

Tematika az EFOP-1.5.3-16-2017-00007 azonosítószámú, „Szövétnek V. – Humán szolgáltatások fejlesztése az Ős-Dráva Program területén, Vajszló központtal” című projekt

„Dohányzás-megelőzés területén olyan helyi közösségi akciók szervezése, amelyek a nemdohányzók védelméről és a dohánytermékek fogyasztásának, szabályairól szóló 1999. évi XLII. törvényben foglaltak betartatását célozzák, ill. segítik elő” c. programjához

Tevékenység megnevezése: Dohányzás-megelőzés területén olyan helyi közösségi akciók szervezése, amelyek a nemdohányzók védelméről és a dohánytermékek fogyasztásának, szabályairól szóló 1999. évi XLII. törvényben foglaltak betartatását célozzák, ill. segítik elő

Tevékenység célja: Az egészséges életmód közösségi szintű megerősítése, a közösség egészségkultúrájának fejlesztése, életmódváltás támogatása.

Érintett célcsoportok:

1. A projekt megvalósulási helyszínein tanuló felső tagozatos diákok.
2. A projekt megvalósulási helyszínein élő felnőttek.
3. A projekt megvalósulási helyszínein élő, rendszeresen dohányzó személyek.

A megvalósulás helyszínei: Vajszló, Bogádmindszent, Hegyszentmárton, Hirics, Kisszentmárton, Piskó, Zaláta, illetve online (www.humanexchange.hu)

A tevékenység megvalósításának eszközei:

Online kapcsolattartás esetén	Személyes találkozás esetén
Diasor önálló feldolgozása	Tematikus frontális előadás
Online elérhető szakanyagok feldolgozása	Pszichoszociális készségfejlesztés: egyéni és kiscsoportos készségfejlesztő és önismereti gyakorlatok
Igény esetén: online egyéni addiktológiai konzultáció	Igény esetén: egyéni addiktológiai konzultáció

A program tematikája:

1. A dohányzás típusai, fajtái
2. A dohányzás elterjedtsége Magyarországon
3. A dohányzás káros következményei
4. A dohányzás abbahagyásának kedvező következményei
5. A dohányzást imitáló e-termékek sajátosságai
6. Leszokási terv kialakítása

Online feladatsor:

1. Nézze meg az alábbi oldalon, hogy a cigarettákban milyen vegyületek találhatók még a nikotinon kívül!
<https://www.fustmentesen.hu/cikkek/a-programrol/motivacio-a-leszokashoz/vajon-tenyleg-ezekkel-akarod-naponta---kenyeztetni---a-szervezetedet-.html>
2. Magyarországon a koronavírus-járvány első hullámának csúcspontján naponta 12 ember halt bele a vírusfertőzés következményeibe. Ehhez képest naponta hány ember hal bele a dohányzás következményeibe Magyarországon?
<https://24.hu/tudomany/2019/11/21/fustmentes-vilagnap-dohanyzas-halal-karos-szenvedely/>
3. Ha a nikotinos elektronikus cigaretta kevesebb káros anyagot tartalmaz mint a hagyományos cigaretta, akkor miért tiltják?
<https://fokuszpont.dohanyzasvisszaszoritasa.hu/hu/content/2012>
4. Töltse le és egészítse ki az alábbi oldalon található leszokási tervet!
<https://www.leteszemacigit.hu/sites/default/files/terv.pdf>

Szakmai végrehajtó:

Dr. Molnár Dániel
addiktológiai konzultáns
molnar.daniel@humanexchange.hu