



# PREVENCE KOUŘENÍ TABÁKU NA ZŠ A SŠ PODLE PRAXE ČESKÉ KOALICE PROTI TABÁKU

ADAM KULHÁNEK  
CENA ADIKTOLOGIE, 10.12. 2015, PRAHA

**jules  
a jim**



Klinika adiktologie



BEZCIGARET.CZ

# AKTIVITY ČESKÉ KOALICE PROTI TABÁKU



1. **Prevence** – semináře na základních a středních školách
2. **Vzdělávání pedagogů** v problematice tabakismu
3. **Nekuřácký podnik** – programy pro firmy
4. **Obec bez tabáku** – programy pro města a obce
5. **Světový den bez tabáku** – kontaktní kampaň pro veřejnost
6. Linka pro odvykání kouření



BEZCIGARET.CZ



# PREVENCE KOUŘENÍ TABÁKU



- Realizace od roku 2006
- **Věkové kategorie žáků 9-18 let**
- **Spolupráce s více než 100 školami** (převážně Praha a Středočeský kraj)
- ZŠ, SŠ, SOŠ, SOU, gymnázia
- **482 tabákových seminářů** → listopad 2014 - listopad 2015
  
- Tým proškolených lektorů
- Metodický tým – pedagog, psycholog, adiktolog



# PORTFOLIO PREVENTIVNÍCH SEMINÁŘŮ



- Interaktivní, zábavná forma úměrná cílové skupině
- Seminář → 1 lektor, 90 minut + přestávka
- **Nejen edukace** → také posilování nekuřáckých postojů + motivace k zanechání/ odvykání kouření
- **Nejen zdravotní perspektiva** → také sociální, ekonomická, sexuální, legislativní

**Nekuřátka** → 3.-5. třída ZŠ

**Típní to 1** → 6.-7. třída ZŠ

**Típní to 2** → 8.-9. třída ZŠ + víceletá gymnázia

**Típní to 3** → 1.-2. ročník SŠ + víceletá gymnázia

# SEMINÁŘ NEKUŘÁTKA



**Cílová skupina:** 9-12 let (3.-5. třída)

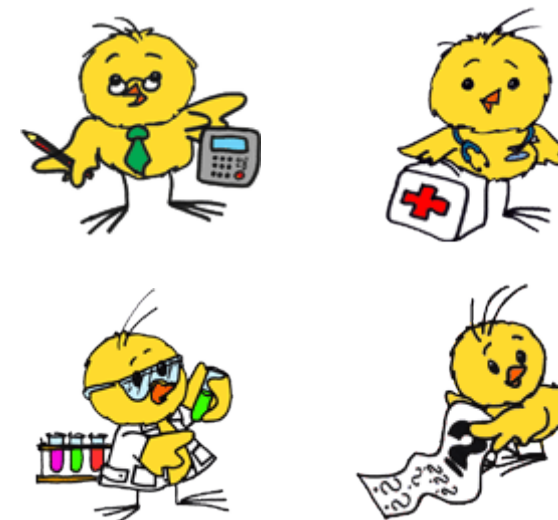
**Setting:** komunitní kruh

## Cíle:

- Oddálit experiment
- „Zvládnout“ experiment a dále již nekouřit
- Ochrana před pasivním kouřením

## Metody:

- Nácvik odmítání
- Jak se ochránit před pasivním kouřením
- Scénka – závislost na nikotinu
- Skupinová práce – následky kouření
- Reflexe



**nekuřátka.cz**

## 3. - 5. TŘÍDA → SPECIFIKA CÍLOVÉ SKUPINY



- „Čistá“ **primární prevence**
- Lektor jako neomylná autorita
  - přijímají frontální formu semináře vs. chaos v komunitním kruhu
- Soutěživost → skupinová práce, kvíz etc.
- Dospělý reprezentuje imanentní spravedlnost
- Zvědavost, hravost → pohyb, zážitková pedagogika

### KOUŘENÍ

- Témata: **Zdraví, smrad z cigaretového kouře, pasivní kouření**
- **Strach o kuřáka v rodině**
- **První experimenty** → nácvik odmítání

# SEMINÁŘ TÍPNI TO 1



**Cílová skupina:** 12.-14. let (6.-7. třída)

**Setting:** komunitní kruh

## **Cíle:**

- Oddálit experiment
- Motivovat příležitostné kuřáky k zanechání kouření
- Vyvrátit mýty související s kouřením
- Posílit odmítavý postoj ke kouření u celé skupiny

## **Metody:**

- Skupinový brainstorming
- Zkušenosti s kouřením – mapování kolektivu, relevantní témata pro třídu
- Spirála závislosti
- Skupinová práce – příběhy kuřáků (zdraví, společnost, finance, vzhled)
- Reflexe



# 6. - 7. TŘÍDA → SPECIFIKA CÍLOVÉ SKUPINY



- **Primární a sekundární prevence**
- Období prepubescence
- Přejít od izosexuálních k heterosexuálním skupinám  
→ téma vztahy
- Sociální identita → vliv skupiny vs. normativní charakter kouření
- Vliv osobností (celebrity, alfa jedinec, lektor etc.)

## KOUŘENÍ

- Témata: **Vzhled, smrad z cigaretového kouře**
- Kamarádi – **zvládnout odmítání cigarety**
- **Nemodernost/ netrendovost kouření**





# SEMINÁŘ TÍPNI TO 2



**Cílová skupina:** 14-16 let (8.-9.třída)

**Setting:** komunitní kruh

## **Cíle:**

- Motivace k odvykání kouření
- Harm reduction – omezení počtu cigaret, cigarety a horm. antikoncepce etc.
- Zvládnutí experimentu a pak ideálně nekouřit
- Uvědomění si rizik pasivního kouření
- Posílení nekuřáckých postojů u nekuřáků

## **Metody:**

- Definice závislosti na tabáku
- Edukace o odvykání kouření
- Nácvik odmítání
- Skupinová práce s příběhy – následky kouření, stanovení míry závislosti
- Reflexe



# 8. - 9. TŘÍDA → SPECIFIKA CÍLOVÉ SKUPINY



- Primární a zejména **sekundární prevence**
- Období pubescence
- Emoční labilita + introverze → atraktivní metodika
- Prosazování vlastních názorů → nepřikazovat co mají/nemají dělat
- První (pseudo)sexuální zkušenosti a večírky v třídním kolektivu

## KOUŘENÍ

- Témata: **sex, finance, vzhled, vztahy**
- **Nemodernost kouření**
- **Odvykání kouření + výhody nekouření**



# SEMINÁŘ TÍPNI TO 3



**Cílová skupina:** 15-18 let (1.-2. ročník SŠ)

**Setting:** komunitní kruh

## **Cíle:**

- Zvýšení motivace k odvykání kouření
- Zvýšení podvědomí o možnostech odvykání kouření
- Uvědomění si rizik pasivního kouření
- Posílení vědomí, že přestat kouřit se vždy vyplatí
- Posílení nekuřáckých postojů u nekuřáků

## **Metody:**

- Skupinová práce
- Technika aquarium – skupiny jako „politické“ strany prosazující svůj program
- Reflexe



# 1. - 2. ROČNÍK SŠ → SPECIFIKA CÍLOVÉ SKUPINY



- Primární a zejména **sekundární a terciární prevence**
- Období adolescence
- Nejvíce pravidelných kuřáků
- Nové prostředí, znovuutváření kolektivů → nové začátky kouření
- Plnoletost vs. očekávání dospělého chování
- Postoj k lektorovi/autoritě → negativismus, kritičnost, konfrontace

## KOUŘENÍ

- Témata: **odvykání, sex, vzhled, peníze**
- **Výhody zanechání kouření**
- **Pasivní kouření – ohleduplnost vůči okolí**



# ZÁVĚREČNÁ DOPORUČENÍ



- × NE pouze frontální výklad!
- × NE pouze zdravotní následky!
- × NE pouze edukace!
  
- ✓ **Úměrnost cílové skupině** (jazyk, témata, forma)
- ✓ **Interaktivnost**
- ✓ **Pro-aktivace třídy**
- ✓ **Respektovat názorové vymezení** či „zpruzelost“
- ✓ **Prostor pro diskuzi a reflexi**

GUIDELINES





# OTÁZKY ?

[KULHANEK.ADIKTOLOGIE@OUTLOOK.COM](mailto:KULHANEK.ADIKTOLOGIE@OUTLOOK.COM)



Klinika adiktologie



[BEZCIGARET.CZ](http://BEZCIGARET.CZ)

