



Odborné učiliště a Praktická škola, Mohelnice, Vodní 27

Víte, že:

- Každých 6-10 sekund zemře na následky kouření na Zemi jeden člověk.
- Hrozí Vám rakovina: plic, rtů, jazyka, hrtanu, jícnu, močového měchýře (papilokarcinom), krve (leukémie), žaludku, střev, slinivky, prsů atd.
- Přibližně 80 % mladistvých kouří.



Na základě těchto informací a průzkumu ve škole jsme vytvořili **projekt ZDRAVÉ PLÍCE**, jehož cílem by mělo být **motivovat žáky a dospělé ke zdravému životnímu stylu a odpovědnosti za své zdraví, k omezení závislosti na nikotinu.**

V naší škole se vzdělává cca **150 žáků v oborech Pečovatelské služby, Prodavačské práce, Cukrářské práce a Pekařské práce.** Z tohoto počtu žáků se **aktivně zapojilo do projektu 25 kuřáků**, kteří se pravidelně setkávali **pod vedením Mgr. Jolany Keprtové z Poradny zdraví Šumperk.**



Harmonogram projektu:

- 1) Motivace žáků
- 2) Vytvoření propagačního plakátu
- 3) Vytvoření pracovního plánu k projektu
- 4) Motivace a vytvoření pracovní skupiny účastníků
- 5) Vytvoření náplně plánu a setkávání
- 6) Propagace nekuřáctví na seznamovacím pobytu 1. ročníků
- 7) Skupinová setkávání
- 8) Veřejná propagace nekuřáctví městem Mohelnice a anketa
- 9) Pobytová akce účastníků projektu
- 10) Práce na videozáznamu a informačním letáku o projektu
- 11) Příprava veřejné prezentace spojená s propagací zdravého životního stylu
- 12) Veřejná prezentace
- 13) Ukončení projektu



Pracovní náplň jednotlivých setkání

Setkání č.	Náplň setkání
1	Zdravotní důsledky kouření, objasnění fyzické a psychosociální závislosti na nikotinu. Identifikace závislosti – zjištění míry závislosti na nikotinu, odolnosti vůči nutkání kouřit, monitoring kuřáckých návyků. Kontrola tělesné hmotnosti. Záznam vykouřených cigaret - <i>do příští návštěvy odbourat zbytečné cigarety.</i>
2	Řízená konfrontace s nekuřáky (proč a za jakých situací kuřáci kouří – jak tyto situace zvládají nekuřáci), stanovení dne D na 28. 9. 2011 (= den od kterého je kouřící nekuřák), příprava na den D, tipy a rady pro zvládnutí nekouření a překonávání nutkání kouřit, náhradní nikotinová terapie.
3	Řešení aktuálních otázek a konkrétních abstinčních příznaků účastníků kurzu. Tipy a rady pro zvládnutí nekouření a překonávání nutkání kouřit. Veřejná propagace městem Mohelnice a rozdávání informačního letáku k nekuřáctví.
4	Kontrola tělesné hmotnosti, rady a tipy pro udržení tělesné hmotnosti. Řešení aktuálních otázek a konkrétních abstinčních příznaků účastníků kurzu. Volba účastníků pobytové akce.
5	Řešení aktuálních otázek a konkrétních abstinčních příznaků účastníků na edukačně zážitkovém pobytu Pasivní kouření, vodní dýmka, relaxační techniky, způsoby zvládnutí stresu. Propagace zdravého životního stylu, školení peer preventistů.

Hodnocení projektu

O tom, že projekt byl smysluplný, svědčí zájem žáků, kteří se do projektu přihlásili. A právě oni snížili počet vykouřených cigaret cca o 60 %, někteří dokonce přestali kouřit.



Seznamovací pobyt



Sportovní akce Ringo



Závod všestrannosti



Pobytová akce

Touto cestou děkujeme všem účastníkům projektu.
Přejeme zdravé plíce.