

Škola bez nikotinu

Příručka pro učitele k práci ve výuce



Vyrobil Státní zdravotní ústav za finanční podpory WHO

2024

Obsah

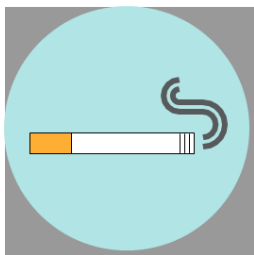
ÚVOD	3
Užívání nikotinových výrobků u mladé populace v ČR	5
1 TABÁK, NIKOTIN A ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ	6
FAKTA	6
Tabák a nikotin	6
Vliv pěstování tabáku na životní prostředí	6
Znečišťování planety	7
Pěstitelé tabáku	7
INSTRUKCE PRO PRÁCI V HODINĚ	8
2 ZÁVISLOST A NEGATIVNÍ ÚČINKY NIKOTINU	11
FAKTA	11
Závislost na nikotinu	11
Negativní účinky nikotinu	11
Otrava nikotinem	12
Škodlivost užívání nikotinu u dětí a mladistvých	12
INSTRUKCE PRO PRÁCI V HODINĚ	14
3 KOUŘENÍ TABÁKU	18
FAKTA	18
A) Klasické cigarety	18
B) Vodní dýmka	19
INSTRUKCE PRO PRÁCI V HODINĚ	23
4 ELEKTRONICKÁ CIGARETA (VAPE, VAPO)	26
FAKTA	26
A) Dobíjecí e-cigarety	26
B) Jednorázové e-cigarety	27
INSTRUKCE PRO PRÁCI V HODINĚ	31
5 ZAHŘÍVANÝ TABÁK	34
FAKTA	34
INSTRUKCE PRO PRÁCI V HODINĚ	36
6 SÁČKY S TABÁKEM A NIKOTINEM	40
FAKTA	40
A) Sáčky s nikotinem	40
B) Sáčky s tabákem	41
C) Další druhy sáčků	42
INSTRUKCE PRO PRÁCI V HODINĚ	43
7 REKLAMA A PROPAGACE TABÁKOVÝCH A NIKOTINOVÝCH VÝROBKŮ	46
FAKTA	46
INSTRUKCE PRO PRÁCI V HODINĚ	48

ÚVOD

Stále více škol se u svých žáků setkává s konzumováním nových alternativních forem užívání nikotinu, jako jsou nikotinové sáčky, e-cigarety (vapy) a další. Tyto výrobky jsou mezi dětmi a dospívajícími stále více populární. K jejich užívání láká nejen propracovaný marketing výrobců, ale i poměrně snadná dostupnost. I přes legislativní zákaz prodeje těchto výrobků nezletilým není pro děti velkým problémem se k těmto výrobkům dostat.

Výrobky, které jsou často prezentovány jako „zdravější“ alternativa ke klasickému kouření, ale nejsou zdravé a důkazy o jejich škodlivosti stále přibývají. Většina těchto výrobků obsahuje nikotin, který zvláště u dětí a mladistvých vede k rychlému vzniku závislosti. Cílem této publikace je nabídnout pedagogům možnosti, jak o tomto problému se žáky hovořit a zároveň předložit aktivity pro práci ve výuce.

Definice tabákových a nikotinových výrobků



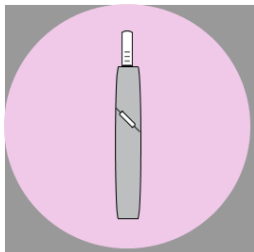
Zápalný tabák

Jedná se o jakýkoli výrobek vyrobený nebo získaný z tabáku, který vytváří kouř. Příkladem jsou cigarety, cigaretový tabák určený pro balení vlastních cigaret, doutníky, vodní dýmka (známá také jako šíša). Na trhu se objevují i náplně, které neobsahují tabák, ale směs bylin. Mohou být obohaceny o příchutě a princip zahřívání a užívání je stejný jako u klasických tabákových náplní.



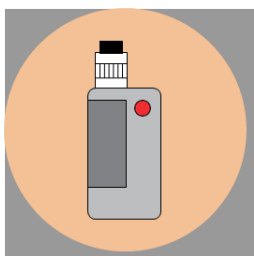
Bezdýmný tabák

Tak se označuje jakýkoli výrobek, který obsahuje řezanou, mletou, práškovou nebo jinou formu tabáku, která se vkládá do dutiny ústní nebo nosní. Příkladem je šňupací tabák a žvýkací tabák.



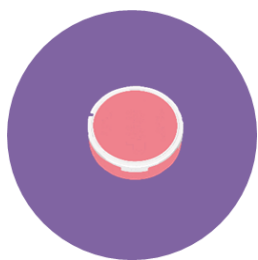
Zahříváný tabák

To je speciálně upravený a zvlčený tabák, který se v elektronickém zařízení zahřívá na teplotu kolem 350 °C. Nevzniká tak kouř, ale aerosol, který uživatel vdechuje. Tyto aerosoly obsahují vysoce návykovou látku nikotin a další toxické chemikálie.



E-cigarety

Toto zařízení vytváří zahřátím kapalné náplně aerosol, který uživatel vdechuje. Ten obsahuje nikotin a jiné toxické látky, které jsou škodlivé pro uživatele i jeho okolí. Tekuté náplně jsou často aromatizované, a tím lákavé pro mladistvé.



Nikotinové sáčky

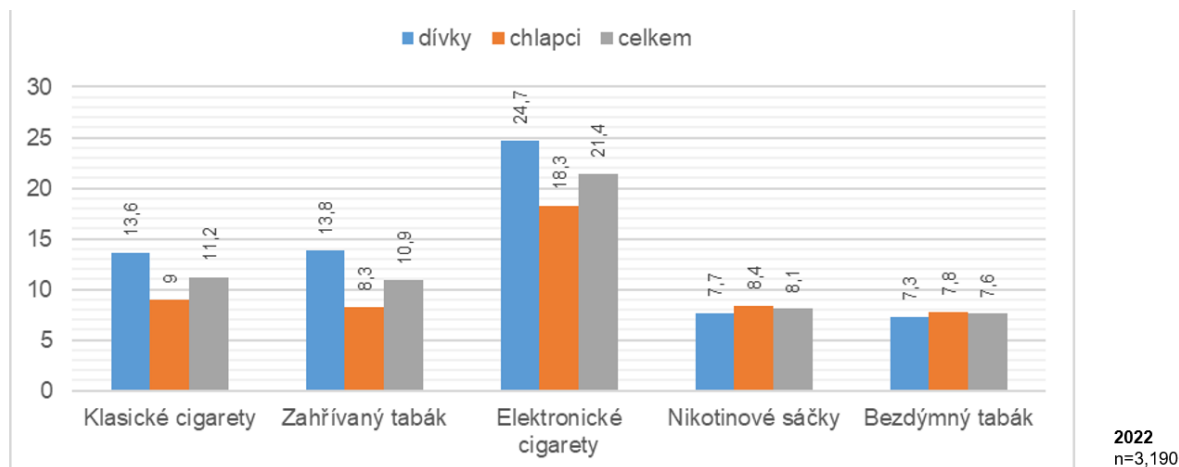
Nikotinové sáčky mají bílou barvu a neobsahují tabák, ale nikotin a další látky. Vkládají se do úst mezi ret a dásně, kde se sáček nechává působit po dobu přibližně 30 minut. Působením na sliznice dásní se nikotin vstřebává do těla.

*Podle zákona č. 65/2017 Sb., o ochraně zdraví před škodlivými účinky návykových látek, je prodej tabákových výrobků, kuřáckých pomůcek, bylinných výrobků určených ke kouření, elektronických cigaret a nikotinových sáčků povolen od 18 let (MZ ČR, 2016).

Užívání nikotinových výrobků u mladé populace v ČR

Mezinárodní studie Global Youth Tobacco Survey (GYTS) z roku 2022 mapující užívání tabáku, tabákových a nikotinových výrobků u žáků ve věku 13–15 let v České republice uvádí tyto údaje:

- 21,5 % žáků (19 % chlapců a 24,1 % dívek) v současné době užívá nějaký tabákový výrobek
 - 11,2 % žáků (9,0 % chlapců a 13,6 % dívek) v současné době kouří cigarety
 - 7,6 % žáků (7,8 % chlapců a 7,3 % dívek) v současné době užívá bezdýmný tabák
 - 10,9 % žáků (8,3 % chlapců a 13,8 % dívek) v současné době užívá zahříváný tabák
- 8,1 % žáků (8,4 % chlapců a 7,7 % dívek) v současné době užívá nikotinové sáčky
- 21,4 % žáků (18,3 % chlapců a 24,7 % dívek) v současné době užívá elektronické cigarety



Graf: Současní uživatelé tabáku, tabákových a nikotinových výrobků ve věku 13-15 let, Česká republika, GYTS 2022 (v %)