

CĂTRE

Inspectoratul Școlar al Județului Covasna

INSPECTORATUL ȘCOLAR AL - JUDEȚULUI COVASNA -		
Sf. Gheorghe Str. Victor Babeș Nr. 15/C		
INTRARE Nr.	5981	
Anul	2010	ziua 01

Centrul de Prevenire Evaluare și Consiliere Antidrog Covasna (CPECA Covasna), din cadrul Agenției Naționale Antidrog, are plăcerea de a vă anunța faptul că în perioada **01-18.11.2010** organizează **Proiectul „Fumatul ... doar o amintire!”**, al cărui scop este prevenirea consumului de tutun în rândul elevilor de gimnaziu și liceu din Județul Covasna, cu ocazia Zilei Naționale fără Tutun – 18.11.2010.

Proiectul este organizat în parteneriat cu *Muzeul Național al Carpaților Răsăriteni, Asociația „Carpații Răsăriteni”, Agenția pentru Protecția Mediului Covasna, Biroul de Analiză și Prevenire a Criminalității* din cadrul Inspectoratului de Poliție al Județului Covasna.

Acest proiect presupune un concurs județean în care elevii participanți vor realiza, în mod individual, planșe tematice, respectând tema proiectului și reflectând una dintre experiențele unor foști fumători, prezentate în regulamentul concursului.

Planșele trebuie în mod obligatoriu să conțină **materiale reciclabile**.

Lucrările elevilor trebuie predate până la data de 12.11.2010 – ora 10:00 la sediul CPECA Covasna (Bd. Gen. Grigore Bălan, Nr.12, Sf. Gheorghe, Jud.Covasna; Tel.0267/ 310.934).

Jurizarea va avea loc în zilele de 15-16.11.2010, din membrii juriului făcând parte reprezentanții organizatorilor și partenerilor CPECA Covasna. Se vor acorda diplome și premii I, II și III pentru fiecare dintre cele 2 categorii: gimnaziu și liceu. De asemenea, CPECA Covasna va elibera adevărinite pentru toți profesorii care se implică îndrumând elevii participanți pe parcursul concursului.

Câștigătorii vor fi anunțați în data de 17.11.2010, prin fax transmis de către CPECA Covasna unităților școlare participante.

În data de **18.11.2010 – Ziua Națională fără Tutun**, cele mai reușite lucrări vor fi expuse în cadrul **Expoziției „Fumatul ... doar o amintire!”** care se va desfășura la Muzeul Național al Carpaților Răsăriteni din Sf. Gheorghe (Str. Gábor Áron, Nr. 16, Sf. Gheorghe, Jud. Covasna; Tel:0267/ 314.139).

Mai multe detalii privind regulile competiției se găsesc în regulamentul concursului atașat.

Pe această cale vă invităm să participați la acest proiect distribuind regulamentul anexat, tuturor unităților școlare din Județul Covasna.

Vizat,
Coordonator CPECA Covasna
Insp. prev. crimin. Lazea Liliana

Cu stimă,
CPECA Covasna,
Insp.spec.ed.-învățământ Cîrlănescu Alexandra

Centrul de Prevenire Evaluare și Consiliere Antidrog Covasna
B-dul Gen. Grigore Bălan, Nr.12, Sf.Gheorghe, Jud. Covasna
Tel.: 0267/ 310.934, Fax: 0267/ 310.933, E-mail: cpecacovasna@yahoo.com



REGULAMENTUL CONCURSULUI JUDEȚEAN „FUMATUL ... DOAR O AMINTIRE”

1. Organizator:

Centrul de Prevenire Evaluare și Consiliere Antidrog Covasna (CPECA Covasna)
Adresa: Bd. Gen.Grigore Bălan, Nr. 12, Sfintu Gheorghe, Jud. Covasna, Tel: 0267/310.934;
Fax: 0267/310.933.
Coordonator de proiect: Insp. de specialitate educație-învățământ Alexandra Cîrlănescu

2. Parteneri:

Muzeul Național al Carpaților Răsăriteni (MNCR), Asociația Cultural-Științifică „Carpații Răsăriteni”, Agenția pentru Protecția Mediului Covasna (APM Covasna), Biroul de Analiză și Prevenire a Criminalității din cadrul Inspectoratului de Poliție al Județului Covasna.

3. Scopul:

Prevenirea consumului de tutun în rândul elevilor de gimnaziu și liceu din Județul Covasna

4. Calendarul activităților:

Nr. crt.	Activitatea	Perioada
1.	Realizarea lucrărilor de către elevi și transmiterea lor de către aceștia sau profesorii îndrumători prin poștă sau personal la sediul CPECA Covasna (Bd.Gen.Grigore Bălan, Nr. 12, Sf. Gheorghe, Jud. Covasna, Telefon:0267/310.934, Fax:0267/310.933).	01-12.11.2010 (ora 10:00)
2.	Jurizare	15-16.11.2010
3.	Transmiterea școlilor, de către CPECA Covasna, a unei adrese de informare cu privire la câștigătorii concursului.	17.11.2010
4.	Expunerea celor mai reușite lucrări în Expoziția „Fumatul ... doar o amintire!”, la Muzeul Național al Carpaților Răsăriteni – Str. Gábor Áron, Nr. 16, Sf. Gheorghe, Jud. Covasna, Tel.: 0267/ 314.139	18.11.2010 Ziua Națională fără Tutun
5.	Ridicarea diplomelor, premiilor și a lucrărilor de către elevi sau profesori îndrumători de la sediul CPECA Covasna	22-30.11.2010

5. Participanți:

La concurs pot participa elevi de gimnaziu și liceu din Județul Covasna

6. Desfășurarea concursului și condiții de participare:

1. Tema concursului este „Fumatul ... doar o amintire!”.
2. Concursul se desfășoară pe 2 categorii: gimnaziu și liceu.

3. Elevii participanți vor realiza individual planșe care vor reflecta experiența unui fost fumător. În acest sens, CPECA Covasna a aplicat un chestionar unui număr de minim 30 de foști fumători, majoritatea din Județul Covasna. S-au selectat 5 chestionare completate - care sunt atașate prezentului regulament în anexă, fiecare purtând un număr. Pentru identificarea chestionarului ales de elev la realizarea lucrării, pe spatele acesteia elevul va trebui să noteze numărul chestionarului.

4. Fiecare elev va putea trata la alegere unul dintre cazurile prezentate de CPECA Covasna (în cele 5 chestionare anexate). Lucrarea va reflecta experiența fostului fumător prezentată în chestionarul ales.

5. Elevii pot participa la concurs cu o singură lucrare.

6. Compozițiile plastice vor fi realizate **pe carton format A4**, cu orice tehnică, însă este **obligatoriu** ca ele să conțină **materiale reciclabile**.

7. Lucrările nu vor depăși **înălțimea de 5 cm**.

8. Ele trebuie să aibă înscrise pe verso următoarele date:

1. numărul corespunzător chestionarului (ex: *chestionar nr. ...*),
2. numele, prenumele elevului,
3. data nașterii elevului,
4. clasa,
5. unitatea de învățământ și localitatea în care se află aceasta,
6. numele și prenumele profesorului îndrumător.

9. Organizatorii nu răspund pentru pierderea sau deteriorarea lucrărilor în timpul transportului sau transmiterii lor.

10. Lucrările primite vor fi validate și sortate de către organizatori.

11. Ele vor fi puse la dispoziția unui juriu format din reprezentanți ai CPECA Covasna, ai MNCR și ai partenerilor CPECA Covasna.

12. Juriul va desemna câștigătorii concursului pentru fiecare categorie, criteriile de evaluare ale lucrărilor fiind:

- încadrarea în tema concursului,
- originalitatea și creativitatea,
- calitatea artistică/tehnică.

13. Câștigătorii vor fi anunțați în data de 17.11.2010 prin transmiterea unei adrese de informare prin fax, de către CPECA Covasna unităților școlare la care învață elevii concurenți.

14. Se vor acorda 3 premii (I, II și III) pentru fiecare dintre cele 2 categorii - gimnaziu, liceu.

15. Cele mai reușite lucrări vor face obiectul unei *expoziții* intitulate „*Fumatul ... doar o amintire!*”, organizate la Muzeul Național al Carpaților Răsăriteni, din Sf. Gheorghe, în data de 18.11.2010, cu ocazia Zilei Naționale fără Tutun.

Data: 25.10.2010

Sexul: Feminin Masculin

Vârsta: 57 ani

Localitatea de domiciliu: *Sfintu Gheorghe*

Chestionar nr. 1

1. Cât timp ați fumat?
29 de ani
2. Câte țigări ați fumat pe zi?
10 - 15 țigări
3. Ce beneficii credeți că aveau țigările pentru dumneavoastră? (*bifați*)
 - mă relaxau
 - mă puteam concentra mai bine
 - aveam mâinile ocupate tot timpul
 - mă făceau să mă simt bine într-un grup**
 - alte (precizați): senzația de calm în fața dificultăților**
4. Ce efecte neplăcute datorate fumatului ați observat? (ex: de natură financiară, asupra sănătății, asupra celorlalți etc.)
Enevarea familiei că suportă fum cu miros neplăcut, degete galbene, dinți stricați, oboseală dimineața, gust amar
5. De câte ori ați încercat să renunțați la fumat până ați reușit cu adevărat?
Nenumărate tentative
6. Cum ați reușit să renunțați la fumat? Ce v-a ajutat?
Operația din 24 ian.2003
7. Ce aspecte ale vieții dumneavoastră s-au îmbunătățit după ce ați renunțat la fumat?
Au dispărut cele de la punctul 4. și m-am echilibrat gândindu-mă la sănătatea mea și la cei dragi.

Data: 28.10.2010

Sexul: Feminin Masculin

Vârsta: 32

Localitatea de domiciliu: *Cluj Napoca*

Chestionar nr. 2

1. Cât timp ați fumat?
9 ani
2. Câte țigări ați fumat pe zi?
15-20
3. Ce beneficii credeți că aveau țigările pentru dumneavoastră? (*bifați*)
 - mă relaxau
 - mă puteam concentra mai bine
 - aveam mâinile ocupate tot timpul
 - mă făceau să mă simt bine într-un grup
 - alte (precizați): Nici un beneficiu, fumam din cauza dependenței.**
4. Ce efecte neplăcute datorate fumatului ați observat? (ex: de natură financiară, asupra sănătății, asupra celorlalți etc.)
Dezastru financiar, tușeam foarte des, răceam mai des, oboseam mai repede, miroseam urât.
5. De câte ori ați încercat să renunțați la fumat până ați reușit cu adevărat?
2, 3 ori
6. Cum ați reușit să renunțați la fumat? Ce v-a ajutat?
Familia m-a susținut și motivat ... medicii de la pneumoftiziologie m-au cam speriat...
7. Ce aspecte ale vieții dumneavoastră s-au îmbunătățit după ce ați renunțat la fumat?
Nu este neapărat ceva vizibil neapărat însă cu siguranță cel mai important aspect este ameliorarea sănătății.

Data: 26.10.2010

Sexul: Feminin Masculin

Vârsta: 55 ani

Localitatea de domiciliu: *Tg. Jiu*

Chestionar nr. 3

1. Cât timp ați fumat?
29 ani
2. Câte țigări ați fumat pe zi?
20 - uneori mai multe, mai ales când mergeam la o cafea cu prietenii (sau la rummy)
3. Ce beneficii credeți că aveau țigările pentru dumneavoastră? (*bifați*)
 - mă relaxau
 - mă puteam concentra mai bine
 - x aveam mâinile ocupate tot timpul**
 - x mă făceau să mă simt bine într-un grup**
 - altele (*precizați*)
4. Ce efecte neplăcute datorate fumatului ați observat? (ex: de natură financiară, asupra sănătății, asupra celorlalți etc.)
 - miros neplăcut
 - de natură financiară
 - infarct, hipertensiune
5. De câte ori ați încercat să renunțați la fumat până ați reușit cu adevărat?
Am renunțat în timpul sarcinilor și în perioada alăptatului să nu fac rău copiilor
6. Cum ați reușit să renunțați la fumat? Ce v-a ajutat?
După o criză de insuficiență cardio-respiratorie, la sfatul medicului cardiolog
7. Ce aspecte ale vieții dumneavoastră s-au îmbunătățit după ce ați renunțat la fumat?
 - economii financiare, îmbunătățirea activității fizice și a respirației, decongestionarea tenului, îmbunătățirea circulației, deci a tensiunii arteriale, voce mai puțin răgușită.

Data: 27.10.2010.

Sexul: Feminin Masculin

Vârsta: 25

Localitatea de domiciliu: *Sfîntu Gheorghe*

Chestionar nr. 4

1. Cât timp ați fumat?
6 ani și 6 luni
2. Câte țigări ați fumat pe zi?
15-20
3. Ce beneficii credeți că aveau țigările pentru dumneavoastră? (*bifați*)
 mă relaxau
 mă puteam concentra mai bine
 aveam mâinile ocupate tot timpul
 mă făceau să mă simt bine într-un grup
 altele (*precizați*)
4. Ce efecte neplăcute datorate fumatului ați observat? (ex: de natură financiară, asupra sănătății, asupra celorlalți etc.)
Bani puțini (mulți dați pe țigări)
Mirosul care se imprima pe mâini și pe haine.
5. De câte ori ați încercat să renunțați la fumat până ați reușit cu adevărat?
Niciodată
6. Cum ați reușit să renunțați la fumat? Ce v-a ajutat?
Dintr-o dată. Ambiția.
7. Ce aspecte ale vieții dumneavoastră s-au îmbunătățit după ce ați renunțat la fumat?
Nu mai pierd timpul fumând.

Data: 23.10.2010.

Sexul: Feminin Masculin

Vârsta: 34

Localitatea de domiciliu: *Sfîntu Gheorghe*

Chestionar nr. 5

1. Cât timp ați fumat?
12 ani
2. Câte țigări ați fumat pe zi?
20 - 40
3. Ce beneficii credeți că aveau țigările pentru dumneavoastră? (*bifați*)
 mă relaxau
 mă puteam concentra mai bine
 aveam mâinile ocupate tot timpul
 mă făceau să mă simt bine într-un grup
 altele (*precizați*)
4. Ce efecte neplăcute datorate fumatului ați observat? (ex: de natură financiară, asupra sănătății, asupra celorlalți etc.)
Dinți îngălbeniți, miros de tutun în permanență, diminuarea considerabilă a percepției mirosului și a gustului, lipsa poftelor de mâncare dimineața, stresul zilnic al cumpărării țigărilor – timp și bani
5. De câte ori ați încercat să renunțați la fumat până ați reușit cu adevărat?
Mai mult de 10 ori
6. Cum ați reușit să renunțați la fumat? Ce v-a ajutat?
Voința și faptul că am făcut-o simultan cu soția - ne-am încurajat și susținut reciproc
7. Ce aspecte ale vieții dumneavoastră s-au îmbunătățit după ce ați renunțat la fumat?
Economisesc peste 300 RON/lună (de fapt 600, pentru că s-a lasat și partenera), nu mai miros a tutun, percep gusturile și mirosurile clar și la intensitatea lor, rănilor mi se vindecă mai repede, tenul îmi arată mai bine/sănătos, am o stare generală, un tonus mult mai bun și mă simt mult mai bine în pielea mea.