

Poradna pro odvykání kouření

Dotazník - rizikové situace

Jméno a příjmení: _____

Datum narození: _____

Datum vyplnění: _____

Rizikové kuřácké situace:	Náhradní nekuřácké řešení:
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.

Příklady:

- Kouření při kávě – přestat pít ráno kávu, místo ní čaj. Vypít kávu narychlo ve stoje. Ke kávě si dát sušenku
- Kouření po jídle – vyčistit si zuby. Vypít sklenici vody, minerálky
- Při práci u PC – přikusovat ovoce či zeleninu. Pohrávat si s plastelínou, kamínkem, míčkem
- Ve volném čase – zacvičit si, rotopéd apod. Luštit křížovky, sudoku. Boxovací pytel.