



AKTÍV ALTERNATÍVÁK KLUBFOGLALKOZÁS

A FOGLALKOZÁS TÉMAKÖRE:

Dohányzás megelőzés és dohányzásról leszokást támogató programok megvalósítása

A FOGLALKOZÁS RÉSZLETES LEÍRÁSA

Cél:

A foglalkozás célja a résztvevő fiatalok számára olyan információk nyújtása, ennek eredményeképpen a témában való tájékozottság nő, ezáltal a személyes hatékonyság is a dohányzás elleni küzdelemben. Olyan ismeretek átadása és gyakorlati alkalmazása, mely során az érintett személyeknél elérhető, hogy a dohányzás nem minősül vonzónak, menőnek. A kívánt viselkedési mód inkább a füstmentes, egészséges életmód legyen.

Feldolgozott témakörök

A dohány, illetve a dohányzás kialakulásának, elterjedésének történeti hátterének megismerése. A témához kapcsolódó alapfogalmak (dependencia, tolerancia, megvonás, eufória, drog, függőség, dózis, elvonási tünetek. stb.) értelmezése. A szenvedélybetegség és kockázatai, a dohányzás, mint szenvedélybetegség. A nikotinfüggőség (testi, lelki) kialakulásának folyamata, következményei. Mi van a cigaretta füstben? - a dohányfüst alkotórészei és hatása az emberi szervezetre. A dohányzás rövid és hosszú távú következményei, jellemző tünetei.

A dohányzás jogi szabályozása a hatályos normák tükrében.. A elsődleges, másodlagos, továbbá harmadlagos prevenciós programok áttekintése, megismerése, a dohányzás elleni küzdelem hazai és nemzetközi stratégiája.

Kommunikációs technikák, helyzetek, események, nyilatkozatok elemzése, amelyek a dohányzással kapcsolatban keletkeztek. Személyes élettörténetek.

Módszerek:

Frontális előadás, interaktív jelleggel, tréningtechnikák, egyéni és csoportos szituációs gyakorlatok, filmelemzés, szövegelemzés

Kompetenciák:

- A résztvevők szerezzenek ismereteket a szenvedélybetegségek kialakulásáról, különböző típusairól, valamint a dohányzás, mint szenvedélybetegség jellemző tüneteiről.
- Ismerjék meg a témához kapcsolódó alapfogalmakat (drog, függőség, tolerancia, dózis, elvonási tünetek, a nikotinfüggőség).
- Térképezzék fel a dohány, illetve a dohányzás kialakulásának, elterjedésének történeti hátterét.
- Szerezzenek ismereteket a dohányfüst alkotórészeiről, ennek hatásairól az emberi szervezetre.
- A résztvevők ismerjék a dohányzás rövid és hosszú távú következményeit, ezek jellemző, laikusok számára is észrevehető tüneteit.
- A résztvevők tekintsék át a dohányzással kapcsolatos adatok hazai és nemzetközi alakulását, a probléma társadalmi megközelítését.
- A résztvevők tekintsék át a dohányzás elleni küzdelem hazai és nemzetközi stratégiáját: az elsődleges, másodlagos, továbbá harmadlagos prevenció tartalmát.

- Bővítsék tudásukat a téma jogi szabályozásának megismerésével.
- A résztvevő képes legyen az elsajátított ismeretek segítségével az érintett populáció részére a megfelelő tájékoztatást, segítségnyújtást megadni.
- Legyenek tisztában a helyi, régiós segítségnyújtás, megelőzés lehetőségeivel

Követelmény:

- Rendszeres jelenlét
- Aktív, motivált együttműködés
- Otthoni gyakorlatok vállalása és teljesítése
- A gyakorlatokról beszámoló kiscsoportban minden foglalkozási alkalommal

Értékelés:

- A foglalkozáson való részvétel alapján egyénileg.

Ajánlott olvasmányok:

- Buda Béla: Szenvedélyeink. SubRosa Kvk. 1995.
- Órai anyag, jegyzet
- Allen Carr: Rövid úton leszokni a dohányzásról Mágus Design Stúdió Kft. 2004
- Dohányzás vagy egészséges életmód? szerkesztette: Kovács Gábor- Manchin Róbert Medicina Könyvkiadó Zrt.2006.
- dr. Kovács Gábor: Hogyan szokjunk le a dohányzásról? Spring Med Kiadó