

ZAJEDNO PROTIV PUŠENJA



Liga protiv raka Koprivničko-križevačke županije



Irena Tišljar, prof. savjetnik

šk. god. 2013./2014.

CILJ PROJEKTA

- Promicanje i razvijanje kritičke svijest o štetnosti pušenja i posljedica istog uz naglasak na dugotrajne posljedice pušenja
- Projekt „Zajedno protiv pušenja“ na edukativni i kreativni način poučava da su zdravlje i mogućnost odabira zdravog stila života jedan od osnovnih temelja prema odabiru slobode od ovisničkog oblika ponašanja
- Razvijanje svijesti o potrebi očuvanja vlastitog i tuđeg zdravlja putem ustrajnosti i hrabrosti da vlastitim djelovanjem i primjerom potaknemo na promišljanje o zdravlju
- Razmjena znanja, iskustava i materijala...



→ U vrtićima i školama kontinuirano se provode preventivni programi s naglaskom na negativne posljedice bilo koje loše navike (pušenje, pijeње, kockanje...) koja nerijetko prelazi u ovisnost pogotovo ako je započela u ranijoj dobi.

→ Pušenje cigareta je opće prihvaćena loša navika iako su svi svjesni negativnih kratkoročnih i dugoročnih posljedica

→ Projekt se uklapa u kurikulum Zdravstvenog odgoja, Građanskog odgoja, Preventivne programe te
Obrazovanja za odgoj i održivi razvoj



Činjenice...

- Početak pušenja s 12-13 godina



- Navika pušenja raste s dobi

–Ispod 1% učenika 6 razreda OŠ svakodnevno puši

–Oko 10% učenika dobi 13-15 godina svakodnevno puši

–Oko 17% učenika 1. razreda SŠ svakodnevno puši

–Oko 31% učenika završnih razreda SS svakodnevno puši

Posljedice na zdravlje:

- Povećan rizik od kardiovaskularnih bolesti

•Rizični čimbenik za razvoj raka bronha i pluća, grkljana, ždrijela, usne šupljine, jednjaka, bubrega, mokraćnoga mjehura, gušterače (rak vrata maternice i neki oblici leukemije češći su u osoba koje puše)

- Razvoj KOPB (kronična opstruktivna bolest pluća)

•Stvaranje ulkusa na želucu, smanjenje reproduktivnog zdravlja, poremećaji mišićno-koštanog sustava



ŠKOLE UKLJUČENE U PROJEKT

1. Gimnazija „Fran Galović” Koprivnica
2. Gimnazija Ivana Zakmardija
Dijankovečkoga Križevci
3. Gimnazija Dr. Ivana Kranjčeva Đurđevac
4. Strukovna škola Đurđevac
5. Obrtnička škola Koprivnica
6. Srednja škola Koprivnica



PROMOCIJA PROJEKTA TIJEKOM 2013./2014.

- Županijsko vijeće voditelja Preventivnih školskih programa KKŽ-predavač Irena Tišljar, prof./prosinac 2013.
- Dodjela nagrada za najbolje literarne radove-ZZJZ KKŽ, Srce TV, 19.12.2013., Podravski list
- Županijsko stručno vijeću pedagoga KKŽ-predavač Jasna Horvat Vlahović, prof./listopad 2013.
- Podravski radio-Irena Tišljar, prof., Jasna Horvat Vlahović i učenici edukatori, prof./siječanj 2014., travanj 2014.
- Obrazovanje za Održivi razvoj na Međuzupanijskom stručnom aktivu u Daruvaru-Irena Tišljar, prof./ srpanj 2013., siječanj 2014., ožujak 2014.
- Radio Koprivnica, svibanj 2014., dr. Maja Ivanec, Irena Tišljar, prof.
- Podravski list, vebne stranice škola uključenih u projekt i Lige protiv raka KKŽ

U sklopu projekta Lige protiv raka

Gimnazijalci raspravljali o štetnosti pušenja

DURĐEVAC – Gimnazija dr. Ivana Kranjčeva iz Đurđevca u sklopu projekta županijske Lige protiv raka Zajedno protiv pušenja organizirala je završnu debatu učenika, a osnovna teza bila je da su svi redovni pušači ovisnici. U završnoj debati pod vodstvom Bernarde Šimunic i Ane Lulić sudjelovali su učenici koji su se na razrednim raspravama pokazali kao najbolji. Afirmacijsku skupinu činili su Anja Marušić, Nina i Lorena Švaco, Veronika Kirin, Ana Smes, Petra Fuček, Martin Štefan, Silvija Jelušić, Andreja Spitek, Pavao Šogorić, Laura Lončar, Marta Pintarić, Alen Franjo i Teo Jeftimov, a negacijsku Leon Grgičin, Marko

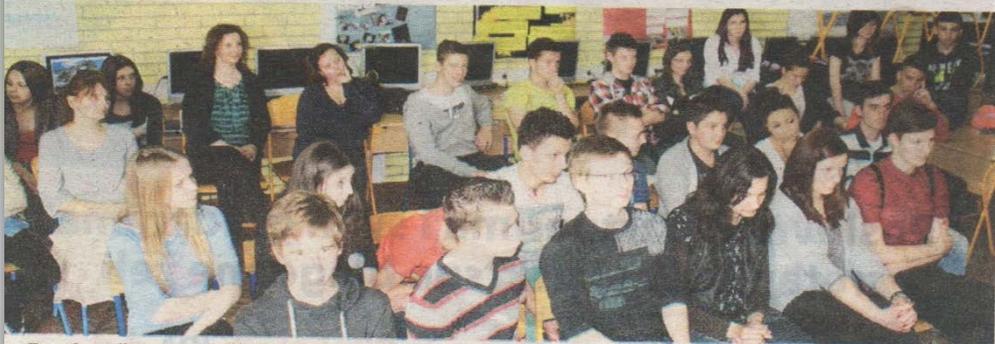
Balala, Petra Crnjak, Lara Jagić Domović, Leonora Saliu, Branimir Balogović, Karlo Carek, Bojan i Robert Ban, Dora Benšić, Lorena Molnar, Marko Šćuka, Kristian Grgić i Sara Samardžić, dok su suci bili Monika Mihoković, Anto Pušelja, Iva Radman, Renata Puhač i Irena Tišljar.

- Cilj debate bio je potaknuti učenike na raspravljanje o problematici pušenja. Do kraja školske godine u sklopu projekta očekuje nas anketiranje učenika o poznavanju štetnih učinaka pušenja na zdravlje i stavovima o pušenju, uključivane u akciju Zelena čistka pod sloganom Opušak nije ukras, obrada anketa svih učenika žu-

panije uključenih u projekt da se vidi slika navike pušenja populacije srednjoškolaca u našoj županiji te obilježavanje Dana nepušenja - rekla je profesorica Irena Tišljar koja je s Jasnom Horvat Vlahović koordinatorica projekta.

Projekt Zajedno protiv pušenja, ističe Irena Tišljar, na zanimljiv način potiče učenike i sve sudionike prvenstveno na promišljanje o zdravlju i važnosti njegovog očuvanja na cjelokupnu kvalitetu života.

- U našoj Gimnaziji obilježili smo Dan zdravlja debatom jer se često aktivno i pasivno pušenje smatra najmanje štetnim od svih ovisnosti - kaže Irena Tišljar. (db)



▲ Đurđevački gimnazijalci raspravljali su o štetnosti pušenja

Učenici će debatirati o pušenju

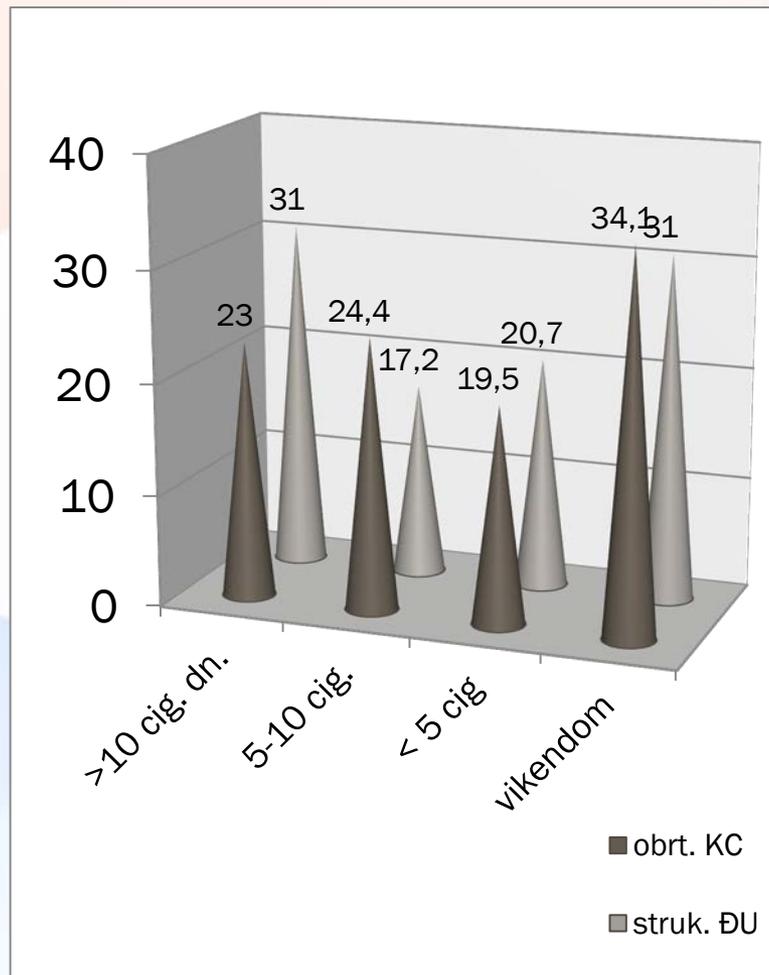
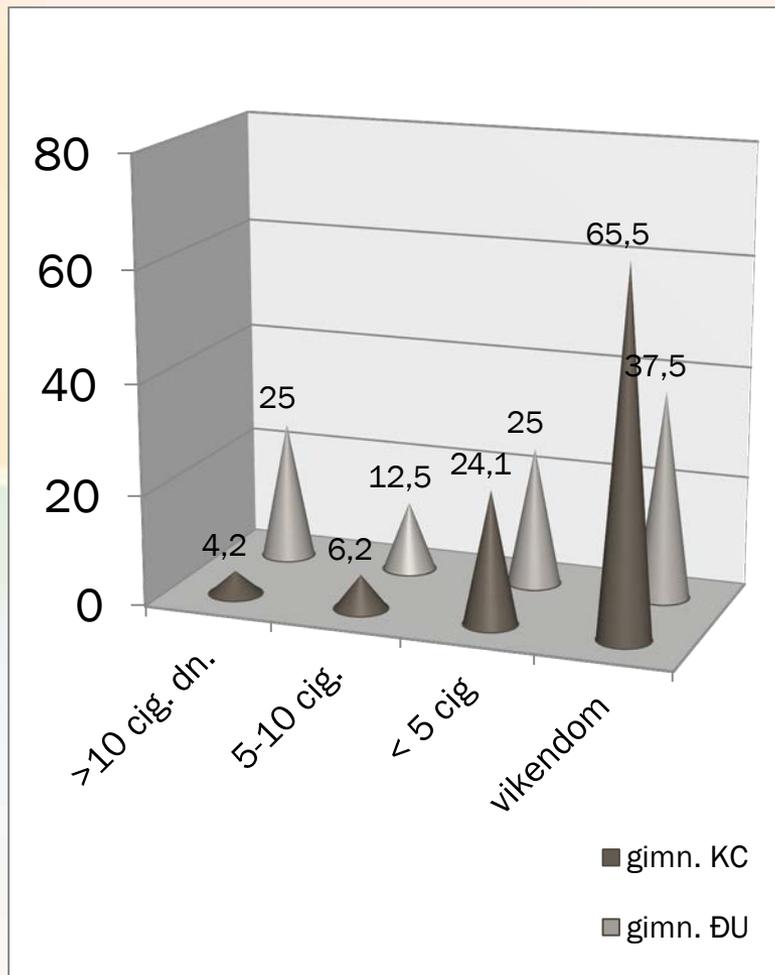
DURĐEVAC - Danas, u ponedjeljak, održat će se završna debata učenika đurđevačke gimnazije, u sklopu projekta Zajedno protiv pušenja, koji provodi Liga protiv raka Koprivničko-križevačke županije te srednje škole naše županije. Debata će učenici održati uz pomoć školskih koordinatorica projekta, Jasne Horvat Vlahović te Irene Tišljar.

- Cilj je debate potaknuti učenike da putem argumenata debatiraju o problematici pušenja na pet zadanih teza koje je za potrebe projekta predložila predsjednica Lige protiv raka, dr. Marija Sačer - istaknula je Irena Tišljar, koordinatorica projekta Zajedno protiv pušenja ispred županijske Lige protiv raka, te profesorica biologije u đurđevačkom gimnaziji. (mi)



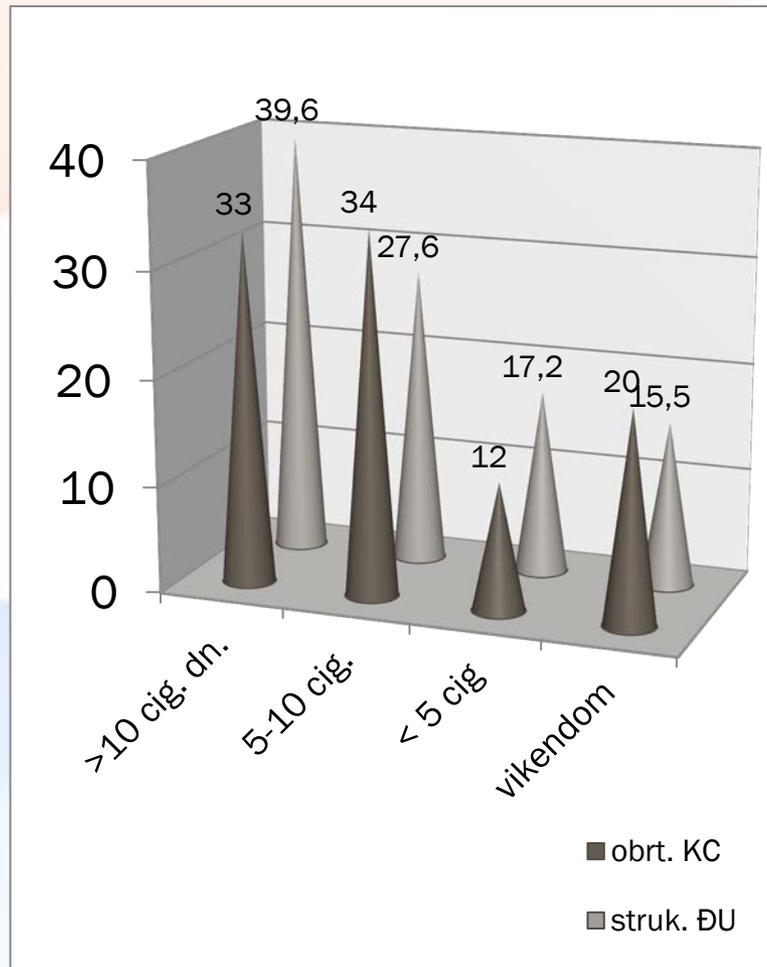
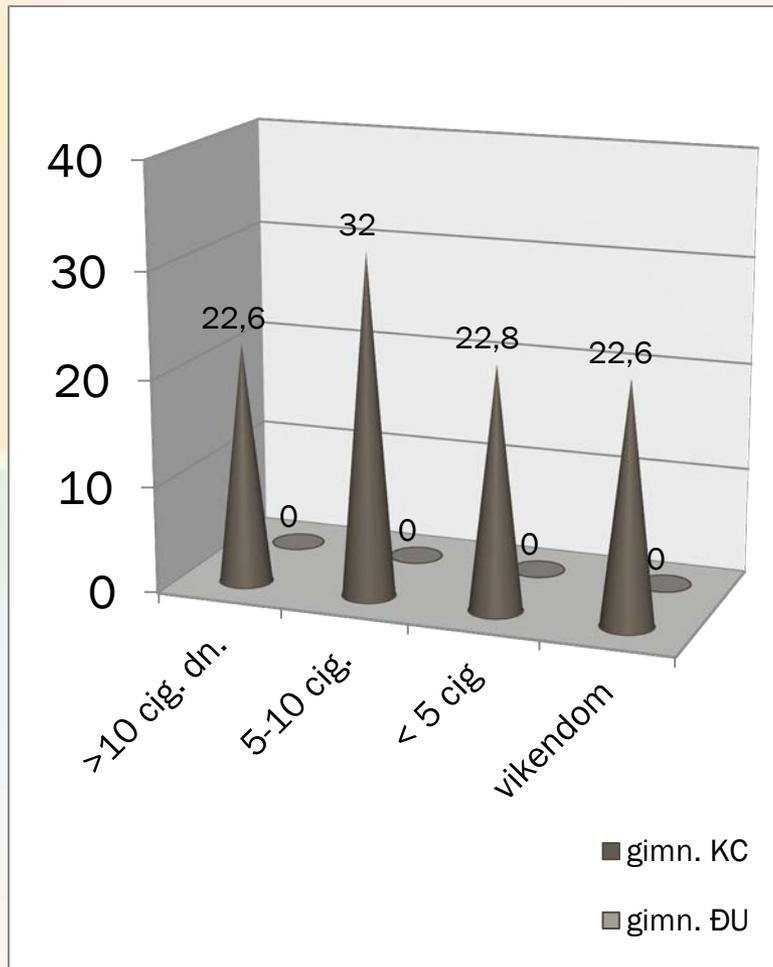
Broj popušenih cigareta – 1. razredi

Rezultati ankete projekta „Zajedno protiv pušenja”, šk.god 2012./2013.



Broj popušenih cigareta – 3. razredi

Rezultati ankete projekta „Zajedno protiv pušenja”



MJESEC

Planirana aktivnost

Listopad

1. Upoznavanje učenika s ciljevima projekta „Zajedno protiv pušenja“
2. Odabir učenika edukatora iz 1. i 3. razreda

Studeni-Prosinac

1. Obilježavanje mjeseca borbe protiv ovisnosti (ppt, izrada plakata, edukativnih filmova, letaka, ...)
2. Koncert Lige protiv raka KKŽ
3. Pisanje nagradnog eseja za učenike škola koje sudjeluju u projektu „Zajedno protiv pušenja“
4. Odabir tri najbolja literarna rada na temu pušenja te dodjela nagrada
5. Debata o pušenju-odabir najboljih učenika u afirmacijskoj i negacijskoj skupini
6. Uređivanje vebnih stranica škola- predstavljanje projekta

Siječanj

1. Anketiranje učenika prvih i trećih razreda
2. Unos podataka iz ankete u šifarnik
3. Završna debata o pušenju

Veljača-ožujak

1. Održati po dvije radionice u 1. i 3. razredima npr. o štetnim posljedicama pušenja, promociji zdravog načina života, asertivnom ponašanju, ...

Travanj

1. Sudjelovanje u ekološkoj akciji „Zelena čistka“ povodom Dana planete Zemlje pod sloganom „Opušak nije ukras“

Svibanj

1. **Obilježavanje Svjetskog Dana nepušenja**



1. Literarni natječaj „Zajedno protiv pušenja”

➤ Povodom obilježavanja Mjeseca Lige protiv raka i Mjeseca borbe protiv ovisnosti te razvoja svijesti o potrebi očuvanja vlastitog i tuđeg zdravlja putem ustrajnosti i hrabrosti da vlastitim djelovanjem i primjerom potaknemo na promišljanje o zdravlju, Liga protiv raka Koprivničko-križevačke županije organizirala je 1. Literarni natječaj „Zajedno protiv pušenja“.

1. **Ana Imbriovčan**, 4.a; Gimnazija Dr. Ivana Kranjčeva Đurđevac-Zdravlje mi je darovano-na meni je da ga čuvam!

2. **Robert Mehun**, 4.d; Gimnazija "Fran Galović" Koprivnica-Jesam li slobodan ako moram zapaliti?

3. **Tea Knapić**, 1.d; Gimnazija Ivana Zakmardija Dijankovečkoga Križevci-Zdravlje mi je darovano-na meni je da ga čuvam!

Posebna pohvala:

1. **Tomislav Levak**, 1.b; Obrtnička škola Koprivnica

2. **Ana Marija Patačko**, 2.c; Strukovna škola Đurđevac-Jesam li slobodna ako moram zapaliti?



Ideja vodilja

Između slobode i zdravlja sličnost je u
tome što njihovu pravu vrijednost
spoznajemo tek onda kad ostanemo bez
njih.

Henry Françoise Becque

Svjetski dan nepušenja

- Svjetski dan nepušenja održava se svake godine **31. svibnja**
- Uvela ga je Svjetska zdravstvena organizacija 1987. godine s ciljem suzbijanja pušenja kao glavnog izbjegljivog čimbenika rizika za nastanak niza bolesti



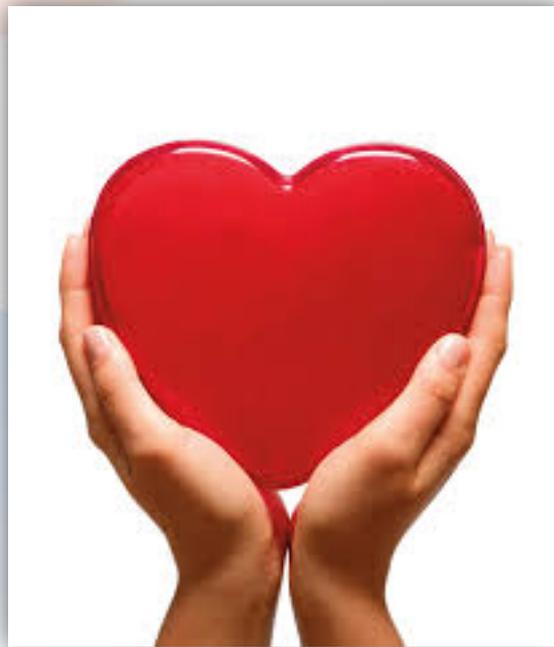
Promišljanje je posao mnogih; odlučivanje pak samo jednoga!

Charles De Gaulle

- Prestati pušiti ne znači samo baciti cigaretu već i promijeniti stil života!



**Prevenција ovisnosti je najveći
korak prema zdravoj budućnosti!**



ZAJEDNO PROTIV PUŠENJA



Liga protiv raka Koprivničko-križevačke županije



Irena Tišljar, prof. savjetnik

šk. god. 2013./2014.