Příloha č. 4

Rizikové chování týkající se užívání tabákových výrobků a nikotinových sáčků je součástí Minimálního preventivního programu ZŠ a MŠ Prostějov

pro školní rok 2022/2023

schválena pedagogickou radou dne 31. 8. 2022

**Užívání tabákových výrobků u dětí a dospívajících se vyskytuje převážně v následujících vzorcích:**

1. **Experimentování** – iniciační pokusy o užívání tabáku, první experimenty
2. **Příležitostné užívání** – méně než 1 cigareta týdně
3. **Pravidelné užívání –** alespoň 1 cigareta týdně
4. **Denní užívání** – alespoň 1 cigareta denně

**Tabákový výrobek je takový výrobek, který může být užíván a obsahuje neupravený nebo zcela či z části geneticky upravený tabák.**

Dělení výrobků podle platné legislativy

1. **Tabák** – listy a jiné přírodní zpracované nebo nezpracované části rostlin tabáku, včetně expandovaného a rekonstituovaného tabáku.

2. **Dýmkový tabák** – tabák výhradně určený pro užití v dýmce, který se může užívat prostřednictvím postupného spalování.

3. **Tabák určený k ručnímu balení cigaret** – takový tabák, který spotřebitel může použít pro vlastní balení cigaret.

4. **Bezdýmný tabák** – takový tabákový výrobek, jehož užití nezahrnuje postupné spalování, a to včetně žvýkacího a šňupacího tabáku a tabáku určeného k orálnímu užití. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy Č. j.: MSMT-11112/2022-2 3

5. **Žvýkací tabák** – je bezdýmný tabák určený výhradně ke žvýkání.

6. **Šňupací tabák** – je bezdýmný tabák určený pro užívání nosem.

7. **Tabák určený k orálnímu užití** – všechny tabákové výrobky vyrobené zcela nebo částečně z tabáku určené k užívání ústy kromě těch, které jsou určeny k inhalaci nebo žvýkání, v prášku nebo ve formě jemnozrnných granulí nebo v jakékoli kombinaci těchto forem, nabízené zejména v sáčkových porcích nebo v porézních sáčcích.

8. **Cigareta** – tabákový provazec, který se užívá prostřednictvím spalovacího procesu.

9. **Doutník** – tabákový smotek, který se užívá prostřednictvím spalovacího procesu.

10. **Nikotinový sáček bez obsahu tabáku** – výrobek bez tabáku obsahující nikotin, který je určený pro orální užití.

11. **Doutníček** – je doutník o hmotnosti nejvíce 3 g.

12. **Tabák určený pro vodní dýmku** - tabákový výrobek určený pro kouření ve vodních dýmkách.

13. **Nový tabákový výrobek** – takový tabákový výrobek, který není cigaretou, tabákem určeným k ručnímu balení cigaret, dýmkovým tabákem, tabákem určeným do vodních dýmek, doutníkem, doutníčkem, žvýkacím tabákem, šňupacím tabákem nebo tabákem určeným pro orální užití a byl uveden na trh po 19. květnu 2014.

14. **Bylinný výrobek určený ke kouření** – výrobek, jehož základem jsou rostliny, byliny nebo ovoce, a který neobsahuje žádný tabák a může se užívat prostřednictvím inhalace ústy nebo nosem a jeho užívání zahrnuje postupné spalování.

15**. Elektronická cigareta** – výrobek, který lze použít pro užívání výparů obsahujících nikotin nebo jiných výparů prostřednictvím náustku nebo jakákoli součást tohoto výrobku, včetně zásobníku, nádržky i zařízení bez nádržky nebo zásobníku; elektronická cigareta může být jednorázová nebo opětovně naplnitelná pomocí náhradní náplně nebo nádržky nebo opakovaně použitelná pomocí jednorázových zásobníků.

16. **Náhradní náplň elektronické cigarety** – je nádobka s tekutinou, která může obsahovat nikotin, a kterou lze opakovaně naplnit elektronickou cigaretu.

17. **Složka tabákového výrobku** – tabák, přísady, papír, filtr, inkoust, kapsle, lepidlo, jakákoli další látka či prvek přítomný v konečném tabákovém výrobku nebo výrobku, který souvisí s tabákovým výrobkem.

18. **Přísada tabákového výrobku** – látka s výjimkou tabáku, která byla přidána do tabákového výrobku, jednotkového balení nebo jakéhokoli vnějšího obalu.

19. **Příchuť tabákového výrobku** – jasně rozpoznatelná vůně nebo chuť jiná než tabáková (např. přísada nebo kombinace přísad – ovoce, koření, alkohol, cukrovinky, mentol, vanilka, …).

20. **Výrobky souvisejícími s tabákovými výrobky** jsou elektronické cigarety, náhradní náplně do elektronických cigaret a bylinné výrobky určené ke kouření.

21. **Rekonstituovaný tabák** - tabáková fólie vyrobená spojením jemně rozdrobeného tabáku, tabákového odpadu a tabákového prachu.

22. **Jednotkové balení** - nejmenší jednotlivé balení tabákového výrobku nebo výrobku souvisejícího s tabákovými výrobky, který je uveden na trh.

23. **Aroma** - přísada dodávající vůni nebo chuť.

**Formy tabákových a nikotinových výrobků**

**Cigarety** – průmyslově vyráběné nebo ručně balené cigarety. Kouř z cigaret se nejprve vdechuje do úst a následně vtahuje do plic (tzv. šlukuje). Vyrábí se v různých variacích (s filtrem, bez filtru, slim, s příchutěmi nebo jako tzv. herbální cigarety, ve kterých je tabák namíchaný s příměsí bylin, jako je hřebíček, máta nebo eukalyptus).

**Doutníky** – sušené a fermentované tabákové listy stáčené do oválného tvaru. Kouř z doutníků se vdechuje pouze do úst (nikoliv do plic).

**Dýmky** – určené ke kouření řezaného tabáku. Podobně jako u doutníků se kouř z dýmek potahuje výhradně do úst.

**Vodní dýmky** – kouř produkovaný směsí zapálenou uhlíkem prochází ve vodní dýmce skrze vodu a s pomocí podtlaku je vdechován do plic. Do směsi je používána speciální forma vlhčeného tabáku s různými příchutěmi nebo beztabákové/beznikotinové směsi (melasa s ovocnou příchutí). Ve srovnání se zápalnými cigaretami obsahuje kouř z vodní dýmky významně vyšší koncentraci oxidu uhelnatého a dalších jedovatých látek, proto je jeho škodlivost mnohonásobně větší. Pro užívání vodních dýmek je také typické intenzivnější vdechování kouře hluboko do plic, což zdravotní rizikovost dále potencuje.

**Bezdýmný tabák**:

**Šňupací tabák** – jemně namletý tabákový prášek vdechovaný v malých množstvích nosními dírkami.

**Žvýkací tabák** – nadrcené listy tabáku užívané v ústech postupným žvýkáním.

**Porcovaný tabák** **(tzv. snus)** – pytlíčky naplněné jemně řezaným tabákem, které se vkládají do úst mezi ret a dáseň.

**Nové tabákové a nikotinové výrobky**

**Elektronické cigarety** – zařízení složené z baterie, nádržky na speciální tekutinu (e-liquid) a atomizéru (topná spirála). Nedochází ke spalování tabáku, ale k vaporizaci (odpařování) e-liquidu za teploty 150°C250°C. E-liquidy jsou dostupné s nikotinem i bez něj, dále mohou mít různé příchutě (tabák, ovoce, sladkosti, limonády atd.). Výsledný aerosol (pára) bývá inhalován do plic nebo slouží k vytváření tzv. vapovacích triků (vydechování koncentrovaného aerosolu v podobě různých tvarů, nejčastěji kroužků). Inhalování aerosolu z elektronických cigaret se podle dosavadních zjištění jeví být méně škodlivou formou ve srovnání s kouřením běžných cigaret. Na základě chemických analýz u vybraných zařízení byly v aerosolu identifikovány potenciálně rizikové limity těžkých kovů – olovo, kadmium, nikl, mangan Dále byla potvrzena přítomnost dalších toxických látek (jako např. formaldehyd, akrolein, diacetyl). Dále byla prokázána souvislost mezi vyšším rizikem přechodu na užívání zápalných cigaret u žáků/žákyň, kteří vyzkoušeli elektronickou cigaretu, avšak nikdy předtím nekouřili jiné tabákové produkty

**Zahřívaný tabák** – nová elektronická zařízení označovaná také jako „heated tobacco“ nebo „heat-not-burn“, která fungují na principu zahřívání speciálně upraveného tabáku nejčastěji ve formě vyměnitelných náplní (připomínajících malé cigarety) prostřednictvím topného tělesa v podobě zahřívací čepele. Tabák je v zařízení zahříván na teplotu 250°C-350°C, přičemž nedochází ke spalování. Zařízení produkuje aerosol, který je méně koncentrovaný než kouř. Tabákové náplně obsahují nikotin.

**Nikotinové sáčky** – jedná se o malé bíle sáčky obsahující rostlinná celulózová vlákna (bílý prášek) napuštěná nikotinem, aditivy, sladidly a příchutěmi. Nikotinové sáčky se podobají porcovanému tabáku (snus), avšak neobsahují žádný tabák. Sáčky se aplikují do úst, kde se nechají působit (mezi rty a dásní) po dobu 15 minut a déle. Riziko užívání spočívá zejména ve velmi vysokých dávkách nikotinu, které se mohou pohybovat mezi 20 mg až 50 mg na jeden sáček.

**Druhy závislosti:**

* **Fyzická závislost** je způsobena interakcí návykového nikotinu na vazebných nikotinových receptorech v mozku. Opakovaný příjem nikotinu vyvolá zmnožení těchto vazebných míst a vyšší nároky na denní dávky nikotinu. Při vysazení nikotinu nastávají abstinenční příznaky (tj. silná chuť na cigaretu, nervozita, podrážděnost, pokleslá nálada, poruchy spánku, neschopnost se soustředit apod.)
* Projevy **psychosociální závislosti** spočívají v tzv. kuřáckých rituálech (pohrávání si s cigaretou v ruce, zapalování cigarety, potahování kouře, odklepávání) a situacích (cigareta při kávě, po jídle, během pracovní pauzy atd.). Tyto naučené vzorce chování vyvolávají chuť na cigaretu a bývají spouštěči kouření při odvykání.

**Riziko rozvoje závislosti je u dětí a dospívajících významně vyšší než u dospělých.**

**Rizikové faktory ve vztahu k užívání tabáku**

* souběh s jiným rizikovým chováním;
* stres;
* současné užívání jiných návykových látek;
* přítomnost duševního onemocnění;
* kolektiv vrstevníků užívajících tabákové a nikotinové výrobky;
* kuřácká domácnost;
* kouření rodičů a/nebo sourozenců;
* absence rodičovské kontroly a podpory;
* snadná dostupnost tabákových a nikotinových výrobků;
* sociální normy podporující užívání tabáku, nikotinu a ostatních návykových látek;
* nedostatečná informovanost o rizikovosti užívání tabáku a nikotinu;
* nízká cena tabákových a nikotinových výrobků;
* rozšířená reklama na tabákové a nikotinové výrobky;
* neúspěch ve studiu, v pracovním anebo soukromém životě;
* nízký socioekonomický status;
* život v sociálně vyloučených lokalitách.

**Protektivní faktory ve vztahu k užívání tabáku**

* naplňování volného času adekvátními aktivitami (např. skupinové nebo individuální sportovní aktivity, umělecké a tvůrčí aktivity, kroužky, zapojení do zájmových organizací, školních klubů;)
* wellbeing;
* úspěchy ve studiu, v pracovním anebo soukromém životě;
* negativně vymezený postoj k užívání návykových látek;
* vyšší míra sebedůvěry; • asertivita;
* nekuřácký kolektiv vrstevníků;
* nekuřácká domácnost;
* kontrola a podpora rodičů;
* regulace kouření ve veřejných prostorách;
* nízká prevalence kouření v dospělé populaci;
* sociální normy odmítající užívání tabáku;
* omezení dostupnosti tabákových výrobků;
* vysoká cena tabákových výrobků
* edukace v oblasti návykových látek, a to zejména s ohledem na zdravotní, sociální, vývojovou a finanční oblast

**Legislativní opatření**

Tzv. protikuřácký **zákon č. 65/2017 Sb.** (**zákon o ochraně zdraví před škodlivými účinky návykových látek)** definuje, co je tabákový výrobek, kuřácká pomůcka, bylinný výrobek (a to i v případě, že neobsahuje tabák) určený ke kouření a elektronická cigareta. **Zakazuje prodej a kouření tabákových výrobků** a ostatních výše uvedených výrobků (včetně elektronických cigaret a jakýchkoliv jejich součástí): **ve škole a školském zařízení, v zařízení sociálně-právní ochrany dětí**, v provozovně, kde je provozována živnost, jejímž předmětem je péče o děti do 3 let, v prostoru, kde je poskytována služba péče o dítě v dětské skupině, nebo v zařízení, kde je uskutečňována mimoškolní výchova a vzdělávání, nezařazeném do rejstříku škol a školských zařízení; **na akci určené pro osoby mladší 18 let**; **osobám mladším 18 let.**

Zakázán je také prodej výrobků napodobujících tabákové výrobky (vč. potravinářských výrobků a hraček) nebo kuřácké pomůcky (za kuřáckou pomůcku se považují zejména cigaretový papír, cigaretová dutinka pro ruční výrobu cigaret, pomůcka pro ruční balení cigaret, dýmka, vodní dýmka, uhlík do vodní dýmky a pomůcka pro čištění dýmky. Nepatří sem zápalky a zapalovače, neboť neplní výhradně funkci kuřácké pomůcky, a předměty, které plní převážně funkci uměleckého předmětu nebo funkci dekorační (např. ozdobná indiánská dýmka).

**Škola (tj. vchody do budovy školy a školského zařízení) musí být označena grafickými značkami s nápisem „kouření zakázáno“ včetně textu o zákazu používání elektronických cigaret. Rozměr a vizuální podobu grafické značky stanovuje zákon č. 65/2017 Sb.**

Porušení zákazu kouření nebo užívání elektronické cigarety v prostorách školy a školského zařízení upravuje zákon č. 65/2017 v § 9 následovně: Zjistí-li škola nebo školské zařízení, kde je kouření a používání elektronické cigarety podle § 8 nebo § 17 odst. 1 zakázáno, porušení tohoto zákazu, je povinen osobu, která nedodržuje zákaz kouření nebo zákaz používání elektronické cigarety, vyzvat, aby v tomto jednání nepokračovala nebo aby prostor opustila. Tato osoba je povinna výzvy uposlechnout.

**Primární prevence**

V kontextu předcházení pravidelnému užívání tabáku se jedná převážně o **všeobecnou specifickou primární prevenci** cílenou na celé třídní kolektivy, případně širší komunitu. Je nutné rozlišovat hranici **primární prevence** (tj. předcházení kouření), kdy se jedná o doposud žádné nebo prvotní experimentování s tabákem (včetně elektronických cigaret), a **sekundární prevence**,cílené na občasné či pravidelné uživatele tabáku.

**Žáci 1. stupně ZŠ**

První zkušenosti s kouřením se objevují nejčastěji ve věku 12 let . U žáků mladšího školního věku by prevence proto měla vést k upevnění jejich nekuřáckého postoje na individuální úrovni, dále k vysvětlení rizik aktivního (ale také pasivního) kouření a posilování dovednosti odmítání cigaret (nebo jiných forem tabáku). S ohledem na vývojové aspekty dětí by měla být zohledněna zejména tato témata: zdravotní následky kouření, škodlivost pasivního kouření, zápach spojený s kouřením, útrata peněz za cigarety, obavy o zdraví rodinných příslušníků, kteří kouří apod. Forma by měla být srozumitelná, úměrná kognitivnímu vývoji dětí, interaktivní a hravá. Pedagog i rodič jsou pro děti raného školního věku klíčovými autoritami a mají proto významnou roli při formování jejich postojů k rizikovému chování včetně kouření.

**Žáci 2. stupně ZŠ**

Toto období je charakteristické již proběhlými iniciačními experimenty. U žáků se do značné míry formují postoje k tabáku (kuřácké i nekuřácké) na základě vlivu vrstevníků. Jedná se o kritické období pro přechod k příležitostnému a pravidelnému kouření. Důležité je proto posilovat dovednosti k odmítání, schopnost čelit tlaku vrstevníků, upevňovat nekuřácké postoje u jedinců i v kontextu kolektivu a mimo jiné také uvádět na pravou míru mýty, které o kouření tabáku v této věkové skupině často převládají (např. plíce se mohou „vyčistit“, vodní dýmka je méně škodlivá než cigarety, e-cigaretu bez nikotinu si mohu koupit od 15 let apod.). Zdravotní témata pro starší žáky již mnohdy nebývají primárním motivem k zanechání kouření, proto je vhodnější cílit preventivní aktivity např. na vliv kouření na vzhled (zuby, vlasy, pleť), kouření tabáku a vztahové aspekty (nepříjemný polibek od kuřáka, rizika kouření a užívání hormonální antikoncepce), útratu peněz za cigarety.

**Jak postupovat při řešení problémů:**

* V případě zjištění kouření u dětí a žáků v areálu školy a školských zařízení nebo na mimoškolní akci v rámci plnění školní docházky je třeba informovat pedagogického pracovníka, který následně zpravízákonné zástupce.
* Porušení školního řádu řeší odpovědný pedagogický pracovník. Pedagogický pracovník (třídní učitel, vychovatel, školní metodik prevence) podle závažnosti situace intervenuje nejprve u daného dítěte (informuje o porušení školního řádu, případně udělí výchovná opatření, sdělí žákovi konkrétní rizika, předá relevantní informace a motivuje k nekouření), následně se obrátí na rodiče. Cílem je problém řešit primárně na úrovni učitel – dítě – rodič.
* Pokud rodiče užívání tabáku u dítěte dlouhodobě nereflektují a opakovaně s pedagogickým pracovníkem/školou nespolupracují, je možné v krajním případě kontaktovat Orgán sociálně-právní ochrany dětí (dále jen OSPOD).
* V případě, že žáci kouří mimo prostory školy či školského zřízení (např. v parku) mimo plnění povinné školní docházky, pedagogický pracovník neuděluje výchovná opatření. Může o tom informovat rodiče nebo provést krátkou intervenci u konkrétního žáka.
* Pokud pedagogický pracovník u žáků ve škole či na mimoškolní akci najde tabákové výrobky (včetně elektronické cigarety a jejích komponent), ohlašuje to rodičům dítěte.
* Pedagogický pracovník ovšem nesmí žáky prohledávat. Pedagogický pracovník ve škole, školském zařízení či na mimoškolní akci může žáka vyzvat k vydání těchto tabákových výrobků (nesmí je však bez souhlasu zabavit) nebo může volně položené tabákové výrobky odstranit z dosahu osob mladších 18 let
* Pokud pedagogický pracovník zajistí u žáka tabákové výrobky, měl by s nimi postupovat tak, jak je upraveno ve školním řádu (vnitřním řádu), vhodným postupem je předat proti podpisu zákonnému zástupci žáka. Takto by se mělo postupovat také v případě, pokud to škola a školské zařízení ve školním či vnitřním řádu nijak upraveno nemá. Dokument o navrácení tabákového výrobku zákonnému zástupci přiloží k zápisu o jeho zajištění.

**Závěr:**

Pedagogové a preventivní pracovníci mají v kontextu školského prostředí možnost zajistit komplexní preventivní působení na děti a žáky, a to kontinuálně napříč věkovými kategoriemi a tématy spojenými s užíváním tabáku (tj. aktivní i pasivní kouření, rizika jednotlivých forem, benefity nekouření, rizika rozvoje závislosti, motivace k odvykání, následky kouření nejen v oblasti zdraví apod.). Jejich role je tak zásadní nejen na úrovni předávání relevantních informací o rizikovosti kouření, ale zejména formování nekuřáckých postojů, čímž mohou v dlouhodobém horizontu ovlivnit míru kouření v dospělé populaci. Mohou k tomu využít také spolupráci s rodiči, jakožto klíčovými vzory chování, a tím napomoci utvářet nekuřácké prostředí žáků také v jejich domácím prostředí.

Vzhledem k tomu, že tabákové výrobky spadají do kategorie legálních, a tedy sociálně tolerovaných návykových látek, které jsou v České republice velmi dobře dostupné (z hlediska nízké ceny i nízké úrovně jejich regulace), by měla být oblast užívání tabáku v preventivní praxi pojímána systematicky a měla by jí být věnována dostatečná pozornost i v kontextu jiných forem rizikového chování.

**Pedagogové mohou dále preventivně působit na včasný záchyt rozvíjející se závislosti na tabáku. Pomocí minimálních intervencí na individuální bázi s vybranými žáky (denními nebo již závislými uživateli) mohou hrát stěžejní roli v oblasti uvědomění rizik užívání tabáku, podpory motivace k odvykání/zanechání kouření a předání kontaktu na odbornou službu.** Samotný proces léčby závislosti na tabáku by měl probíhat ve  specializované službě pod vedením kvalifikovaných odborníků. U dětí mladších 15 let se jedná o ambulance dětské a dorostové adiktologie, u dětí starších 15 let je možné využít bezplatnou Národní linku pro odvykání kouření. U obtížnějších případů, vyžadujících lékařskou péči, je vhodné kontaktovat pediatra nebo ambulantní centra pro závislé na tabáku.

**Internetové odkazy**

Specializované služby pro kuřáky tabáku:

Národní linka pro odvykání kouření 800 350 000 <https://www.bezcigaret.cz/>

Adiktologické ambulance pro děti a dorost a další organizace zaměřené na poradenství a léčbu v oblasti závislostí a na primární prevenci <https://www.drogy-info.cz/mapa-pomoci/>

Certifikované lékárny <http://www.lekarnici.cz/Pro-verejnost/Odborne-poradenstvi-v-lekarnach.aspx>

Centra pro závislé na tabáku http://www.slzt.cz/centra-lecby

Nekuřátka – informační a poradenský web pro děti 1. stupně ZŠ

(provozuje Česká koalice proti tabáku, z.s.)

<http://nekuratka.cz/>

Preventivní programy organizace Jules a Jim, z.ú., zaměřené na užívání tabáku

<https://www.julesajim.cz/prevence/tatra/>

Národní linka pro odvykání kouření 800 350 000

www.bezcigaret.cz

Web Kouření zabíjí (provozuje Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti)

<https://www.koureni-zabiji.cz/>

Časté dotazy k tzv. nekuřáckému zákonu (č. 65/2017 Sb.) zodpovězené na stránkách Ministerstva zdravotnictví ČR

<https://www.mzcr.cz/dokumenty/nejcastejsi-dotazy-a-odpovedi-na-tema-noveho-tzvprotikurackeho-zakona_13109_1.html>

**Užívání tabáku a rizika s ním spojená jako přílohu č. 4 MPP školy zpracovala:**

**Mgr. Kateřina Macáková a Mgr. Jitka Suchánková,**

**školní metodici prevence**