

# Dohányfüst-mentesség: Az egészséges és boldog élet egyik titka!

## Tudta Ön?

A dohányzással összefüggő alapvető viselkedésminták már a bölcsődébe, óvodába járó gyermekeknél bevéssznek!



Védje a gyermekeket: ne tegye ki őket a dohányfüst belélegzése veszélyének

Minden harmadik budapesti óvodás korú gyermek dohányfüstös otthoni környezetben nő fel! A Nemzetközi Ifjúsági Dohányzástelmérés (GYTS) legutóbbi 2008-as adatfelvételének eredményei szerint Magyarországon a 13-15 év közötti tanulók:

- több mint fele kipróbálta már a cigarettát élete során,
- a dohányzók közül minden ötödik tanuló 10 éves kora előtt szívta el az első cigarettáját!

A dohányzás megelőzési programokat tehát a lehető legkorábban el kell kezdeni, amikor a dohányzásra ösztönző, negatív hatások már érik a gyermeket, befolyásolják akkori és későbbi egészség magatartását.

## Mit tehetünk?

Mentsük meg óvodáskorú gyermekeinket a mérgező dohányfüsttől! Magyarországon az óvodai megelőzési programok közül időrendben az első és napjainkra a legelterjedtebb az Országos Egészségfejlesztési Intézet Dohányzás Fókuszpontjának (OEFI DF) Óvodai Dohányzás Megelőzési Programja (ÓDMP). A korosztály életkori sajátosságának megfelelő, érdekes és

és játékos programhoz bármelyik óvoda térítésmentesen csatlakozhat. A program módszereinek és eszközeinek segítségével formálható a gyermekek dohányzást elutasító attitűdje, tovább mélyíthető a dohányzás elutasítása, bővíthetők a dohányzás káros hatásaival kapcsolatos ismereteik. Fontos célja a programnak, hogy kialakuljon bennük a passzív dohányzás elleni fellépés képessége. A program több vizsgálat, köztük a WHO Európai Regionális Irodájának támogatásával készült hatásvizsgálat szerint is igazoltan hatásos!



Szeretne további érdekes információkat kapni az óvodai programról? Az Ön óvodája is csatlakozni szeretne ehhez az egyedülálló programhoz? Akkor kattintson ide: <http://www.dohanyzasvisszaszoritasa.hu>

Védjük meg iskoláskorú gyermekeinket a dohányzás és a passzív dohányzás káros hatásaitól! Az óvodai program hatásainak fenntartásához, azok bővítéséhez és megerősítéséhez nélkülözhetetlen az iskolában is folytatódó dohányzás megelőző tevékenység. Az OEFI DF

kreatív és izgalmas elemeket alkalmazó „Ciki a cigi” iskolai programja hatásos megoldást nyújt!



A program a gyermekek és a fiatalok érdeklődési körét figyelembe véve, játék szoftverrel, hordozható érintőképernyős számítógéppel (HÉSZ) és honlappal ([www.cikiacigi.hu](http://www.cikiacigi.hu)) fókuszálja a résztvevők figyelmét, az egészséges, dohányfüsttől mentes életmód fontosságára. A HÉSZ az ÁNTSZ regionális és kistérségi intézeteinek koordinálásával jut el az általános iskolákba.

A program a szöveges információkon túl, a dohányzásmentesség fennmaradását támogató, illetve a leszokásra ösztönöző játékokat és a dohányzás egészség-

károsító hatásait bemutató képeket, rövidfilmeket és animációkat tartalmaz.

A játékszoftver térítésmentesen letölthető az OEFI DF honlapjáról: [www.dohanyzasvisszaszoritasa.hu](http://www.dohanyzasvisszaszoritasa.hu)

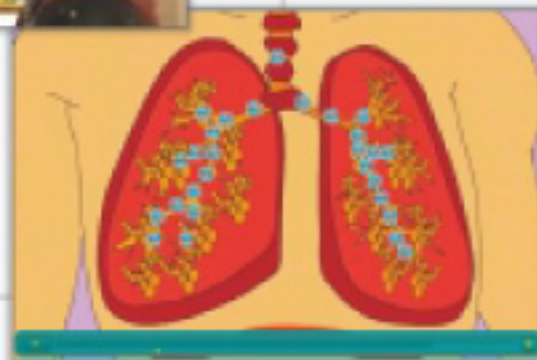


## Van-e tanmenetbe beépíthető, dohányzás megelőzést szolgáló oktató, nevelő program és eszközcsoomag?

Igen az OEFI DF erre is kínál térítésmentes megoldást! A 3-5. osztályba járók, illetve a 6-10. osztályos tanulók részére, tanmenet és interaktív eszközcsoomag áll rendelkezésre. A feldolgozásra javasolt főbb témák: a dohányzás története, egészséges életmóddal kapcsolatos döntések és választások, a modell-követés és társas hatások, reklámok és más befolyásoló tényezők, dohányzás okozta betegségek, a passzív dohányzás káros hatásai, a függőség, a környezeti és gazdasági hatások, a cigaretta összetétele és a nemdohányzó életforma előnyei. A program eszközcsoomagja tartalmaz egy több mint 100 egységből álló, színes képeket, animációkat, illetve filmrészleteket is tartalmazó interaktív kivetíthető előadást. Továbbá az előadás megvalósítását segítő szöveges segédletet, illetve élethű nagyságú, szétszedhető, a dohányzás okozta betegségeket bemutató demonstrációs bábút.



A program izgalmas eszközeinek segítségével egyedülálló sikerrel ragadja meg a gyermekek figyelmét és kelti fel érdeklődésüket, valamint könnyedén és játékos formában építi fel a gyermekek dohányzást elutasító attitűdjét és bővíti tudásukat a



káros hatásokról. A program kiváló lehetőséget nyújt gyermekeink egészséges életmódjának kialakítására! Az interaktív, képekkel, animációkkal, filmrészletekkel gazdagított prezentáció megtekinthető az OEFI DF honlapján: <http://www.dohanyzasvisszaszoritasa.hu>

Az oktatási intézmények részére pedig egyedi felhasználó névvel és jelszóval történő belépést követően térítésmentesen letölthető a teljes oktatási csomag innen: <http://reg.oefi.hu>. A bábú az ÁNTSZ regionális intézeteinek koordinálásával jut el az iskolákba.

## Hogyan nyerhetjük vissza az értékes füstmentes életet magunk és családtagjaink számára?

A dohányzás nemcsak a dohányos ember egészségére hat, hanem a környezetében élőkre is! Ezért is fontos a dohányzásról leszokni szándékozók támogatása. A következő kék számon munkaidőben tájékoztatás kapható a dohányzásról leszokásban segítő rendelések hozzáférhetőségével kapcsolatban: 06 40 200 493. Emellett hasznos segítséget nyújthat az OEFI DF honlapja is, mely tanácsokkal és szakmai támogatással látja el a leszokni vágyókat:

<http://www.leteszemacigit.hu>

## Hogyan válhat prevenció munkánk ismertté és kereshetünk együttműködőket?

Örömmel értesítjük, hogy elkészült az erre a célra megfelelő dohányzás visszaszorítását támogató honlap. Regisztrálás nélkül lehetősége van arra, hogy megismerje mások tevékenységét, programjait, illetve tájékozódjon a már bevált módszerekről, valamint a partnerek programjainak letöltésével tovább fejlessze saját tevékenységét. A honlapra a lakosság, a civil szervezetek, kormányzati intézmények és a szakmai szervezetek, regisztrációt követően feltölthetik adataikat és tevékenységeik leírását. Ez a felület támogatja a dohányzás kontroll területén tevékenykedő kormányzati ill. civil szervezetek kapcsolatépítését, demokratikus és költséghatékony csatornát jelent az információáramlásban.

Amennyiben Ön is a dohányzás visszaszorítása területén tevékenykedik, legyen az országos szintű program vagy akár a legszűkebb körű helyi kezdeményezés, látogasson el a weboldalra és töltsse fel adatait, hogy azt mások is megismerhessék.

Minél többen töltik majd fel tevékenységeikről az információkat és keresnek munkakapcsolatot, annál hasznosabb és hatékonyabb eszközzé válik majd ez az új kezdeményezés a Magyarországon dohányzás visszaszorítása területén tevékenykedők számára:

<http://www.dohanyzasvisszaszoritasa.hu>



**OEFI Dohányzás Fókuszpont**

Budapest, Nagyvárad tér 2.

Tel./Fax.: +36 1 4288 228, E-mail: [nihpotohp@c3.hu](mailto:nihpotohp@c3.hu)

Honlap: <http://www.dohanyzasvisszaszoritasa.hu>