

Den bez tabáku

Prevence na školách proti kouření

Kampaň Den bez tabáku proběhla na 3 základních školách Prahy 14. Preventivní programy na školách realizovala České koalice proti tabáku, o.s., která se již od roku 2005 systematicky zaměřuje na problematiku tabakismu u žáků ZŠ a SŠ. Od roku 2010 jsou internetové stránky www.bezcigaret.cz uvedeny v Metodickém doporučení MŠMT k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních jako jediné, které jsou zaměřeny na preventivní programy tabakismu pro školy. Vedle toho jsou doporučeny také stránky www.nekuratka.cz (pro děti ve věku 9-12 let) a www.tipni-to.cz (pro teenagery).

Městská část finančně zajistila v období leden – červen 2016 semináře a kurzy na základě požadavků a objednávek jednotlivých škol. V roce 2016 proběhly na školách tyto semináře:

ZŠ Generála Janouška	3x Nekuřátka	3 900 Kč	3.A,3.B,3.C
ZŠ Bří Venclíků	5x Nekuřátka	6 500 Kč	3.A,3.B,3.C,4.A,4.B
ZŠ Hloubětín	6xNekuřátka, 3x Típní to I.,3x Típní to II.	13 800 Kč	3.A,B,4.A,B,5.A,B,6.A,7.A,B,8.A,B,9.A

NEKUŘÁTKA

Semináře o (ne)kouření pro 3. - 5. třídu ZŠ

Cílová skupina: Žáci 3. - 5. třídy ZŠ (optimální je práce s jednou třídou, max. 30 dětí).

V tomto věku se děti zpravidla poprvé setkávají s možností experimentovat s cigaretou (v ČR průměrně 8. rok věku). Jde tedy o období, kdy je dítě konfrontováno s rozhodnutím, zda kouřit či nikoli. Nežádá se stává, že nezvládnutý experiment, který by jinak byl sám o sobě takřka neškodný, se promění v dlouhodobou závislost, ke které jsou děti výrazně náchylnější než dospělí (pro vznik závislosti u dítěte stačí 1 cigareta týdně!). Je nutné říct, že způsob vypořádání se s tabákovou drogou (obvykle jde o první experiment se zakázanou látkou) bude i v budoucnosti ovlivňovat postoje dítěte k návykovým látkám. Je tedy naprosto klíčové, aby se dítě naučilo sebevědomě říci NE látce, kterou nechce (ať již před nebo po experimentu).

Podstata semináře:

Hravou a interaktivní formou podpořit kolektiv se zdravým životním stylem a odmítavým postojem ke kouření, který pomůže jednotlivcům správně se rozhodovat při kontaktu s tabákovými výrobky.

Témata semináře:

- moje první setkání s cigaretou – jak k tomu došlo, jak jsem se zachoval, co dělat příště
- příběh tabáku – kde se tabák vzal, co se s ním děje při kouření cigaret
- proč lidé kouří – důvody pro a proti kouření
- závislost na nikotinu – tabáková závislost jako drogová závislost
- vliv kouření na způsob života – dopady na kamarádství, sportovní aktivity, volný čas

- zdravotní následky kouření - cigareta jako chemický koktejl s jedovatými látkami
- ekonomické následky kouření – kouření se může kuřákovi prodražit

Každé dítě obdrží tematickou samolepku a pamětní kartičku.

Žáci mohou navštívit také internetové stránky www.nekuratka.cz

TÍPNI TO I, II, III

Semináře o (ne)kouření pro 7. - 9. ročník ZŠ, víceletá gymnázia a SŠ

Cílová skupina a podstata semináře:

Típní to I: 7. - 8. třída / sekunda - tercie (*optimální je práce s jednou třídou, max. 30 dětí*)

V tomto věku již většina dětí má zkušenost s první cigaretou za sebou, někteří se již stali pravidelnými konzumenty a tento trend s nástupem puberty bude zesilovat. Není se třeba děsit, neboť jde o přirozenou vývojovou fázi, kdy se dítě chce vymezit vůči dospělým a zároveň se chovat jako oni. Proto je důležité s žáky otevřít dialog na téma pověr spojených s kouřením, dát jim prostor pro formulování vlastních názorů a postojů a pomoci jim správně kriticky nahlížet používané argumenty v jejich ještě stále poměrně černobílém a soutěživém světě. Z dosavadních výzkumů i praktické zkušenosti vyplývá, že žáci v tomto věku jsou již poměrně značně obeznámeni také s marihuanou, někteří již mají za sebou první experimenty, příp. jsou pravidelnými uživateli. Proto se 2. blok věnuje i této problematice, aby žáci včas získali přehled o možných rizicích (včetně vzniku psychóz, amotivačního syndromu a v neposlední řadě právních postihů).

Típní to II: 8. - 9. třída / tercie – kvarta (*optimální je práce s jednou třídou, max. 30 dětí*)

Pokud Vám přijde, že kouří polovina třídy, pak máte dobrý přehled o svých žácích. Mezi 15. a 18. rokem totiž kouří polovina české populace. Potěšující je, že po odeznění puberty počet dospělých kuřáků klesá (cca. 25-30 % dospělé populace). S marihuanou má v tomto věku zkušenost téměř 50 % populace, 20 % „hulí“ pravidelně. Snaha o represivní řešení může být kontraproduktivní. Proto se tento seminář, stejně jako všechny ostatní, zaměřuje spíše na témata, která žáci nově objevují – svět velkých přátelství, partnerských vztahů, sexuality, ale také svět financí a reklamy. Ohledně nebezpečných účinků marihuany je mezi žáky nízké povědomí, proto je seminář zaměřen na reflexi jejich vlastních zkušeností, resp. zkušeností kamarádů, a tyto jsou zasazovány do širšího zdravotního, společenského i právního rámce. Cílem je přivést žáky k různým způsobům nahlížení světa kuřáků / „huličů“.