

Dohányfüst-mentesség: Az egészséges és boldog élet egyik titka!

Tudta-e Ön?

A dohányzással összefüggő alapvető viselkedésminták már a bölcsődébe, óvodába járó gyermekeknél bevérsődnek!

A Nemzetközi Ifjúsági Dohányászfelmérés (GYTS) legutóbbi, 2016-os magyar eredményei alapján minden ötödik 13-15 év közötti iskoláskorú gyermek dohányfüstös otthoni környezetben él, azaz jelenlétében dohányoznak a szülei. Emellett:

- minden harmadik tanuló kipróbálta már a dohányzást élete során
- a dohányzók közül minden 10. tanuló 10 éves kora előtt szívta el élete első cigarettáját
- A dohányzás megelőzési programokat tehát minél fiatalabb életkorban kell kezdeni, lehetőség szerint óvodás korban, amikor már érik a gyermeket a dohányzásra ösztönző, negatív hatások, befolyásolják akkori és későbbi egészségmagatartását.



Mit tehetünk?

Mentsük meg óvodáskorú gyermekeinket a mérgező dohányfüsttől! Magyarországon az óvodai megelőzési programok közül időrendben az első és napjainkra legelterjedtebb a Dohányzás Fókuszpont (DF) Óvodai Dohányzás megelőzési Programja (ÓDMP). A korosztály életkori sajátosságainak megfelelő, érdekes és játékos programhoz bármelyik óvoda térítésmentesen csatlakozhat. A program módszereinek és

eszközeinek segítségével formálható és tovább mélyíthető a gyermekek dohányzást elutasító attitűdje, bővíthetők a dohányzás káros hatásaival kapcsolatos ismereteik. A program fontos célkitűzése, hogy kialakuljon bennük a passzív dohányzás elleni fellépés képessége. A program több vizsgálat, köztük a WHO Európai Regionális irodájának támogatásával készült hatásvizsgálat szerint is igazoltan hatásos.



Szeretne további érdekes információkat kapni az óvodai programról? Az Önök óvodája is csatlakozni szeretne ehhez az egyedülálló programhoz? Akkor látogasson el ezekre a honlapokra:

<http://www.dohanyzasvisszaszoritasa.hu/>

<http://megelozes.cikiacigi.hu/>

Védjük meg iskoláskorú gyermekeinket a dohányzás és a passzív dohányzás káros hatásaitól! Az óvodai program hatásainak fenntartásához, azok bővítéséhez és megerősítéséhez nélkülözhetetlen az iskolában is folytatódó dohányzás megelőzési tevékenység. A Dohányzás Fókuszpont kreatív és izgalmas elemeket alkalmazó „Ciki a cigi” iskolai programja hatásos megoldást nyújt.



A program a gyermekek és a fiatalok érdeklődési körét figyelembe véve játékszoftverrel, hordozható érintőképernyős számítógéppel (HÉSZ) és honlappal (<http://www.cikiacigi.hu/>) fókuszálja a résztvevők figyelmét az egészséges, dohányfüsttől mentes életmód fontosságára. A HÉSZ a Megyei Kormányhivatalok és a helyi Egészségfejlesztési Irodák koordinálásával jut el az általános iskolákba.



A program a szöveges információkon túl a dohányzásmen-
tesség fenntartását támogató, illetve a leszokásra ösztönző
játékokat és a dohányzás egészségkárosító hatásait bemu-
tató képeket, rövidfilmeket és animációkat tartalmaz.

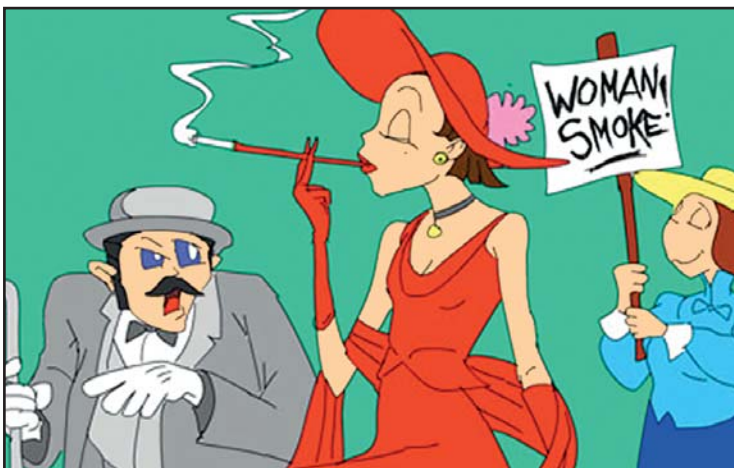
A játékszoftver térítésmentesen letölthető a DF honlapról:
www.dohanyzavisszaszoritasa.hu



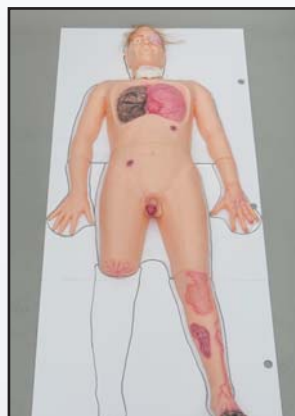
Van-e tanmenetbe beépíthető, dohányzás megelőzést szolgáló oktató, nevelő program és eszközcsoomag?

Igen, a DF erre is kínál térítésmentes megoldást! A 3-5. osz-
tályba járók, illetve a 6-10. osztályos tanulók részére tan-
menet és interaktív eszközcsoomag áll rendelkezésre. A fel-
dolgozásra javasolt főbb témák: a dohányzás története, az
egészséges életmóddal kapcsolatos döntések és választá-
sok, a modell-követés és társas hatások, reklámok és más
befolyásoló tényezők, a dohányzás okozta megbetegedések,

a passzív dohányzás káros hatásai, a függőség, a környeze-
ti és gazdasági hatások, a cigaretta összetétele és a nem-
dohányzó életforma előnyei. A program eszközcsoomagja
magában foglal egy több, mint 100 egységből álló, színes
képeket, animációkat illetve filmrészleteket is tartalmazó in-
teraktív kivetíthető előadást.



Továbbá az előadás megvalósítását segítő szöveges segédletet, illetve egy élethű nagyságú, szétszedhető, a dohányzás
okozta megbetegedéseket bemutató demonstrációs bábut.



A program izgalmas eszközeinek segítségével egyedülálló sikerrel ragadja meg a gyermekek figyelmét, és kelti fel érdeklődésüket, valamint könnyedén és játékos formában építi fel a gyermekek dohányzást elutasító attitűdjét és bővíti tudásukat a káros hatásokról. A program kiváló lehetőséget nyújt gyermekeink egészséges életmódjának kialakítására! Az interaktív, képekkel, animációkkal és filmrészletekkel gazdagított prezentáció megtekinthető a DF honlapján:

<http://www.dohanyzasvisszaszoritasa.hu/>

Az oktatási intézmények számára egyedi felhasználó névvel és jelszóval történő belépést követően térítésmentesen letölthető a teljes oktatási csomag innen:

<http://megelozes.cikiacigi.hu/>

A demonstrációs bábu a Megyei Kormányhivatalok és a helyi Egészségfejlesztési Irodák koordinálásával jut el az iskolákba.

További információk az iskolai program eszközeiről és elérhetőségéről (HÉSZ, bábu): <http://megelozes.cikiacigi.hu/>

■ Hogyan nyerhetjük az értékes, füstmentes életet magunk és családtagjaink számára?

A dohányzás nemcsak a dohányzó ember egészségére hat, hanem a környezetében élőkére is! Ezért is fontos a dohányzásról leszokni szándékozók támogatása. A 06 80 200 493-as zöld számon tájékoztatás kapható a dohány-

záról való leszokást segítő módszerekről is. Emellett hasznos segítséget nyújthat a DF honlapja is, amely tanácsokkal és szakmai támogatással látja el a leszokni vágyókat:

<http://leteszemacigit.hu>

Elérhetőség:

Dohányzás Fókuszpont

Cím: 1096 Budapest Gyáli út 2-6.

Tel: +36-1-896-6902

E-mail: tibor.demjen@gmail.com

Honlap: <http://www.dohanyzasvisszaszoritasa.hu/>

