

## JSEM IN, JÁ NEKOUŘÍM!

Hygienická stanice hlavního města Prahy realizuje program primární prevence zaměřený na problematiku kouření nazvaný „**JSEM IN, JÁ NEKOUŘÍM**“. Děti/studenti se seznámí nejen se zdravotními následky kouření, ale také s historií tohoto ze zdravotního pohledu negativního jevu. Účastníci programu si rovněž propočítají náklady související s kouřením.

Dětem/studentům jsou také předvedeny modely demonstrující vliv kouření na lidské zdraví – model zdravé plicé, model plicé s emfyzémem nebo s rakovinou. Mezi další zajímavé pomůcky patří model dehtu, který je obsažen v tabákovém kouři a model hlenu, který vykašlávají kuřáci postižení chronickou obstrukční plicní nemocí.

Frekventanti programu na cigaretách již závislí mají možnost absolvovat měření CO ve vydechaném vzduchu a otestovat tak svou závislost nejen přístrojem, ale také pomocí Fägerströмова testu, který určuje míru závislosti na nikotinu pomocí jednoduchých otázek. Všem kuřákům je rovněž doporučena návštěva odborného Centra pro odvykání kouření a předány kontakty.

Žákům/studentům je vždy dán dostatečný prostor na jejich dotazy a následnou diskuzi.

### Projekt je primárně určen pro

- žáky 2. stupně ZŠ, zejména pro 8. a 9. třídy
- studenty středních škol a učilišť

### Časový rámec

- 1 vyučovací hodina

Akci realizují odborní zaměstnanci Hygienické stanice hlavního města Prahy a realizace akce je pro školy **zdarma**.

V případě zájmu o program primární prevence „**JSEM IN, JÁ NEKOUŘÍM**“ nebo o bližší informace, prosím, kontaktujte Ing. Janu Zónovou, e-mail: [jana.zonova@hygp Praha.cz](mailto:jana.zonova@hygp Praha.cz), tel: 296 336 736, 735 726 558.