



VABILO

na

mladinski izobraževalni tabor

s programom

“Opuščanja kajenja za mlade in osveščanje o škodljivosti kajenja”

Mariborska koča, 3.10.- 4.10.2020

ZBOR:

ob 8.45 pri spodnji postaji Pohorske vzpenjače. Prevoz z gondolo. Sledi pohod do Mariborske kočice, kjer bo poskrbljeno za tople obroke, prenočišče in zajtrk.

IZOBRAŽEVALNI TABOR, Mariborska koča:

3.10.2020 od 10.00. – 19.00. ure

- * Predavanje in delavnice (predstavitve programa: Proste roke, čista pljuča, kratkoročni škodljivi vplivi kajenja, model odvisniškega kadilskega vedenja, koristi opuščanja kajenja za zdravje).
- * Sprostitutvene tehnike, demonstracije, promocija čustvenega in duševnega zdravja, prepoznavanje stresa.
- * Tobačni in povezani izdelki (elektronske cigarete, vodne pipe, IQOS).
- * Raziskovanje lastnega kadilskega vedenja, miti o kajenju, razlogi za začetek, nadaljevanje in opuščanje kajenja.
- * Družabne igre.

4.10.2020 od 8.00. – 13.00 ure

- * Zdrave življenjske navade, načini za prenehanje kajenja, soočanje z odtegnitvenimi simptomi in hrepenenje po cigareti; trening socialnih spretnosti - učinkovita komunikacija, krepitev samopodobe, postavljanje ciljev; načini, kako ukrepati v »nevarnih« situacijah in kako reagirati v družbi vrstnikov.
- * Izboljševanje čustvenega in duševnega zdravja - primeri iz prakse, diskusija.
- * Družabne in športne igre.

Program bo prispeval k zmanjšanju rabe tobaka in večji družbeni nesprejemljivosti kajenja med mladimi.

Brezplačna udeležba, prevoz z žičnico, topel obrok, prenočišče z zajtrkom. Aktivnost sofinancira Mestna občina Maribor.

Maribor, 25.9.2020

VLJUDNO VABLJENI!

Prosimo za potrditev udeležbe na 051/317 113 ali na info@tobak-zveza.si