



## **Preventivní program „Jsem nezávislý, nekouřím!“ zaujal stovky žáků**

Jaká jsou zdravotní rizika kouření a užívání tabákových výrobků? Právě na tuto otázku se zaměřil zdravotně preventivní program „Jsem nezávislý, nekouřím!“, který probíhal od 24. února do 19. března 2026 na Krajské hygienické stanici Olomouckého kraje (KHS). O program byl opět mimořádný zájem – zúčastnilo se ho celkem **320 žáků** ze 17 tříd základních a středních škol z celého regionu.

### **Praktické rady místo strašení**

Program staví na praktickém přístupu k prevenci kouření. Jeho cílem je naučit děti zábavnou a srozumitelnou formou, jak odolat lákadlům cigaret, ale i stále populárnějších elektronických cigaret či nikotinových sáčků. *„Nejde jen o to říkat, že kouření škodí. Mladým lidem ukážeme, jaké chemické látky obsahují různé výrobky – od klasických cigaret přes vodní dýmky až po nikotinové sáčky. Vysvětlujeme také, které orgány v lidském těle jsou kouřením nejvíce ohroženy – zejména plíce, srdce a cévy, mozek či dutina ústní – jaké jsou dopady pasivního kouření nebo co se děje při abstinenčních příznacích,“* přibližuje Ing. Bohdana Šuláková, lektorka programu.

### **Pozitivní ohlasy ze škol**

Program se setkává s velmi dobrým přijetím ze strany škol i samotných žáků. Například [ZŠ a MŠ Gorkého v Olomouci](#) ve své zpětné vazbě uvedla, že žáci získali přehled o rizicích spojených s kouřením klasických cigaret, e-cigaret i nahřívaného tabáku a užíváním nikotinových sáčků. Součástí programu bylo také poučení o negativním vlivu kouření na organismus a základní informace o první pomoci při cévní mozkové příhodě.

### **Dlouhodobá prevence s podporou kraje**

Preventivní programy zaměřené na zvýšení zdravotní gramotnosti žáků základních a středních škol jsou součástí dlouhodobé strategie KHS na podporu zdraví dětí a mladistvých. Preventivní programy KHS jsou rovněž zařazeny pod pilíř *Preventivní péče* společné vize přeměny Olomouckého kraje na Region zdravého života [OLIVIE](#). Díky finanční podpoře Olomouckého kraje jsou tyto aktivity školám poskytovány 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](mailto:media@khsolc.cz)