

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!).



IVZ RS
INŠTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA
REPUBLIKE SLOVENIJE

PROSTE ROKE - ČISTA PLJUČA

Opuščanje kajenja za mladostnike

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

- Raziščemo lastne kadilske navade in motive.
- Spoznamo tehnike zmanjševanja/opuščanja kajenja.

TRETJE SREČANJE

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

ČETIRTO 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.

CIP - Katalogni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.942

BAJTI, Maja, 1980-

Proste roke - čista pljuča : opuščanje kajenja za mladoletnike
/ avtorica gradiva Maja Bajti. - Ljubljana : Inštitut za varovanje
zdravja RS, 2007

1. Gl. stv. nasl.

234387968

Avtorica gradiva: Maja Bajt, univ. dipl. psih.
Inštitut za varovanje zdravja RS, Center za promocijo zdravja
Izdajatelj: Inštitut za varovanje zdravja RS, Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana
Tisk je omogočilo Ministrstvo za zdravje RS
Recenzija: mag. Mirjana Radošević, dr. med. spec. psihiatrije
Psihiatrična klinika Ljubljana, klinični oddelek za mentalno zdravlje
Lektura: Tina Malik, prof. um. zgodovine in ip. jezika
Omladinskega centra Ljubljana, o.d.l.o., Trško levstič, Smart-art d.o.o.
Tiskarna: Tiskarna MDP Brežice
Leto izdaje: 2007 **Nabljada:** 15.000 izvodov



IVZ RS

INŠTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA
REPUBLIKE SLOVENIJE



Proste roke - čista pljuča

Opuščanje kajenja za mladostnike

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 cigaretne dimu?

Te motijo tvoji rumeni zobje?

DA!

Če si vsaj na prvi dve vprašanji odgovoril/-a pritrdilno, 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.**