

Projektem *Zdravé plíce* propagujeme



# *NEKUŘÁCTVÍ*



---

**Odborné učiliště a Praktická škola, Mohelnice, Vodní 27,  
789 85 Mohelnice, tel. 583430113, [www.ouaprs mohelnice.cz](http://www.ouaprs mohelnice.cz)**

- Žáci učebních oborů *pečovatelské služby, pekařské práce, cukrářské práce a prodavačské práce* se zapojili do projektu **Zdravé plíce**.
- Projekt započal v květnu 2011 a bude vrcholit v prosinci 2011.
- Dne **6. 12. 2011 v 10 hodin na DM OA v Mohelnici** proběhne veřejná prezentace s promítáním vytvořeného videozáznamu a s propagací zdravého životního stylu, na kterou jste srdečně zváni.
- **Cílem projektu** je podpořit naši mládež v nekuřáctví, naučit je odpovědnosti za své zdraví a vést žáky ke zdravému životnímu stylu. Intenzivní skupinová práce s kuřáky napomáhá naše žáky zbavit se nikotinové závislosti a současně motivovat ostatní vrstevníky a širokou veřejnost k nekuřáctví.
- Natočený materiál o cestě k nekuřáctví bude nabídnut ostatním školám jako metodický materiál v prevenci tabakismu.
- **Garantkou projektu** je Mgr. Jolana Keprtová z Poradny zdraví Šumperk, která je členem Národní sítě podpory zdraví.

# Proč kouřit? Když . . . . . !!!

- Kuřáci umírají až o 10let předčasně
- Kouření ucívá tepny a způsobuje infarkt a mrtvici
- Kouření způsobuje smrtelnou rakovinou plic
- Kouření v těhotenství škodí zdraví Vašeho dítěte
- Kouření je vysoce návykové
- Kouření může způsobit pomalou a bolestivou smrt
- Kouření může způsobit neplodnost u žen
- Kouření způsobuje vrásky a stárnutí kůže
- Kouření může poškodit sperma a snižuje plodnost u mužů
- Kouření otupuje chuť a čich
- Kouření snižuje imunitu
- Kouření způsobuje žluté zbarvení zubů
- Kouření vážně škodí lidem v okolí kuřáka
- Kouření snižuje psychickou i fyzickou kondici
- Kouření páchne
- Kouření likviduje osobní svobodu
- Kouření přináší podrážděnost a špatnou náladu
- Kouření je nemoderní
- Kouření je finančně velmi nákladné

Víte, že každá vykouřená cigareta zkracuje život o 5 minut?

**Tak alespoň dnes zkuste nekouřit.**

Budeme rádi, když se stanete nekuřákem. Pomůže Vám třeba právě:



## **PORADNA ZDRAVÍ** Poradna pro odvykání kouření

Poradna pro snižování nadváhy  
Výživové poradenství  
Zdravotní cvičení, relaxace

Návštěvní hodiny: Po - Pá 8:00 - 18:00 h dle objednání

Šumperk - Bludovská 12

Mgr. Jolana Keprtová  
☎ 732 960 137  
[jolana.keprtova@seznam.cz](mailto:jolana.keprtova@seznam.cz)

Ing. Radka Prokešová  
☎ 732 142 084  
[radka.prokesova@email.cz](mailto:radka.prokesova@email.cz)