

ZAJEDNO PROTIV PUŠENJA



Irena Tišljar, prof. savjetnik
Jasna Horvat Vlahović, prof. mentor



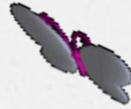
šk. god. 2012./2013.



Liga protiv raka Koprivničko-križevačke županije



IDEJA VODILJA...



Ratnik Svjetlosti zna da se neki trenuci u životu ponavljaju... Zatiče se često u situacijama s kakvima se već suočavao; tada zapadne u malodušje, misleći da uopće nije napredovao, jer iznova nailazi na iste teškoće.

" To sam već prošao ", žali se svom srcu.

" Doista, prošao si ", odvraća mu srce.

" Ali nisi nadišao. "



Na to Ratnik shvati da ponovljena iskustva imaju jednu – jedinu svrhu: naučiti ga onome što ne želi naučiti.

(Paulo Coelho; " Priručnik za ratnika svijetlosti ")

Sudjelovanje u projektu „Zajedno protiv pušenja”

o šk. god. 2011./2012.



PILOT PROJEKT

(sudjelovalo 15 učenika)

o Film SumRAK života

o Edukativni letak o štetnim učincima pušenja na zdravlje

o Edukativni straničnici

“Skupo je ono zdravlje koje se u apoteci kupuje.”

Danska poslovice



Pušenje šteti!



Gdje razum vlada, tijelo ne strada!

CIGARETE ILI NEŠTO DRUGO ???

1 kutija = sendvič, sok, čips
15 kutija = hlače i majica
20 kutija = tenisice
30 kutija = mobilni
70 kutija = bicikl
200 kutija = godišnji odmor

30 kutija = 570,00 Kn
90 kutija = 1 710,00 Kn
180 kutija = 3 420,00 Kn
19,00 kn (1 kutija) x 365 dana = **6 935,00 Kn**

Š sad razmislite, koliko ste puta željeli otći na godišnji odmor, poželjeli imati novu odjeću, nove slivani ...

Mislili ste da sve to previse stoji? Pogledajte samo koliko stoji kutija cigareta! Pušenjem uzalud troćite novac, uništavate prirodu, svrge zdravlje i zdravlje svojih prijatelja.

Ako Vam sve to smeta, a htjeli biste nešto promijeniti, krenite od toga da prestanete pušiti!

Hoćete li prestati pušiti, smanjiti ili nastaviti pušiti kao prije, isključivo je VAŠ odabir!

U PROJEKTU SU SUDJELOVALI

~**LETAK**~
Tomislav Luka Periša, 2.a
Petra Crnjak, 2.a
Blaž Capek, 2.b
Renata Puhac, 2.b
Martina Franjo, 3.a

~**STRANIČNICI**(bookmarkeri)~
Ana Simes, 1.b
Petra Fuček, 1.b
Ivana Kovačić, 1.b
Lucija Serbedija, 1.b

~**EDUKATIVNI FILM**~
Matija Vršić, 2.a
Dino Markač, 3.a
Ivana Škrljak, 3.a
Matea Sabolić, 3.b
Ela Ban, 3.b
Tajana Pokec, 3.b

~**VODITELJICE PROJEKTA**~
Jasna Horvat Vlahović, prof.
Irena Tiljaj, prof. savjetnik
GIMNAZIJA DR. IVANA KRANJČEVA ĐURĐEVAC

SUMRAK ŽIVOTA

WE KILL

Svaki drugi pušač zbog bolesti vezanih uz pušenje gubi minimalno 8 godina života.



CINJENICE

Rezultati istraživanja 2003.g. pokazali su da u Hrvatskoj ima 27.4% svakodnevnih pušača.



** Vozači pušači—veći broj prometnih nesreća od vozača nepušača.

** Pušenje pojačava bore lica i ubrzava starenje.

** Pušenje je samo po sebi odgovorno za čak 30% svih oboljenja od raka.

**Oko 80% svih slučajeva raka pluća događa se pušačima.

Pušenje ubija!

Tomislav Luka Periša, 2.a

Predivnome dimu

Siva smrt, odurni smrade, mračni kneže olonnih sjena, zlobni vraže, smrdljivi gade samo su neka od tvojih imena.

Kao što gavran na grobu sjedi tako i zloduh u magli sjedi, svakom udahom on se ponosi, sve dok u životu više svijetla nema.

Kad dim okrutno životom vlada i plamen mirno u sivilu gori, tihi ubojica zločin sprema, a smrt te samo u stopu uhodi.

O predivni dime, što živote kvariš, samo da znaš kako mi se gadiš.

31. SVIBNJA

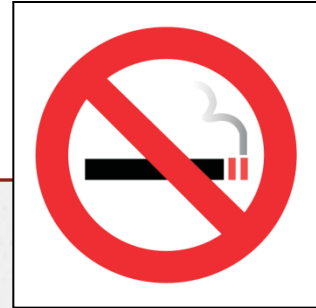
Svjetska zdravstvena organizacija proglasila je 31. svibnja Svjetskim danom nepušenja (1987.)

Svake godine taj je dan posvećen svim pušačima s namjerom da barem jedan dan prestanu pušiti!

Prestati pušiti znači produžiti si život !!!




Sudjelovanje u projektu „Zajedno protiv pušenje”



šk. god. 2012./2013.

- o **Svi učenici prvih i trećih razreda Gimnazije dr. Ivana Kranjčeva Đurđevac**
- o Pedagoginja Jasna Horvat Vlahović, prof. mentor
- o Profesorica biologije i kemije Irena Tišljar, prof. savjetnik

Podrška i pomoć oko provođenja projekta:

- o ravnateljica Nevenka Lončar, prof.
- o koordinatorica projekta ispred Lige protiv raka KKŽ i naša suradnica, psihologinja Vesna Orač
- o dr. Marija Sačer, dr. Maja Ivanec, dr. Željko Odobašić

REALIZACIJA PROJEKTA

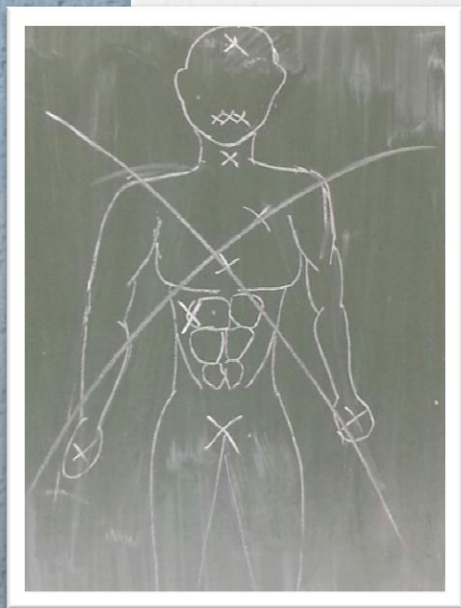
listopad 2012.	Predstavljanje projekta „Zajedno protiv pušenja”
studeni 2012.	Anketiranje učenika 1. i 3. razreda
prosinac 2012.	Obrada podataka ankete pomoću šifrnika i slanje na obradu
siječanj, veljača 2013.	Motiviranje učenika za projekt i odabir učenika edukatora
veljača 2013.	Edukativno predavanje stručnog tima liječnika
veljača/ožujak/travanj/svibanj 2013.	Radionice „Zajedno protiv pušenja”
travanj 2013.	„Zelena čistka”
svibanj 2013.	Radionice uz pomoć učenika- edukatora, obilježavanje Svjetskog dana nepušenja



Edukativno predavanje stručnog tima liječnika 27.02.2013.



Radionice „Zajedno protiv pušenja”



I

RADIONICA ZA UČENIKE 3. razreda UPOZNAJMO SE OD ČEGA SE SASTOJI CIGARETA

CILJ-SVRHA:

Potaknuti učenike na razmišljanje o utjecajima cigareta na njihov život i život okoline

ZADAĆE:

- potaknuti učenike da aktivno rade na grupnim zadacima
- javno iznošenje odgovora na grupna pitanja
- aktivno slušanje

UVOD: Najava radionice i crtanje na ploču shematskog prikaza ljudskog tijela. Kojim sve organima (dijelovima) tijela škodi pušenje –označiti i objasniti

TJEK RADA:

Svaki učenik izvuče jedan papirić na kojem se nalazi brojka i slovo. Učenici se formiraju u skupine prema brojkama (1, 2, 3, 4, 5).

Svaka skupina dobije tekst na papiru i u ekspertnoj skupini (1, 2, 3, 4, 5) treba proučiti materijal koji će kasnije prenijeti u matičnoj grupi (A, E, C, D, E) redoslijedom od 1 do 5.

- Sastav cigarete i najčešći uzroci pušenja kod mladih
- Fizička i psihološka ovisnost o pušenju
- Zdravstveni rizici kojima se izlažu pušači
- Liječenje pušača
- Statističke zanimljivosti

Učenici u grupi izučavaju materijal 5-10 min. Svaki učenik u ekspertnoj skupini treba izvući najvažnije podatke iz priloženog materijala koje će dalje prenijeti članovima u matičnoj grupi.

U matičnoj skupini učenici redoslijedom prenose informacije i znanja iz svoje skupine te podatke bilježe na A3 papir. (15 min)

Predstavnik svake skupine predstavlja zajednički rad. Razred može predložiti koja je skupina bila najbolja.

RASPRAVA:

- Jesmo li se upoznali s nekim podacima koji do sada nismo znali?
- Koje bi ključne riječi mogli istaknuti vezano uz ovaj sat?
- Koji su razlozi pušenja kod mladih iako se znaju posljedice?
- ...

Voditeljice: Irena Tišljac, profesorica
Jasna Horvat Vlahović, pedagoginja

ZDRAVSTVENI RIZICI KOJIMA SE IZLAŽU PUŠAČI - MUŠKARCI I ŽENE

OBA SPOLA

Moždana kap

Rak usne šupljine

Rak ždrijela

Rak grkljana

Rak jednjaka

RAK BRONHA I PLUĆA
KRONIČNI BRONHITIS I EMFIZEM
KORONARNA BOLEST SRCA

Ulkusna bolest (želučani vrijed)

Rak gušterače

Rak mokraćnog mjehura

Ateroskleroza koja dovodi do težih promjena na žilama
i cirkulacijskih problema
Buergerova bolest
Leukemija

DODATNI RIZICI ZA ŽENE

Povećani rizik moždanog i srčanog udara ako žene-pušači koriste
hormonsku kontracepciju

Pušenje može dovesti do komplikacija u trudnoći te do
razvojnih poremećaja i oštećenja čeda

Povećani rizik za rak grlića maternice



Zelena čistka "Opušak NIJE ukras!"



Rezultati projekta „Zajedno protiv pušenja”

- Prevencija pušenja
- Senzibilizacija učenika i nastavnika o štetnim učincima pušenja na zdravlje
- Proučavanje fizičke i psihičke ovisnosti prilikom pušenja
- Statističke zanimljivosti o pušenju
- Izrada učeničkih prezentacija o pušenju, zdravlju, osmišljavanje radionica
- Rad na drugačiji način



Promišljanje je posao mnogih; odlučivanje pak samo jednoga!

Charles De Gaulle

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

