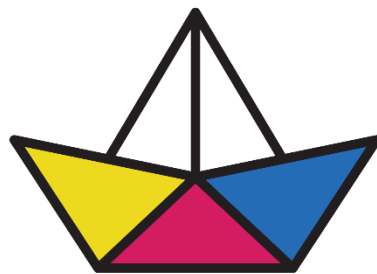


Centrum primární prevence
Zařízení DVPP

JULES A JIM, z. s.

Jak na krátkou intervenci u žáků kuřáků?

Mgr. Lukáš Kohoutek



jules a jim



ČESKÁ KOALICE
PROTI TABÁKU

KOLIK JE U VÁS ŽÁKŮ/STUDENTŮ KUŘÁKŮ? A PROČ?

PPŠ – 1. charakteristika školy + 2. analýza výchozí situace
(PPŠ = Preventivní Plán Školy)

■ Charakteristika

- Město x venkov
- Ekonomicky silný x slabý region
- ZŠ x SŠ
 - Gymnázia x SOŠ/SPŠ x SOU
- Chlapci x dívky
- Pohodové klima x vypjaté klima třídy
- Realizujeme tabákovou PP x Nerealizujeme PP

■ Analýza

- Dotazník // pozorování (odhad)

JAK POZNÁM KUŘÁKA A CO MOHU OČEKÁVAT?

- Kuřákem je dítě kouřící **1 cig. / týden**
- Odlišme **experimentátor vs. kuřák**
- **ESPAD 2015 (16letí žáci)**
 - 1. cigareta ve 12 letech
 - 30 % kouřilo v posledních 30 dnech
 - **16 % kouří denně** (ergo ± závislí)
 - 5 % kouří denně více než 11 cigaret
- **Většina kuřáků začala kouřit v dětství**
 - Jako pedagog máte tedy možnost **ovlivnit kouření v celé populaci!**

KAM VE ŠKOLE S KOUŘENÍM SMĚŘOVAT?

PPŠ – 3. cíle

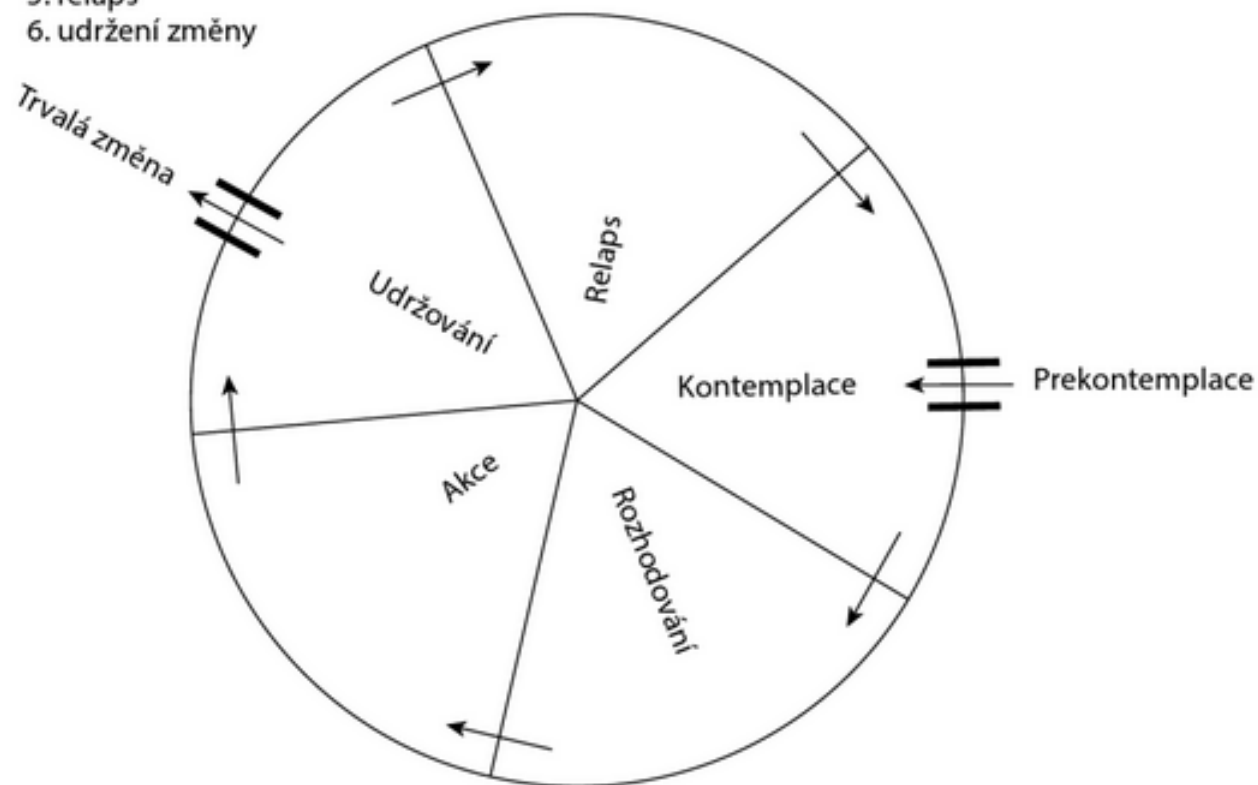
- Snížení počtu nových kuřáků
 - **Prevence** = **POMOC** s formováním postojů a dovedností k nezapočetí kouření, příp. zvládnutí experimentu (ideálně od 1. stupně)
- Snížení počtu současných kuřáků
 - **Intervence** = **POMOC** **ZÁVISLÝM** žákům se zanecháním kouření (zpravidla od 2. stupně)
- **POZOR** – jedná se o **odlišné přístupy**
- **POZOR** – cíle musí být **SMART**

CO MOHU OD ŽÁKŮ ČEKAT?

Kolo změny (Prochaska a kol.)

Stadia:

1. prekontemplace
2. kontemplace
3. rozhodnutí
4. aktivní změna
5. relaps
6. udržení změny

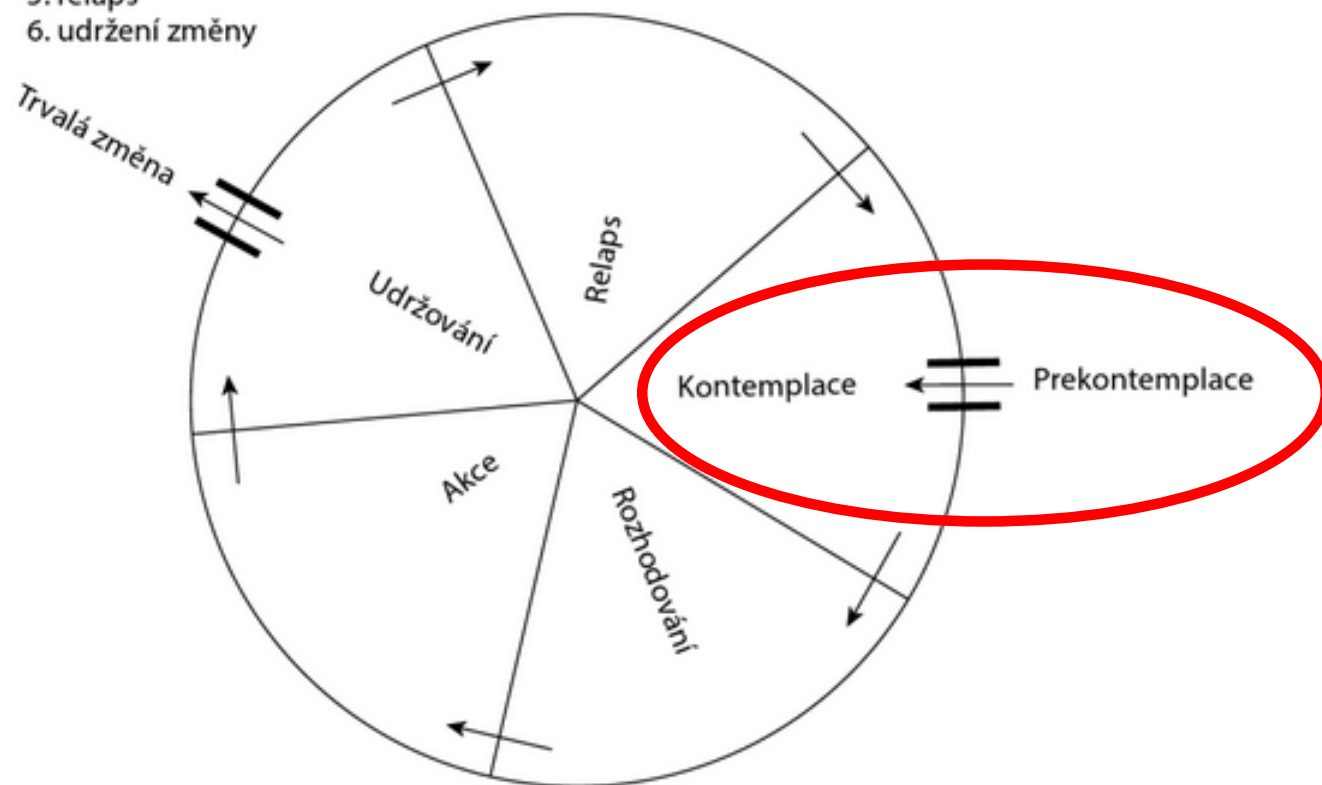


CO MOHU OD ŽÁKŮ ČEKAT?

Kolo změny (Prochaska a kol.)

Stadia:

1. prekontemplace
2. kontemplace
3. rozhodnutí
4. aktivní změna
5. relaps
6. udržení změny



KRÁTKÁ INTERVENCE – 5 P

PPŠ – 4. aktivita

- 1.** Ptát se
- 2.** Poradit
- 3.** Posoudit
- 4.** Pomoci
- 5.** Plánovat

5P – 1. PTÁT SE

Nejedná se o výsledky! Forma je nenásilná, respektující.

- **Jak to máš s kouřením?**
- **Kolik cigaret vykouříš denně?**
- **Už jsi někdy přestával? Jak to šlo? Co ti pomohlo?**
- **Uvažuješ nyní o tom, že přestaneš?**

5P – 2. PORADIT

Jasně pojmenovat rizika (relevantní pro adresáta)

- **Kouření Ti poškozuje zdraví, pleť, sportovní výkonnost,...**
- **Kouření Tě stojí hodně peněz, spočítej si to**
- **Můžeš si už v tomto věku nastartovat závislost, možná už jsi závislý**

5P – 3. POSOUDIT

Zjišťování míry motivace

- **Jaká jsou pozitiva Tvého kouření?**
- **Jaká jsou negativa Tvého kouření?**
- **Čeho se obáváš ve vztahu k odvykání kouření?**
- **Jak je pro Tebe důležité přestat kouřit právě teď?**
- **Jaké bariéry Ti brání přestat kouřit?**
- **Na stupnice 1-10 zhodnoť, jak Ti záleží na tom, abys přestal kouřit.**
- **Co by se muselo stát, aby ses posunul na vyšší hodnotu (např. na 5, když na předchozí otázku odpověděl 4)?**

5P – 4. POMOCI

Nedáváme vlastní rady, odvykání je komplikovaný proces

- Zjistíme zájem a příp. zprostředkujeme spolupráci rodičů
- Odkazujeme na specialisty, kteří pomohou s odvykáním



koureni-zabiji.cz



Centra pro závislé na tabáku



5P – 5. PLÁNOVAT

Setkání ověřující postup

- **Necháme žáka zformulovat vlastní návrh postupu**
- **Dohodneme termín, kdy věc opětovně probereme**
- **Do té doby se může sám pedagog poradit, jak dál postupovat s konkrétním žákem**



POCHVALTE SE!

PPŠ – 5. evaluace

- **Závislost na tabáku je silná jako na heroinu**
(liší se následky)
- **Úspěšnost odvykání svépomocí je cca 3 %, s odborníky roste k cca 40 %**
- **V ČR je cca 100 000 učitelů ZŠ a SŠ**
 - Kdyby každý pomohl odvyknout **alespoň 1 žákovi...**
- **Každý odvyknutý žák - kuřák se počítá!**
 - Zkvalitníte mu život
 - Ušetří se výdaje na zdravotnictví
 - Budete méně vystavováni pasivnímu kouření

CO PRO VÁS MŮŽE UDĚLAT JULES A JIM

Programy zaměřené na tabák

- **Pro žáky/studenty**
 - Nekuřátka (1. stupeň)
 - Típní to! (2. a 3. stupeň)

- **Pro učitele**
 - Základní kurz pro primární prevenci užívání tabáku a marihuany (10 h)

„Co slyším, to zapomenu.
Co vidím, to si zapamatuji.
Co vyzkouším, to pochopím.“
(Konfucius, 551 - 479 př. n. l.)

Kontaktní osoba:

Mgr. Lukáš Kohoutek

Tel.: +420 608 184 785

Mail: reditel@julesajim.cz

Web: www.julesajim.cz