

Kako izgleda?

- Srečujemo se v skupini vrstnikov, ki imajo enak cilj: opustiti kajenje.
- Srečamo se šestkrat: vsak teden enkrat, šest tednov zaporedoma.
- Vsako srečanje traja približno uro in pol.
- Če je treba, se srečamo še kdaj vmes – za nekaj minut.
- Srečanja so brezplačna.
- Tvoja udeležba je anonimna (ne, starši ne bodo izvedeli!).



Kaj počnemo?

- Veliko se pogovarjamo.
- Igramo igre vlog.
- Vadimo socialne spretnosti.
- Učimo se, kako se spopadati s stresom.
- Skupaj rešujemo težave.
- Zastavljamo si cilje.
- Delamo na sebi.
- Spodbujamo drug drugega.



Nekaj vsebin iz programa Proste roke – čista pljuča

PRVO SREČANJE

- Spoznamo se med seboj.
- Skupaj določimo cilje.

DRUGO SREČANJE

- Raziskemo lastne kadilske navade in motive.
- Spoznamo tehnike zmanjševanja/opusčanja kajenja.

TRETJE SREČANJE

- Določimo svoj dan brez cigarete in se pripravljamo nanj.
- Učimo se učinkovito spopadati s hrepenenjem po cigaretih.

ČETRTO SREČANJE

- Skupaj vztrajamo pri življenju brez kajenja.
- Učimo se, kako se učinkovito spopadati s stresom.

PETO SREČANJE

- Učimo se kako reči ne.
- Spodbujamo drug drugega.

ŠESTO SREČANJE

- Učimo se, kako vztrajati v nekajenju.
- Učimo se samonadzora in postavljanja ciljev.

Želiš sprejeti izziv in opustiti kajenje?

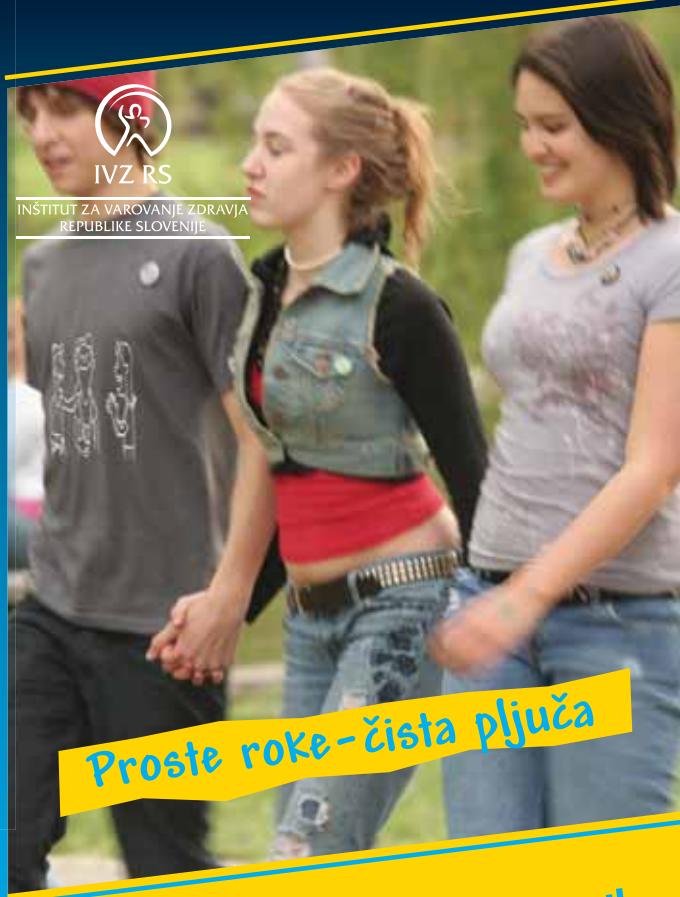
Vabimo te,
da se nam pridružiš:

V:

Kjer boš izvedel več informacij.



IVZ RS
INSTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA
REPUBLIKE SLOVENIJE



Opuščanje kajenja za mladostnike

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana
613.842

BAT: Maja, 1980-
Proste roke - čista pljuča : opuščanje kajenja za mladostnike / (avtorica gradiva Maja Bojt), - Ljubljana : Institut za varovanje zdravja RS, 2007

1. Gl. stv. nosil.
234387968



IVZ RS
INSTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA
REPUBLIKE SLOVENIJE

Si star/-a od 15 do 19 let?

Kadiš? Redno ali občasno?

Se ti zdi, da za cigarete zapraviš preveč denarja?

Ti gre na živce, ker ti starši zaradi kajenja težijo?

Te moti, da ti obleke in lasje smrdijo po cigaretinem dimu?

Te motijo tvoji rumeni zobje?

DA!

Če si vsaj na prvi dve vprašanji odgovoril/-a pritrilno, te vabimo, da sprejmeš izziv in poskušaš kajenje opustiti.

**PROSTE ROKE - ČISTA PLJUČA
JE PROGRAM OPUŠČANJA KAJENJA
ZA MLADOSTNIKE,
STARE OD 15 DO 19 LET.**