretta kerül a plakátok fókuszába, hanem a dohányzás – ez rendben van!

5. LEZÁRÁS - VISSZAJELZÉS, KVÍZ ÉS ÖSSZEFOGLALÁS

10 PERC

Tartalom

- A lezáró részben a tanulók visszajelzését kérjük arról, hogy mi volt számukra érdekes vagy tanulságos.
- Ezt követően ismételten kitöltik az „Elektronikus cigaretta tudástesztet”
- Ha marad idő: Átnéznénk az egyes kérdéseket és a helyes válaszokat, majd zárásul kiemeljük a foglalkozás legfontosabb üzeneteit.

„Lassan a foglalkozás végére értünk. Mi sokat tanultunk tőletek. De érdekelne bennünket az is, hogy ti mit tartottatok érdekesnek, mi az, ami a leginkább meglepő vagy tanulságos volt számotokra ezen a foglalkozáson? // A foglalkozás melyik eleme tetszett a legjobban?”

5. LEZÁRÁS - VISSZAJELZÉS, KVÍZ ÉS ÖSSZEFOGLALÁS

Amire érdemes odafigyelni...

- Általában nem jut elég idő erre a részre
- A kvízt mindenképp töltsék ki
- Idő szűkében attól kérünk visszajelzést a programról, aki hamarabb végez a kvízzel, amíg várja a többieket

KÖSZÖNJÜK A FIGYELMET!

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE