

PROSTE ROKE – ČISTA PLJUČA

Program opuščanja kajenja za mladostnike

Delovni listi



Ljubljana,
november 2005

PROSTE ROKE - ČISTA PLJUČA

Delovni listi

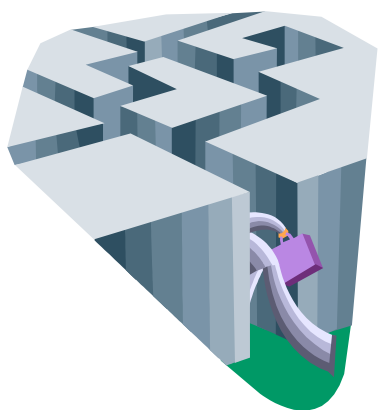
Ljubljana, november 2005

KAZALO

Delovni list 1: Pravila v skupini	6
Delovni list 2: Stališča do kajenja	7
Delovni list 3: Prednosti in slabosti kajenja	9
Delovni list 4: Vprašalnik o znanju o kajenju	10
Delovni list 5: Škodljive snovi v cigareti	11
Delovni list 6: Odvisnost od tobaka	12
Delovni list 7: Škodljivi učinki kajenja	13
Delovni list 8: Stopnje kadilskega vedenja	14
Delovni list 9: Model odvisniškega vedenja	15
Delovni list 10: Koliko denarja porabiš za cigarete?	16
Delovni list 11: Ne- kadilski dnevnik	17
Delovni list 12: Raziskovanje lastnega kadilskega vedenja	19
Delovni list 13: Vprašalnik o kadilskih motivih	20
Delovni list 14: Razlogi, zaradi katerih želim opustiti kajenje	22
Delovni list 15: Miti o kajenju	23
Delovni list 16: Razlogi za kajenje	24
Delovni list 17: Načrt za opuščanje kajenja	27
Delovni list 18: Lastni načrt opuščanja kajenja	28
Delovni list 19: Razlogi za opuščanje kajenja	30
Delovni list 20: Prvih nekaj dni	31
Delovni list 21: Kaj početi namesto kajenja v različnih situacijah?	32
Delovni list 22: Hrepenenje po cigareti	34
Delovni list 23: Kako se opravičiti in povedati, da ne kadiš? (igre vlog)	35
Delovni list 24: Učinkovita komunikacija z vrstniki in starši	36
Delovni list 25: Prepoznavanje situacij, kjer te lahko zamika kaditi (nevarne situacije)	42
Delovni list 26: Seznam razlogov, zakaj se spleča ostati nekadilec	43
Delovni list 27: Stres	44
Delovni list 28: Vsakodnevni protistresni ukrepi	45
Delovni list 29: Delavnica za krepitev samopodobe	47
Delovni list 30: Delavnica o postavljanju ciljev	48
Delovni list 31: Delavnica o samokontroli	50
Delovni list 32: Kaj če ne uspe?	54

Delovni list 33: Profil udeleženca (vprašalnik)	55
Delovni list 34: Fagerstromov vprašalnik	64
Delovni list 35: Beleženje prisotnosti in sprememb pri udeležencih	66
Delovni list 36: Evalvacija srečanj (IZVAJALEC)	67
Delovni list 37: Evalvacija srečanj (UDELEŽENCI)	70
Delovni list 38: Diploma	70

SREČANJE 1 (PRVI TEDEN)



Delovni list 1: Pravila v skupini

ZAŽELENO

NEZAŽELENO

Delovni list 2: Stališča do kajenja

1. Približno koliko tvojih sošolcev in sošolk kadi?

- a) večina
- b) približno polovica
- c) samo nekateri
- d) skoraj nihče

2. Ali misliš, da imajo fantje, ki kadijo cigarete, več ali manj prijateljev/prijateljic?

- a) več prijateljev/prijateljic
- b) manj prijateljev/prijateljic
- c) ni razlik v primerjavi z nekadilci

3. Ali misliš, da imajo dekleta, ki kadijo cigarete, več ali manj prijateljic/prijateljev?

- a) več prijateljev/prijateljic
- b) manj prijateljev/prijateljic
- c) ni razlik v primerjavi z nekadilkami

4. Ali misliš, da kajenje cigaret pomaga ljudem, da se počutijo bolj oziroma manj sproščeno na zabavah, praznovanjih in pri drugih druženjih?

- a) Da, pomaga
- b) Ne, ne pomaga
- c) Ne vem

5. Ali misliš, da izgledajo fantje, ki kadijo bolj ali manj privlačni?

- a) Da
- b) Ne
- c) Ne vem

6. Ali misliš, da izgledajo dekleta, ki kadijo bolj ali manj privlačni?

- a) Da
- b) Ne
- c) Ne vem

7. Ali misliš, da ti kajenje pomaga pri ohranjanju telesne teže?

- a) Da
- b) Ne
- c) Ne vem

8. Ali misliš, da kajenje cigaret škoduje tvojemu zdravju?

- a) Zagotovo ne.
- b) Morda ne.
- c) Morda da
- d) Zagotovo da.

9. Ko zagledaš moškega, ki kadi, kaj si o njem misliš?

- a) Manjka mu samozavesti.
- b) Bedak.
- c) Nepomembnež.
- d) Uspešnež.
- e) Pameten.
- f) Frajer
- g) Povprečnež.
- h) Upornik.

10. Ko zagledaš žensko, ki kadi, kaj si o njej misliš?

- a) Manjka ji samozavesti.
- b) Trapa.
- c) Nepomembnica.
- d) Uspešna.
- e) Pametna.
- f) Prefinjena.
- g) Povprečnica.
- h) Upornica.

11. Ali misliš, da je varno kaditi samo leto ali dve, če potem prenehaš?

- a) zagotovo je
- b) morda je
- c) morda ni
- d) zagotovo ni

12. Ali bi šel/šla na zmenek z nekom, ki kadi?

- a) zagotovo da
- b) morda da
- c) morda ne
- d) verjetno ne

13. Ali meniš, da ti kajenje lahko pomaga, kadar se počutiš živčnega, pod napetostjo?

- a) zagotovo da
- b) morda da
- c) morda ne
- d) verjetno ne

Delovni list 3: Prednosti in slabosti kajenja

PREDNOSTI

SLABOSTI

Delovni list 4: Vprašalnik o znanju o kajenju

1) Za kožo kadilca, še posebej pa kadilke, je značilno prezgodnje gubanje kože, koža je tanjša in slabše prekrvljena kot pri nekadilcu.

DRŽI NE DRŽI NE VEM

2) Zaradi hitrejšega kroženja krvi po telesu se rane pri kadilcih celijo hitreje.

DRŽI NE DRŽI NE VEM

3) Prve spremembe na koži kadilca, ki je s kajenjem pričel v mladosti, se pojavijo že pri 20. letih.

DRŽI NE DRŽI NE VEM

4) Kajenje zmanjšuje občutek stresa.

DRŽI NE DRŽI NE VEM

5) Kadilci redkeje koristijo ambulantne in bolnišnične storitve, saj so v povprečju bolj zdravi.

DRŽI NE DRŽI NE VEM

6) Kajenje le neznatno vpliva na telesno težo. Pri kadilkah se telesna teža razporedi centralno, to pomeni, da se povečuje obseg pasu.

DRŽI NE DRŽI NE VEM

7) Kadilci po tridesetem letu imajo 1,5-krat pogostejše motnje erekcije kot nekadilci.

DRŽI NE DRŽI NE VEM

8) Kadilci v starosti 40 let so tako zgubani kot nekadilci v starosti 60 let.

DRŽI NE DRŽI NE VEM

9) Kadilci imajo manj zobnega kariesa ter ostalih bolezni ustne votline kot nekadilci.

DRŽI NE DRŽI NE VEM

10) Za kadilce je značilna zmanjšana telesna zmogljivost, še posebej pri kadilcih moškega spola. Izvzeti niso niti trenirani športniki.

DRŽI NE DRŽI NE VEM

11) V Sloveniji kadijo manj kot trije od desetih odraslih.

DRŽI NE DRŽI NE VEM

12) Vsak drugi kadilec umre zaradi s kajenjem povzročenih bolezni, pol od teh v srednjih letih.

DRŽI NE DRŽI NE VEM

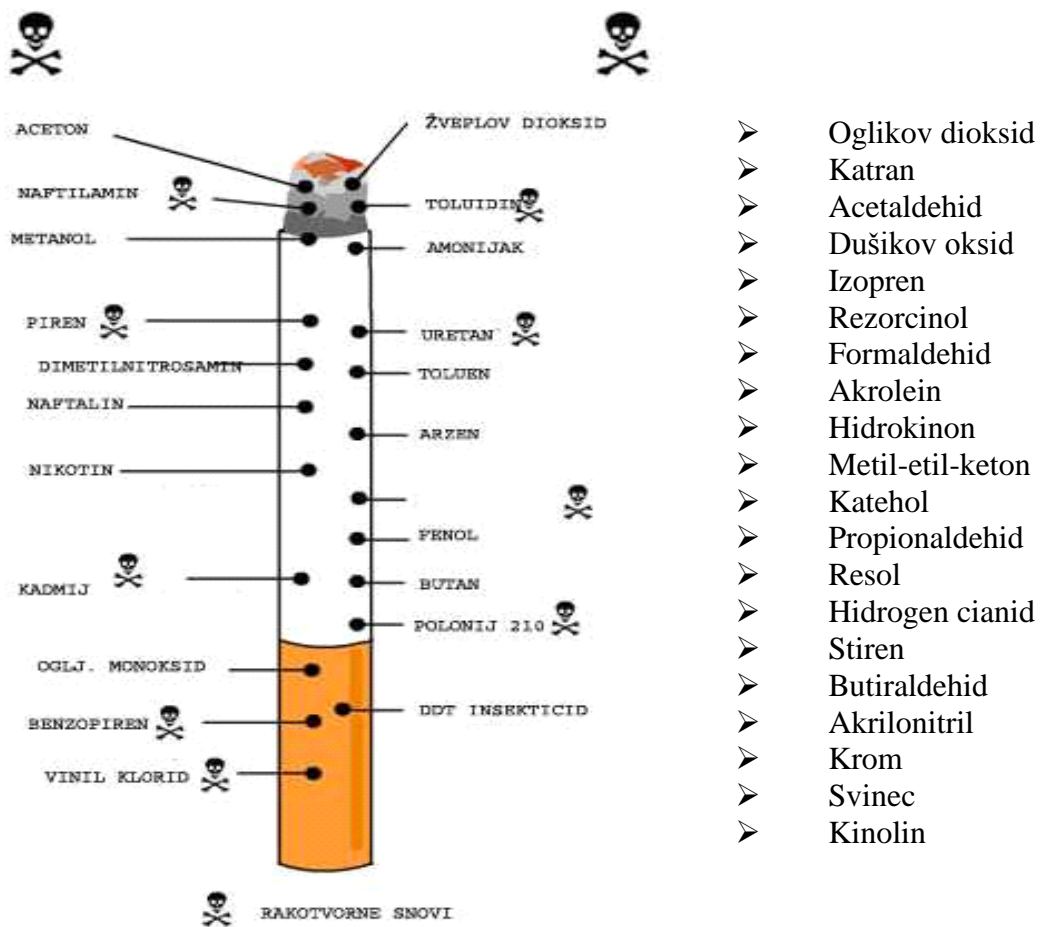
13) Kajenje povzroči 85% smrti zaradi pljučnega raka.

DRŽI NE DRŽI NE VEM

14) Moški, ki kadijo imajo manj problemov z neplodnostjo, saj je v njihovem ejakulatu več spermijev, ki so poleg tega tudi bolj gibljivi.

DRŽI NE DRŽI NE VEM

Delovni list 5: Škodljive snovi v cigareti



Delovni list 6: Odvisnost od tobaka

Odvisnost je opredeljena kot:

- želja po cigareti;
- pritisk (neprestana želja- bolnik ima za sabo enega ali več neuspešnih poskusov, da bi nehaj kaditi);
- izguba kontrole (bolnik kadi več, kot je nameraval);
- opustitev pomembnih rekreacijskih dejavnosti;
- nadaljevanje kljub zavedanju neprestanih in ponavljajočih se težav (socialnih, finančnih, psiholoških);
- odtegnitveni simptomi;
- vse več časa porabi za kajenje cigaret;
- zvišana toleranca (potrebna je čedalje večja količina cigaret).

Značilnosti odvisnosti od tobaka:

- ❖ socialna in legalna sprejemljivost kajenja v številnih državah;
- ❖ vrsto let so ga pojmovali kot razvado;
- ❖ na odvisnost od tobaka deluje: človek sam-družba-okolje (Kdo je »kriv«, da kadiš ti?);
- ❖ obstajajo določeni biološki in vedenjski mehanizmi, ki so odgovorni za nastanek zasvojenosti;
- ❖ s tem, ko se ponavljajoče izpostavljaš nikotinu, ki je psihoaktivna snov, se dogaja proces nevroadaptacije (t.j. tvoje telo se navaja na nikotin), ki pa podpira vedenje, usmerjeno v potrebo po nikotinu in vzpostavljanje tolerance;
- ❖ ko postaneš toleranten za nikotin, si vse manj dovzeten nanj in zato potrebuješ čedalje več cigaret / čedalje bolj močne cigarete za doseganje enakega učinka;
- ❖ želja kadilca po cigareti je vse močnejša, ko se zniža raven nikotina v krvi;
- ❖ najbolj odvisni potrebujejo cigareto takoj, ko se zbudijo, ali pa se celo zbujajo sredi noči, ker potrebujejo cigareto,
- ❖ pri kajenju imajo močan pospeševalni učinek tudi dejavniki okolja, ki ohranjajo odvisniško vedenje;
- ❖ izjemno pomembno je, v katerem življenjskem obdobju začnejo kaditi in kdaj pride do zasvojenosti z nikotinom.

Delovni list 7: Škodljivi učinki kajenja

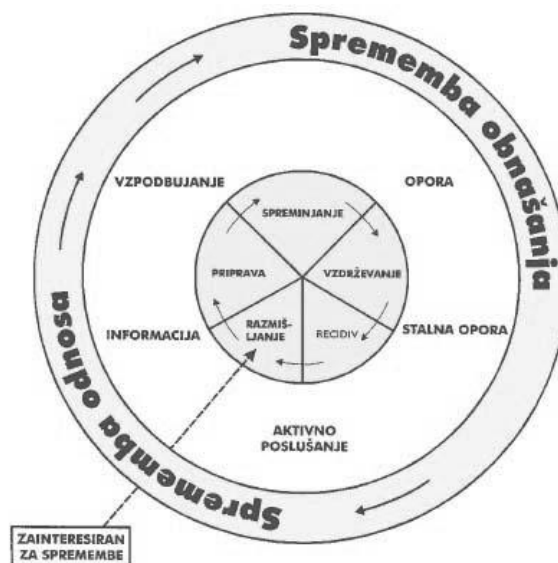
- pljučni rak;
- rak ustne votline;
- rak glasilk;
- rak žrela;
- rak obnosnih votlin;
- ran nosne votline;
- rak požiralnika;
- rak želodca;
- rak trebušne slinavke;
- rak jeter;
- rak ledvic;
- rak sečnega mehurja;
- rak sečevodov;
- rak materničnega vratu;
- levkemija;
- bolezni srca in ožilja;
- različne bolezni dihal;
- siva mrena;
- nizka kostna gostota;
- zlomi kolka;
- razjede želodca;
- zmanjšana plodnost pri ženskah;
- pri novorojenčku: nizka porodna teža, prezgodnji porod, zmanjšana pljučna funkcija;
- spremembe na koži in laseh: gubanje kože, tanjša, slabše prekrvavljena koža;
- stres;
- bolezni ustne votline;
- motnje erekcije pri fantih in moških;
- centralno nalaganje maščobe (okoli trebuha);
- slabše splošno zdravstveno stanje.

Delovni list 8: Stopnje kadilskega vedenja

1. Faza priprave: oblikujejo se stališča, znanje, pričakovanja in odnos do uporabe tobačnih izdelkov.
2. Faza iniciacije oziroma poizkušanja: pokadiš svojo prvo cigareto.
3. Faza eksperimentiranja: ponavljajoča se, vendar neredna uporaba cigaret, ki se pojavlja samo v določenih situacijah (zabava, druženje s prijatelji) in različno dolgih presledkih.
4. Faza redne uporabe: izoblikuje se vzorec redne uporabe cigaret, pri vrstnikih tvoje starosti je to lahko zgolj tedenska ali pa celo dnevna uporaba.
5. Faza odvisnosti od nikotina: kadiš redno, vsak dan. Občutek imaš, da moraš kaditi v rednih časovnih presledkih, saj si postal odvisen od nikotina.

Delovni list 9: Model odvisniškega vedenja

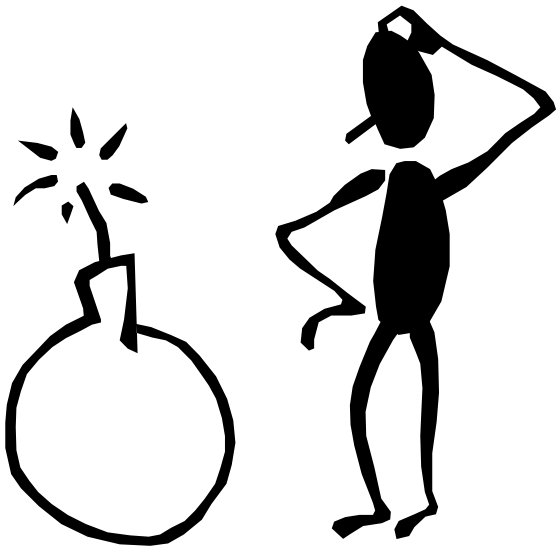
1. Stanje pred premišljanjem (prekontemplacija): Spremembe te ne zanimajo. Včasih je to, ker ne vidiš, da je tvoje kajenje težava. Morda ne uvidiš, da kajenje povzroča tveganje ali pa se ne zavedaš tveganega načina vedenja, ki ga imaš, ker ti je pomemben zaradi drugih razlogov in ga zato ne želiš spremeniti.
2. Premišljevanje (kontemplacija): Do tega te je prevedlo zvečano zavedanje ali skrb zaradi tveganja in težav, ki so povezane s kajenjem. Zavedaš se, da moraš svoje vedenje spremeniti, vendar pa se še vedno čutiš povezanega z navado ali pa si zasidran v njej. Nisi se še pripravil spremeniti. Na tej stopnji lahko ostaneš več let, ves čas razmišljujoč o spremembi.
3. Stanje pripravljenosti: Kmalu načrtuješ spremembo. Začenjaš z manjšimi spremembami in poskušaš z različnimi načini vedenja. O svojem namenu lahko pripoveduješ drugim, da boš opustil kajenje in si delaš jasne načrte, kako boš to storil.
4. Stanje delovanja: Vidno spreminjaš svoje navade in v to vlagaš veliko energije. Pogosto iščeš pomoč pri drugih.
5. Stanje vzdrževanja: Spremembe v vedenju se nadaljujejo in utrjujejo, nekajenje postaja del tvojega vedenja in življenja. Dokler ne utrdiš svojega načina vedenja, je mogoče, da se boš še kdaj vrnil v stanje pred premišljanjem ali stanje preišljevanja, torej na prejšnje stopnje v procesu odločanja.



Delovni list 10: Koliko denarja porabiš za cigarete?

- Dnevno pokadim _____ cigaret
- Cena škatlice cigaret _____ SIT
- Dnevno porabim za cigarete _____ SIT
- Tedensko porabim za cigarete _____ SIT
- Mesečno porabim za cigarete _____ SIT
- Letno porabim za cigarete _____ SIT
- V 5 letih to znese _____ SIT
- V 10 letih to znese _____ SIT

SREČANJE 2 (DRUGI TEDEN)



Delovni list 12: Raziskovanje lastnega kadilskega vedenja

1. Koliko cigaret dnevno pokadiš?
2. Pri kateri starosti si prižgal prvo cigareto?
3. Koliko časa že kadiš?
4. Kje si dobil svojo prvo cigareto?
5. Katero blagovno znamko cigaret kadiš?
6. V katerem delu dneva (ura) prižgeš prvo cigareto?
7. V katerem delu dneva (ura) prižgeš zadnjo cigareto?
8. V katerem delu dneva pokadiš največ cigaret (zjutraj / dopoldne / popoldne / zvečer)?
9. V katerem delu dneva pokadiš najmanj cigaret (zjutraj / dopoldne / popoldne / zvečer)?
10. V katerih situacijah pokadiš največ cigaret?
11. V katerih situacijah pokadiš najmanj cigaret?
12. Kakšno je tvoje počutje/razpoloženje, kadar pokadiš več cigaret?
13. Kakšno je tvoje počutje/razpoloženje, kadar pokadiš manj cigaret?

Delovni list 13: Vprašalnik o kadilskih motivih

Pred teboj je več trditev, ki jih pogosto izražajo kadilci, kadar opravičujejo svoje razloge za kajenje. Pri vsaki trditvi obkroži odgovor, ki najbolj ponazarja tvoje razmišljanje. Odgovori ti bodo pomagali pri naslednjih korakih:

Odkrivanju motivov, ki te spodbujajo h kajenju.

Iskanju rešitev, ki so ustrezne zate.

Pridobivanju ustrezne pomoči in podpore.

Na vsako od vprašanj so možni odgovori:

1=nikoli

2=redko

3=občasno

4=pogosto

5=vedno

1. Kadim, da se spodbudim k delu oziroma različnim aktivnostim.
2. Rokovanje s cigareto je del užitka pri kajenju.
3. Kajenje je sproščajoče dejanje, ki nudi užitek.
4. Cigareto si prižgem, kadar sem jezen ali razočaran.
5. Kadar mi zmanjka cigaret, se počutim obupno vse dokler jih ne dobim.
6. Kadim cigarete, eno za drugo, ne da bi se tega zavedal.
7. Kadim zgolj zaradi tega, da sem "frajer/frajerka".
8. Del užitka pri kajenju je samo dejanje prižiganje cigarete.
9. Kajenje je užitek.
10. Ko se počutim neprijetno ali sem zaradi česa razburjen, si prižgem cigareto.
11. Zelo sem pozoren na trenutke, ko ne kadim cigarete.
12. Včasih prižgem cigareto, ne da bi pomislil, da imam že eno prižgano.
13. Cigarete kadim za dvig razpoloženja.
14. Del užitka pri kajenju je tudi gledanje izdihajočega dima.
15. Cigarete si želim, kadar sem sproščen in se počutim udobno.
16. Cigarete kadim, ko sem žalosten/žalostna in ko želim pozabiti na skrbi.
17. Kadar ne kadim nekaj časa, si obupno želim cigarete.
18. Velikokrat se zavem, da imam cigareto v ustih, a se ne spomnim, kdaj sem jo prižgal.

Točkovanje:

Za vsako črko vpiši številko, ki si jo obkrožil:

1. A+G+M= Stimulacija
2. D+J+P= Sproščanje
3. B+H+N=Rokovanje
4. E+K+Q= Hrepenenje
5. C+I+O= Užitek
6. F+L+R= Navada

Delovni list 14: Razlogi, zaradi katerih želim opustiti kajenje

- Kaj mi je pri kajenju najbolj všeč?
- Kaj mi je pri kajenju najmanj všeč?
- Kaj me pri kajenju najbolj moti?
- Kaj me pri kajenju najmanj moti?
- Zaradi katerega razloga nikoli ne bi opustil kajenja?
- Zaradi katerega razloga bi takoj opustil kajenje?

Označi razloge, zaradi katerih želiš opustiti kajenje s številkami od 1 do 5 (1-zelo pomembno, 5-čisto nepomembno):

- da bi lažje dihal ____
- da bi bil v boljši telesni kondiciji ____
- da bi imel lepšo kožo ____
- da bi imel iz ust bolj svež zadah ____
- da bi moja oblačila lepše dišala ____
- da bi prihranil denar ____
- ker spoštujem pravice nekadilcev do svežega zraka ____
- ker želim ohraniti svoje zdravje ____
- ker spoštujem svoje telo ____
- ker želim biti dober zgled svojim prijateljem / staršem / sorojencem ____
- ker želim živeti brez odvisnosti od tobaka ____
- ker se želim počutiti svobodnega ____
- ker želim biti del večine (nekadilcev) ____
- ker bi se lažje zbral in imel več energije ____
- ker želim bolj uživati v hrani ____
- želim dokazati, da zmorem opustiti kajenje ____
- želim dokazati drugim, da zmorem opustiti kajenje (stava, dogovor): ____
- ker je kajenje na javnih mestih močno omejeno / prepovedano ____
- ker tako želijo moji starši ____
- ker je moj prijatelj / starši / znanec zbolel zaradi kajenja ____
- ker moj partner / partnerica ne mara kajenja ____

Delovni list 15: Miti o kajenju**ZA ALI PROTI???**

S cigareto v roki sem videti starejši/starejša in zrelejši/zrelejša.

Kajenje tobaka je moja osebna zadeva in pravica.

Od cigaret nisem odvisen/odvisna, samo prijajo mi. Kajenje lahko opustim kadar hočem.

Če kadiš ali ne - vseeno boš umrl.

Cigarete "light" so manj škodljive.

Če bom nehal/nehala kaditi, se bom zredila.

Kajenje uravnava prebavo.

Ena cigareta na dan ne škodi.

Če bi bilo kajenje tobaka tako zelo škodljivo, bi že zdavnaj prepovedali izdelavo tobačnih izdelkov in kajenje.

Ne morem prenehati kaditi, saj me kajenje sprošča ter mi olajša napetost.

Večina mojih vrstnikov kadi. Mislim, da je takšno vedenje "cool".

Kadil bom samo nekaj let, nato lahko kajenje opustim kadarkoli.

Priznam, kajenje je škodljivo. Sicer pa, katera stvar pa ne škoduje?

Delovni list 16: Razlogi za kajenje

Zakaj nekateri ljudje pričnejo kaditi?

Zakaj nekateri ljudje nadaljujejo s kajenjem?

Zakaj nekateri ljudje uspešno opustijo kajenje?

Delovni list 17: Načrt za opuščanje kajenja

- A. Določi si datum v naslednjih dveh tednih.
- B. Izberi tri temeljne razloge, zakaj želiš opustiti kajenje.
- C. Začrtaj si strategijo vedenja v situacijah, ki te običajno napeljejo k kajenju.
- D. Poskrbi za socialno podporo.
- E. Pripravi se za dan brez cigarete.
- F. Izberi si telesno dejavnost. Pomagala ti bo pri opuščanju. Bolje se boš počutil, zaposlil se boš, manj boš pod stresom, zmanjšal boš tveganje za povečanje telesne teže.

Delovni list 18: Lastni načrt opuščanja kajenja

Ime:

Sklenil sem, da opustim kajenje _____(datum).

Moji 3 najpomembnejši razlogi za opuščanje so:

- 1.
- 2.
- 3.

Imena in telefonske številke ljudi, ki me podpirajo:

- *V šoli:*
- *Doma:*
- *Drugje:*

Na dan opuščanja bom naredil naslednje stvari:

-
-
-

S težavami se bom soočil na naslednji način:

- *z odtegnitvenimi simptomi:*
- *s hrepenenjem po cigareti:*
- *s skušnjava:*
- *s starimi navadami:*

V svoj paket prve pomoči bom dal:

-
-
-

Podpis:

SREČANJE 3 (TRETJI TEDEN)



*Delovni list 19: Razlogi za opuščanje kajenja***ZAKAJ ŽELIŠ OPUSTITI KAJENJE?**

Delovni list 20: Prvih nekaj dni

- Zalepi odprto škatlico cigaret z lepilnim trakom.
- Cigarete in pepelnik pospravi na mesto, ki ni vidno tvojim očem. Če je tvoja odločitev dokončna, svoje kadilske "pripomočke" pospravi v smeti.
- Pred ogledalom vadi, kako boš znancem / prijateljem predstavil svojo odločitev.
- Iz svoje torbe / nahrbtnika in žepov pospravi vžigalice / vžigalnik.
- Ne ponujaj in ne sprejemaj ponujenih cigaret.
- Če želiš opustiti kajenje postopoma: izberi znamko cigaret, ki je ne maraš, pokadi manjši del cigarete.
- Če želiš le zmanjšati količino dnevno pokajenih cigaret, prvo cigareto v dnevu prestavi za nekaj ur.

Delovni list 21: Kaj početi namesto kajenja v različnih situacijah?Čakanje:

- globoko dihaj;
- žveči žvečilni gumi brez sladkorja;
- misli na to, kaj si boš privoščil z denarjem, ki ga boš prihranil;
- pogovarjaj se s prijateljem.

Ob kavi:

- pojdi na sprehod;
- začni se pogovarjati s prijateljem / prijateljico;
- ne naredi napake in si ne govori "ena cigareta pa mi res ne more škoditi", kajti zagotovo ti bo.

Med počitkom:

- rešuj križanko;
- odigraj računalniško igrico;
- po telefonu pokliči prijatelja / prijateljico;
- počni nekaj kar bo zaposlilo tvoje roke, kot pa npr. primer risanje, slikanje, kiparjenje, kvačkanje, šivanje, pletenje;
- beri knjigo.

Prosti čas:

- pojdi ven z nekadilci / nekadilkami;
- izberi si hobi, ki te zanima že dlje časa;
- pij pijače, ki jih ne povezuješ s kajenjem (sok, mleko, sadni ali zeliščni čaj);
- pojdi tja, kjer je kajenje prepovedano, kot na primer v kino ali trgovsko nakupovalno središče;
- telefoniraj bivšemu kadilcu ali kadilki, da bi pri njem dobil podporo;
- pospravi cigarete na kraj, kjer jih ne boš dosegel;
- počni nekaj, kar bo zaposlilo tvoje roke;
- razmisli o alternativnih oblikah preživljanja prostega časa (npr. igranje biljarda, bowling ipd).

Ob telefoniranju:

- ččkaj ali riši ob tem na list papirja;
- srkaj po malem hladno vodo po slamici;
- igraj se s kovancem, kamnom ali kakšnim drugim malim predmetom.

Ob stresu:

- počivaj;
- vpiši se v tečaj joge;
- globoko dihaj;
- delaj, kar te veseli;
- poišči si hobi, ki te zanima dlje časa.

V šoli / doma:

- poskusi se znebiti napetosti s pomočjo sprostitvenih vaj,
- med odmori se pogovarjaj s prijatelji,
- namesto cigarete si omisli plastenko hladne vode in jo nosi s seboj.

Delovni list 22: Hrepenenje po cigareti**❖ BIOLOŠKI VIDIK HREPENENJA****❖ PSIHOLOŠKI IN SOCIALNI VIDIK HREPENENJA**Do hrepenenja po cigareti pride zaradi:

- Znižane ravni nikotina v krvi (biološki vidik).
- Izoblikovane navade (psihološki vidik).
- Spominov, ki jih imaš na kajenje (socialni vidik).

Dražljaji, ki ti lahko vzbudijo hrepenenje:

- pogovor po telefonu;
- nekdo, ki kadi;
- druženje s prijateljem/prijateljico, ki kadi;
- prepir s prijatelji, starši;
- stresne situacije v šoli;
- vonj po cigareti;
- dolgčas;
- praznovanje;
- učenje;
- pijača in druženje s prijatelji v lokalu;
- pitje kave ali alkoholnih pijač;
- občutek žalosti, jeze, razočaranja;
- stres;
- reševanje težav;
- občutek nemoči;
- občutek veselja in zmagovalstva.

Delovni list 23: Kako se opravičiti in povedati, da ne kadiš? (igre vlog)

Primer 1: Ti si nehal kaditi, tvoj najboljši prijatelj pa še vedno pokadi 15 cigaret dnevno. Ugotovil si, da ti je zelo težko, ko prijatelj kadi v tvoji družbi med šolskimi odmori. Kako mu poveš, da te njegovo kajenje moti, saj opuščaš kajenje?

Primer 2: Na zabavi. Ana se pogovarja z Matejo, dobro prijateljico, ki že dolgo kadi. Ana izve, da Mateja opušča kajenje, vendar se kljub temu odloči, da ji ponudi cigareto, samo da bi preizkusila trdnost njene odločitve. Kako naj Mateja odreagira?

Primer 3: Na pijači s prijatelji kadilci. S prijatelji se dobite v lokalu na pijači. Vsi tvoji prijatelji kadijo, obenem se čudijo, da ti ne prižgeš cigarete. Kako boš prijateljem pojasnil svojo odločitev?

Delovni list 24: Učinkovita komunikacija z vrstniki in staršiOpazovanje besedne komunikacije:

Opazujemo:

Kdo govori...

- ...malo?
- ...veliko?
- sploh ne govori?

Kdo se s kom pogovarja? Se udeleženci pogovarjajo v dvojicah ali med seboj?

Ali poslušajo drug drugega?

So kakšne spremembe pri tem, kdo koliko govori ? (molče je postal bolj glasen, glasen bolj molčeč ipd.)

Kakšen odnos imajo udeleženci do tistih, ki molče?

Jih upoštevajo, jih vključijo v razpravo?

Opazovanje nebesedne komunikacije

Kakšen položaj imajo posamezniki v skupini? Imajo nekateri “močnejšega” kot drugi? Se ti položaji spreminjajo?

Položaj telesa: Kako sedijo ali stojijo udeleženci? Drža naprej, nazaj, medsebojna bližina, položaj rok (prekrižane?), nog, kje imajo roke (za glavo, skrivajo usta), kažejo komu hrbet ipd.

Gibanje. Kako se gibljejo. So nemirni?

Stik s pogledom. Kdo koga gleda. Kdo umika pogled pred drugim?

Način opozarjanja nase. Kako še, razen z govorjenjem, udeleženci pritegnejo pozornost drugih.

Dobra komunikacija	Slaba komunikacija
varna	ogrožajoča
svobodna	prisilna
iskrena	neiskrena
dejavna	nedejavna
jasna	nejasna
s pozitivnim odnosom do vsebine in sogovornika	z negativnim ali indiferentnim odnosom do vsebine in sogovornika
izmenično dopolnjujoča se	tekmovalna, fiksirana in "skrito vodena"
razumljiva	razumljiva
udobna	neudobna
JAZ sporočila	TI in brezosebna sporočila
Celovita, izražena kot opažanje, mišljenje, čutenje	vedno izražena le kot subjektivna ocena.

Jezik nesprejemanja, ovire v komunikaciji

- kaznovanje, odločanje, odrejanje;
- svarenje, opominjanje, grožnje;
- prigovarjanje, moraliziranje, pridiganje;
- nasveti, reševanje, predlogi;
- navajanje logičnih razlag, poučevanje;
- sodbe, kritiziranje, ugovarjanje, obtoževanje;
- hvala, pritrjevanje;
- zmerjanje, sramotenje, zasmehovanje;
- razlaganje, razčlenjevanje, ocenjevanje;
- zasliševanje, raziskovanje;
- odvracanje pozornosti, usmerjanje na kaj drugega.

Pravila za oblikovanje povratnih sporočil

- Izberemo primeren trenutek, ko ga sogovornik zmore sprejeti.
- Naj bo kratko, jasno in konkretno.
- Zaznave in čustva sporočimo kot zaznave in čustva (ni prikritih sporočil).
- Sogovornika ne analiziramo, ne kritiziramo.
- Usmerimo se na pozitivne vidike.
- Spodbujamo iskanje rešitev.
- Sogovornika ne bombardiramo s sporočili in se zavedamo, da povratno sporočilo lahko sprejme, če želi, lahko pa tudi ne.
- Sogovornika moramo spoštovati.
- Medsebojno zaupanje prispeva k učinkovitejšemu sprejemanju povratnih sporočil.

Asertivnosti se naučimo:

Povejmo, kar mislimo v prvi osebi ednine: tako je izjava "Jezen sem, kadar me siliš, da kadim, ko sem se vendar odločil, da ne bom več kadil" bolj asertivna kot izjava "Razjeziš me, si tako vsiljiv in me siliš, da kadim!" Tudi stavek "Te vaje, ta sprostitve mi gredo rahlo na živce" izraža več asertivnosti, kakor izjava "Večina med nami ne mara vaj za sprostitve."

Pomembno je, da govorimo v prvi osebi ednine, kaj nam je všeč, kaj nas jezi, kaj nas moti, kaj želimo, da se spremeni. Izogibamo se ti-sporočilom in sporočilom v 1. osebi množine, kjer svoje razmišljanje zakrijemo s posplošitvami (večina, mi, vsi ipd.).

Povejmo drugim, da vemo, kako je z njimi in kako se počutijo.

Recimo drugim npr. : "Čutim, da si vznemirjen. Ali te kaj skrbi? Vidim, da si v težkem položaju."

Povejmo natančno in jasno, kaj si želimo in česa ne.

Drugi ljudje ne morejo opaziti, kaj imamo mi v mislih, kaj si želimo in pričakujemo. Pomembno je, da svoja hotenja in pričakovanja jasno izrazimo. Le tako obstaja možnost, da se nam tudi uresničijo, ne zato, ker bodo to drugi naredili namesto nas, temveč zato, ker nam bodo pri uresničevanju naših ciljev lahko pomagali.

Premislimo si, kadar se za to sami odločimo.

Prosimo za čas in premislek, kadar nas kdo prosi, da nekaj storimo, pa se še ne moremo odločiti ali oceniti, kaj je bolje za nas.

Jasno opredelimo meje. "Vem, kako rad bi, da greva danes v kino, vendar jaz ne morem. Imam obveznosti. Z veseljem bi šel kdaj drugič?"

Ustrezna govorica telesa: prijazen in sproščen pogled v oči v isti ravnini, vzravnan drža, primerna razdalja, odkrite kretnje (ni zakrivanja ust, obraza), odločen in samozavesten ton glasu, ko nehaš govoriti, se ni treba (prisiljeno) nasmehnuti. Bodi sproščen in iskren.

SREČANJE 4 (ČETRTEK TEDENA)



Delovni list 25: Prepoznavanje situacij, kjer te lahko zamika kaditi (nevarne situacije)

Vsakemu od udeležencev podajte seznam nevarnih situacij. Vsak udeleženec naj označi, v katerih situacijah je običajno kadil, nato pa naj s številko od 1 do 5 (1-nikakor ni verjetno, 5-zelo verjetno) označi, kako verjetno je, da bi ga v dani situaciji zamikalo kaditi. V skupini se pogovorite o potencialno najbolj nevarnih situacijah za vsakega posameznika ter kako ob njih ukrepati:

- a) ko vstanem____
- b) ob kavi____
- c) ob pijači s prijatelji____
- d) na zabavi____
- e) ko čakaš na avtobus____
- f) ko odhajaš iz šole____
- g) med šolskim odmorom,
- h) ko gledam televizijo____
- i) ko imam težave v šoli____
- j) kadar pijem alkoholno pijačo____
- k) ko se pogovarjam po telefonu____
- l) ko se dolgočasim____
- m) ko se srečam z ljudmi, ki jih ne poznam____
- n) ko se želim nagraditi____
- o) ko bi se rad sprostil____
- p) ko se s kom pogovarjam____
- q) ko ne morem zaspati____
- r) ko sem napet in pod pritiskom____
- s) ko ne vem, kako bi pristopil k neznani osebi____
- t) ko kadijo drugi____
- u) ko zavoham cigaretni dim____
- v) ko mi kdo ponudi cigareto____
- w) ko ne vem kaj bi se pogovarjal/a v družbi____
- x) ko sem za računalnikom____
- y) ko sem jezen / jezna____

Delovni list 26: Seznam razlogov, zakaj se splača ostati nekadilec

Udeleženec naj razmisli in razvrsti razloge, zakaj ostati nekadilec, po pomembnosti od 1 do 13 (1-najbolj pomembno, 13-najmanj pomembno), glede na to, kaj je njim osebno pomembno.

Seznam razlogov, zakaj se splača ostati nekadilec:

- Tvoje zdravstveno stanje se izboljša že po dvajsetih minutah.
- Dnevno prihraniš ____ SIT, mesečno ____ SIT, letno pa ____ SIT.
- Ker ne kadiš, ne ogrožaš drugih.
- Hrana je bolj okusna.
- Kar naenkrat se počutiš svobodnega in neodvisnega.
- Tobačna industrija doseže uspeh, kadar preko manipulacij pridobijo novega potrošnika kadilca. Zapomni si: za vsakega umrlega kadilca morajo pridobiti novega, da se proizvodnja nadaljuje v enakem obsegu.
- Tvoja koža bo lepša. Kajenje povzroča prezgodnje staranje kože in kožne nečistoče.
- Veliko moških ima zaradi kajenja težave s potenco, ženske pa se soočajo s težavami pri zanositvi.
- Pozimi ti ne bo potrebno iti na mraz, da bi kadil. Kajenje postaja čedalje bolj nesocialno vedenje, glede na to, da je kajenje na javnih mestih močno omejeno, v nekaterih državah celo popolnoma prepovedano.
- Vonj po cigaretah se zažre v tvoja oblačila, kožo, ustno votlino in lase.
- Dekleta s cigareto so nepriljučna, fantje s cigareto pa niso frajerji.
- V cigaretah je preko 4000 škodljivih snovi, od tega več kot 40 rakotvornih.
- Brez cigaret boš živel dlje, saj je dokazano, da kadilci umirajo mlajši.

Delovni list 27: Stres

KAJ JE STRES?

KAJ POVZROČA STRES?

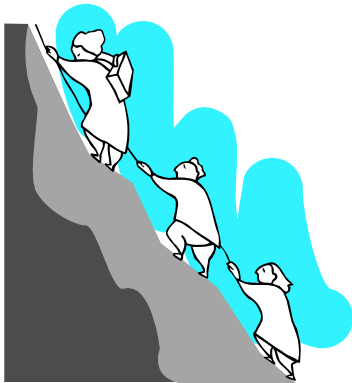
OBIČAJNE STRESNE SITUACIJE:

OBIČAJNI SIMPTOMI STRESA:

Delovni list 28: Vsakodnevni protistresni ukrepi

- Vsak dan vsaj 20 minut telovadi.
- Vsak dan vstani 20 minut prej in si ob kozarcu vode ali skodelici čaja skiciraj dnevni načrt
- Uravnoteženo se prehranjuj- jej veliko žitaric, oreščkov, sadja in zelenjave.
- Namesto sladkarij jej raje sadje.
- Izogibaj se kofeinu: kofein povzroča občutek napetosti, motnje spanja, tresenje.
- Izogibaj se rafiniranemu sladkorju, saj preveč sladkorja povzroča nihanje sladkorja v krvi, kar povzroča še večji stres.
- Ne pij alkohola.
- Dnevno nameni spanju vsaj 7 ur.
- Vsak dan nameni nekaj trenutkov sproščanju.
- Pojdi na sprehod.
- Obdaj se z ljudmi, ki jim zaupaš.
- Ne delaj iz muhe slona oziroma si ne ustvarjaj večjega problema, kot je v resnici.
- Ne razmišljaj negativno.
- Sestavi si seznam življenjskih prednosti in vsak dan načrtuj v skladu s tem.
- Spremeni nekaj navad: občasno izklopi mobilni telefon in se umiri.
- Uspešno rešuj probleme - rešuj konkretne zadeve.
- Pripisuj življenjske neuspehe zunanjim, občasnim in spremenljivim dejavnikom in ne notranjim, stalnim, nespremenljivim dejavnikom: "Dobil sem negativno oceno, ker sem se premalo učil in NE, ker sem nesposoben"
- Če se pri tebi pojavi negativna misel, se takoj ustavi in razmisli: "Ali je zares tehtno tako razmišljati?" in se preusmeri na pozitivno misel (npr. "Lahko se soočim s tem.", "Zdržal bom, saj bo minilo!")

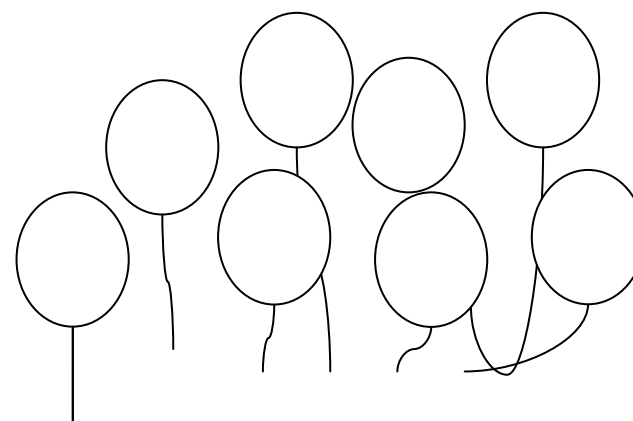
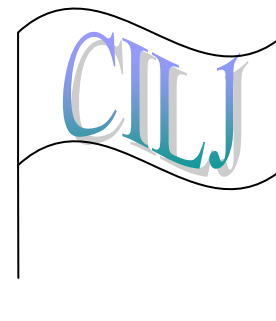
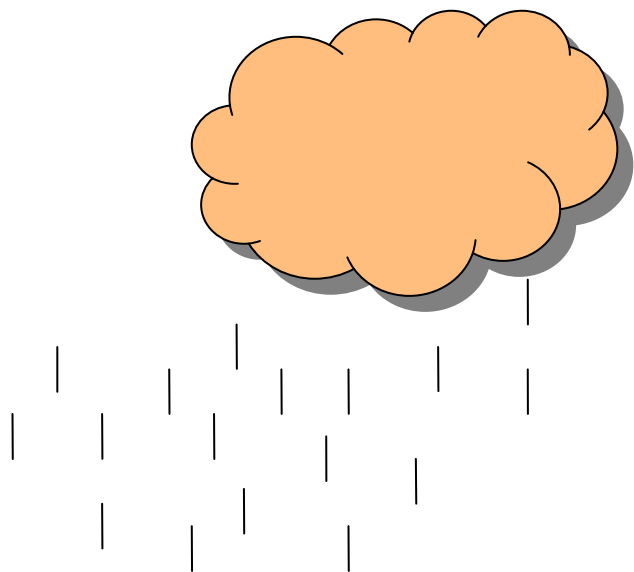
SREČANJE 5 (PETI TEDEN)



OSEBNI GRB

TELESNO PODROCJE	MOJI TALENTI
LASTNOSTI- ODNOSI Z DRUGIMI	NAJPOMEMBNEJŠE LASTNOSTI ..saj ne, da bi se hvalil... ...jaz sem...

Delovni list 30: Delavnica o postavljanju ciljev





Delovni list 31: Delavnica o samokontroliList 1: Seznam čustev, telesnih občutkov in vedenj

čustva	občutek	vedenje
jeza	plitko dihanje bolečina v želodcu	smejanje
sramežljivost	vznemirjenje	stisnjena čeljust zahrbtost
žalost	suha usta	jokanje ustrežljivost
veselje	tresenje	nepremikanje pomanjkanje apetita
ljubosumje	“polna pljuča” sproščenost	“šoba”
strah	rdečica	spanje pokončna drža
manjvrednost	toplina	grizenje nohtov spoprijemanje z izzivi
zavist	razbijanje srca	plitko dihanje napad
razočaranje	lahkotnost utrujenost	pretirana kontrola izogibanje pogledu
ljubezen	upad energije	prepiranje kričanje
večvrednost	napetost	umik neupoštevanje drugega
osuplost	pritisk v prsih	pretirana želja po hrani sključena drža
sovrašтво	otrplost	zaletavost razigranost
obup	suha usta	razprte oči
vznesenost	boleča ramena šumenje v ušesih	obrekovanje kajenje
zaljubljenost	teža v okončinah	škodoželjnost
sram	potenje	iskanje bližine nekritičnost
krivda		

List 3: Reševanje problema po korakih

Metoda reševanja problemov poteka v štirih korakih:

1. Opis problema in okoliščin, ki so do njega pripeljale. Ostali člani skupine si zapišejo eno pomembno vprašanje v zvezi s problemom in ga zastavijo predstavljalcu primera, ki na vprašanja odgovarja sproti.
2. Člani vsak zase razmislijo (in si zapišejo), kaj je po njihovem mnenju bistvo problema ter svojo formulacijo problema tudi glasno predstavijo, vendar o njej ne diskutirajo.
3. Člani si zapišejo, kako bi vsak sam rešil predstavljen problem. Glasno preberejo svoje ideje, predstavljalec problema pa si jih sproti zapisuje. Nato razmisli in pove, kaj se je s pomočjo prispevkov ostalih članov skupine naučil/a novega, in kako bi oz. bo ravnal/a v bodoče.
4. Ostali člani povejo, v kolikšni meri prepoznajo obravnavani problem tudi pri sebi, oziroma v situacijah, v katerih so bili sami udeleženi, in razmislijo, kaj so pri obravnavi problema pridobili zase in za svoje ravnanje v prihodnje.

SREČANJE 6 (ŠESTI TEDEN)



Delovni list 32: Kaj če ne uspe?

Če mi ne uspe ostati nekadilec, bom ukrepal na naslednje načine:

-
-
-
-
-
-
-

Delovni list 33: Profil udeleženca (vprašalnik)

1. Starost: ____let

2. Spol:

- a) Moški
- b) Ženski

3. Razred/letnik:

1 2 3 4

4. Šola:

- a) 2-ali -ali 3-letna poklicna šola
- b) 4-letna srednja šola
- c) Gimnazija

5. Ali kadi tvoj oče / skrbnik?

- a) Nimam očeta / skrbnika.
- b) Ne, nikoli ni kadil.
- c) Ne, včasih je kadil, vendar je kajenje opustil.
- d) Da, kadi.
- e) Ne vem.

6. Ali kadi tvoja mama / skrbnica?

- a) Nimam mame / skrbnice
- b) Ne, nikoli ni kadila.
- c) Ne, včasih je kadila, vendar je kajenje opustila.
- d) Da, kadi.
- e) Ne vem.

7. Ali kadi kdo od tvojih starejših bratov?

- a) Nimam starejšega brata.
- b) Ne, ne kadi.
- c) Da, kadi.
- d) Ne vem.

8. Ali kadi kdo od tvojih starejših sester?

- a) Nimam starejše sestre.
- b) Ne, ne kadi.
- c) Da, kadi.
- d) Ne vem.

9. Ali kdaj kadiš med odmori v šoli?

- a) Da, velikokrat.
- b) Da, občasno.
- c) Da, redko.
- d) Nikoli.

10. Ali doma vedo, da kadiš?

- a) Da, vedo.
- b) Ne, ne vedo.
- c) Ne vem.

11. Ali kdaj kadiš doma, v pričo staršev?

- a) Da, velikokrat.
- b) Da, občasno.
- c) Da, redko
- d) Nikoli

12. Ko sem prvič prižgal cigareto, sem bil star ____ let.

13. Ko sem pričel redno, dnevno ali tedensko kaditi, sem bil star ____ let.

14. Kakšna je tvoja povprečna dnevna količina pokajenih cigaret? ___ cigaret

15. Ali se količina cigaret, ki jih dnevno pokadiš, spreminja?

- a) Da, pokadim minimalno _____ in maksimalno _____ cigaret
- b) Ne, vseskozi kadim približno enako količino cigaret.

16. Cigarete, ki jih običajno kadim:

- a) Blagovna znamka: _____
- b) Vsebnost katrana: _____ mg
- c) Vsebnost nikotina: _____ mg
- d) Cena: _____ SIT

17. Ali inhaliraš, ko kadiš?

- a) Da, večinoma
- b) Da, včasih
- c) Da, samo malo
- d) Ne, nikoli

18. Ali ti kajenje vzbuja prijetne občutke?

- a) Da
- b) Ne

19. Kako se počutiš, če uro ali dve ne smeš oziroma ne moreš kaditi?

- a) Zelo neprijetno
- b) Precej neprijetno
- c) Ni razlike
- d) Zelo prijetno

20. Če bi stopnjo svoje zasvojenosti s kajenjem ocenjeval z ocenami od 1 do 5 (1 pomeni NIKAKOR in 5 pomeni POPOLNOMA), katero številko bi obkrožil?

1 2 3 4 5

21. Tvoja prva cigareta v dnevu je? Ob ____uri.

22. Ali o sebi razmišljaš kot o rednem kadilcu / redni kadilki?

- a) Da.
- b) Ne.
- c) Ne vem, nikoli nisem razmišljal/a o tem.

23. Ali je tvoj/a najboljši prijatelj/prijateljica kadilec?

- a) Da.
- b) Ne.
- c) Ne vem, nikoli nisem razmišljal/a o tem.

24. Najbližji prijatelji / prijateljice so tisti, s katerimi preživiš največ časa. Koliko od tvojih 5 najbližjih prijateljev / prijateljic kadi?

- a) 1
- b) 2
- c) 3
- d) 4
- e) 5
- f) Nihče.

25. Kolikokrat doslej si resno poskušal opustiti kajenje?

- a) Nikoli.
- b) Enkrat.
- c) Dva do štirikrat.
- d) Več kot petkrat.

26. Najdaljši čas, ko si zdržal/a brez cigarete?

- a) Manj kot en dan.
- b) 1 - 6 dni
- c) 1 - 4 tedne
- d) 1 - 3 mesecev
- e) 4 - 6 mesecev
- f) 7 - 11 mesecev
- g) Več kot eno leto.
- h) Nikoli nisem poskušal.

27. Kdaj nameravaš dokončno opustiti kajenje?

- a) Da, najkasneje čez en teden.
- b) Da, najkasneje čez en mesec.
- c) Da, v naslednje v polovici leta.
- d) Da, najkasneje čez eno leto.
- e) Da, ampak še ne vem kdaj.
- f) Ne, ne načrtujem opustiti kajenja.
- g) Ne vem, ne razmišljam o tem.

28. Koliko si prepričan/a v uspeh pri opuščanju kajenja, če bi se za to odločil?

- a) Povsem prepričan/a sem, da bi mi uspelo.
- b) Prepričan/a sem, da bi mi uspelo.
- c) Nisem povsem prepričan/a, da bi mi uspelo.
- d) Prepričan/a sem, da mi ne bi uspelo.
- e) Povsem sem prepričan/a, da mi ne bi uspelo..
- f) Ne, ne načrtujem opustiti kajenja.

29. Kolikšna je verjetnost (od 0% do 100%), da boš postal/a in ostal/a nekadilec/nekadilka?

_____ %

30. Kaj te najbolj moti pri tvojem kajenju?

- a) Slab zadah iz ust.
- b) Rumeni zobje.
- c) Rumeni prsti.
- d) Neprijeten vonj oblačil in las.
- e) Prevelika poraba žepnine/štipendije.
- f) Odvisnost od kajenja.
- g) Sivkast videz kože.
- h) Manjša telesna zmogljivost.
- i) Drugo: _____.
- j) Nič me ne moti.

31. Zamisli si, da želiš opustiti kajenje in iščeš različne oblike pomoči. Kakšna je po tvojem mnenju verjetnost, da bi se poslužil/a navedenih načinov opuščanja? *Ustrezno označi!*

	Najverjetneje	Mogoče	Nikakor	Ne poznam
a) Knjige, brošure za samopomoč				
b) Skupinska srečanja v šoli				
c) Moj zdravnik				
d) Klepetalnica na internetu				
e) Informativna stran na internetu				

f) Profesor v šoli				
g) Svetovalni delavec v šoli				
g) Brezplačna telefonska linija za pomoč pri odvajanju				
h) Podpora in nasvet prijatelja				
i) Opuščanje brez pomoči (sam)				
j) Nadomestna nikotinska terapija (žvečilni gumi, obliž)				
k) Drugo: _____ _____				

32. Zakaj želiš opustiti kajenje?

- a) Želim živeti zdravo.
- b) Zaradi prevelikih stroškov.
- c) Ker je kajenje grda razvada.
- d) Ker želim biti svoboden in živeti brez zasvojenosti
- e) Ker želim biti obziren do drugih.
- f) Zaradi nezaželenih učinkov kajenja: rumenih prstov in zob, neprijetnega ustnega zadaha...
- g) drugo:_____

33. Ob opuščanju kajenja me najbolj skrbi:

- a) Premagovanje napetosti in stresa.
- b) Obnašanje v družbi vrstnikov, predvsem na zabavah.
- c) Vzdrževanje telesne teže.
- d) Kako bom zaposlil/a roke.
- e) Da mi ne bo uspelo opustiti kajenja.
- f) Nič.

34. Kolikšen odstotek tvojih vrstnikov, meniš, da kadi?

- a) 91 - 100%
- b) 81 - 90%
- c) 71 - 80%
- d) 61 - 70%
- e) 51 - 60%
- f) 41 - 50%
- g) 31 - 40%
- h) 21 - 30%
- i) 11 - 20%
- j) 0 - 10%
- k) Ne vem, nimam predstave o tem.

35. Ali so tvoji starši kdaj izrazili zahtevo / željo po tem, da ne bi kadil/a?

a) Da.

b) Ne.

Delovni list 34: Fagerstromov vprašalnik

Diagnostično merilo zasvojenosti z nikotinom. Fagerstromov vprašalnik je namenjen ugotavljanju stopnje zasvojenosti z nikotinom.

1. Koliko cigaret pokadiš na dan?

- a) Manj kot 15.
- b) Od 15 do 25.
- c) Več kot 25.

2. Količina nikotina v tvojih cigaretah je?

- a) Manj kot 0,8 mg.
- b) Od 0,8 do 1,5 mg.
- c) Več kot 1,5 mg.

3. Ali kdaj inhaliraš dim?

- a) Nikoli.
- b) Včasih.
- c) Vedno.

4. Kadiš več dopoldne kot popoldne?

- a) Da.
- b) Ne.

5. Kdaj pokadiš prvo cigareto?

- a) Takoj ko vstanem.
- b) Po zajtrku.
- c) Kasneje.

6. Katera cigareta ti je najslajša?

- a) Prva.
- b) Druga.

7. Ali kadiš tudi, kadar te je bolezen (npr. gripa) spravila v posteljo?

- a) Da.
- b) Ne.

8. Ali težko zdržiš v prostorih, kjer je prepovedano kaditi?

- a) Da.
- b) Ne.

Točkovanje / število točk:

- 1) a-0, b-1, c-2
- 2) a-0, b-1, c-2
- 3) a-0, b-1, c-2
- 4) a-1, b-0
- 5) a-2, b-1, c-0
- 6) a-1, b-0
- 7) a-1, b-0
- 8) a-1, b-0

Vsota doseženih točk kaže na stopnjo odvisnosti od nikotina:

- od 0 do 3 točke: Kadilec ni ali je malo odvisen.
- od 4 do 6: Odvisen.
- od 7 do 9: Močno odvisen.
- 10 in več: Zelo močno odvisen.

Delovni list 36: Evalvacija srečanj (IZVAJALEC)

ZA IZVAJALCA

Prosimo vas, da ocenite današnje srečanje. Odgovarjate iskreno, pri vsakem vprašanju obkrožite samo en odgovor.

1. Srečanje:

- a) Srečanje 1
- b) Srečanje 2
- c) Srečanje 3
- d) Srečanje 4
- e) Srečanje 5
- f) Srečanje 6

2. Kakšna se vam je zdela vsebina srečanja?

- a) Odlična
- b) Prav dobra
- c) Dobra
- d) Sprejemljiva
- e) Nesprejemljiva

Pripombe na vsebino srečanja:

4. Kakšen se vam je zdel potek srečanja?

- a) Odličen
- b) Prav dober
- c) Dober
- d) Sprejemljiv
- e) Nesprejemljiv

Pripombe na potek srečanja:

5. Kakšno vam je zdelo sodelovanje in napredovanje skupine?

- a) Odlično
- b) Prav dobro
- c) Dobro
- d) Sprejemljivo
- e) Nesprejemljivo

Priponbe na sodelovanje in napredovanje skupine:

6. Kakšni so se vam zdeli delovni listi in pripomočki?

- a) Odlični
- b) Prav dobri
- c) Dobri
- d) Sprejemljivi
- e) Nesprejemljivi

Priponbe na delovne liste in pripomočke:

7. Današnje srečanje je bilo za udeležence zanimivo.

- a) Popolnoma se strinjam.
- b) Strinjam se.
- c) Nisem odločen, ne vem.
- d) Se ne strinjam.
- e) Nikakor se ne strinjam.

8. Na današnjem srečanju so se udeleženci naučili oz. spoznali veliko novega.

- a) Popolnoma se strinjam.
- b) Strinjam se.
- c) Nisem odločen, ne vem.
- d) Se ne strinjam.
- e) Nikakor se ne strinjam

9. Kateri del srečanja vam je bil najbolj všeč?

10. Kateri del srečanja vam je bil najmanj všeč?

12. Katera stvar iz srečanja je najbolj pritegnila udeležence?

13. Katera stvar iz srečanja je najmanj pritegnila udeležence?

14. Kaj ste pri srečanju pogrešali, ali bi kaj še dodali?

15. Splošna ocena srečanja od 1 do 5 (5=odlično, 1=nezadostno):

1 2 3 4 5

Hvala za vaše odgovore!

Delovni list 37: Evalvacija srečanj (UDELEŽENCI)

Prosimo te, da oceniš današnje srečanje. Odgovarjaj iskreno, pri vsakem vprašanju obkroži samo en odgovor.

1. Srečanje:

- a) Srečanje 1
- b) Srečanje 2
- c) Srečanje 3
- d) Srečanje 4
- e) Srečanje 5
- f) Srečanje 6

2. Kakšna se ti je zdela vsebina srečanja?

- a) Odlična
- b) Prav dobra
- c) Dobra
- d) Sprejemljiva
- e) Nesprejemljiva

Pripombe na vsebino srečanja:

3. Kakšen se ti je zdel potek srečanja?

- a) Odličen
- b) Prav dober
- c) Dober
- d) Sprejemljiv
- e) Nesprejemljiv

Pripombe na potek srečanja:

4. Kakšno se ti je zdelo sodelovanje in napredovanje skupine?

- a) Odlično
- b) Prav dobro
- c) Dobro
- d) Sprejemljivo
- e) Nesprejemljivo

Pripombe na sodelovanje in napredovanje skupine:

5. Kakšni so se ti zdeli delovni listi in pripomočki?

- a) Odlični
- b) Prav dobri
- c) Dobri
- d) Sprejemljivi
- e) Nesprejemljivi

Pripombe na delovne liste in pripomočke:

6. Današnje srečanje je bilo zanimivo.

- a) Popolnoma se strinjam.
- b) Strinjam se.
- c) Nisem odločen, ne vem.
- d) Se ne strinjam.
- e) Nikakor se ne strinjam.

7. Na današnjem srečanju sem se naučil/a oz. spoznal/a veliko novega.

- a) Popolnoma se strinjam.
- b) Strinjam se.
- c) Nisem odločen, ne vem.
- d) Se ne strinjam.
- e) Nikakor se ne strinjam

8. Kateri del srečanja ti je bil najbolj všeč?

9. Kateri del srečanja ti je bil najmanj všeč?

10. Katera stvar iz srečanja ti je najbolj ostala v spominu?

11. Kaj si pri srečanju pogrešal/a, ali bi še kaj dodal/a?

12. Splošna ocena srečanja od 1 do 5 (5=odlično, 1=nezadostno):

1 2 3 4 5

Hvala za tvoje odgovore!

DIPLOMA

_____ (ime)

PONOSEN / PONOSNA SEM NASE!

**USPELO MI JE PREMAGATI
NIKOTINSKO ODVISNOST!**



MOJI DOSEŽKI (ustrezno izberi):

- **OPUSTIL/A SEM KAJENJE**
- **ZMANJŠAL/A SEM KAJENJE ZA
_____ CIGARET / DNEVNO**