

Smjernice za učenike/ce

1

SAVJETI

- Zaštiti svoje tijelo od štetnih tvari.
- Informiraj se iz pouzdanih izvora.
- Razvij otpornost na medijske manipulacije. Pitaj se: *Tko stoji iza poruke? Što žele da vjerujem?*



3

Potaknite učenike koji puše da prestanu pušiti.



OŠ Ivana Rangera Kamenica



ZDRAVO SUOČAVANJE SA STRESOM

- uključite se u tjelesne aktivnosti
- povežite se s prirodom



5

KAKO SE ZAŠTITITI?

- Educiraj se.
- Razgovaraj s obitelji i prijateljima o rizicima.
- Ne eksperimentiraj s duhanskim proizvodima.

4

KONZUMIRAŠ, NE ZNAŠ I NE MOŽEŠ PRESTATI?

Kontaktiraj Odjel za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti Zavoda za javno zdravstvo Varaždinske županije (bez uputnice).

Kontakt:

mentalno.zdravlje@zzjzzv.hr

Telefon: +385 (42) 320 969



6

Kada osoba postane ovisna o nikotinu i prestane ga koristiti, njezino se tijelo i mozak moraju naviknuti na nedostatak nikotina.

To može rezultirati privremenim simptomima odvikavanja, uključujući osjećaj tjeskobe ili depresije.