

Bajki

w ramach zadania Zagrajmy w „Wielka Ściema E- Papierosy”.

- zadanie publiczne współfinansowane ze środków Województwa Podkarpackiego - Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Rzeszowie.



Realizator: Jarosławskie Stowarzyszenie Oświaty i Promocji Zdrowia.

Partnerzy: **PAN** Państwowa Akademia Nauk Stosowanych w Jarosławiu



Patronat Honorowy
Starosty Jarosławskiego
Kamila Dziukiewicza



Patronat Honorowy
Burmistrza Miasta Jarosławia
Marcina Nazarewicz



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



**Zespół Szkół
Centrum Kształcenia Rolniczego
w Oleszycach**



Zadanie publiczne nr 20/PU/DOT/2025: pod hasłem Zagrajmy w "Wielka Ściema E- Papierosy" współfinansowane przez Zarząd Województwa Podkarpackiego - Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Rzeszowie. Realizator Jarosławskie Stowarzyszenie Oświaty i Promocji Zdrowia.

„Smok i dymiące listki”

Dawno, dawno temu, w górskiej dolinie mieszkał smok Błysk. Był niezwykły, bo zamiast ziejącego ognia, w jego paszczy pojawiał się jedynie cienki dymek. Smok chciał być groźny i silny, więc zaczął podjadać tajemnicze, dymiące listki, które rosły w pobliżu jaskini. Myślał, że dzięki nim będzie wyglądał jak prawdziwy, straszny potwór. Na początku czuł się dorosły i ważny. Ale z czasem listki sprawiły, że jego łuski straciły blask, skrzydła osłabły, a w gardle miał coraz większy kaszel.

Pewnego dnia dzieci z pobliskiej wioski chciały się z nim pobawić, lecz Błysk tak się zakaszlał, że nie mógł wzbic się w powietrze ani wydać czystego ryku. Wtedy zrozumiał, że to nie dym czyni go silnym, lecz zdrowe ciało i czyste powietrze. Wyrzucił listki, zaczął pić dużo wody i oddychać świeżym górskim powietrzem. Po jakimś czasie odzyskał blask i znów mógł latać wysoko nad doliną.

Morał: To, co wygląda na oznakę dorosłości, może wcale nie być dobre. Prawdziwa siła i zdrowie pochodzą z mądrych wyborów, a nie z dymu.

„Królowa Pszczół i zaczarowane patyczki”

W ulu królowej Ambrozji wszystkie pszczoły ciężko pracowały, zbierając nektar i pyłek. Ale pewnego dnia do ula przyfrunął kolorowy motyl i opowiedział o zaczarowanych patyczkach, które wydzielają dym i sprawiają, że pszczoły czują się „dorosłe”. Kilka młodych pszczółek dało się namówić. Zaczęły odpalać patyczki i wdychać dym. Najpierw wydawało im się to zabawne – śmiały się i chwaliły, że są jak królowe. Ale wkrótce stały się ospałe, mniej pracowite, a ich skrzydełka straciły siłę. Kiedy nadszedł czas zbioru miodu, nie miały energii, by latać po kwiaty. Królowa Ambrozja zobaczyła, co się dzieje i zebrała pszczoły. Powiedziała:

– Dym osłabia wasze ciała i odbiera wam to, co najcenniejsze – zdrowie i radość latania. Jeśli chcecie być naprawdę dorosłe, wybierajcie to, co was wzmacnia, a nie osłabia.

Pszczółki zrozumiały swój błąd i od tamtej pory omijały patyczki szerokim łukiem, a ich skrzydła znów były silne i lśniące.

Morał: Czasem coś, co wydaje się modne i dorosłe, tak naprawdę odbiera wolność i zdrowie.

Mądrość polega na tym, by powiedzieć „nie”.



„Smok Dymek”

Dawno, dawno temu, w niebieskiej dolinie mieszkał mały smok o imieniu Dymek. Choć inne smoki lubiły bawić się w chowanym w chmurach albo biegać po łąkach, Dymek był bardzo ciekawski i chciał próbować tego, co robią ludzie.

Pewnego dnia wybrał się na spacer do miasta. Zobaczy tam starszą kobietę, która trzymała w ustach cienką białą rurkę, z której wydobywał się szary dym. Dymek pomyślał, że łudząco przypomina mu słodkiego żelka.

– To musi być coś dobrego! – pomyślał Dymek. – Może dzięki temu ludzie mają ogień w płucach jak ja? I może smakuje jak słodczyce, które dostaje od babci?

Zaciekawiony, podniósł z ziemi pozostawionego papierosa i spróbował go zapalić. Nagle zakręciło mu się w głowie, zaczął kaszleć, a ogień w jego gardle zgasł.

– Co się dzieje? – przestraszył się smok. – Nie mogę oddychać, boli mnie w gardle, a dym wcale nie jest smaczny!

Na szczęście obok pojawiła się stara sowa.

– Dymku, nie rób tego nigdy więcej – powiedziała. – Papierosy wcale nie dają siły. One tylko osłabiają płuca, odbierają oddech i skradają zdrowie.

Smok pokiwał głową, a od tego dnia postanowił dmuchać tylko tęczowe bańki mydlane i uczyć inne dzieci-smoki, że *prawdziwą moc daje świeże powietrze i zabawa, a nie szkodliwy dym*.

„Bajka o szarym liście”

W Zielonym Lesie wszystkie drzewa lśniły pięknymi, soczystymi liśćmi. Powietrze było tam czyste i pachniało kwiatami, a każdy, kto odwiedzał to miejsce, czuł się radosny i pełen sił.

Pewnego dnia wśród koron pojawił się jeden liść inny niż wszystkie. Nie był zielony jak reszta, lecz szary i przygaszony. Jego powierzchnia stała się matowa, a zamiast świeżości czuło się od niego ciężki zapach dymu. Był to liść, który dał się zwieść podstępным papierosom. Z każdym dniem stawał się coraz bardziej zmęczony i słaby. Wiewiórki, ptaki i pszczoły omijały go szerokim łukiem, bo nie chciały oddychać jego dymem. Las, który zwykle tętnił życiem, w miejscu Szarego Liścia wydawał się ponury i cichy. Natura jednak nie porzuca swoich dzieci. Czyste powietrze, ciepłe promienie słońca i ożywczy deszcz powoli zaczęły leczyć liść, gdy tylko przestał przyjmować szkodliwy dym. Każdego dnia odzyskiwał trochę blasku, aż w końcu znów stał się zielony, żywy i pełen energii. Cały las rozpromienił się wraz z nim. Zwierzęta wróciły, a drzewa zaszumiły radośnie.

Szary Liść zrozumiał wtedy, że prawdziwa siła nie kryje się w dymie, lecz w czystym oddechu, zdrowiu i harmonii z naturą.



„Teo i e-niebezpieczeństwo”

Całkiem niedawno, w małym miasteczku mieszkał chłopiec o imieniu Teo. Był ciekawski i lubił próbować nowych rzeczy. Pewnego dnia starsi koledzy pokazali mu coś, co nazywali „słodką chmurką” e-papierosa.

– Zobacz, Teo, to wygląda jak para, pachnie jak owoce i sprawia, że czujesz się dorosły! – przekonywali.

Teo zaciągnął się raz, a chmurka uniosła się wysoko. Pachniała słodko, jak cukierki, ale w gardle zostawiła dziwny ciężar, a następnie Teo mocno kaszłał.

Wieczorem, gdy zasypiał, usłyszał szept. Na jego biurku pojawiło się srebrne lustro, którego wcześniej nie było.

– Teo... – przemówiło lustro. – Chcesz zobaczyć prawdziwe oblicze „magicznej chmurki”? Chłopiec skinął głową. W tafli pojawiły się obrazy: płuca jak czarne worki, serce bijące coraz słabiej, a potem postać Teo, który zamiast oddychać świeżym powietrzem, wciągał coraz więcej sztucznej pary, zwił się z bólu i wyglądał na dużo starszego.

– Ale przecież to tylko zabawa... – szepnął przestraszony.

– Nie każda zabawa jest bezpieczna – odpowiedziało lustro. – Chmurka udaje przyjaciela, pachnie słodko i kusi, ale w środku niesie truciznę. To czar, który powoli zabiera zdrowie, siłę i wolność.

Teo zobaczył też drugi obraz: siebie, jak biega z przyjaciółmi po boisku, oddycha pełną piersią i śmieje się z całego serca.

– Masz wybór – powiedziało lustro. – Albo droga chmury, albo droga wolności.

Chłopiec obudził się zlany potem. Rano znalazł w kieszeni dziwny pyłek w kształcie gwiazdy. Wiedział, że to dar od magicznego lustra – przypomnienie, aby wybierać mądrze. Oddał

– Wolę własne marzenia od waszej chmurki.

Od tej pory, ilekroć widział, jak ktoś sięga po „magiczną chmurkę”, czuł w kieszeni gwiazdny pyłek i wiedział, że ochroni go przed złudnym urokiem. *Nie każda chmura jest magiczna – niektóre tylko udają. Prawdziwa magia to zdrowie, odwaga i wolność wyboru.*



„Smoczek i Dymek”

W odległej krainie Zwierzotandii żyły sobie magiczne stworzenia. Najbardziej znanym z nich był **Smoczek** – młody smok, który dopiero co zdał swój pierwszy lotniczy egzamin. Nie był jeszcze duży ani straszny, ale bardzo chciał być uznany za „dorosłego” i „cool”.

Pewnego dnia, w szkolnej jaskini, starsze smoki pokazały mu coś niezwykłego – **Dymka**. Nie był to zwykły dym. To był malutki, kolorowy chmurzak zamknięty w srebrnej tubce, który potrafił tańczyć, pachnieć owocami i szeptać:

– „Zaciągnij się mną, a staniesz się prawdziwym smokiem!”

Smoczek, trochę niepewny, spróbował.

I rzeczywiście – po chwili poczuł się odważniejszy, bardziej pewny siebie. Miał wrażenie, że jego skrzydła są większe, a zionie ogniem jak dorosły smok.

Dymek szeptał:

– „Zobacz, jak patrzą na ciebie inni. Teraz jesteś kimś.”

I tak Smoczek zaczął coraz częściej korzystać z Dymka.

Ale po kilku tygodniach coś się zmieniło. Smoczek zaczął mieć trudności z lataniem – jego skrzydła były słabsze. Podczas ćwiczeń w szkole zaczął kaszleć ogniem i... konfetti.

Dymek wcale nie chciał się odzepić. Teraz już nie szeptał miłych rzeczy – krzyczał:

– „Bez mnie jesteś nikim! Potrzebujesz mnie, żeby czuć się dobrze!”

Smoczek się przestraszył. Nie rozumiał, jak coś tak małego mogło przejąć nad nim władzę.

W końcu udał się do Mądrej Żółwicy – najstarszej istoty w Zwierzotandii. Opowiedział jej wszystko.

Żółwica skinęła głową i powiedziała spokojnie:

– „Dymek to nie przyjaciel. To oszust. Daje ci iluzję siły, ale zabiera prawdziwą moc. Każdy, kto za bardzo mu zaufa, przestaje być sobą.”

– „Ale co mam zrobić?” – zapytał Smoczek. – „On siedzi w mojej głowie!”

– „Musisz odzyskać kontrolę. Nie od razu. Krok po kroku. Odetchnij głęboko – swoim własnym powietrzem, nie cudzym dymem. I pamiętaj: siła nie przychodzi z zewnątrz. Ona rośnie w tobie.”

Smoczek postanowił spróbować. Było trudno. Dymek szeptał, błagał, kusił. Ale z każdym dniem stawał się słabszy.

Aż w końcu... pyk! – Dymek zniknął jak bańka mydlana.

Smoczek poczuł się lżejszy. W końcu znowu mógł wzbić się wysoko. Nie musiał już niczego udawać – po prostu był sobą.



I wiecie co? Właśnie wtedy wszyscy zaczęli go naprawdę podziwiać — nie za to, że był jak inni, tylko za to, że **był sobą bez dymu**.

*Czasem to, co wygląda kolorowo i atrakcyjnie, okazuje się pułapką. E-papieros może wydawać się nieszkodliwą zabawą, ale powoli odbiera siłę, zdrowie i wolność. Odwaga to nie zaciągnąć się — odwaga to **odpuścić** i zaufać sobie.*

Bajka terapeutyczna dla młodzieży 18–20 lat: "Wybór Leona"

Leon miał 19 lat i był typowym chłopakiem z mniejszych miejscowości. Studiował w większym mieście, wynajmował pokój, dorabiał w weekendy w pizzerii i próbował ogarnąć dorosłość — czyli ten moment, kiedy nikt już nie sprawdza ci zeszytów, ale wszyscy oczekują, że „wiesz, co robisz ze swoim życiem”.

Leon często czuł się rozdarty: między tym, kim był, a tym, kim powinien być. Na uczelni każdy grał kogoś: pewnego siebie, wyluzowanego, doświadczonego. On też próbował. Zmieniał fryzurę, styl, sposób mówienia. Zaczął też palić — najpierw klasycznie, później modnie. E-papieros. Stylowy, smakowy, kolorowy. I przede wszystkim: niezauważalny. Nie śmierdzał jak papierosy. Nie odrzucał ludzi. Mógł palić w ukryciu, w autobusie, w akademiku, na wykładzie. Jakby to nie było nic.

„To tylko para”, mówili znajomi.

„To nie uzależnia.”

„To lepsze niż papierosy.”

„Każdy dziś wapuje.”

Leon nie zauważył, kiedy jego ręka zaczęła sięgać po vape automatycznie. W ciągu dnia miał go przy ustach częściej niż długopis. Każda emocja — stres, zmęczenie, nuda — uruchamiała ten sam mechanizm: zaciągnij się. Wydech. Ulga. Chwilowa.

Ale pewnego dnia coś się zmieniło. Leon siedział na przystanku po nieudanym egzaminie. Pociągnął e-papierosa... i nic. Żadnego ulgi. Żadnego „resetu”. Tylko pustka. Zorientował się, że trzyma to urządzenie nie dlatego, że chce — tylko dlatego, że **musi**. Zrozumiał, że to już nie on wybiera — **to coś** zaczęło wybierać za niego.

Tego wieczoru długo patrzył w sufit. Przypominał sobie, jak jeszcze dwa lata wcześniej trenował biegi, miał zdrowe płuca i jasny umysł. Teraz miał lekką zadyszkę po wejściu na trzecie piętro i zamgloną głowę. Nie chodziło już o moralność. Nie o zakazy. Po prostu zdał sobie sprawę, że **stracił kontrolę**.

Nazajutrz wyrzucił e-papierosa do kosza. Tylko tyle — i aż tyle. To nie była szybka zmiana. Ręka wciąż szukała urządzenia w kieszeni. Głowa podpowiadała: „Zasługujesz na chwilę spokoju. Zaciągnij się, przecież nic się nie stanie.” Ale Leon postanowił, że nie będzie udawał, że to tylko para. Bo wiedział już, że to para z haczykiem. I choć nie czuł się bohaterem, tego dnia po raz pierwszy od dawna poczuł się **wolny**.



*Czasem najtrudniejsze nie jest rzucenie nałogu – tylko **zauważenie**, że on już jest. E-papieros nie wygląda groźnie. Ale najgroźniejsze są właśnie te rzeczy, które wydają się nieszkodliwe. Prawdziwa dorosłość zaczyna się wtedy, gdy nie robisz czegoś tylko dlatego, że możesz – ale dlatego, że **chcesz naprawdę**.*

„Magiczny kluczyk i bezpieczny wypoczynek w lesie”

Pewnego razu, w tajemniczym lesie pełnym szeleszczących liści i śpiewających ptaków, mieszkała mała dziewczynka o imieniu Czasolinka. Dziewczynka bardzo lubiła spędzać czas na wypoczynku w lesie. Przed wyprawą do lasu jej mama zawsze powtarzała: „Pamiętaj Czasolinko! najważniejsze jest, żeby słuchać mnie i nie oddalać się za daleko od domu.

Pewnego dnia, podczas spaceru, Czasolinka znalazła na ziemi coś niezwykłego – mały, błyszczący przedmiot, który wyglądał jak magiczny kluczyk. Był piękny, z kolorowymi kamykami i świecił delikatnym światłem. Dziewczynka poczuła, że to coś wyjątkowego i postanowiła go zabrać ze sobą. Jednak mama ostrzegła ją: ten magiczny kluczyk jest bardzo ważny, ale pamiętaj, żeby go trzymać blisko siebie i słuchać mnie. Nie oddalaj się za daleko, bo wtedy możesz się zgubić albo stracić ten cenny przedmiot.” Dziewczynka słuchała mamy i trzymała kluczyk w kieszeni. Razem spacerowały po lesie, a dziewczynka cieszyła się pięknem natury. Nagle, w głębi lasu, usłyszała dziwne dźwięki i poczuła, że jest coraz dalej od mamy. Chciała pobiec za ciekawym odgłosem, ale przypomniała sobie słowa mamy i zatrzymała się. Wtedy magiczny kluczyk zaczął delikatnie świecić jeszcze mocniej, jakby ostrzegając ją, że musi być ostrożna. Czasolinka przypomniała sobie, że najważniejsze jest słuchanie dorosłych i trzymanie się blisko nich. Wkrótce mama odnalazła ją i uśmiechnęła się do niej z dumą.

Ten magiczny kluczyk przypomina, że bezpieczeństwo i słuchanie dorosłych są najważniejsze, nawet gdy jest tak pięknie i magicznie.” Magiczny kluczyk nadal świecił delikatnym światłem, przypominając dziewczynce, że od niej samej zależy jej bezpieczeństwo. Razem wracali do domu, a dziewczynka czuła się pewniej i bardziej świadoma, jak ważne jest słuchanie dorosłych i dbanie o swoje bezpieczeństwo.

Kiedy wrócili do domu, mama położyła rękę na ramieniu Czasolinki i powiedziała: „Widzisz, kochanie, ten magiczny kluczyk to symbol naszej troski i odpowiedzialności. Gdy słuchasz mnie i trzymasz się blisko, wszystko jest bezpieczne i piękne. Pamiętaj, że magia nie tylko jest w przedmiotach, ale też w tym, jak dbamy o siebie i innych.

Czasolinka uśmiechnęła się i powiedziała: „Dziękuję, mamo. Teraz wiem, że najważniejsze jest słuchać i być ostrożnym, nawet gdy jest tak pięknie i magicznie.” Od tego dnia Czasolinka zawsze pamiętała o magicznym kluczyku i o tym, że bezpieczeństwo i słuchanie dorosłych to najcenniejsze skarby, które pomagają cieszyć się pięknem świata.

Najważniejsze jest słuchać dorosłych i dbać o swoje bezpieczeństwo, bo wtedy można cieszyć się pięknem i magią otaczającego świata. Prawdziwa magia tkwi w trosce, odpowiedzialności i mądrym postępowaniu.



„Dymek, który chciał być wolny”

W pewnym miasteczku, gdzie każde drzewo miało swoje imię, a chmury płynęły tak leniwie, że można było na nich pisać wiadomości, mieszkał chłopiec o imieniu Kacper. Kacper był ciekawy świata, trochę nieśmiały, ale bardzo bystry. Uwielbiał rysować i marzył o tym, żeby kiedyś zostać projektantem gier.

Pewnego dnia do jego klasy dołączył nowy chłopak – Maks. Był pewny siebie, mówił szybko i zawsze miał wokół siebie grupkę słuchaczy. Po kilku dniach Kacper zauważył, że Maks i jego paczka w przerwach znikają za szkołą. Postanowił pójść za nimi.

Tam, za budynkiem, zobaczył coś dziwnego – kolorowe chmurki unoszące się nad ich głowami. Pachniały jak guma balonowa i truskawkowe lody. „To tylko e-papieros, nic groźnego” – powiedział Maks, widząc zaciekawione spojrzenie Kacpra. – „Nie ma dymu, nie ma problemu.”

Kacper poczuł się rozdarty. Z jednej strony chciał być częścią grupy, z drugiej – coś w środku mówiło mu, że to nie jest w porządku. Postanowił jednak spróbować.

Tej nocy, gdy zasnął, wydarzyło się coś dziwnego. W jego pokoju pojawił się... mały, szarawy obłoczek z oczami. Miał smutną minę i dziwnie pachniał.

– Jestem Dymek – powiedział cicho. – Wiem, że mnie nie chciałeś, ale teraz jestem z tobą. I niełatwo się mnie pozbyć.

– Co ty tu robisz? – zapytał Kacper, siadając na łóżku.

– E-papieros wygląda fajnie. Kolorowy, pachnący, ale w środku... ja. Mały na początku, prawie niewidoczny. Ale z czasem rosnę. I robię bałagan. W płucach, w głowie, w sercu.

Kacper spojrzał na Dymka z niepokojem.

– Ale przecież to nie papieros, to tylko para...

Dymek westchnął:

– W tej „parze” są substancje, które uzależniają. Nikotyna to taki złodziej – kradnie koncentrację, sen, a nawet radość z rzeczy, które kiedyś cieszyły. A ja? Ja zostaję z tobą na długo. Czasem zamieniam się w mgłę, przez którą trudno widzieć jasno – swoje marzenia, cele, siebie...

Rano Kacper obudził się z dziwnym uczuciem. Na biurku leżał jego szkicownik, a na okładce ktoś narysował małego Dymka z napisem: „Nie daj się wciągnąć.”

Tego dnia, gdy Maks znów zaprosił go za szkołę, Kacper uśmiechnął się i powiedział:

– Dzięki, ale nie. Mam coś ważniejszego do zrobienia.

Wrócił do klasy, usiadł z ołówkiem i zaczął rysować nową postać do swojej gry – bohatera, który potrafił przeświećlać iluzje i walczył z dymnymi pułapkami.



Dymek? Czasem wracał w snach, próbując przypomnieć o sobie. Ale Kacper już wiedział – to, co wygląda niewinnie, czasem ma drugą twarz. I że prawdziwa siła nie tkwi w podążaniu za innymi, ale w słuchaniu siebie.

Nie wszystko, co wygląda kolorowo i pachnąco, jest bezpieczne. E-papieros to nie zabawka – to pułapka, która udaje wolność. Ale to ty masz kontrolę. Możesz powiedzieć „nie” i wybrać siebie.

„Bajka o dziadku Jacenty i jego e-dymku”

Dawno, dawno temu. Na skraju wioski, w pięknym zielonym lesie mieszkał samotnie stary dziadek Jacenty. Jego syn Marek wyjechał dawno temu do dużego miasta. Czasem go odwiedzał. Pomimo tego, że dziadek mieszkał sam czerpał informacje i nowinki z Internetu. Przez wiele lat dziadek od czasu do czasu palił fajkę na ganku swojego domku. Ale po przeczytaniu wielu artykułów dziadek Jacenty chciał zaszpanować i zakupił sobie e-papierosa. Bo chciał być na czasie i pokazać innym, że nie jest taki stary i żyje z duchem czasu. I teraz dziadek Jacenty siadał na krzeselku, patrzył na piękny las i zaciągał się e-dymkiem.

Pewnego dnia jego cichy domek ożył gwarem i ruchem. Przyjechał jego syn Marek z wnukami. Basia miała 9 lat a Jasek 11. Dziadek uczył ich łowić ryby w pobliskim stawie, rozpoznawania ptaków. Jacenty w wielu rzeczach imponował wnukom, z czego się bardzo cieszył.

Pewnego ranka zabrał dzieci na zbieranie grzybów. Papieros elektroniczny zabrał ze sobą. W lesie rozdał dzieciom koszyki i zaproponował konkurs, kto najszybciej zbierze pełny koszyk grzybów. Dziadek spokojnie zbierał grzyby zaciągając się e-papierosem. W tym czasie Basia i Jasek szybko uzbierali pełne koszyki grzybów. Gdy dzieci zobaczyły, że dziadek na tylko pół koszyka grzybów zaczęły się z jego śmiać, że nie widzi grzybów przez chmurę dymu z tego „papieroska”. Ze zamiast zbierać grzyby dziadek woli zaciągać się e- papierosem.

Dziadkowi zrobiło się bardzo wstyd. Był pewien, że jest super dziadkiem. A tu taka klapa. I postanowił, że od razu rzuca palenie. Bo nadal chce imponować swoim wnukom i dać im dobry przykład.



„Bajka o liskach i wielkim dymie”

W głębokim starym borze mieszkał lisek Dyzio wraz z siostrą Dorą i rodzicami. Dyzio biegał po lesie, bawił się i poznawał świat z siostrą Dorą. Byli nierozłączni. Wszystko go ciekawiło. Dyzio już nie mógł się doczekać dorosłości.

Pewnego dnia przyjechał do nich w odwiedziny ich dorosły kuzyn Kacper. Od tego dnia Dyzio wszystko robił tak jak Kacper. I nie chciał się już bawić ze swoją siostrą. Dora była bardzo smutna i samotna. Z ukrycia podglądała, co robi Dyzio i Kacper. Pewnego dnia zobaczyła, jak dmuchają w rurkę i robią wielkie chmury dymu. Bardzo im się to podobało. Byli radośni. Dorka bardzo chciała też tego spróbować. Bardzo ciekawił ją ten dymek. I ładnie pachniał. Pewnego dnia ukradła Kacprowi tą rurkę i zaczęła w nią dmuchać. Ale nic się nie wydarzyło. Była zawiedziona. Smutna wróciła do domu. Gdy mama ją zapytała, dlaczego jest taka smutna Dora rozplakała się i wszystko jej opowiedziała. Że brat już nie chce się z nią bawić i cały czas chodzi za Kacprem. I robi wszystko tak jak on. I robią taki WIELKI DYM. A jej się nie udało. I pokazała mamie tą rurkę.

Wieczorem rodzice usiedli z dziećmi przy stole. Gdy mama położyła na stole e-papierosa Dyzio zrobił się na zmianę czerwony ze wstydu i blady ze strachu. Dyzio przyznał się, że zaciągał się e- papierosem, bo chciał być taki dorosły jak Kacper. Rodzice opowiedzieli im wszystko o e- papierosie. Że wygląda i ładnie pachnie, ale niesie ze sobą choroby i uzależnienie. Że ten dym powoli kradnie zdrowie, pieniądze i czas.

Dyzio i Dora zrozumieli, że ciekawość nie zawsze prowadzi do dobrych rzeczy. Że e-papieros to wielka ściema, która powoli zabiera zdrowie i życie. Że to co wygląda na oznakę dorosłości, może nią nie być.

„Tajemnica szuflady”

Igor miał starszego brata o imieniu Kamil. Zawsze na niego patrzył z podziwem - bo Kamil świetnie grał w Minecrafta, potrafił zbudować całe zamki z klocków i znał tysiąc ciekawostek o zwierzętach. Dla Igora był wzorem i bohaterem.

Pewnego dnia Igor szukał kredek w pokoju brata. Otworzył jedną z szuflad i zamarł.

W środku leżało coś dziwnego - małe urządzenie, kolorowe, błyszczące, z ustnikiem na końcu. Nie wyglądało ani jak zabawka, ani jak długopis.

- Co to takiego? - pomyślał.

Wieczorem Igor ukrył się za drzwiami, żeby sprawdzić. Zobaczył, jak Kamil bierze urządzenie do ust, naciska guzik i wypuszcza z niego chmurę pachnącej pary. Raz była malinowa, raz cytrynowa. Wyglądało to jak magia.



Ale Igor przypomniał sobie, co mówiła pani w szkole:

- „E-papierosy udają zabawkę. Mają kolorowe smaki, ale w środku jest coś, co szkodzi płucom i może uzależnić.”

Chłopiec poczuł niepokój.

- Kamilu ... - powiedział następnego dnia - widziałem, co robisz. Myślałem, że to magia, ale to wcale nie jest czar. To coś, co zabiera zdrowie. Nie chcę, żebyś sobie robił krzywdę.

Kamil najpierw się zdenerwował, ale potem spuścił głowę.

- Masz rację, Igorku. Myślałem, że to tylko zabawa. Ale skoro ty na mnie patrzysz, to nie chcę być złym przykładem. Podszedł do szuflady, wyjął urządzenie i wyrzucił je do kosza.

- Wolę być bohaterem w Minecraftcie, niż więźniem kolorowych chmurek - uśmiechnął się.

Igor mocno go przytulił. A w jego oczach Kamil znów był prawdziwym *bohaterem* - *takim, który potrafi przyznać się do błędu i wybrać to, co dobre.*

„Opowieść o Nikim i Czarodziejskim Dymku”

Dawno, dawno temu, w krainie, gdzie słońce zawsze świeciło, a powietrze było krystalicznie czyste, żył sobie mały zajaczek imieniem Niki. Niki był z natury bardzo ciekawski i zawsze szukał nowych przygód.

Pewnego dnia, przechadzając się po lesie, Niki natknął się na dziwny przedmiot, który błyszczał w trawie. Był to e-papieros, choć Niki nie wiedział, co to takiego. Zaczekał, podniósł przedmiot. Nagle pojawił się obłoczek kolorowego dymu, a z niego wyłoniła się maleńka wróżka. Wróżka uśmiechnęła się do Nikiego i powiedziała: "Witaj, Niki! Jestem Dymka, strażniczka tego oto czarodziejskiego przedmiotu. Pozwala on tworzyć piękne, pachnące obłoczki dymu, które sprawia, że poczujesz się wyjątkowo i dorośle."

Niki był zachwycony. Nigdy wcześniej nie widział czegoś takiego. Dymka pokazała mu, jak używać e- papierosa, a Niki zaczął wciągać słodki, owocowy dymek. Na początku czuł się naprawdę dobrze, tak jak obiecała Dymka. Czuł się ważniejszy, bardziej pewny siebie. Inne zwierzęta patrzyły na niego z podziwem.

Jednak z każdym dniem Niki potrzebował coraz więcej dymku. Jego futerko straciło blask, a jego uszy, zawsze czujne, stały się oklapnięte. Zamiast bawić się z przyjaciółmi na łące, Niki wolął siedzieć sam w swojej norce, wciągając dymek. Czasem kaszłał, a jego serce biło szybciej niż zwykle.



Pewnego popołudnia, gdy Niki poczuł się bardzo zmęczony i smutny, zobaczył, jak jego przyjaciele – wiewiórka Zuzia i jeź Jacek – bawią się w berka. Wyglądali na tak szczęśliwych i pełnych energii. Niki poczuł ukłucie zazdrości. Nagle uświadomił sobie, że od kiedy zaczął używać e-papierosa, stracił radość z prostych rzeczy.

Wróżka Dymka, widząc smutek Nikiego, ponownie się pojawiła. "Niki," powiedziała łagodnie, "zapomniałeś o prawdziwym szczęściu. Ten czarodziejski przedmiot daje chwilową przyjemność, ale zabiera coś cenniejszego – zdrowie i wolność. Pamiętaj, że prawdziwa siła tkwi w tobie, a nie w dymku."

Niki spojrzął na e-papierosa w swojej łapce, a potem na swoich bawiących się przyjaciół. Postanowił, że chce odzyskać swoje dawne życie. Z głębokim wdechem, odrzucił e-papierosa na bok. Poczuł się lżej, jakby z jego pleców spadł ciężki plecak.

Następne dni były trudne. Niki czuł się niespokojny i tęsknił za dymkiem. Ale jego przyjaciele byli przy nim. Zuzia przynosiła mu soczyste marchewki, a Jacek opowiadał śmieszne historie. Z każdym dniem Nikowi było coraz łatwiej. Jego futerko znów lśniło, a w jego oczach pojawił się dawny błysk.

Niki nauczył się ważnej lekcji: *prawdziwa magia tkwi w zdrowiu, przyjaźni i wolności bycia sobą. E- papierosy, choć na początku wydawały się atrakcyjne, zabierają więcej, niż dają. A najpiękniejszy dym, to ten, który pochodzi z oddychania świeżym, czystym powietrzem.*

„DOM”

Olek i Amelka wybrali się na łąkę, aby zbierać maliny na tort. Mieli ze sobą nawet koszyk. Na łące było dużo pięknych motyli. Niebieski motyl tak się spodobał Amelce, że pobiegli za nim do lasu i się zgubili. Spotkali gadającego Lisa Chytrusa, który obiecał wskazać im drogę do domu, jeśli odpowiedzą na zagadkę. Jeśli im się nie uda, czeka ich podróż przez Straszny Ciemny Las. Lis zaprowadził Dzieci do Magicznego Drzewa, które daje zagadki. Drzewo poruszyło liśćmi, a w szumie gałęzi słychać było zagadkę:

Ma ściany, podłogi,

okna i drzwi,

a w nim mieszkasz Ty.

„DOM” krzyknęły radośnie dzieci. Lis przyjął odpowiedź na zagadkę, ale zachęcał Dzieci, aby jednak spróbowały podróży przez Straszny Ciemny Las. „Zobaczycie, będzie fajnie” – powiedział Lis.



Dzieci po rozmowie z drzewem przypomniły sobie, co jest dla nich ważne. Teraz wiedzą, że przygody są wesole i straszne zarazem, ale najważniejsze, aby nie tracić z oczu tego, co jest najważniejsze. „Chcemy wrócić do domu, gdzie jest bezpiecznie” – powiedziały dzieci, a Drzewo wskazało im piękną ścieżkę przez łąkę.

„Historia o dymie, który miał smak truskawkowy”

W Królestwie Zdrowolandii życie toczyło się spokojnie. Młodzi ludzie biegali po parkach, jeździli na deskach, grali w kosza. Wśród nich była Stokrotka – dziewczyna z natury pozytywna, aktywna, z głową pełną pasji i totalnie antydymowa.

W tym samym świecie działała jednak Czarownica Nikotyna – nikt jej nie widział, ale wszyscy znali jej wpływy. Gdy zwykłe papierosy przestały robić wrażenie, wpadła na coś nowego – e-papierosy. Kolorowe, pachnące, wyglądające jak modne gadzety.

– Nie dymią, tylko parują – szeptała ludziom do ucha. – Nie uzależniają, to tylko smak... Truskawka, guma balonowa, mango... Chcesz spróbować?

Jedną z osób, które to usłyszały, była Księżniczka Liliana – popularna, lubiana, zawsze na czasie. Z pozoru ogarnięta, ale jak każdy – miała chwile słabości. Pewnego dnia ktoś z paczki pokazał jej e- papierosa.

– Weź tylko bucha. To nic wielkiego, serio.

I wzięła.

Na początku wszystko było okej. Smakowało jak cukierki, wyglądało niewinnie. Ale potem zaczęły się problemy:

- *Gardło bolało.*
- *Pojawił się suchy kaszel.*
- *Zaczęły się zawroty głowy.*
- *I ta dziwna potrzeba – tylko jeden buch, jeszcze jeden, ostatni...*

W środku tych pachnących chmurek czaiła się prawdziwa magia Czarownicy. Tylko że to nie była dobra magia.

Pewnego dnia, gdy Liliana opadła z sił, Stokrotka usiadła obok niej w szkolnym parku.

– Hej, coś jest nie tak – powiedziała prosto z mostu. – To nie jesteś ty. Znikasz.



Liliana westchnęła.

– To tylko e-papieros... przecież nie palę „normalnych”.... To przecież nic groźnego, prawda?

Stokrotka spojrzała jej prosto w oczy. A potem, jak z kieszeni magicznej bluzy, wyciągnęła Księgę Prawdy o Parze i otworzyła ją na stronie zatytułowanej:

"Co znajduje się w e-papierosie?"

I zaczęła czytać na głos:

Substancje chemiczne w e-papierosach:

1. Nikotyna – silnie uzależniający związek chemiczny. Powoduje, że twój mózg zaczyna wołać o więcej.
2. Glikol propylenowy i glicerol – służą do tworzenia chmury pary. Podgrzewane, mogą podrażniać drogi oddechowe.
3. Formaldehyd – rakotwórczy związek powstający, gdy ciecz z e-papierosa przegrzewa się.
4. Acetaldehyd – również toksyczny i potencjalnie rakotwórczy.
5. Aceton – składnik zmywacza do paznokci – bywa wykrywany w parze.
6. Metale ciężkie – ołów, nikiel, cyna, kadm – pochodzą z elementów grzewczych e-papierosa. Uszkadzają nerki i układ nerwowy.
7. Diacetyl – nadaje smak maślany (np. popcornowy), ale może powodować chorobę płuc znaną jako „popcorn lung” (zapalenie oskrzelików oddechowych).

Liliana była w szoku

– Przecież one smakują jak truskawki, jak żelki...

Stokrotka zamknęła księgę.

– A czujesz, jak twoje ciało mówi „dość”? Kaszel, zadyszka, zawroty głowy? To nie przypadek.

Skutki palenia e-papierosów (nawet tych "beznikotynowych"):

- Uzależnienie psychiczne i fizyczne (od nikotyny)
- Problemy z pamięcią i koncentracją (szczególnie groźne dla nastolatków – mózg wciąż się rozwija!)
- Zaburzenia oddychania, astma, kaszel
- Zwiększone ryzyko depresji i lęków
- Możliwe uszkodzenia serca i naczyń krwionośnych
- Ryzyko kontaktu z substancjami rakotwórczymi



Liliana zamilkła. Wiedziała, że coś jest nie tak, ale dopiero teraz zrozumiała, jak bardzo została oszukana przez smak mango i różową obudowę.

Od tamtej pory Liliana rzuciła e-papierosy. Z pomocą Stokrotki odzyskała siebie – wróciła do swojej zajawki: projektowania ubrań i robienia zdjęć naturze. Znowu oddychała pełną piersią – bez chmury dymu, która przysłaniała jej prawdziwe pasje.

A Czarownica Nikotyna?

Cóż... wciąż próbuje. Pod inną postacią, z nowym zapachem, w nowym kolorze. Ale z każdym świadomym nastolatkiem traci moc.

E-papierosy to nie niewinna para – to chemiczny koktajl z nikotyną i toksynami. Nie daj się złapać na smak mango i brokatową obudowę. Twój mózg i płuca nie są miejscem na eksperymenty.



E-PAPIEROS TO DALEJ NIKOTYNA

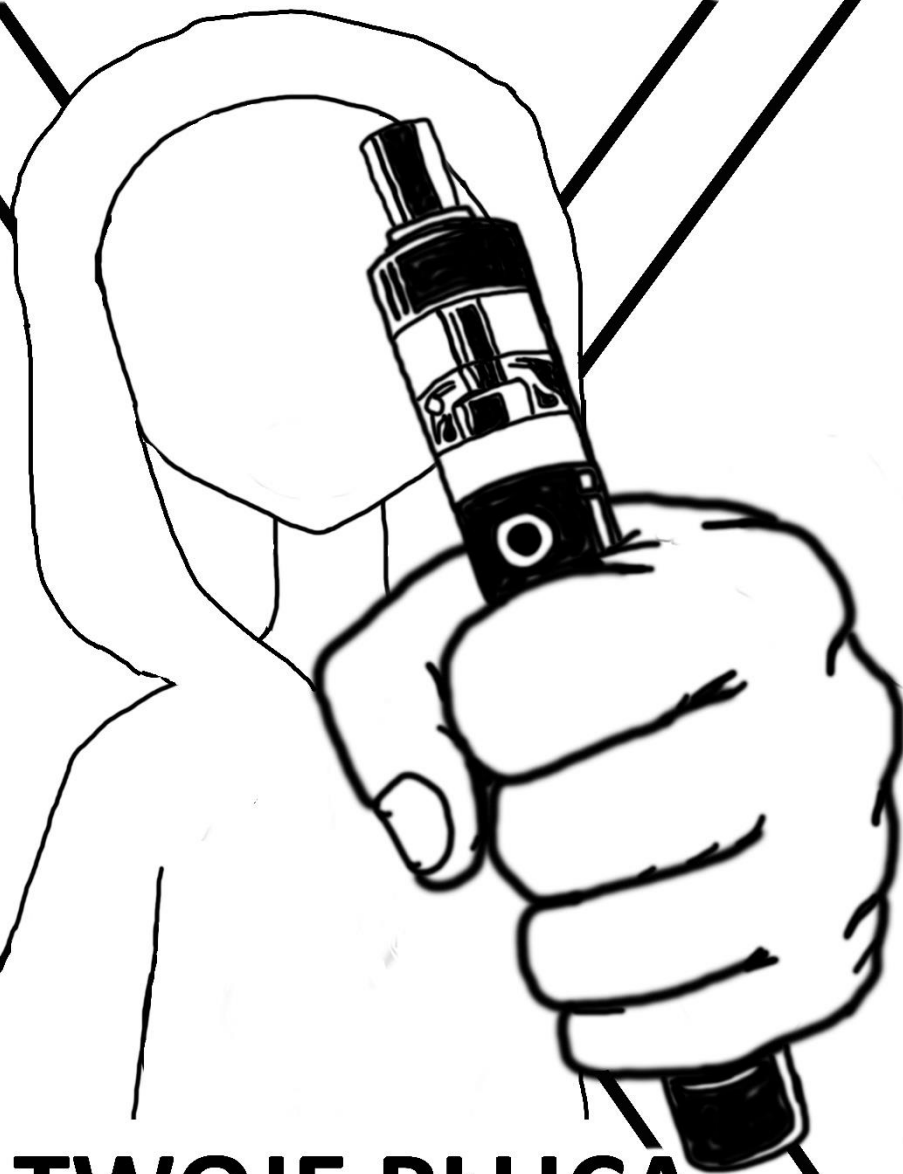


ZMIENIA OPAKOWANIE NIE TRUCIZNE



Zadanie publiczne nr 20/PU/DOT/2025: pod hasłem Zagrajmy w "Wielką Ścieżkę E- Papierosy"
współfinansowane przez Zarząd Województwa Podkarpackiego - Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Rzeszowie.
Realizator Jarosławskie Stowarzyszenie Oświaty i Promocji Zdrowia.

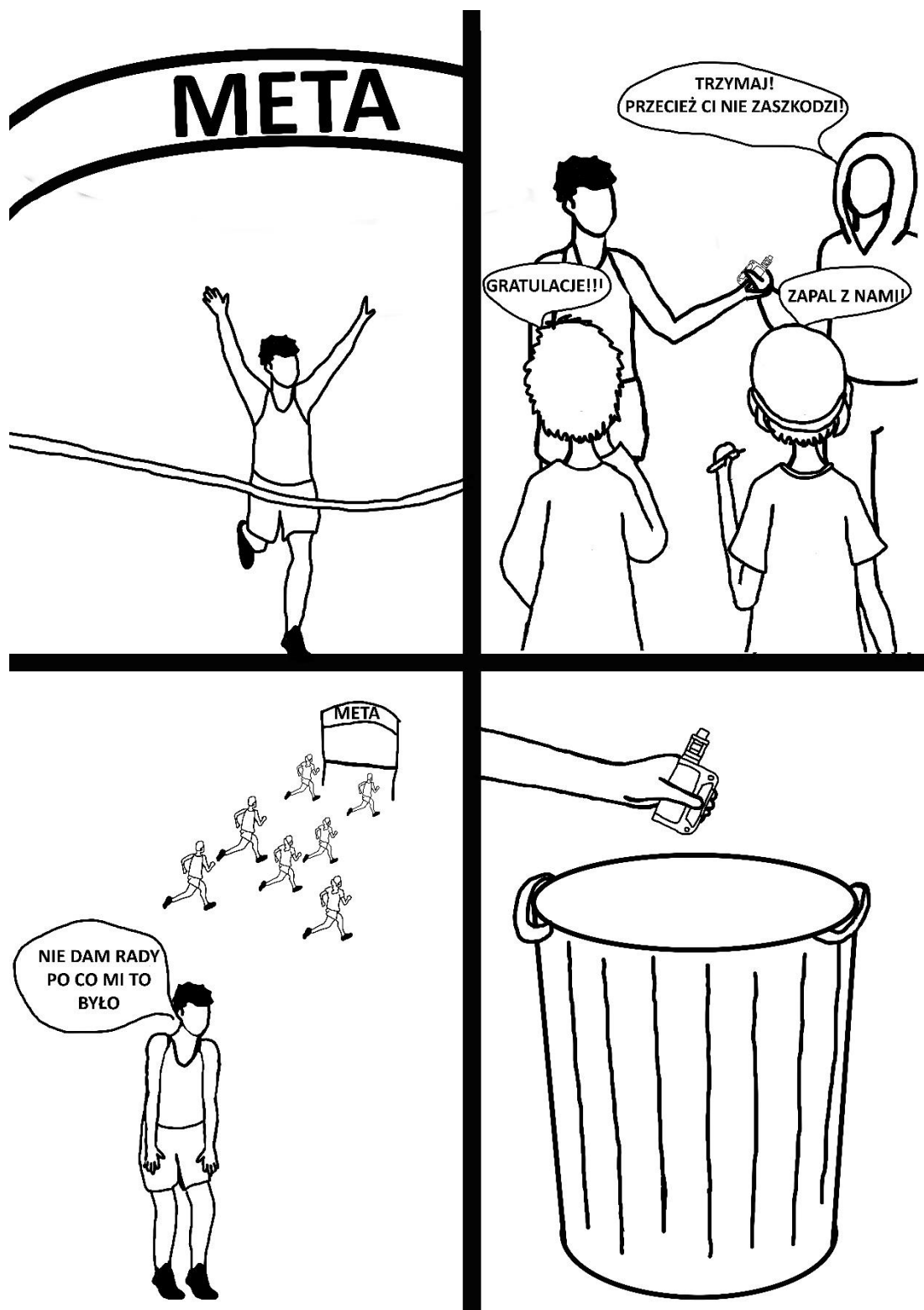
**NIE MUSISZ ROBIĆ
TEGO CO WSZYSCY**



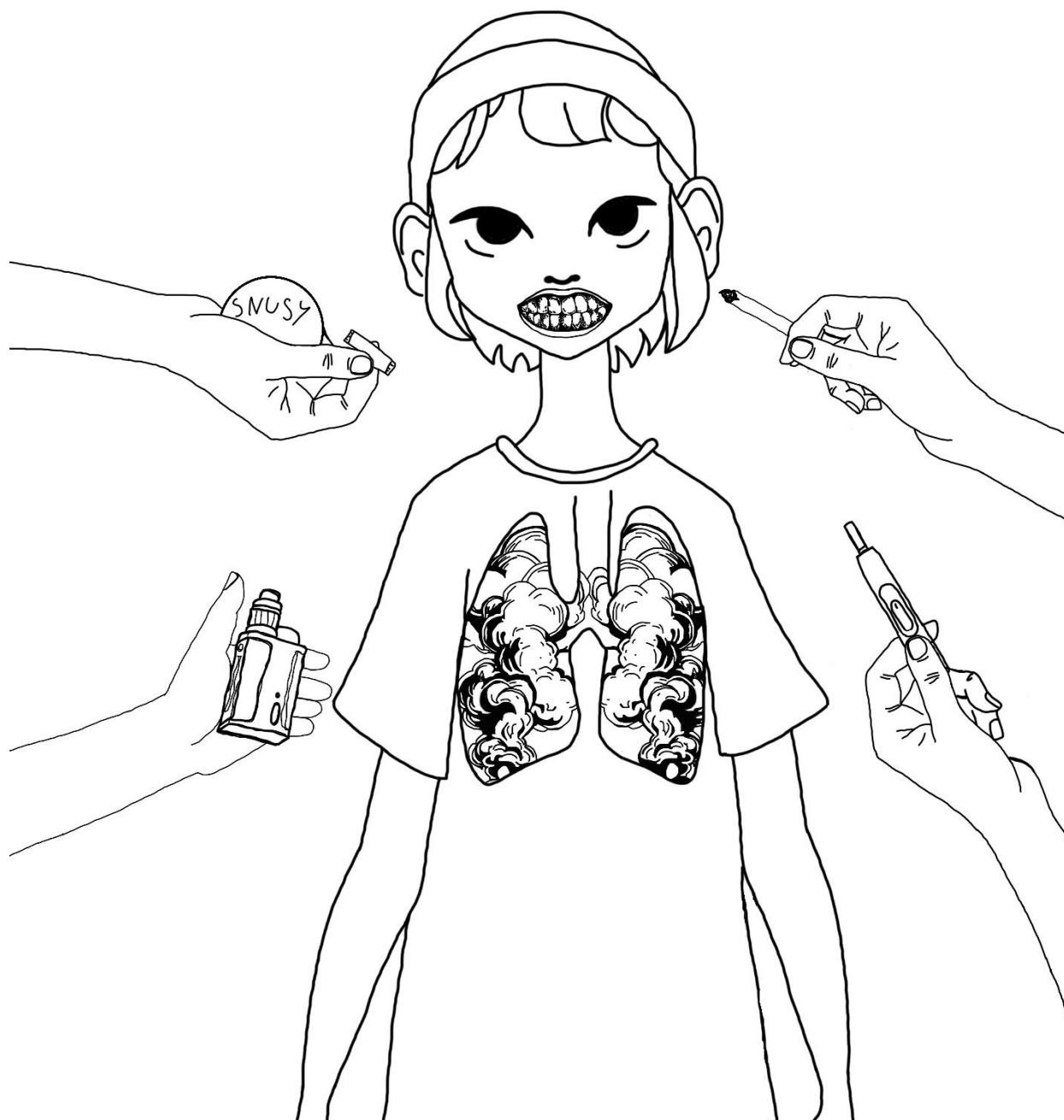
**TWOJE PŁUCA
TWÓJ WYBÓR**



Zadanie publiczne nr 20/PU/DOT/2025: pod hasłem Zagrajmy w "Wielką Ścieżkę E- Papierosy"
współfinansowane przez Zarząd Województwa Podkarpackiego - Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Rzeszowie.
Realizator Jarosławskie Stowarzyszenie Oświaty i Promocji Zdrowia.

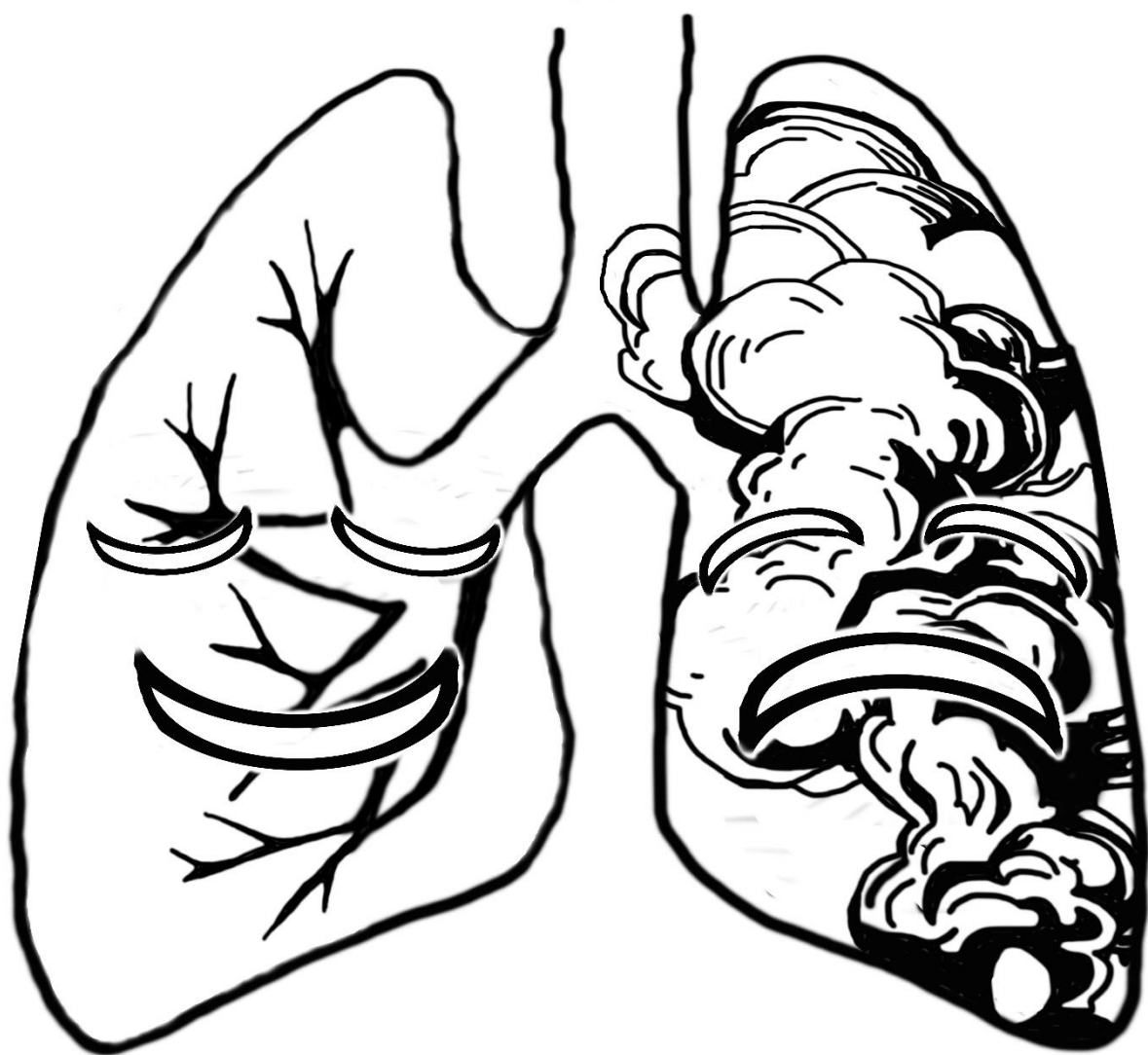


KAZDA DAWKA NIKOTYNY SZKODZI



FORMA NIE MA ZNACZENIA

DYM ZABIERA TLEN



ZOSTAWIA TRUCIZNE



Zadanie publiczne nr 20/PU/DOT/2025: pod hasłem Zagrajmy w "Wielką Ścieżkę E- Papierosy"
współfinansowane przez Zarząd Województwa Podkarpackiego - Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Rzeszowie.
Realizator Jarosławskie Stowarzyszenie Oświaty i Promocji Zdrowia.

