Virujen u te...

Praktični vodič za malu školu NEPUŠENJA

Izdavač:
Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije
Služba za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti

Za izdavača :
Mr.sc. Jasna Ninčević, dr. med., spec. epidemiolog
Željko Ključević, dr. med., spec. psihijatar
Ivan Kovačević, dipl. ing. Škola za dizajn grafiku i održivu gradnju
Mirjana Kurtović, prof.

Urednici:
Željko Ključević, dr. med., spec. psihijatar
Mirela Grbić, prof. stručna suradnica

Idejno rješenje :
Učenici Zdravstvene škole Split 4c. raz., Ivana Truta,bacc.med.techn., Mirela Grbić, prof.

Ilustracija :
Učenici Škole za dizajn, grafiku i održivu gradnju Split, Šime Zečić 3a raz.

Priprema, oblikovanje i tisak:
Elza Vukičević, mag. dizajna,
Marko Dragun, ing. stroj.

ISBN: 978-953-56756-6-2

Split, 31.5. SVJETSKI DAN NEPUŠENJA

Pdf-izdanje dostupno na stranicama www.nzjz-split

** Ni jedan dio ovog vodiča ne smije se umnožavati ili pretisnuti bez dopuštenja izdavača.*

Viktor i Nada, daju podršku jedan drugome u izboru zdravog stila življenja, i predlažu „Ne ovisni Đir“!

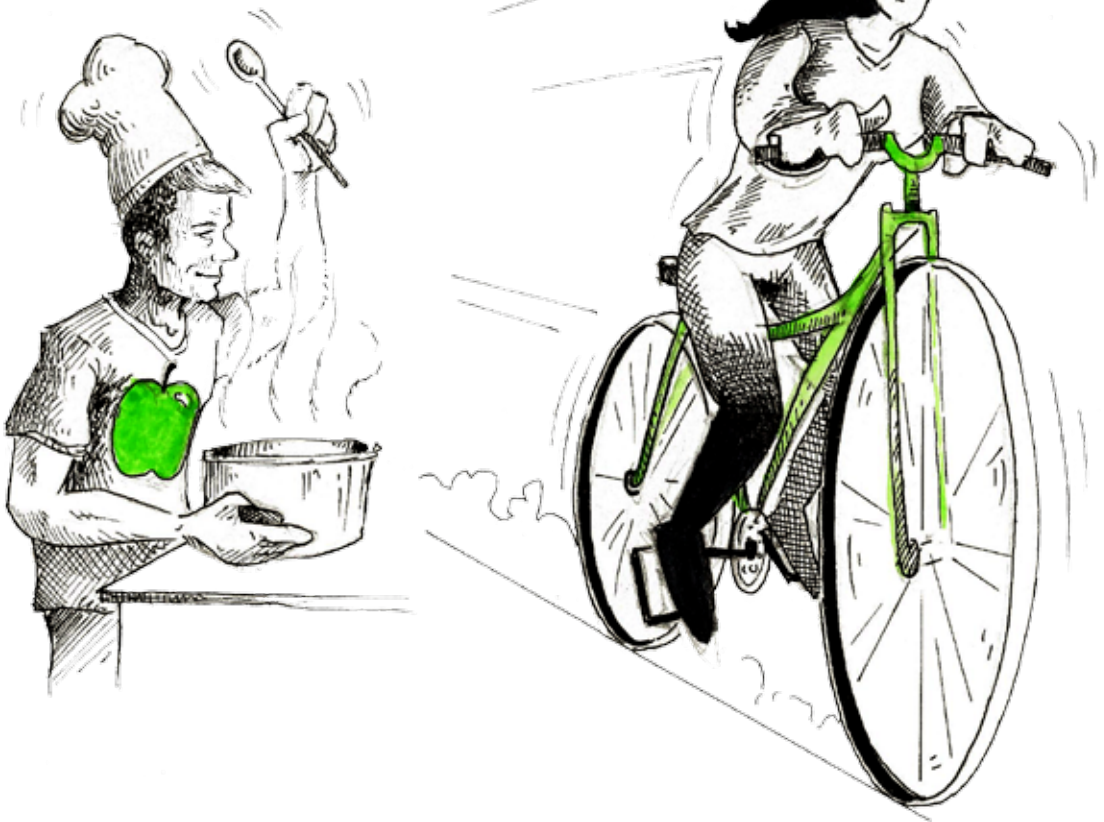
Ovaj praktični Vodič nastao je s ciljem skretanja pozornosti te senzibilizacije javnosti na temu ovisnosti o duhanu. Idejno rješenje ponudili su učenici Zdravstvene škole 4c raz. za vrijeme godišnje praktične nastave koja se provodi u Savjetovalištu za zaštitu zdravlja djece i mladih, iz predmeta mentalno zdravlje koji vodi Ivana Truta, prof. Zdravstvene škole u Splitu.

Realizacija ideje za izradu Vodiča za malu školu nepušenja pod nazivom „Virujen u te...!“, povjerili su učenicima iz 3a. raz. Šimi Zečiću i Ivi Boban te djelatnicima Škole za dizajn, grafiku i održivu gradnju Split, Elzi Vukičević prof. i Marku Dragunu prof., uz mentorstvo Mirele Grbić, prof. stručne suradnice iz Službe za zaštitu mentalno zdravlja, prevenciju i izvan bolničko liječenje ovisnosti NZJZ-SD županije.

Oni voze biciklu, sviraju gitaru, plešu, igraju šah, slikaju, kuhaju, uče i grle dragu osobu.

ZAGRLI DRAGU OSOBU

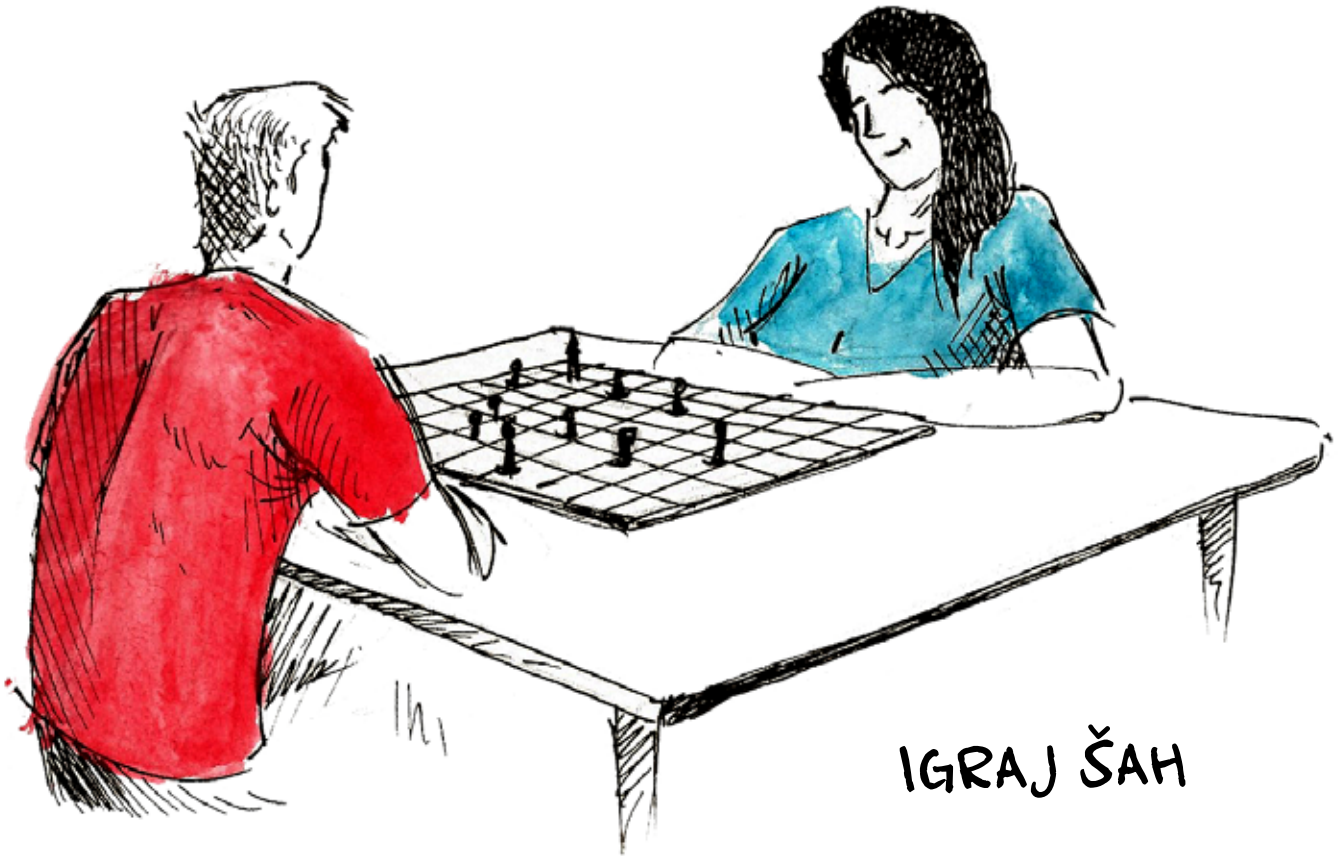
VOZI BICIKLU ...



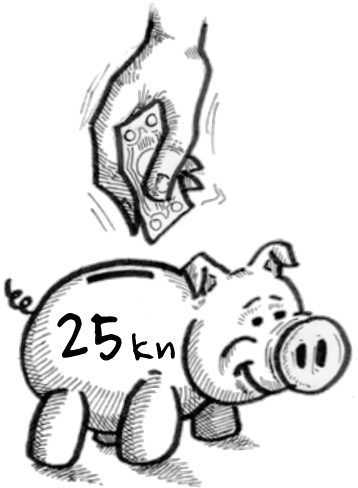
SVIRAJ ...

PLEŠI ...

PLETI ...



IGRAJ ŠAH

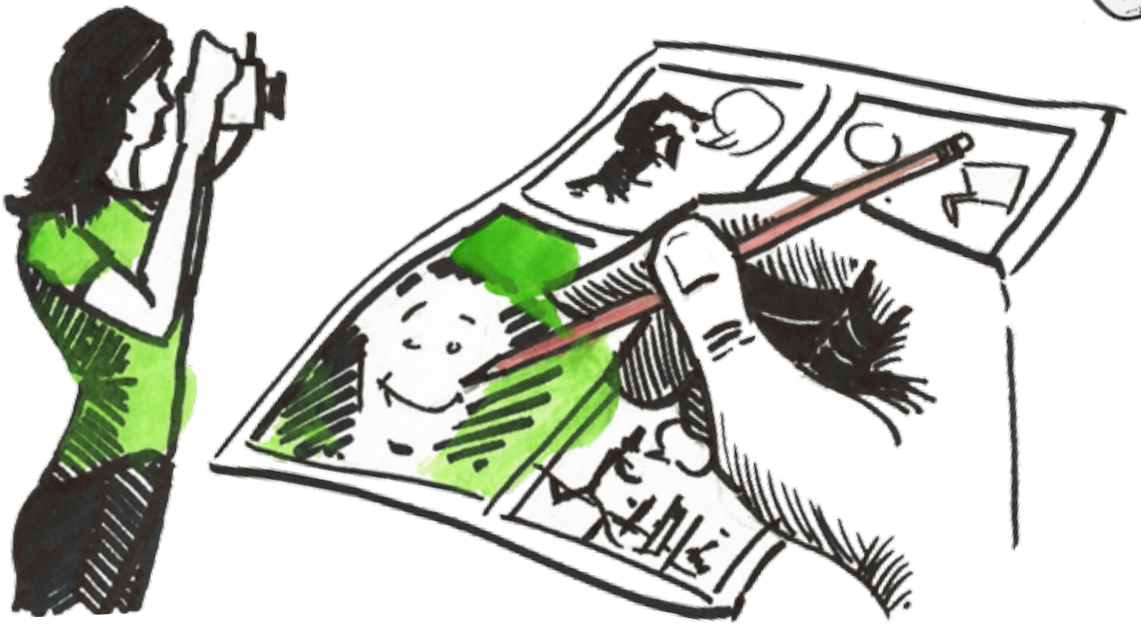


Također i „ Điraju Zdravo"! Što znači da vode računa i o financijskoj dobiti ne pušenja te izračunavaju da umjesto dnevne potrošnje cigareta mogu: kupiti zdravu marendu, popiti prirodni sok ...

HRANI SE ZDRAVO!

Umjesto tjedne kupnje cigareta
mogu... upisati tečaj fotografije, školu
stripa, pilates , jogu ili teretanu.

BUDI KREATIVAN ...



TJELESNO AKTIVAN ...

UŽIVAJ U ČISTOM ZRAKU ...

Mjesečna potrošnja tijekom konzumacije duhana mogla bi se zamijeniti kupnjom bicikle, odlaskom na izlet ili školu planinarenja.

... I PRIRODI!

500kn

Godišnja ušteda bi omogućila tako željenu Školu stranih jezika u Londonu.

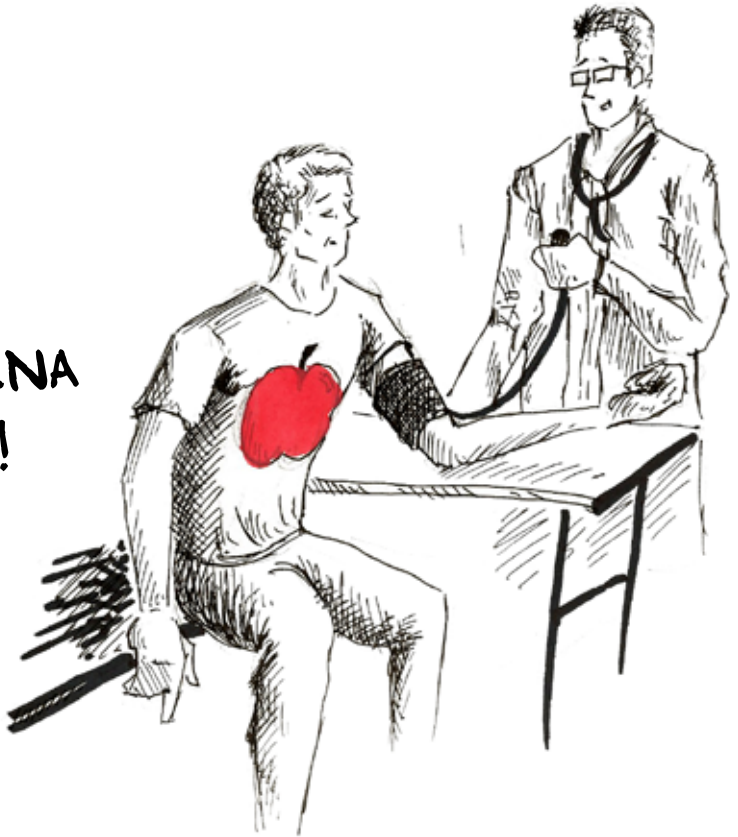
Također i auto-školu o kojoj
većina mladih sanja, ali i
uzbudljivu školu ronjenja!

ISTRAŽUJ I
OTKRIVAJ....

Stjecanje zdravih navika tijekom mladenaštva garancija su za zdravlje u budućnosti te podsjećaju na staru izreku:
“U zdravom tijelu, zdrav duh”!

Viktor i Nada poručuju:

TJELESNA I MENTALNA HIGIJENA SU VAŽNE!



BUDI UPORAN, TRUD SE ISPLATI ...

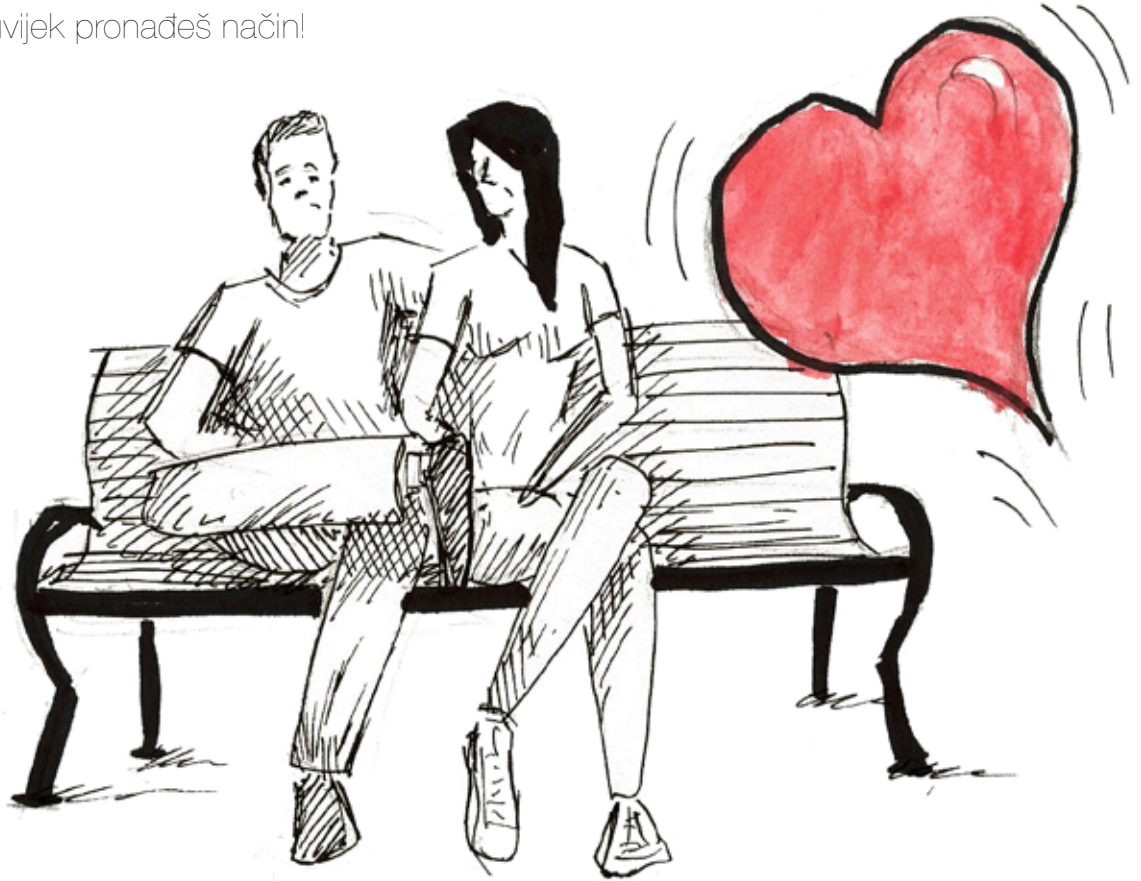
Ovakav pro-aktivan životni stil otvara prostor za nove vještine, više znanja, druženja, kretanja ali i zadovoljstva. Također i uspjeha, ponosa ali i sreće!

USPJEH NEĆE
IZOSTATI!

I na kraju se mladi obraćaju odraslima, koji bi im trebali biti uzor ali bi isto tako mogli ponešto i od njih naučiti.

Promatrajući likove iz ovog simpatičnog Vodiča odrasli zaključuju da vole sve što vole mladi!

Kada nešto želiš uvijek pronađeš način!



Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije
Služba za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti

Savjetovalište za zaštitu zdravlja djece i mladih
Fra Luje Maruna 2/1 • tel. 021/599-696

www.nzjz-split.hr

NE ovisni ĐIR

ŠKOLA ZA DIZAJN, GRAFIKU I ODRŽIVU GRADNJU - SPLIT
www.gogss.hr

ZDRAVSTVENA ŠKOLA SPLIT