



CO A JAK FUNGUJE V PREVENTIVNÍM PROGRAMU TATRA – KOMPONENTA TABÁK?

ADAM KULHÁNEK

KONFERENCE PPRCH, 31.10. 2016, PRAHA



NÁRODNÍ LINKA PRO ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ

800 350 000

WWW.BEZCIGARET.CZ

**jules
a jim**

PREVENTIVNÍ PROGRAMY TATRA



- **Komponenty TABÁK – TRÁVA – ALKOHOL**
- Spolupráce ČKPT a Jules a Jim

- Realizace preventivních seminářů od roku 2006
- Aktuálně 4. generace programů TaTrA

- Rozlišné metodiky pro věkové kategorie žáků 9-18 let
- Spolupráce s více než 100 školami (převážně Praha a Středočeský kraj)
- ZŠ, SŠ, SOŠ, SOU, gymnázia
- Téměř 500 zrealizovaných tabákových seminářů v roce 2015



LEKTORSKÝ TÝM PROJEKTU TATRA



- Tým proškolených lektorů (adiktologové, pedagogové, psychologové)
- Školení lektorů akreditováno v systému DVPP

	Počet hodin
Teoretické znalosti – obecná teorie	16 hod
Teoretické znalosti – odborné znalosti v problematice tabáku	12 hod
Teoretické znalosti – odborné znalosti v problematice marihuany	12 hod
Teoretické znalosti – odborné znalosti v problematice alkoholu	12 hod
Praktické dovednosti	30 hod
Sebezkušební část	24 hod
Celkem výukových hodin	106 hod

Jules a Jim, 2016

LEKTOŘI TATRA V KONTEXTU 4-ÚROVŇOVÉHO MODELU



Kvalifikační úroveň	Doporučené hodinové dotace na jednotlivé komponenty vzdělávání							
	Teoretické znalosti		Praktické dovednosti		Sebezkušenost		Celkem v každé úrovni	Celkem kumulativně
1. Základní úroveň	16	40 %	16	40 %	8	20 %	40	40
2. Středně pokročilá úroveň	8	20 %	16	40 %	16	40 %	40	80
3. Pokročilá úroveň	40	33 %	40	33 %	40	33 %	120	200*
4. Expertní úroveň	32	33 %	32	33 %	32	33 %	96	296
Kumulativně ve sloupcích:	96	-	104	-	96	-	-	-

Pozn.: Orientační hodinové dotace jsou z praktických důvodů počítány jako násobky 8 (8 h. = 1 výcvikový den).

* Navrhovaný počet hodin je nižší než platné znění vyhlášky 317/2005 Sb.

ODBORNÁ GARANCE SEMINÁŘŮ TATRA



- **System náslechlů a nácviků** pod vedením zkušených lektorů
- Pravidelné **intervize a supervize týmu**
- Propojení zkušeností z Národní linky pro odvykání kouření

- **Vedení multioborovým metodickým týmem**
 - Adiktolog, psycholog, pedagog
- Členové metodického týmu min. 5-letá praxe ve školské prevenci
- Dlouhodobý proces vývoje, pilotáží a odborného hodnocení metodik



PREVENTIVNÍ SEMINÁŘE TATRA



- **Interaktivní, zábavná forma** úměrná cílové skupině
- Vychází z principů zážitkové pedagogiky a metod kritického myšlení
- Seminář → vede 1 lektor, 90 minut + přestávka

- **Nejen edukace** → také posilování nekuřáckých postojů + motivace k zanechání/ odvykání kouření
- **Nejen zdravotní perspektiva** → také sociální, ekonomická, sexuální, legislativní



3. - 5. TŘÍDA → SPECIFIKA CÍLOVÉ SKUPINY



- „Čistá“ **primární prevence**
- Lektor jako neomylná autorita
- Soutěživost → skupinová práce
- Dospělý reprezentuje imanentní spravedlnost
- Zvědavost, hravost dětí → pohyb, zážitková pedagogika

KOUŘENÍ

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

3. - 5. TŘÍDA → SEMINÁŘ NEKUŘÁTKA



Cílová skupina: 9-12 let

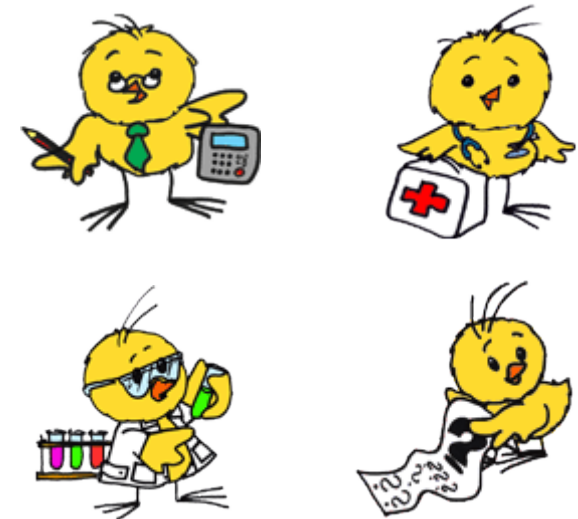
Setting: komunitní kruh

Cíle:

- Oddálit experiment
- „Zvládnout“ experiment a dále již nekouřit
- Ochrana před pasivním kouřením
- Posílit odmítavý postoj ke kouření

Techniky:

- Edukace o ochraně před pasivním kouřením
- Nácvik odmítání
- Scénka – závislost na nikotinu
- Skupinová práce – následky kouření
- Kostka – pravděpodobnost nemoci z kouření
- Reflexe



nekuřátka.cz

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, pedagog etc.)

KOURENÍ

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

6. - 7. TŘÍDA → SEMINÁŘ TÍPNI TO I



Cílová skupina: 12.-14. let

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

Techniky:

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



8. - 9. TŘÍDA → SPECIFIKA CÍLOVÉ SKUPINY



- Primární a zejména **sekundární prevence**
- Období pubescence
- Emoční labilita + introverze → potřeba atraktivního formátu semináře
- 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**



8. - 9. TŘÍDA → SEMINÁŘ TÍPNI TO II



Cílová skupina: 14-16 let

Setting: komunitní kruh

Cíle:

- Motivovat k odvykání kouření
- Harm reduction – cigarety a horm. antikoncepce, škodlivost vodní dýmky etc.
- Zvládnutí experimentu a pak ideálně nekouřit
- Uvědomění si rizik pasivního kouření
- Posílení nekuřáckých postojů

Techniky:

- Metr závislosti
- Příběhy kuřáků z Linky
- Edukace o odvykání kouření
- Test závislosti na tabáku
- Stanovení skupinových a individuálních důvodů proč (ne)kouřit
- Reflexe



1. - 2. ROČNÍK SŠ → SPECIFIKA CÍLOVÉ SKUPINY



- Primární a zejména **sekundární a terciární prevence**
- Období adolescence
- Nejvíce pravidelných kuřáků
- Nové prostředí, znovuutváření kolektivů → nejrizikovější období
- 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**



1. - 2. ROČNÍK SŠ → SEMINÁŘ TÍPNI TO III



Cílová skupina: 15-18 let

Setting: komunitní kruh

Cíle:

- Zvýšení motivace a povědomí o možnostech odvykání kouření
- Uvědomění si rizik pasivního kouření
- Vyvrácení mýtů o tabákové problematice
- Posílení vědomí, že přestat kouřit se vždy vyplatí
- Posílení nekuřáckých postojů u nekuřáků

Techniky:

- Mluvicí kondom
- Příběhy kuřáků z Linky – skupinová práce
- Test závislosti na tabáku
- Stanovení odvykacího plánu
- Reflexe



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“**
 - ✓ **Předávat relevantní informace a včasnou pomoc**
 - ✓ **Prostor pro diskuzi a reflexi**

GUIDELINES





OTÁZKY ?

METODIKATATRA@JULESAJIM.CZ



NÁRODNÍ LINKA PRO ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ

800 350 000

WWW.BEZCIGARET.CZ

