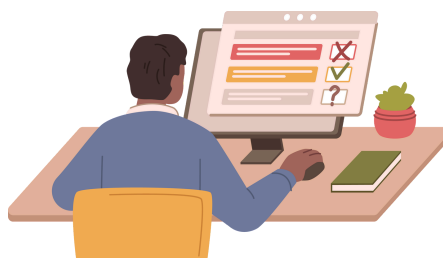


Utjecaj cigareta na tinejdžere

- 1 Problemi s disanjem i kondicijom
- 2 Lošiji školski uspjeh i manja motivacija
- 3 Pad imuniteta i potencijalno sporiji rast nekih organa
- 4 Veći rizik od ovisnosti o nikotinu i kasnijeg korištenja drugih štetnih tvari
- 5 Povećana sklonost javljanja anksiozno-depresivnih smetnji
- 6 Sklonost problematičnim ponašanjima radi dolaska do financija

Rezultati naše ankete

S našim učenicima ove godine smo proveli anonimnu anketu o njihovim navikama vezanima uz konzumaciju sredstava ovisnosti



59% naših učenika puši, od čega je njih 40% počelo u osnovnoj školi



Polovica njih puši do 10, a polovica do kutije cigareta dnevno



15% učenika je probalo marihuanu



42% njih ne razmišlja o prestanku pušenja u bližoj budućnosti



Učenički dom Lovran

Roditelji i djelatnici Doma zajedno protiv pušenja





Kako Vi možete pomoći svojem djetetu?

■ **Razgovarajte na vrijeme** – Otvoreno i bez osuđivanja, prije nego što dijete uopće iskuša pušenje.

■ **Postavite jasna pravila** – Neka zna da u vašoj obitelji pušenje nije prihvatljivo.

■ **Budite dobar primjer** – Ako ne pušite, veća je šansa da neće ni Vaše dijete.

■ **Pomozite mu/joj reći "ne"** – Pritisak vršnjaka je jak, ali samopouzdanje ga može pobijediti.

■ **Usmjerite ga/ju na zdrave aktivnosti** – Sport, hobi ili druženje mogu biti bolja alternativa.

■ **Pratite znakove** – Miris dima, kašalj, nagle promjene u ponašanju mogu ukazivati na problem.

■ **Pružite podršku** – Ako je već probalo pušiti, budite uz njega i pomozite mu da prestane.

Kontaktirajte nas



051 292 444



dom@ucenicki-dom-lovran.hr



www.reallygreatsite.com



43. istarske divizije 3

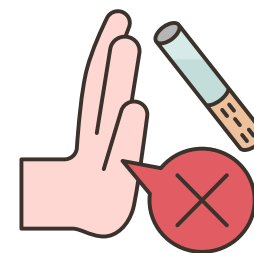
//

"Navika je poput užeta – svaki dan
dodajemo po jednu nit, sve dok ne postane
previše jaka da bi se mogla prekinuti."

//



Aktivno provođenje vremena u Domu



Naš program prevencije

- 1 Edukativne radionice, teme i projekti usmjereni na jačanje samopouzdanja i povećanje asertivnosti
- 2 Redovito održavanje 20 različitih programa za aktivno provođenje slobodnog vremena
- 3 Obogaćivanje sadržaja i prostora za nepušače te uvijek dostupna podrška učenicima