



Tisková zpráva
9. 4. 2025

„Jsem nezávislý, nekouřím!“ – téměř 500 žáků se dozvědělo o rizicích tabákových výrobků

Jaká jsou zdravotní rizika kouření a užívání tabákových výrobků? To bylo hlavní téma zdravotně preventivního programu „Jsem nezávislý, nekouřím!“, který probíhal od 11. února do 27. března 2025 na Krajské hygienické stanici Olomouckého kraje (KHS). O program byl opět enormní zájem – prošlo jím celkem 499 žáků a studentů z 20 tříd základních a středních škol Olomouckého kraje.

Praktické rady místo strašení

Program „Jsem nezávislý, nekouřím!“ se zaměřuje na praktickou prevenci kouření a jeho cílem je děti zábavnou a hravou formou naučit, jak odolat lákadlům cigaret a v poslední době stále populárnějších elektronických cigaret či nikotinových sáčků. *„Nejde o to jen říkat, že kouření je škodlivé. Mladým lidem ukazujeme, kolik chemikálií obsahují jednotlivé produkty výrobců cigaret, ale i vodních dýmek či liftů, jaké tělesné orgány trpí v důsledku aktivního i pasivního kouření, nebo co jsou abstinenční příznaky,“* vysvětluje Ing. Bohdana Šuláková, lektorka programu.

Pozitivní ohlasy od škol

Program se setkal s velmi dobrými ohlasy. Například [ZŠ Svatoplukova ve Šternberku](#) na svém webu zveřejnila zpětnou vazbu, ve které vyzdvihuje interaktivní formu výuky a otevřenou diskusi na téma závislostí.

Dlouhodobá prevence s podporou Olomouckého kraje

Programy zaměřené na prevenci kouření, alkoholu a dalších závislostí jsou součástí dlouhodobé strategie KHS na podporu zdraví dětí a mladistvých. Díky finanční podpoře Olomouckého kraje jsou nabízeny školám zdarma.

Více informací o zdravotně preventivních programech KHS naleznete na [webových stránkách KHS](#).



Zdravotně preventivní program „Jsem nezávislý, nekouřím!“; Foto: KHS

Mgr. Markéta Koutná, Ph.D., tisková mluvčí, telefon 585 719 244, e-mail: media@khsolc.cz