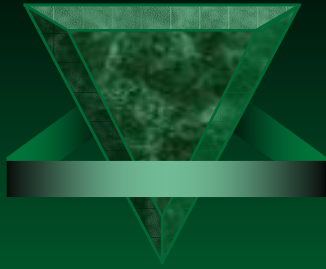


# Krajská hygienická stanice Pardubického kraje představuje

## Projekt výchovy k nekuřáctví



CCVJ 4. listopadu 2005



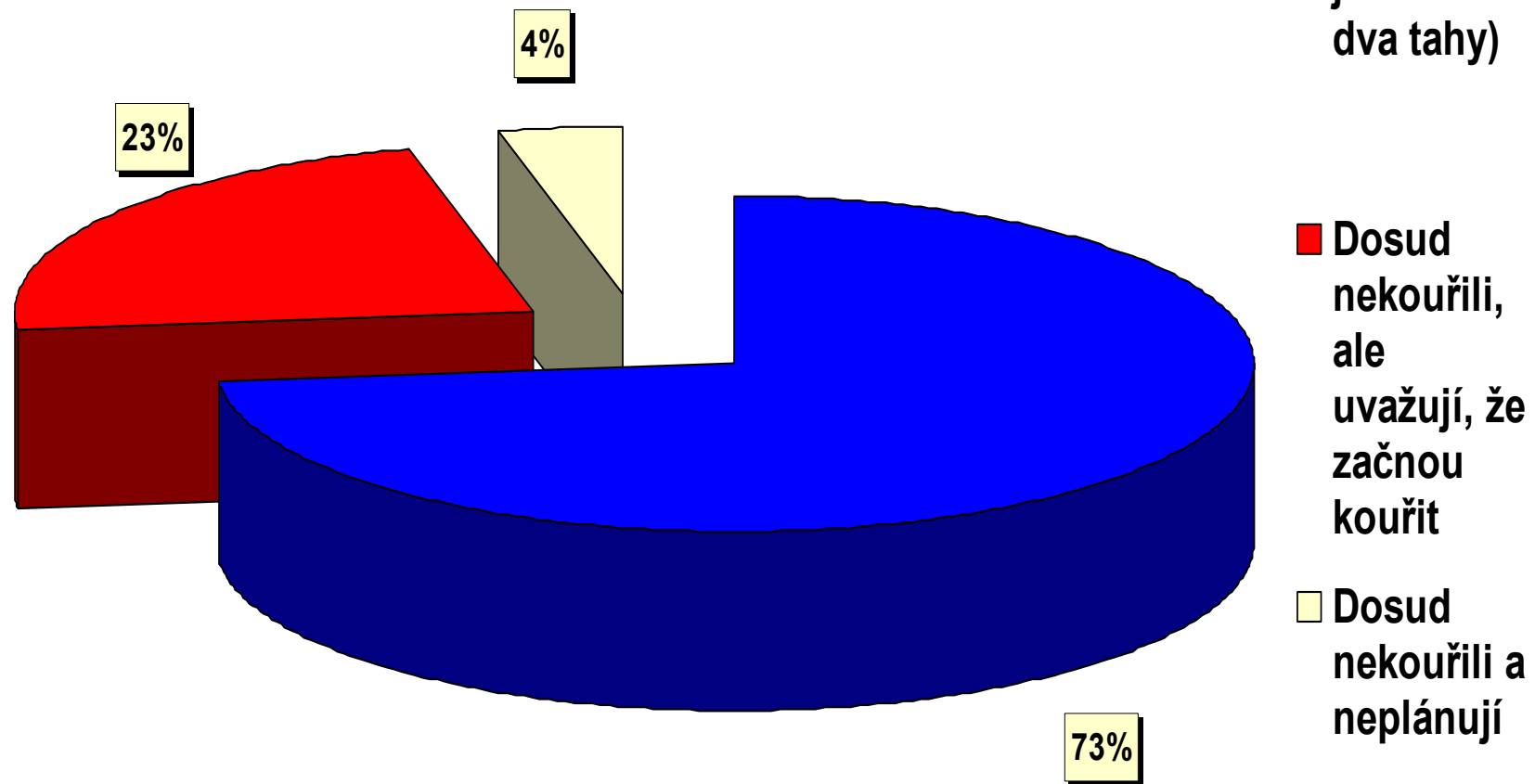
# Program naplňuje cíle Zdraví 21 v cíli. č. 4/1. a č.12/1

Cíl 4/1: Děti a dospívající mládež by měly být způsobilější ke zdravému životu a měly by získat schopnost dělat zdravější rozhodnutí

Cíl 12/1: Snížit škody způsobené alkoholem, drogami a tabákem

Do roku 2015 by mezi osobami staršími než 15 let mělo být 80% nekuřáků  
a mezi osobami mladšími než 15 let by nekuřáci měli představovat téměř 100%

## Procento žáků 7.-9. tříd užívajících tabák (GYTS ČR 2002)

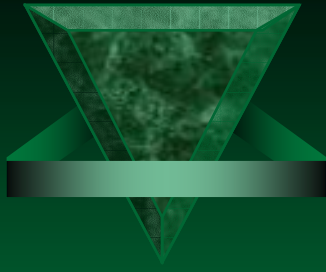


**SOS**

**V ČR kouří  
více dětí než  
dospělých**

**[www.nekurte.cz](http://www.nekurte.cz)**





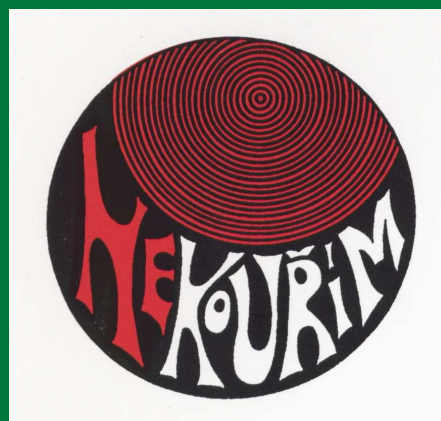
# Proč jsme proti kouření?

- ↪ Kouření je nemoc (dg. F 17)
- ↪ Způsobuje závažné zdravotní důsledky
- ↪ Ohrožuje nekuřáky
- ↪ Kouření je rizikový faktor pro užívání jiných drog
- ↪ Kouření je nenormální

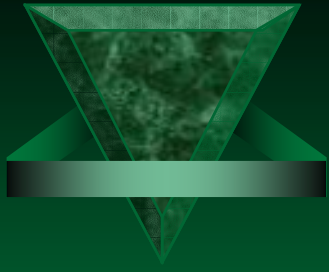


# „Kouření a já“

Kompletní program výchovy k  
nekouření pro žáky 6., 7., 8. a 9. tříd  
všech typů škol



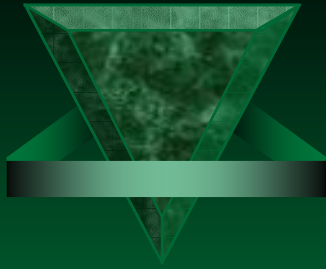
Autor programu: Doc. MUDr. Drahoslava Hrubá, CSc., LF MU Brno 1996



# „Kouření a já“

- ✓ Program se v celém svém pojetí zabývá důvody, které vedou k vzestupnému trendu kuřáctví mezi mládeží. Vzhledem k dosud nedokonalé legislativě je výchova zatím jediné účinné opatření, jak ovlivnit prevalenci kuřáků mezi dětmi.

„Kouření a já“ nabízí dětem poznání interaktivní formou.

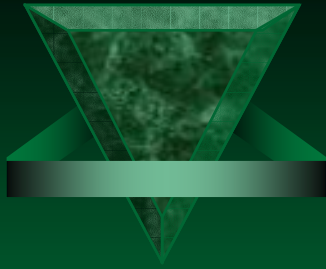


## „Kouření a já“ umožňuje:

Vytvářet u žáků správné postoje a naučit je dovednostem jak odmítat kouření tím, že se naučí:

- ✓ Rozpoznat kritické situace
- ✓ Zvážit možná řešení a jejich následky
- ✓ Zvolit jedno řešení
- ✓ Zrealizovat zvolené řešení
- ✓ Sebeocenit se po uskutečnění žádoucí volby



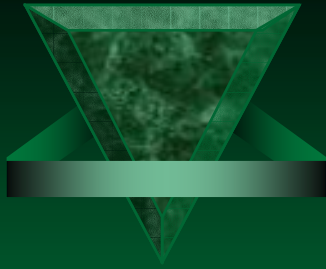


## Z obsahu programu:

- ✓ 1 blok pro opakování (9. třída)
- ✓ 3 výukové bloky (6., 7., 8. třída)
- ✓ 1 blok = 6 lekcí
- ✓ 1 lekce = 45 minut

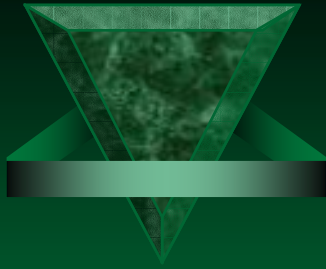
Učitel neklasifikuje, hodnotí aktivitu.

Program je založen na aktivitě všech žáků při práci ve skupinách



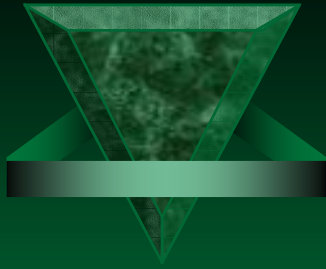
# Předpokladem úspěšné realizace programu je:

- ✓ Učitel=lektor/nekuřák
- ✓ Podpora programu v celém prostředí školy
- ✓ Seznámení programu s rodičovskou veřejností
- ✓ Pravidelnost programu
- ✓ Osobní přesvědčení učitele



# Specifika programu:

- ✔ Respektuje pocit osobní imunity, odolnosti a nezranitelnosti adolescentů
- ✔ Informace jsou dětem podávány formou, která v nich vzbudí zájem
- ✔ Doporučuje zaměřovat se se na krátkodobé a okamžité důsledky kouření
- ✔ Problematiku kuřáctví pojímá komplexně
- ✔ Je otevřený dalším možnostem



# Hodnocení úspěšnosti

- ✓ Prevalence kuřáků v kolektivu
- ✓ Porovnání ovlivňovaných a neovlivňovaných kolektivů, přičemž **každé snížení počtu kouřících a oddálení začátku pravidelného kuřáctví je ÚSPĚCH**



Absolvováním programu by si měli žáci uvědomit, že životní překážky se mají zdolávat rozumem a dovedností, ne s pomocí autoagresivních návyků.



## 6. třída-souhrn lekcí (I.–VI. lekce)

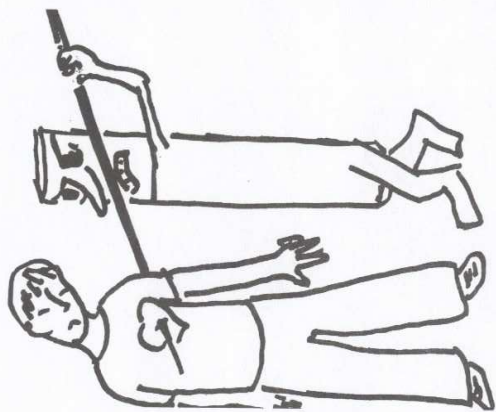
- **I. lekce** : Úvod do programu a vyplnění dotazníků
- **II.lekce**: Kouření a zdraví
- **III. lekce**: Proč lidé kouří
- **IV.lekce**: Děkuji, ne
- **V. lekce**: Reklama kouření
- **VI. Lekce**: Budu nekuřák, protože...

LEKCE II

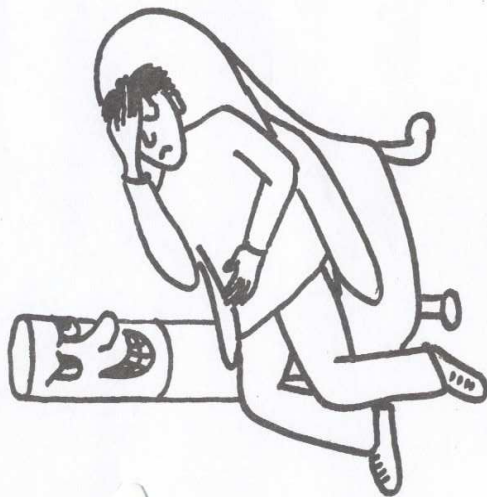
Průsvítky č. 6-9



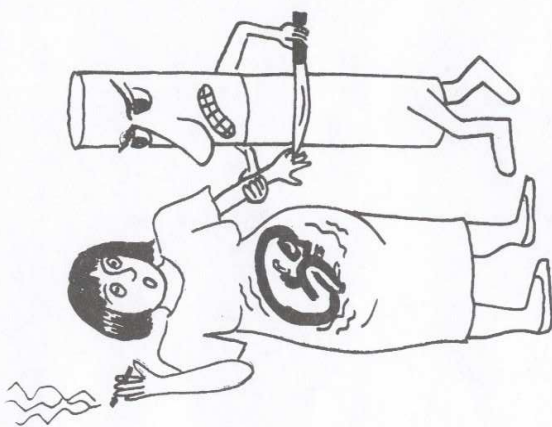
CIGARETA STAHAJE CÉVY  
A BRÁNÍ PROKRVENÍ



CIGARETA POŠKOZUJE  
SRDCE



CIGARETA OTRAVUJE

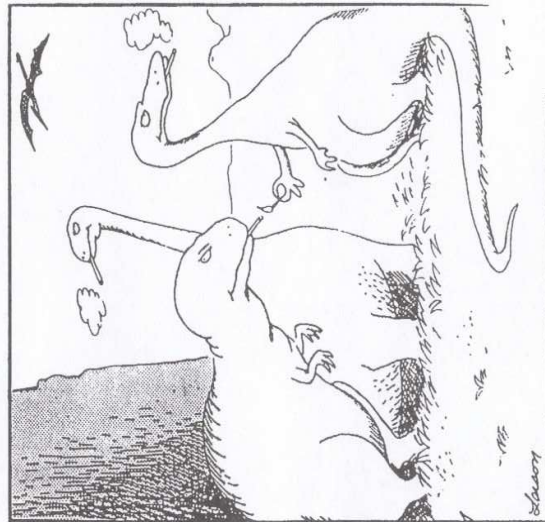


CIGARETA POŠKOZUJE  
PLOD



# KOŮŘIT ČI NEKOŮŘIT?

## PROČ ZAČÍT KOŮŘIT?

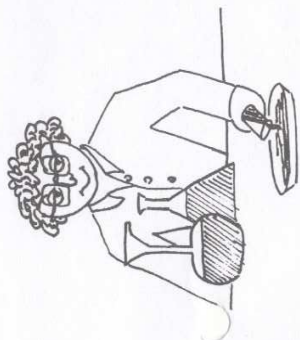


- 1) DŮVODY JSOU MALICHERNÉ
- 2) NÁSLEDKY KOŮŘENÍ JSOU ZÁVAŽNÉ AŽ TRAGICKÉ
- 3) VĚTŠINA LIDÍ SI ŽIJE BEZ KOŮŘENÍ
- 4) KUŘÁCI VĚTŠINOU LITUJÍ, ŽE ZAČALI KOŮŘIT
- 5) MÍSTO KOŮŘENÍ SE DÁ DĚLAT MNOHO ZAJÍMAVĚJŠÍCH, UŽITEČNĚJŠÍCH, PROSPĚŠNĚJŠÍCH, MOUDŘEJŠÍCH, ... VĚCÍ





## REKLAMNÍ TRIKY REKLAMA SE SNAŽÍ



### OHROMOVAT:

tento druh je  
nový, lepší,  
účinnější  
než jiné



### SROVNÁVAT:

tento výrobek je  
super mezi všemi



### SEXUÁLNĚ PŘITAHOVAT:

tento výrobek  
je pro úspěšné  
muže, krásné  
ženy

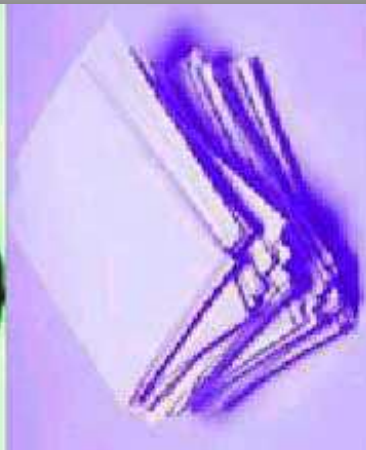
### SYMBOLIZOVAT:

tento výrobek má  
proslulou značku



### PROHLAŠOVAT:

tento výrobek používají  
tak slavní lidé, jako je...



## JAK ŘÍCI NE, KDYŽ....

A) CIGARETU NABÍZÍ DOBRÝ PŘÍTEL:

---

---

---

---

---

---

---

---

B) CIGARETU NABÍZÍ NEZNÁMÝ:

---

---

---

---

---

---

---

---

C) NABÍDKA JE LÁKAVÁ, ALE OBAVY JSOU VĚTŠÍ

---

---

---

---

---

---

---

---

D) CIGARETU NABÍZÍ NĚKDO, O JEHOŽ  
PŘÁTELSTVÍ MOC STOJÍME

---

---

---

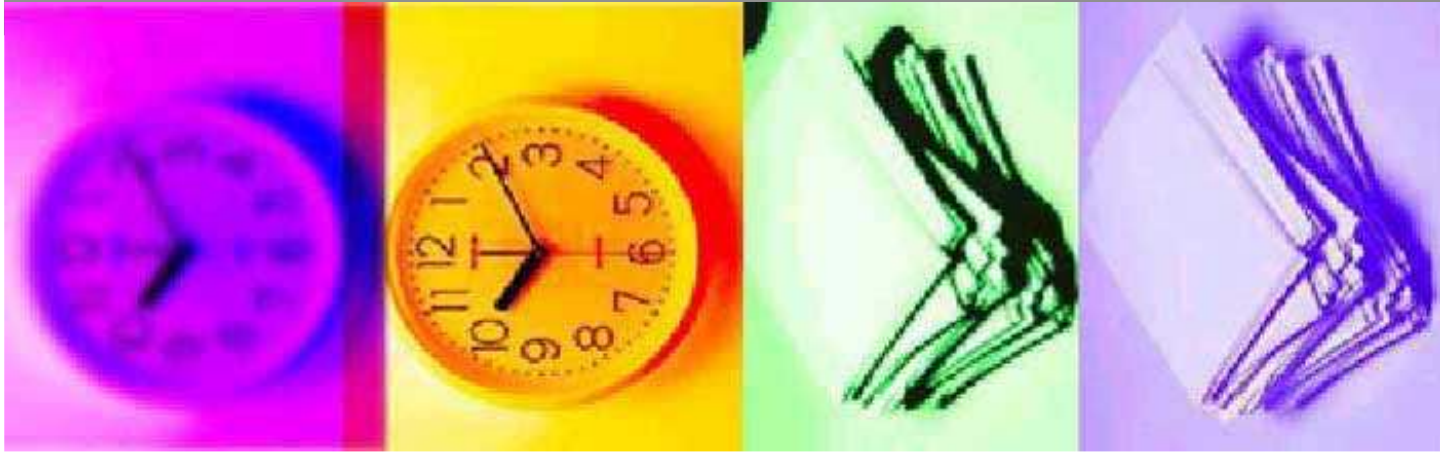
---

---

---

---

---



# THE MECHANICAL SMOKER

Vividly captures tar and nicotine that enter the lungs of a smoker

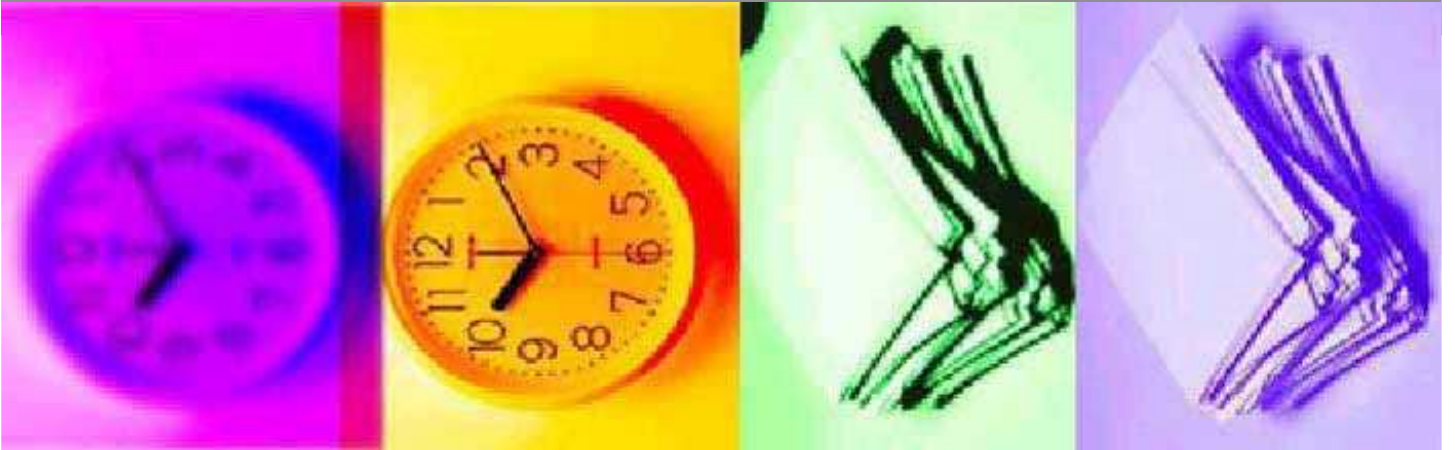


Excellent for ALL age groups

## The Dramatic Teaching Tool Created by a Medical Doctor

This smoking device channels the tars and nicotine from a lighted cigarette onto a plastic Mini-lung sheet. The stained Mini-lung sheet serves as a permanent record of the poisons in tobacco smoke.

Because smoke paralyzes the cilia (tiny hair-like projections that normally sweep clean the trachea), the tars seen on the Mini-lung sheet accurately



# 7. třída-souhrn lekcí (VII.–XII.)

- **VII.lekce:** Souhrn poznatků ze 6. třídy
- **VIII.lekce:** I jedna cigareta škodí
- **IX.lekce:** Nekouřit se vyplatí
- **X.lekce:** Jak říci ne
- **XI.lekce:** Proč nekouřit a „reklama nekouření“
- **XII.lekce:** Nekouřit je moudré (hra o život)

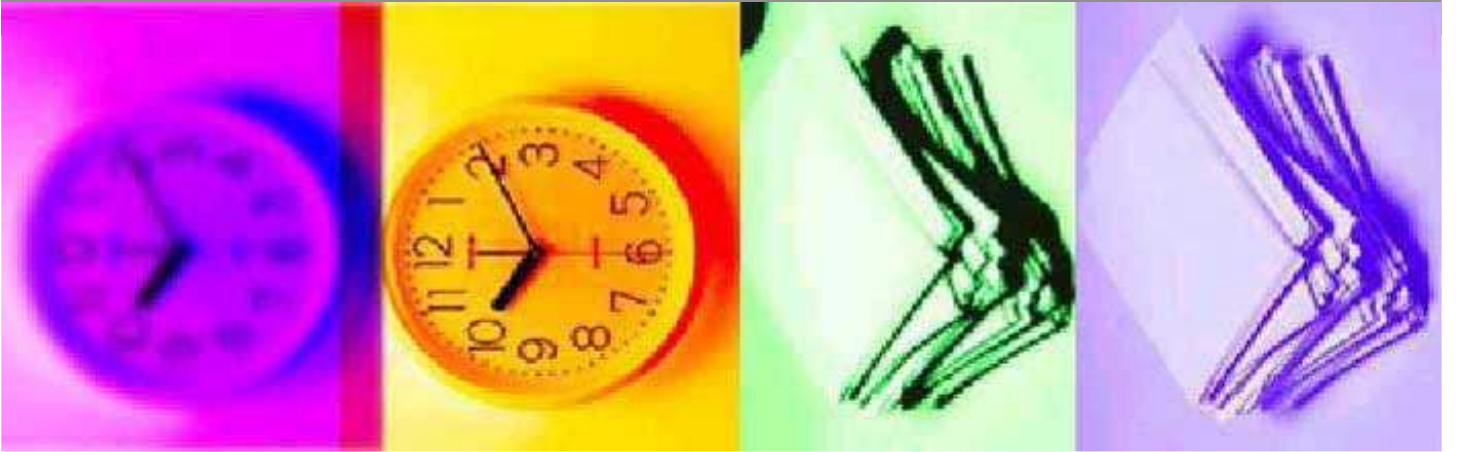


# 8.třída-souhrn lekcí

(XIII.-XVIII.)

- **XIII.lekce:** Zuzanka kouří dva (pasivní kuřáctví a těhotenství)
- **XIV.lekce:** Bezdýmý tabák
- **XV.lekce:** Droga (proč?; odmítnutí drogy-zbabělost či odvaha)
- **XVI.lekce:** Co mohu udělat já?  
(vlastní rozhodnutí a umění odmítnout)
- **XVII.lekce:** Já a moji kamarádi
- **XVIII.lekce:** Nedobré rozhodnutí  
(vliv stresu, jak se vypořádat s trapasem, umění pomoci jiným)







## 9.třída-souhrn lekcí

(**IXX.–XXIII.**)

- **IXX.lekce:** Kouření odhalíme  
(souhrn poznatků)
- **XX.lekce:** Tráva není jen zelená  
(cannabis–klady a zápory, alternativy)
- **XXI.lekce:** Hrát si?  
(gamblerství)
- **XXII.lekce:** Pomoc kuřákovi
- **XXIII.lekce:** Co mi dal program „Kouření a já“ (proč neriskovat, hraní scének odmítání...)



# Co by měl dětem dát program „KOUŘENÍ A JÁ?“ ?

Šanci svobodně se rozhodnout o svém  
životě tím, že se naučí:

- ✔ být zvědavý
- ✔ hledat klady a zápory v každé životní situaci
- ✔ mít vlastní názor
- ✔ hledat alternativy
- ✔ zvážit přínosy a ztráty
- ✔ rozhodovat se
- ✔ odmítat, co nechce
- ✔ posilovat vlastní důvěru a ocenit dobré rozhodnutí



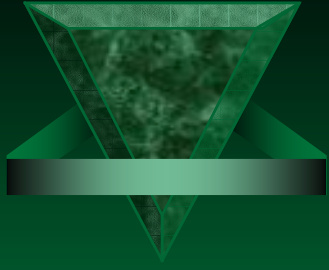
**Motto z programu:**

„Život bez závislosti je lepší než  
pochybné přechodné prožitky,  
které nasazují pouta.“

„Pokud volíš riziko, vzpomeň si,  
že Tě přivede ke ztrátě Tvé  
nezávislosti a svobodné vůle.“



- ✓ **Ke dni 1.9. 2005 převzalo metodiku programu v rámci celého Pardubického kraje celkem 78 základních škol (+1 dětský domov) z celkového počtu 147 úplných základních škol. Z toho vyplývá, že 53% základních škol může pozitivním způsobem ovlivnit prevalenci kouření mezi dětmi.**



Nezapojíte se také ???



[www.khspce.cz](http://www.khspce.cz)



