
17. DRŽAVNO TEKMOVANJE
ZDRAV DIH ZA NAVDIH
2016

Temi tekmovanja:

KAJENJE TOBAKA IN VPLIV NA DIHALA

ONASNEŽEVANJE ZRAKA IN POSLEDICE NA DIHALIH

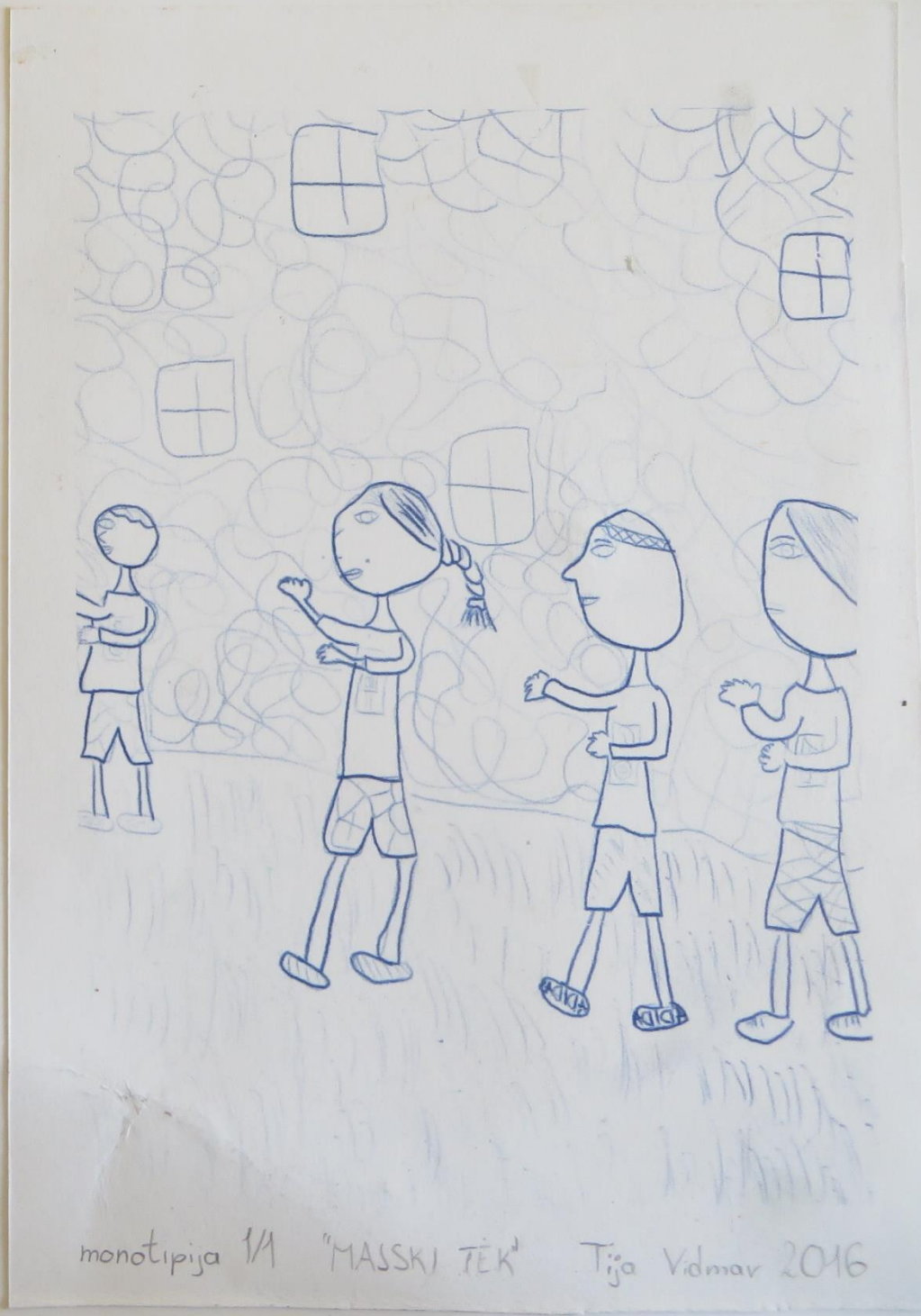





RESCUE





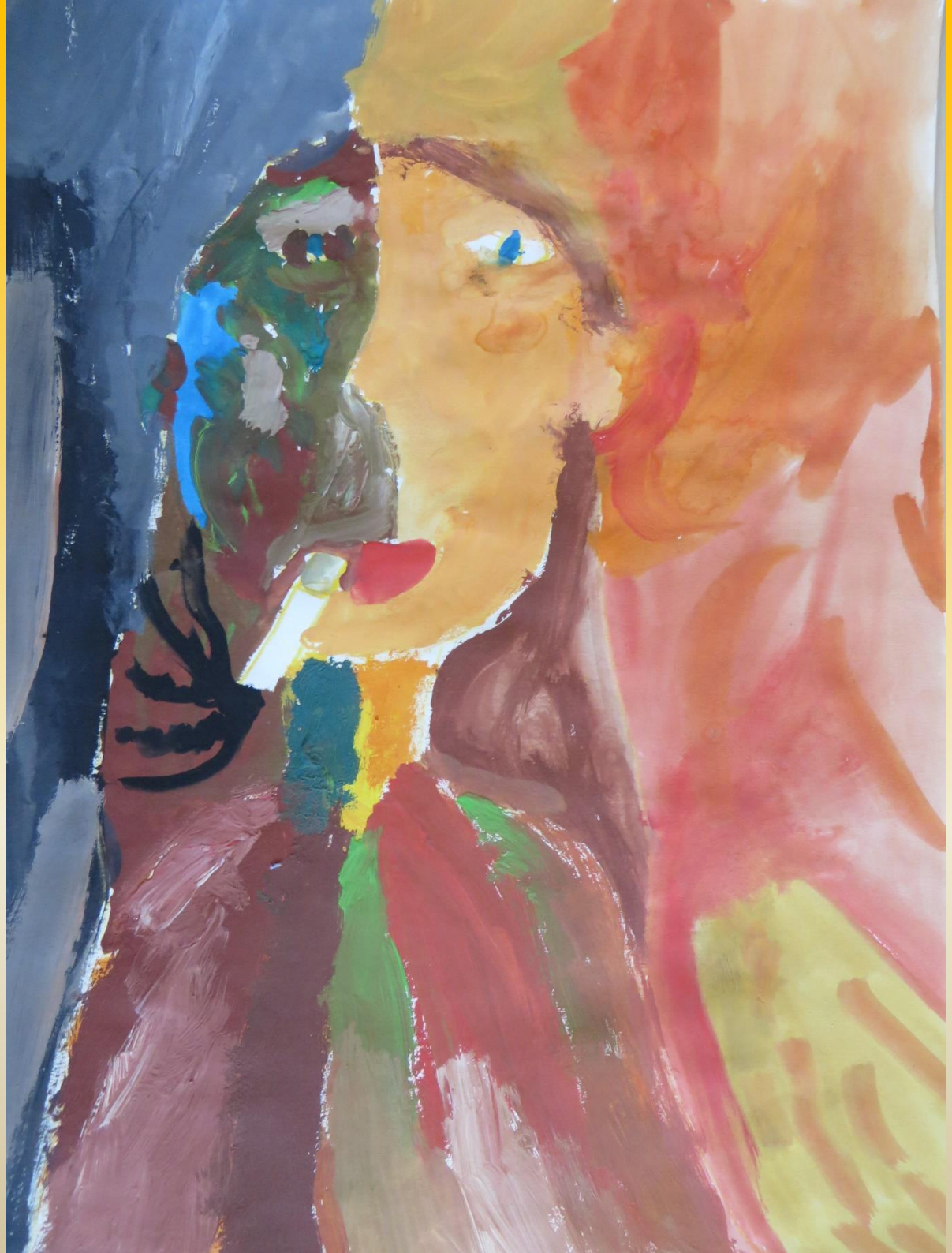


monotipija 1/1 "MASSKI TEK" Tija Vidmar 2016




























„PRAVI
KADILEC"

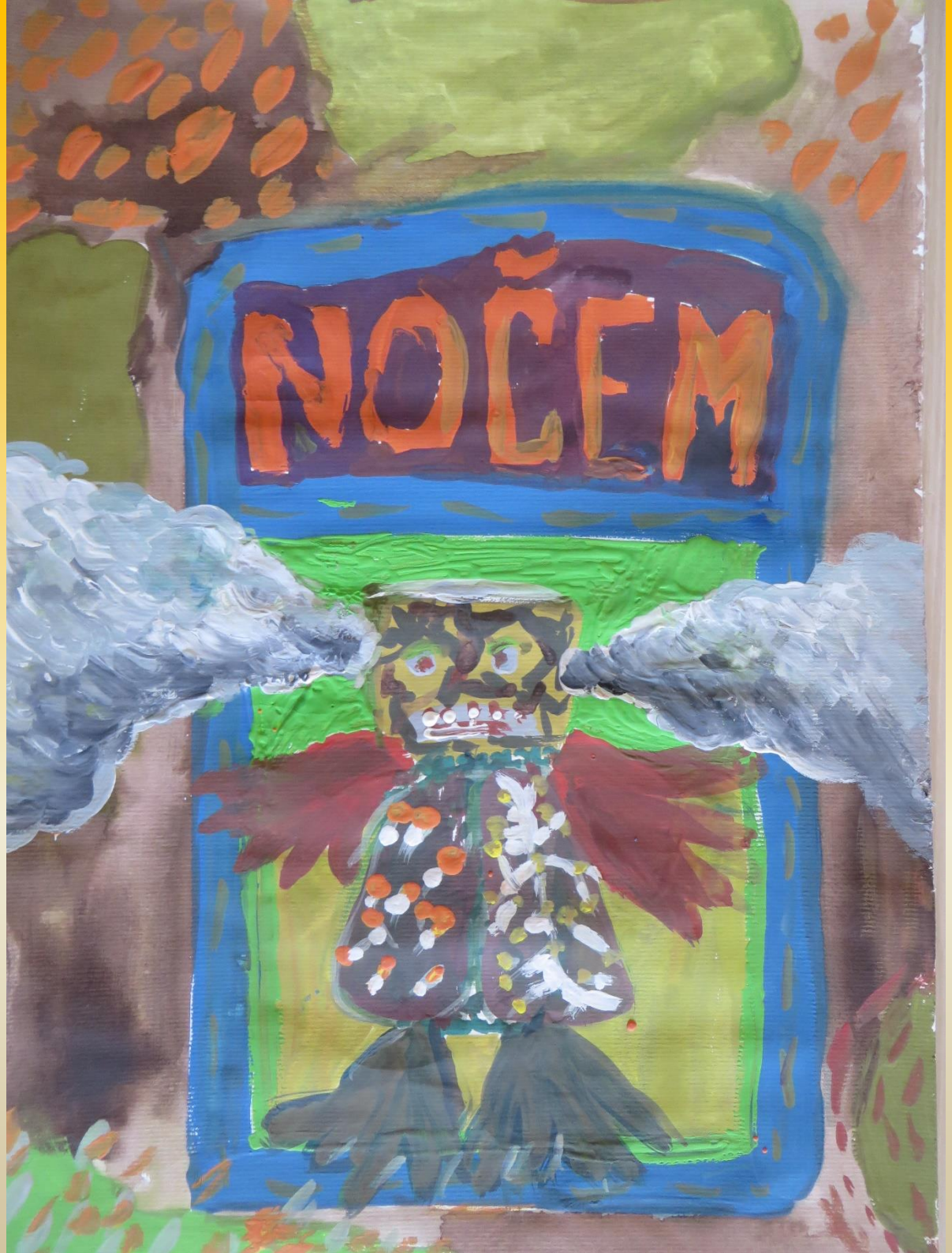

STOP
ZAHVALA










NOČEM


BOOS








BOSS
CHICK
COOL!




KAJENJE TE ZASVOJI.!

„KAJ DELAJO":

„SAJ NE VEDO.?!..


„ČIK-URA"

SMOG UNIČUJE DIHALA IN NARAVO.?!




SMOG OGROŽA ZDRAVJE
in povzroča raka!


CIGARETA
METEK
SMRT


Pazi da te ne
zmanjka!?


CIGARET(A)NI
SLADOLED

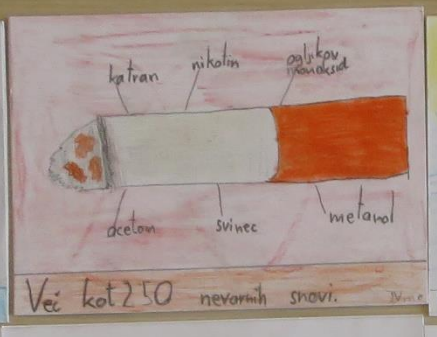

OPUSTI KAJENJE!
HE DIED!


Kadilec,
ne hvala




SPOMIN
AVTORJI: UČENCI 6.A IN 6.B RAZREDA:
BETI BENEDETIČ, VITA BENEDETIČ, JAN BUČINEL,
AURELA HALILLULA JELINA, MARJA KODERMAC,
JAKOB LOZEJ, ANIM MARINIČ, LEA MARINIČ,
URŠKA MARKOČIČ, ARIANA NARAGLAV, MARKO
PODVERŠIČ, EVA PULEC, ŽALA RIBOLICA, VANESSA
RUSJAN, TINE SAKSIDA, NINO ŠTEKAR, ADAM
VUGA, EVA ŽNIDARČIČ, SARA ČERNJENIK, EMILI
ČRNIGOJ, TIMOTEJ FERJ, GAJA HLEDE, META
KONJEDIC, EVA KRAPEŽ, PATRIK MARAŽ, DANTE
MARKOČIČ, EVA MARUŠIČ, MANCA MILJANEC,
NICOLAS PERSOLJA, ELENA PLESNIČAR, MINEJA
PODGORNIK, PULEC, DAVID SIMČIČ, MANCA SIMČIČ,
ŠARA SREBERNIČ, LEA VELIŠEK, MARTIN ZAGOŽEN,
TJAŠA ZIMIČ.
STAROST: 11,12 LET
ODDELEK: 6.A, 6.B
OŠ DOBROVO
TRG 25. MAJA 9
KAJENJE UNIČUJE ORGANE V TELESU


Kajenje vpliva na zunanji izgled


katran
nikotin
ogljikov monoksid
acetom
svinec
metanol
Več kot 250 nevarnih snovi.

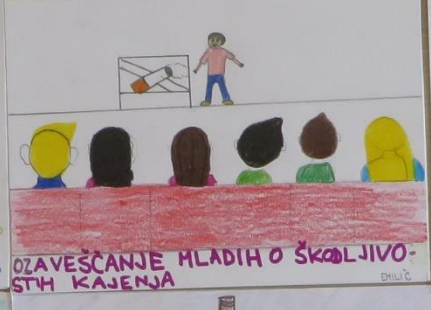

NE, NVALA! RAJŠI SEM KEJA, KOT DA SI UNIČIM ŽIVLJENJE.
NA MENE MI NE BODI ČEZEN!
NE VZEMI PONUJENE CIGARETE!

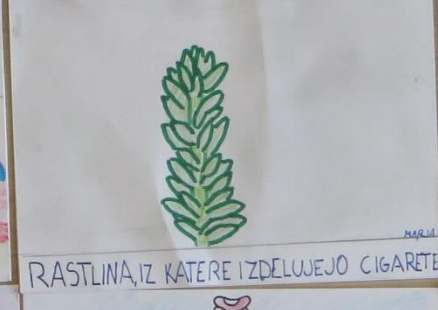

Kajenje vpliva na zunanji izgled

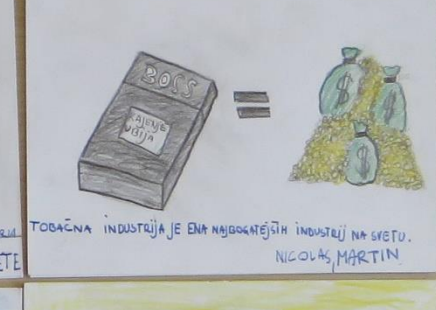

KATRAN
NIKOTIN
OGLJIKOV MONOKSID
ACETON
SVINEC
METANOL
VEČ KOT 250 NEVARNIH SNOVI


živite zdravo


BOSS
KAJENJE UBIJA
=
TOBAČNA INDUSTRIJA JE ENA NAJBOGATEJŠIH INDUSTRIJ NA SVETU.
MARTIN, NICOLAS

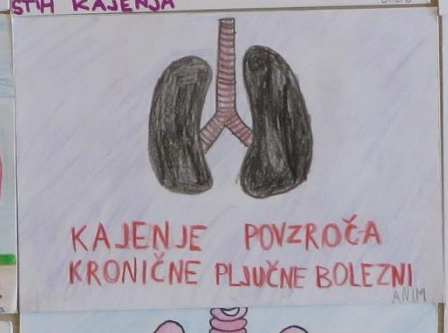

OZAVEŠČANJE MLADIH O ŠKODLJIVOSTIH KAJENJA

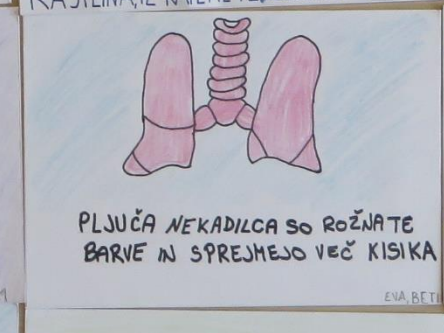

RASTLINA, IZ KATERE IZDELUJEJO CIGARETE


BOSS
KAJENJE UBIJA
=
TOBAČNA INDUSTRIJA JE ENA NAJBOGATEJŠIH INDUSTRIJ NA SVETU.
NICOLAS, MARTIN

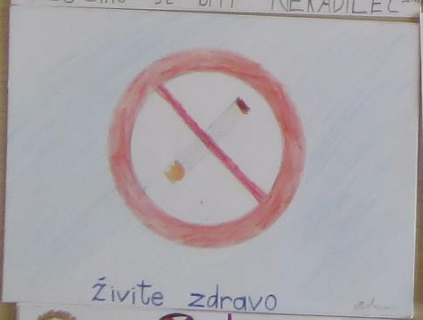

ODLOČIMO SE BITI NEKADILEC

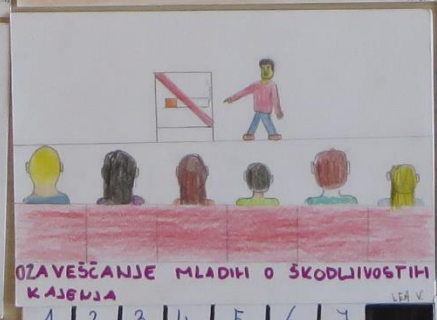

wee
OTROK JE PASIVNI KADILEC

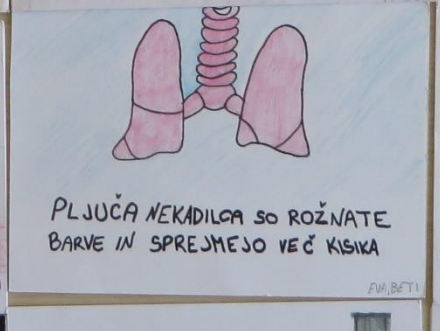

KAJENJE POVZROČA KRONIČNE PLJUČNE BOLEZNI


PLJUČA NEKADILCA SO ROŽNATE BARVE IN SPREJMEJO VEČ KISIKA


RAD BI OPUSTIL KAJENJE.


Živite zdravo


OZAVEŠČANJE MLADIH O ŠKODLJIVOSTIH KAJENJA


PLJUČA NEKADILCA SO ROŽNATE BARVE IN SPREJMEJO VEČ KISIKA


KAJENJE UNIČUJE ORGANE V TELESU

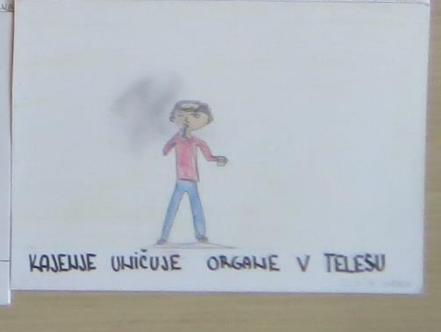

RAD BI OPUSTIL KAJENJE


Kajenje škoduje mladim.


1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21
22 23
24 25
26 27
28 29
30 31
31. maj dan brez kajenja


ODLOČIMO SE BITI NEKADILEC


RASTLINA, IZ KATERE IZDELUJEJO CIGARETE


KAJENJE UNIČUJE ORGANE V TELESU


1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21
22 23
24 25
26 27
28 29
30 31
31. maj dan brez kajenja
Hineja Hanca H.


Kajenje škoduje mladim

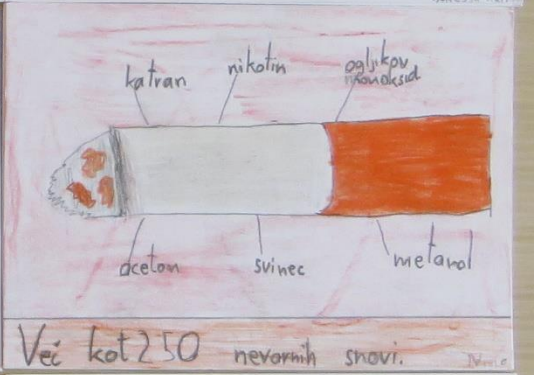

KADILCI IMAJO NEPRIJETEN VONJ, RUMENE ZOBE IN PRSTE.
Hanca S.


RAD BI OPUSTIL KAJENJE.
VANESSA ARIANA


NE, HVALA! RAJŠI BOM REVAL KOT SI UVNITRI ZVLEČENSE.
NA VSEH NE BODI BEDAK!


Vsaka


EZNI
TINE


katran
nikotin
ogljikov monoksid
aceton
svinec
metanal
Več kot 250 nevarnih snovi.


wee
OTROK JE PASIVNI KADILEC
Eva K.


Vsaka škatlica cigaret skrajsa življenje!


TUDI PASIVNO KAJENJE UBIJA
Dante Timotej


RAD BI OPUSTIL KAJENJE
VANESSA ARIANA


TUDI PASIVNO KAJENJE UBIJA
Dante Timotej


KADILCI IMAJO NEPRIJETENJ VONJ, RUMENE ZOBE IN PRSTE.
SARA C.


wee
OTROK JE PASIVNI KADILEC
Ema


Kajenje vpliva na zunanji izgled.

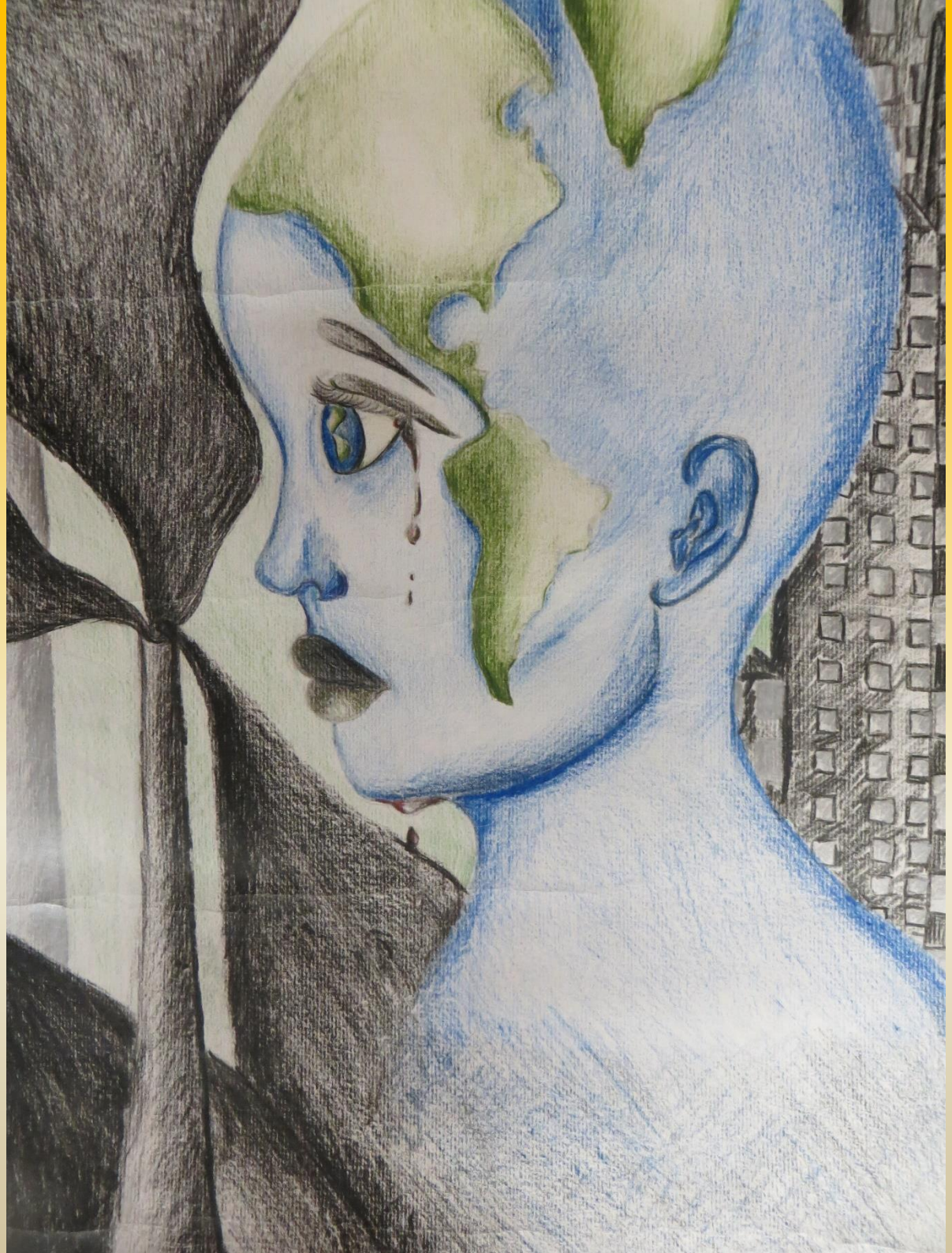
SPOMIN

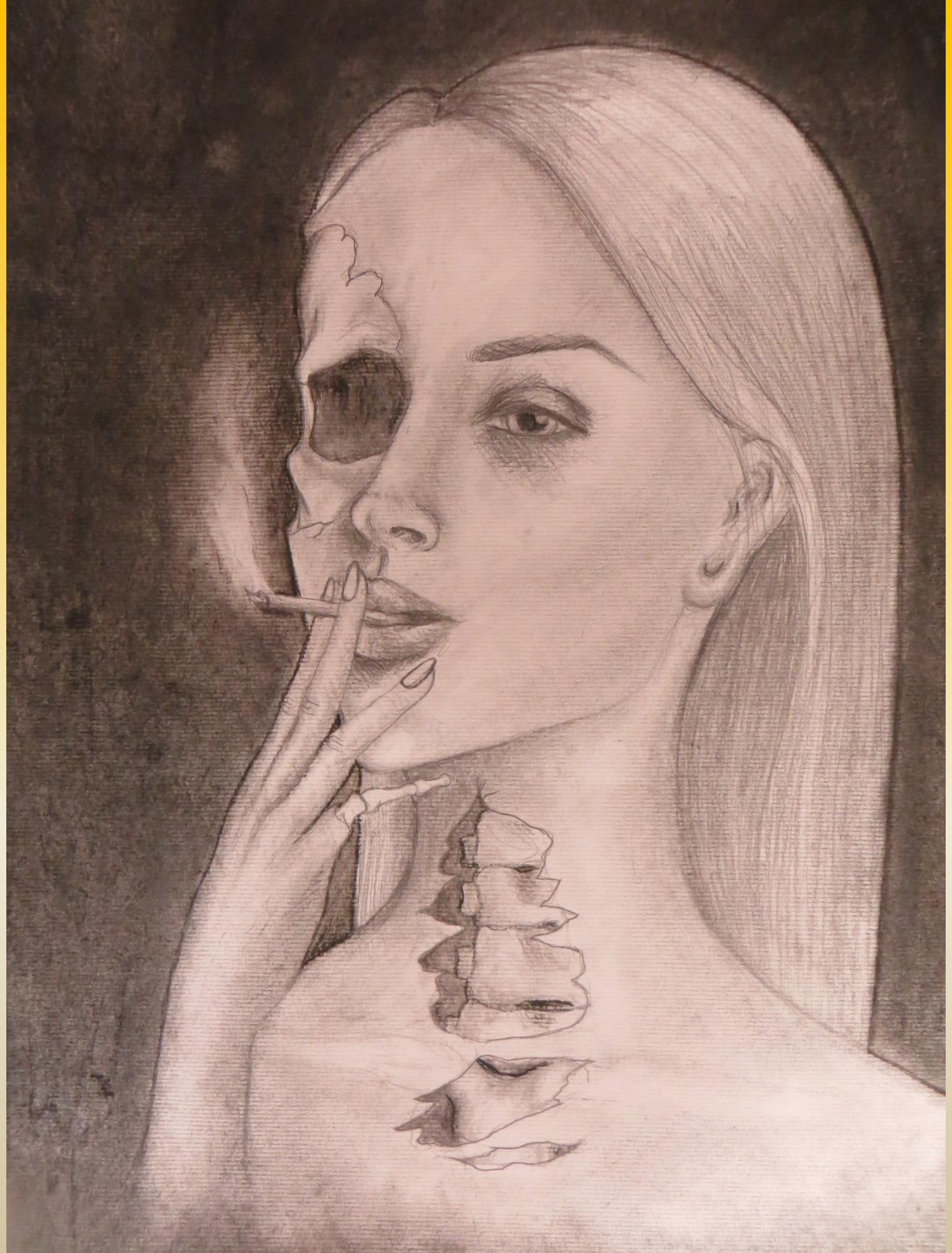


Pozdravljeni !

Sva učenki Daša Modic in Kaja Škrab.
Obiskujeva 3. letnik zdravstvene šole v Postojni.
Stari sva 17. let.
Z izdelkom pepelnik (oblika pljuč) iz Das mase želiva poučiti oziroma prikazati mladim, da z vsakim dimom, ki ga vdihnejo vase in s tem otresejo pepel cigareta v zdrava rdeča pljuča "pepelnika", škodujejo sami svojim pljučem in tako, kot se pepelnik postopoma napolnjuje s črnim pepelom se tudi naša pljuča.
Najina mentorica ustvarjanja je: prof. Irena Svet.
Ta pepelnik je narejen v vednost mladostnikom, ki smo še radovedni.
Lep in prisrčen pozdrav!


KAJENJE UBIJA

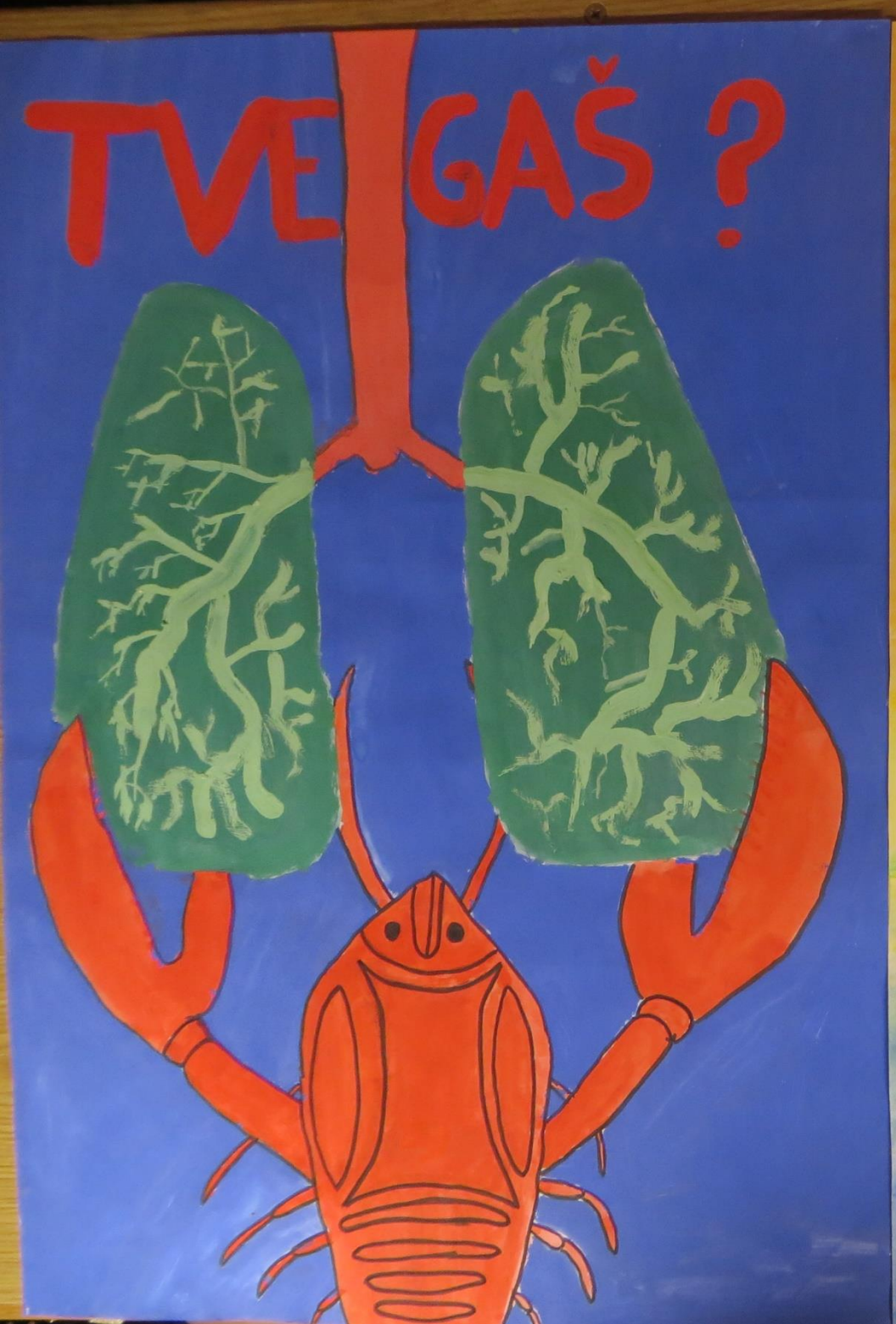





SMOKING
KILLS



TVE GAŠ ?



KOGA PELJEŠ...



NA ZMENEK ?



RECIMO NE



KAJENJU



KAJENJE

2017

BOLNIŠNICA

Barbara Centrih

DOKTOR!


Bolezen
DROGA
SMRT
Zasvojen
za
VEDNO
MAJ
KAJENJE
pon tor sre čet pet sob ned pon tor sre čet pet sob ned
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28
29 30 31
Nika Podbevšek
INFARKT


KAJENJE POVZROČA VELIKO TEŽAV
KAJENJE ŠKODUJE VAŠEMU ZDRAVJU in ZDRAVJU DRUGIH
JULIJ
KAJENJE
pon tor sre čet pet sob ned pon tor sre čet pet sob ned
1 2 3 4 5 6 7 8 9
10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23
24 25 26 27 28 29 30 31
Tinkara Žgajnar
SLABOST





OKTOBER



pon	tor	sre	čet	pet	sob	ned	pon	tor	sre	čet	pet	sob	ned
							1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31					

Jakob Rus




024

KAJENJE UNIČI ŽIVLJENJE



LUKA GORENČIČ


SMETI IN CIGARETI - NI ZAME!

Ravnajte z mano tako, da bom srečna!





ONESNAŽEN ZRAK

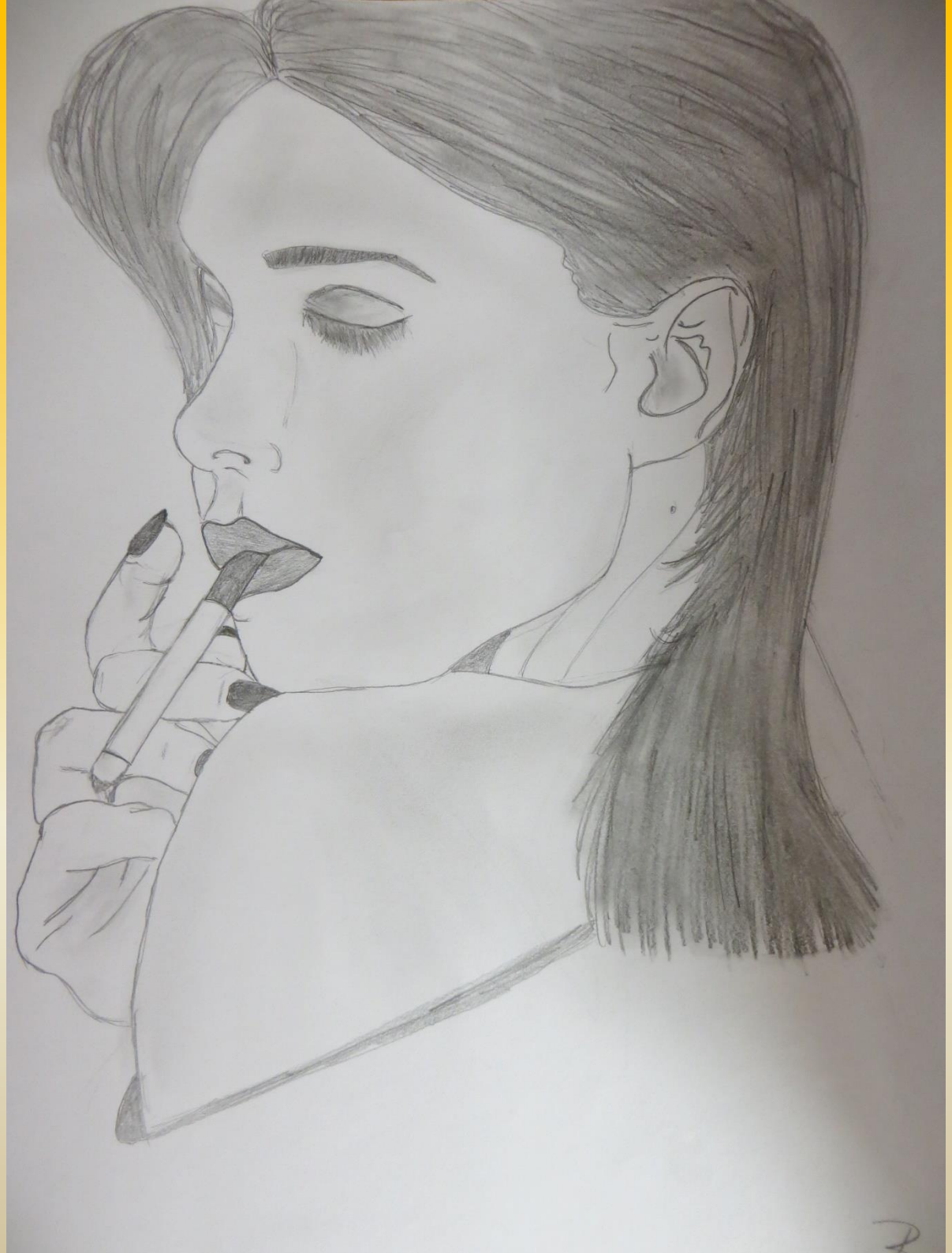


POSLEDICE:

KAJENJE



Lea Šibal
1.B SZŠ
15 le








Jabolina Krejič








STOP



OŠ dr. Ivana Korošca Borovnica
Paplerjeva 15, 1353 Borovnica

KAJENJE TOBAKA IN VPLIV NA DIHALA

Kako ostati nekadilec?

Raziskovalke:

Petra Čepon, Ana Verhovec, Lucija Vidovič, 9. r.

Mentorica:

Edita Gradišar, prof.

januar 2016

Infodrom:

- Zakaj je kajenje škodljivo?

https://www.youtube.com/watch?v=HkJVWSXnS70

UVOD

- Cigareta zasvaja ljudi že v času Krištofa Kolumba (1451 – 1506).
- Domorodci Amerike uporabljajo tobak za zdravljenje in omamljanje.
- Sprva pipe, sledijo cigare, 1870 steče proizvodnja prvih cigaret.
- Cigarete postanejo razlog za množično kajenje.
- Kadijo le moški, ženske kasneje, da bi izkazale neodvisnost in enakopravnost.
- 1811 v Ljubljani prepovejo kajenje po ulicah zaradi prevelike požarne nevarnosti.
- V petdesetih letih 20. stoletja množično umiranje ljudi za neznano boleznijo. Raziskovalci odkrijejo skupno točko – kajenje.
- Tobačna industrija zaradi dobička intenzivno promovira svoje izdelke med mladimi, ki veljajo za najbolj naivne.

SESTAVA CIGARET

- 7357 kemijskih spojin, večina v plinastem agregatnem stanju in škodljivih.



SESTAVA CIGARET



- NIKOTIN

  v koreninah in listih tobaka

  rastlina ga uporablja kot zaščito pred mrčesom

  najbolj škodljiva sestavina cigaret

  živčni strup

  ob vdihavanju bruhanje, glavobol, slabost, vrtoglavica, tresenje rok, …

SESTAVA CIGARET

- KATRAN

  temna oljnata tekočina, ki med drugim vsebuje ostanke nafte

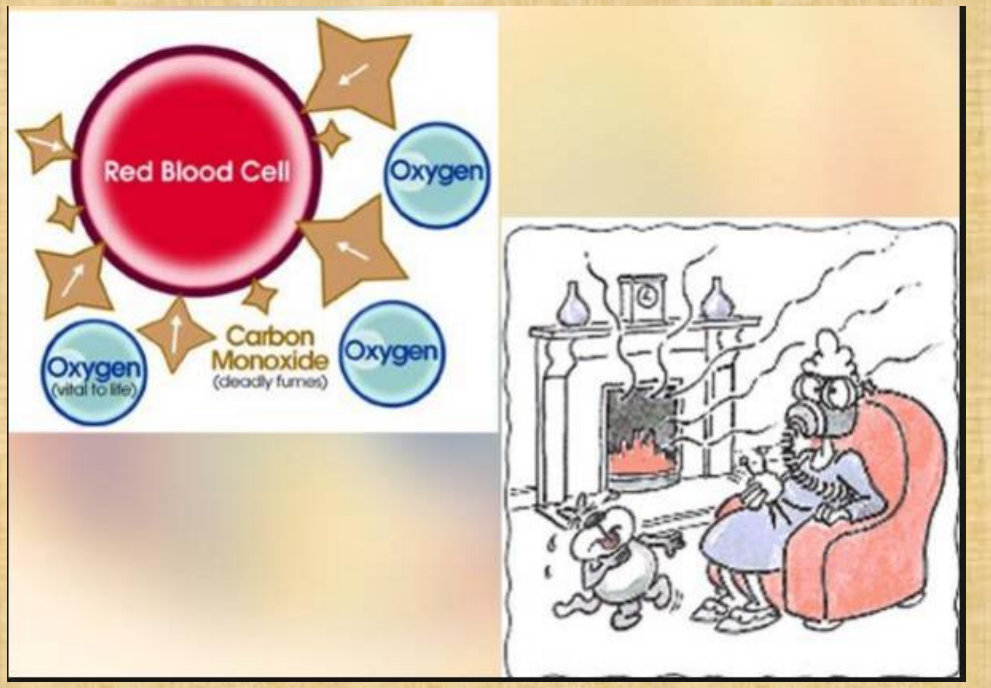
  15 do 25 mg v eni cigareti

  del se ga izloči s kašljanjem

  glavni vzrok za bolezni pljuč, grla, jezika in ustnic



SESTAVA CIGARET



- OGLJIKOV MONOKSID

  sprošča se ob gorenju cigaretnega papirja

  kadilci ga ne izdihujejo, ker v pljučih hitro vstopa v kri

  povzroča pomanjkanje kisika v tkivih in organih

SESTAVA CIGARET







- OSTALE SESTAVINE

DUŠIKOVI OKSIDI

SVINEC

AROMATI

TOLUEN

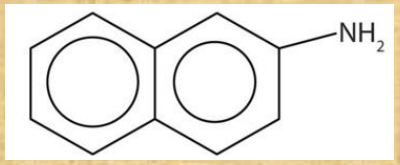
ACETON

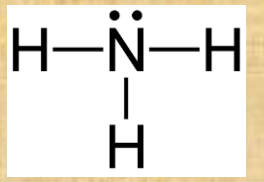
METANOL

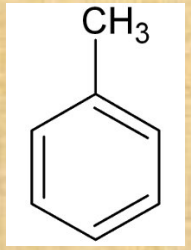
AMONIJAK

ARZEN











NEGATIVNI UČINKI NA ZDRAVJE

- obarvani prsti
- rana na želodcu
- izguba las
- mrena
- gubanje
- izguba sluha
- kožni rak
- propadanje zob
- osteoporoza
- obolenja srca
- rak pljuč
- neplodnost …



SLOVENSKA ZAKONODAJA



- Visoka obdavčitev tobačnih izdelkov.
- Popolna prepoved kajenja v vseh zaprtih javnih in delovnih prostorih.

- **Nova zakonodaja 19. maj 2016**

(prepoved značilnih okusov cigaret kot sta npr. mentol ali vanilja,
velika slikovna zdravstvena opozorila,
strožji ukrepi za preprečevanje ponarejanja in nezakonite trgovine s tobačnimi izdelki,
možnost prepovedi prodaje tobačnih izdelkov preko interneta
urejanje področja elektronskih cigaret in zeliščnih izdelkov za kajenje).

ZANIMIVOSTI



- Po podatkih WHO umre 1 oseba vsakih 6,5 sekund zaradi kajenja.
- 31. maj – svetovni dan brez tobaka.
- Kadilec v povprečju pokadi 10 do 20 cigaret dnevno, kar pomeni:

  v 1 tednu do 140 cigaret,

  v 1 letu do 7300 cigaret,

  v 10 letih do 73000 cigaret in

  v 30 letih do 219000 cigaret.
- V Sloveniji zaradi posledic kajenja vsako leto umre 3600 ljudi, na svetu pa okoli 6 milijonov.

ZANIMIVOSTI

Koliko denarja porabimo, če na dan pokadimo škatlico cigaret, ki v povprečju stane 3,5 €?

Časovno obdobje	Količina denarja
1 teden	24.50 EUR
1 mesec (30dni)	105 EUR
1 leto	1 260 EUR
5 let	6 300 EUR
10let	12 600 EUR
30 let	37 800 EUR
50 let	63 000 EUR

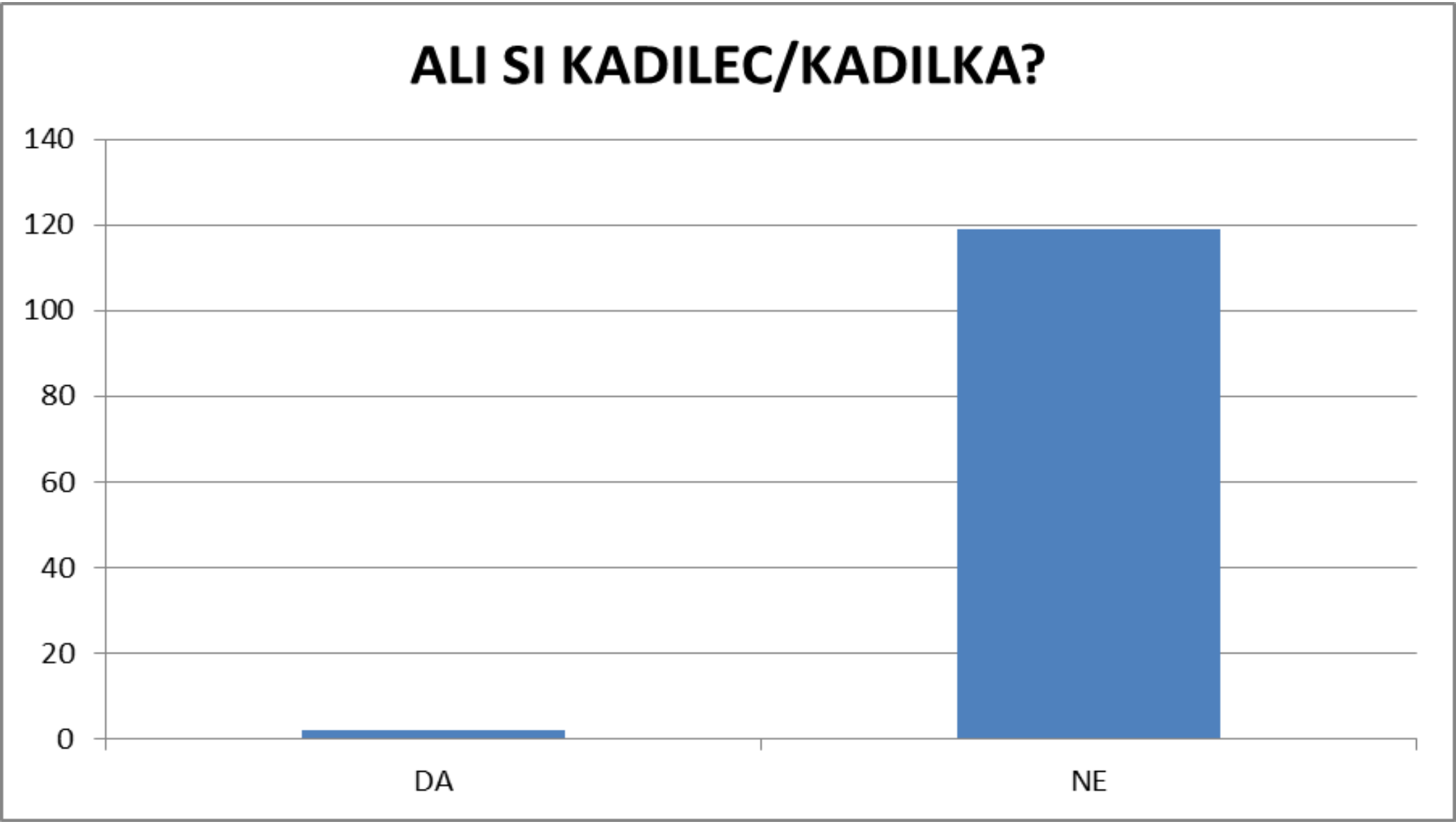


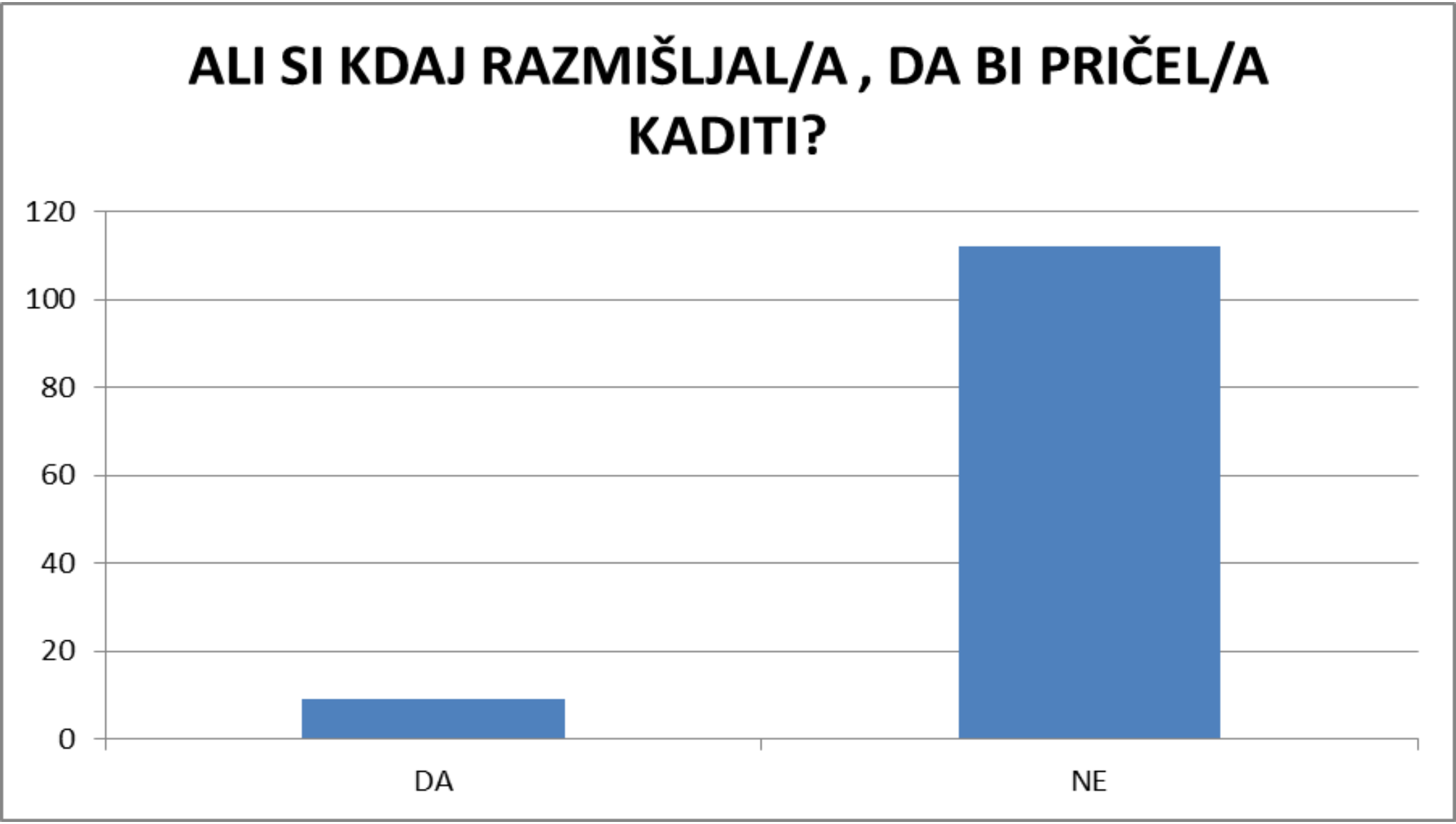
Kaj bi si lahko privoščili po 50 letih …

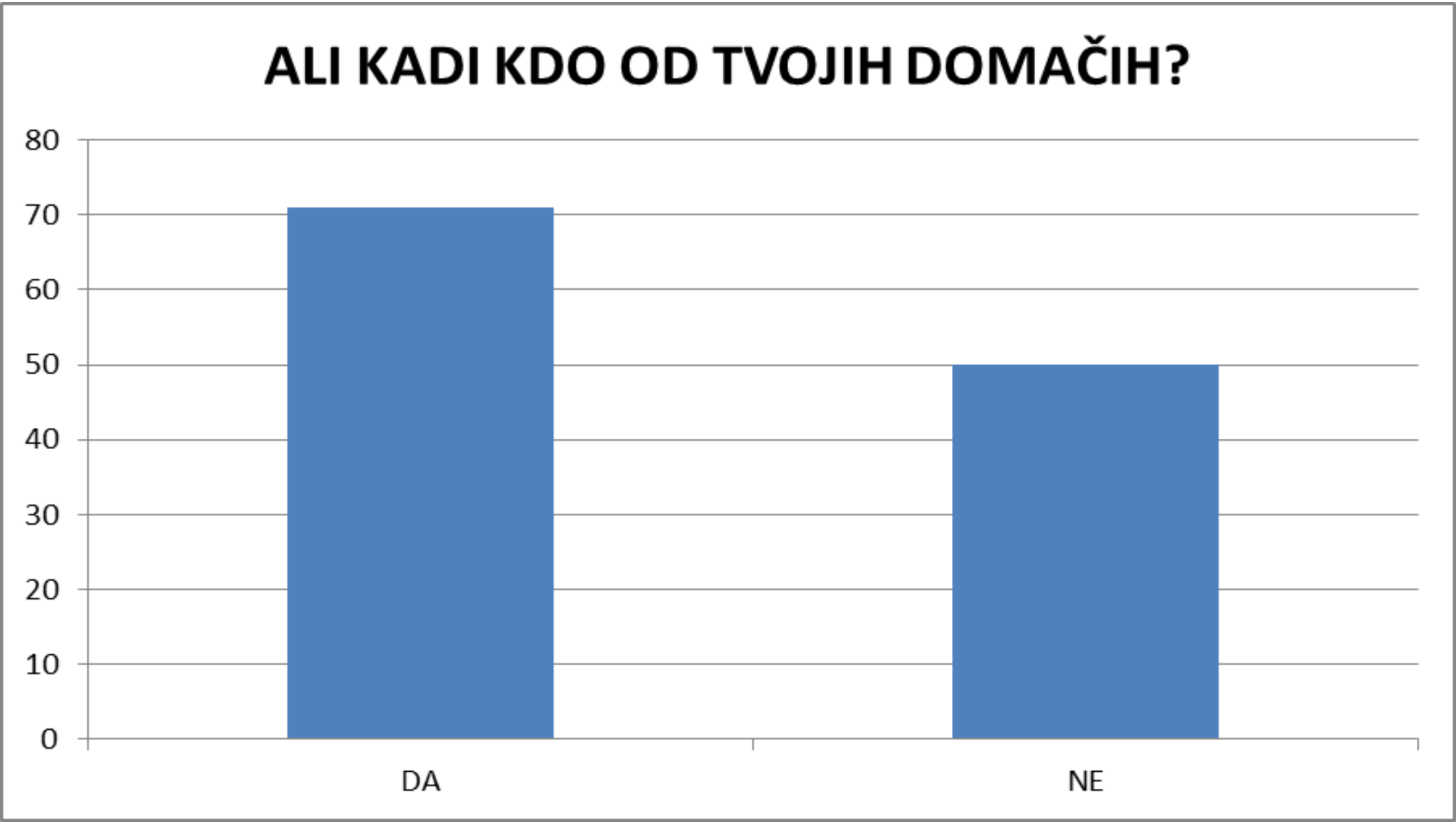
REZULTATI ANKETE
6. do 9. razred OŠ dr. Ivana Korošca Borovnica

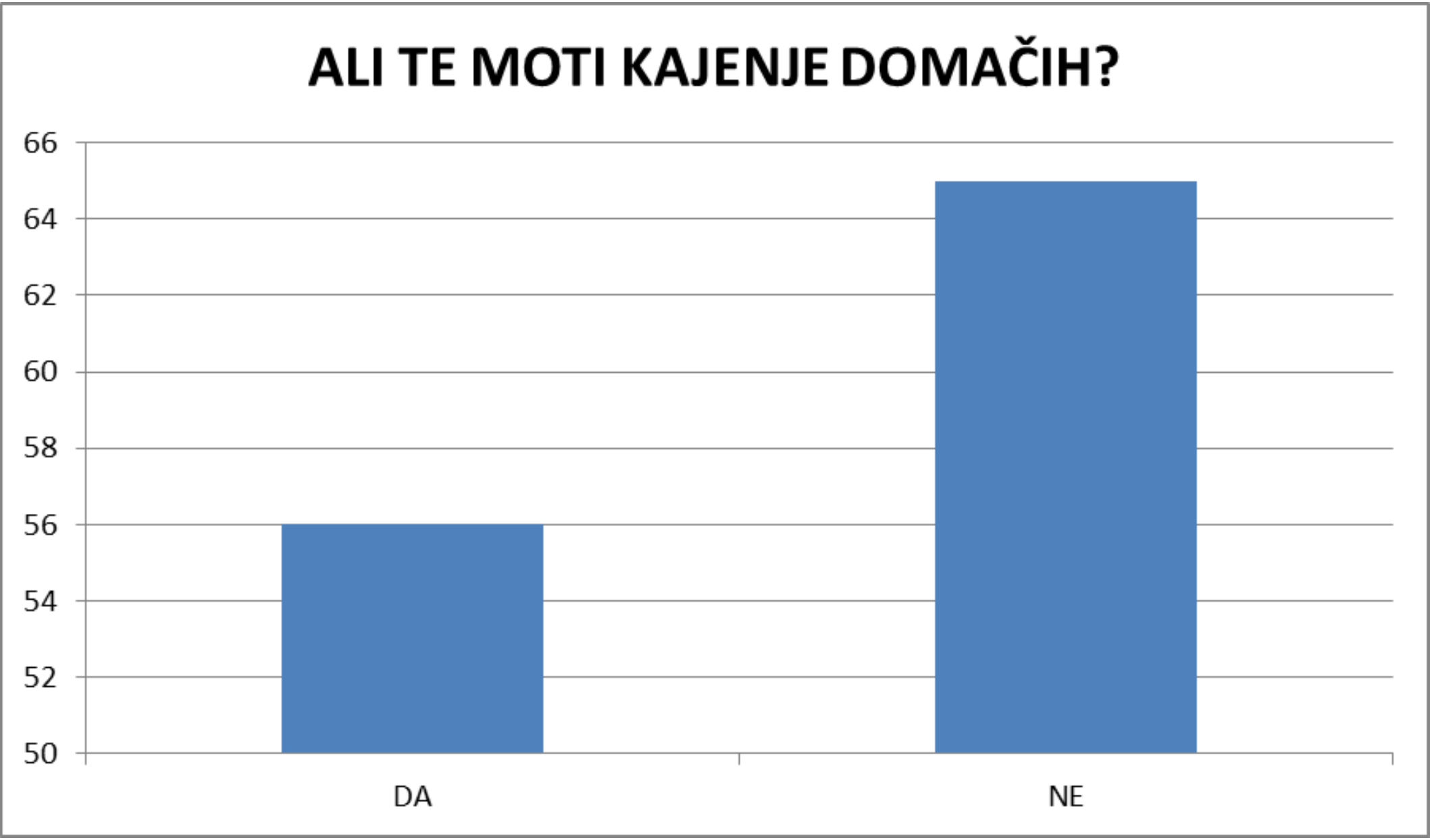
- Namen: ugotoviti razširjenost kajenja med učenci predmetne stopnje
- Vzorec: 121 učencev

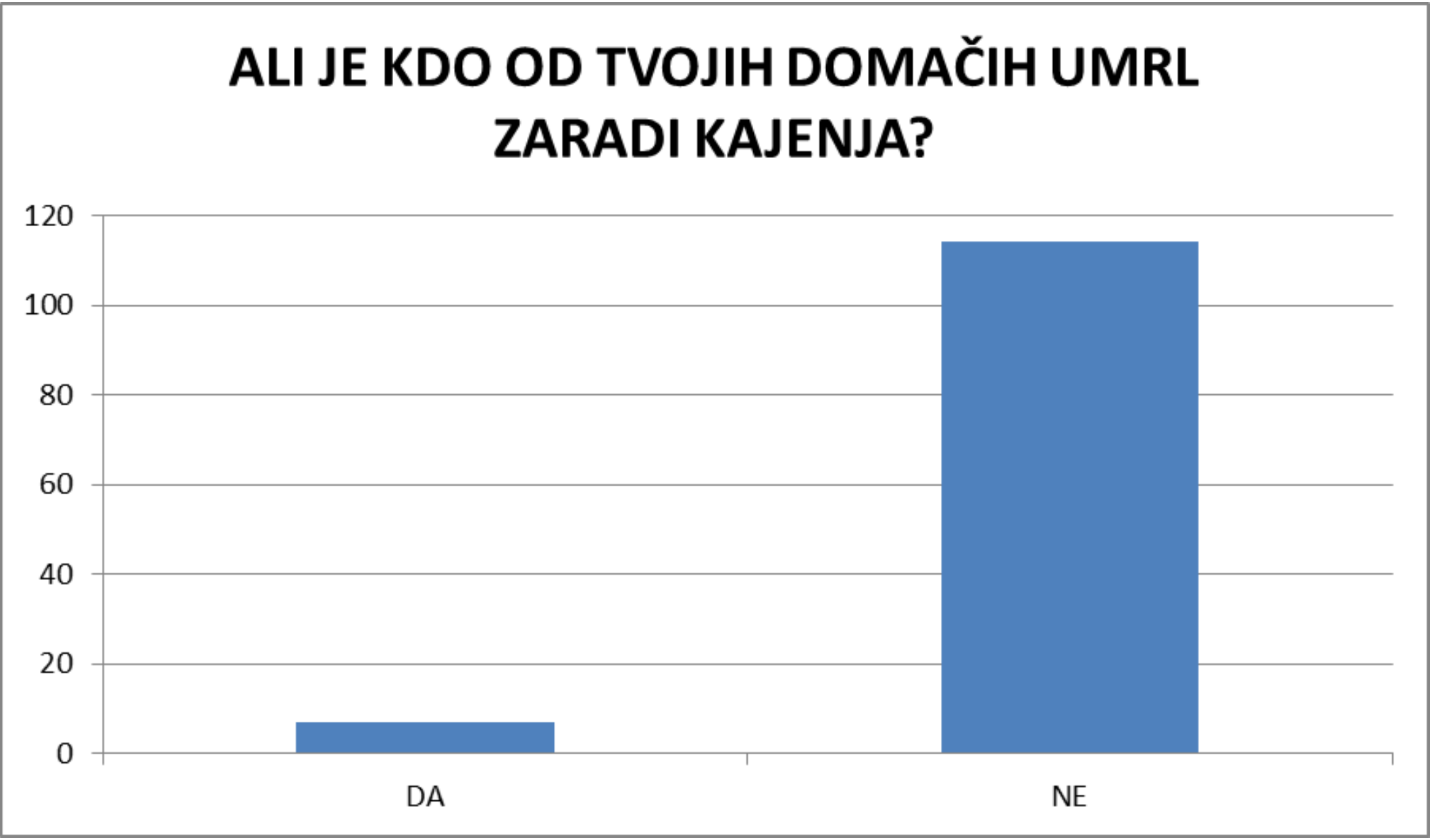
	da	%	ne	%
Ali si kadilec/kadilka?	2	1,7	119	98,3
Ali si razmišljal/a, da bi pričel/a kaditi?	9	7,4	111	91,7
Ali kadi kdo od tvojih domačih?	71	58,7	50	41,3
Ali te moti kajenje domačih?	56	46,3	65	53,7
Ali je kdo od tvojih domačih umrl zaradi kajenja?	7	5,8	113	93,4


ALI SI KADILEC/KADILKA?
140
120
100
80
60
40
20
0
DA
NE


ALI SI KDAJ RAZMIŠLJAL/A , DA BI PRIČEL/A KADITI?
120
100
80
60
40
20
0
DA
NE


ALI KADI KDO OD TVOJIH DOMAČIH?
80
70
60
50
40
30
20
10
0
DA
NE


ALI TE MOTI KAJENJE DOMAČIH?
66
64
62
60
58
56
54
52
50
DA
NE


ALI JE KDO OD TVOJIH DOMAČIH UMRL ZARADI KAJENJA?
120
100
80
60
40
20
0
DA
NE

V RAZMISLEK …



- Po izsledkih raziskave Slovenske zveze za tobačno kontrolo ljudje, **ki začnejo kaditi v najstniških letih** in nadaljujejo s kajenjem še dve desetletji ali več, umrejo 20 do 25 let prej od tistih, ki nikoli ne prižgejo cigarete.

Zahvaljujemo se vam za vašo pozornost.





Intervju z bolnikom in zdravnikoma

HIŠNI LJUBLJENČKI IN VPLIV NA DIHALA

UVOD

PRIPRAVILA SEM INTERVJU Z ASTMATIČARKO MAJO PERNE, PEDIATRINJO VLASTO KUNAVER IN UPOKOJENIM PEDIATROM LUKOM PINTARJEM. VSI TRI SO SI Z VESELJEM VZELI ČAS, DA SMO SE POGOVORILI. TUDI JAZ SEM JIM Z VESELJEM PRISLUHNILA, IN SE NAUČILA VELIKO NOVEGA



Pediatrinja

VLASTA KUNAVER

INTERVJU Z VLASTO KUNAVER

1. , 2. IN 3.

- KATERI HIŠNI LJUBLJENČKI SO VZROK ZA ALERGIJE?
  NAJPOGOSTEJE PSI IN MAČKE.
- KATERE SO NAJPOGOSTEJŠE REAKCIJE?
  KAŠELJ, KIHANJE, NAHOD IN TEŽKO DIHANJE.
- KAJ LAHKO STORIMO ZA ZMANJŠANJE REAKCIJ?
  POGOSTEJE SESAMO IN MOKRO ČISTIMO.



4. , 5. IN 6.

- KAJ MENITE O UPORABI ZDRAVIL?

  ZDRAVILA JE POTREBNO UPORABLJATI, ČE SO TEŽAVE TAKO HUDE.
- KAJ MENITE O ODSTRANITVI ŽIVALI?

  ČE SO TEŽAVE TAKO HUDE, NAJPREJ POSKUSIMO, DA JE ŽIVAL SAMO ZUNAJ BIVALNIH PROSTOROV
- KAKŠNA NAJ BO HIGIENA PROSTORA?

  SESANJE IN MOKRO ČIŠČENJE GLADKIH POVRŠIN.



7. , 8. , IN 9.

- KATERI UKREPI ŠE POMAGAJO?

  PREDVSEM, DA SO ŽIVALI ZUNAJ BIVALNEGA PROSTORA ALI VSAJ ZUNAJ PROSTOROV, KJER SPIMO.

- KAKŠNE SO POSLEDICE NA DIHALIH OB DOLGOTRAJNEM ZAPLETU?

  NAHOD, KIHANJE, OB HUJŠIH PRIMERIH TEŽKO DIHANJE ALI TUDI IZPUŠČAJI.

- KAJ BI SVETOVALI ASTMATIKU, KI IMA HIŠNEGA LJUBLJENČKA?

  REDNO JEMANJE ZDRAVIL IN ČIŠČENJE PROSTORA.



10. , 11. IN 12.

- KAJ, ČE UKREPI NE POMAGAJO?

  NAJPREJ POSKUSIMO ŽIVAL ODSTRANITI IZ BIVALNIH PROSTOROV. ČE NE POMAGA JO MORAMO ODSTRANITI.

- KAJ SE DOGAJA V TELESU OB ALERGIJSKI REAKCIJI?

  PRI ALERGIJSKI REAKCIJI PRIDE DO OTEKANJA SLUZNICE PO CELIH DIHALIH IN ZARADI TEGA LAHKO PRIDE DO TEŽKEGA DIHANJA, KIHANJA IN KAŠLJA.

- PRI KAKŠNEM DELU LJUDI V SLOVENIJI SE POJAVIJO ALERGIJE?

  NE ZNAM TI POVEDATI. ALERGIJSKO REAKCIJO LAHKO POVZROČIJO PRAV VSE SNOVI, S KATERIMI PRIDEMO V STIK PREKO KOŽE, DIHAL IN PREBAVIL.NAJVEČKRAT SO OGROŽENI TISTI, KI DELAJO V NARAVI ALI S KEMIČNIMI SNOVMI (npr. FRIZER ALI VRTNAR).

13.

- ALI IMA KOPRIVNICA TUDI KAKŠNO POVEZAVO Z ŽIVALSKIMI ALERGENI?

  JA SEVEDA, NEKATERI IMAJO POLEG TEŽAV NA DIHALIH PRI STIKU Z ŽIVALMI TUDI IZPUŠČAJ NA KOŽI.





upokojen pediater

LUKA PINTAR

INTERVJU Z LUKOM PINTARJEM

1. , 2. , IN 3.

- KATERI HIŠNI LJUBLJENČKI SO VZROK ZA ALERGIJE?

  VSE, TUDI PTIČI.
- KATERE SO NAJPOGOSTEJŠE REAKCIJE?

  IZPUŠČAJI IN TEŽKO DIHANJE.
- KAJ LAHKO STORIMO ZA ZMANJŠANJE REAKCIJ?

  ZMANJŠATI STIK Z LJUBLJENČKOM OZ. ŽIVALJO. TREBA JE JEMATI PREDPISANA ZDRAVILA IN SE OB NAPADU POSVETOVATI Z ZDRAVNIKOM.

4. , 5. IN 6.

- KAJ MENITE O UPORABI ZDRAVIL?

  PRIPOROČAMO ČIM MANJŠO UPORABO. UPORABLJA NAJ SE JIH LE OB NUJNIH PRIMERIH.
- KAJ MENITE O ODSTRANITVI ŽIVALI?

  ODVISNO, KOLIKO JE HUDO. V NAJSLABŠEM PRIMERU JE TREBA ŽIVAL TUDI ODSTRANITI.
- KAKŠNA NAJ BO HIGIENA PROSTORA V KATEREM ŽIVI ASTMATIK?

  HIGIENA MORA BITI REDNA IN TEMELJITA.



7. , 8. IN 9.

- KATERI UKREPI ŠE POMAGAJO?

  POLEG ODSTRANITVE ŽIVALI IN ZDRAVIL NI DRUGIH UKREPOV.
- KAKŠNE SO POSLEDICE NA DIHALIH OB DOLGOTRAJNEM ZAPLETU?

  NA KOŽI SO POSLEDICA IZPUŠČAJI, NA DIHALIH PA JE TO TEŽKO DIHANJE.
- KAJ BI SVETOVALI ASTMATIKU, KI IMA HIŠNEGA LJUBLJENČKA?

  JAZ BI SVETOVAL, DA GA ODSTRANI, KER JE TO NAJBOLJ SIGURNO.



10. , 11. IN 12.

- KAJ, ČE UKREPI NE POMAGAJO?

  ODSTRANITEV ŽIVALI PONAVADI POMAGA. ČE NE, JE TREBA JEMATI ZDRAVILA REDNO.

- KAJ SE DOGAJA V TELESU OB ALERGIJSKI REAKCIJI?

  TO JE ZELO KOMPLICIRANO. ČE POENOSTAVIMO SE KRČIJO BRONHIJI (ZATO TEŽKO DIHAMO) , ŽILE PA SE RAZŠIRIJO.

- PRI KAKŠNEM DELU LJUDI V SLOVENIJI SE POJAVIJO ALERGIJE?

  NEVEM.



13.

- IMA TUDI KOPRIVNICA POVEZAVO Z ŽIVALSKIMI ALERGENI?

  JA, LAHKO SE POJAVI.



astmatičarka

INTERVJU Z MAJO PERNE

1. , 2. IN 3.

- OD KDAJ IMATE ASTMO?

  ODKRILI SO MI JO LETA 2010.
- ALI JE POVEZANA Z ALERGIJAMI? KATERIMI?

  NE NI.
- ALI IMATE DOMA HIŠNE LJUBLJENČKE? KATERE?

  JA. IMAMO PSA.



4. , 5. IN 6.

- ALI HIŠNI LJUBLJENČKI VZPODBUJAJO ALERGIJSKE REAKCIJE?

  NE, KER NIMAM ALERGIJ NA ŽIVALI.
- ALI IMATE PRISOTNE ASTMATIČNE NAPADE?

  PRAV NAPADE NE, OB PREHLADU PA TEŽKO DIHANJE.
- ALI JEMLJETE ZDRAVILA? KATERA?

  JA. JEMLJEM SERETIDE ZA VDIHOVANJE IN PO POTREBI VENTOLIN.



VENTOLIN (MODER) IN SERITIDE.

7. , 8. IN 9.

- KATERA ŽIVAL VAM PREBUDI NAJMOČNEJŠO REAKCIJO?

  NOBENA, KER NIMAM ALERGIJ NA ŽIVALI.
- ALI SO VAM ZDRAVNIKI PREDLAGALI ODSTRANITEV LJUBLJENČKA?

  NE, NISO.
- ALI IMA ASTMO KDO OD SORODNIKOV?

  NE, NIHČE.

ZAKLJUČEK

VESELA SEM, DA SEM IZ POGOVOROV Z DRUGIMI IZVEDELA VELIKO NOVEGA. NA ŽALOST PA MI NI USPELO NAJTI BOLNIKA Z ALERGIJSKO ASTMO, ZATO SEM SE MORALA ZADOVOLJITI Z BOLNIKOM ASTME. HVALA VLASTI, LUKU IN MAJI, DA SEM Z NJIMI IZVEDLA POGOVOR.

- ime in priimek: **TAMARA PINTAR MIHAJLOVIČ**
- starost: 11 let
- oddelek ali razred: **5.a**
- ime in naslov šole: **OŠ PIRNIČE, Zg. Pirniče 37.b, 1215 Medvode**
- ime in priimek učitelja oziroma mentorja: Janez Sečnik



KAJENJE



Maša Vovk, Pika Günther 9.a

starost : 14 let

Prva OŠ Slovenj Gradec,

Šercerjeva 7, Slovenj Gradec

Mentorica: Monika Vovk

KAZALO

- Zakaj ljudje začnejo kaditi?
- Ljudje, ki kadijo
- Kako opustimo kajenje
- Posledice kajenja
- Prišel je dan…
- Ne pozabite
- Viri in literatura

Zakaj ljudje začnejo kaditi?

- Največ ljudi začne kaditi v najstniških letih, zaradi radovednosti. Najstniki želijo izvedeti kaj je tako prijetnega pri tem, da toliko ljudi kadi.
- Nekateri začnejo kaditi, da si lahko najdejo družbo.
- Veliko ljudi kadi, ker se po cigaretih počutijo veliko boljše zaradi vseh teh težav, ki jih imajo.
- Nekateri pa si prižgejo cigaret ker se dolgočasijo ali pa, ker imajo veliko denarja.

Ljudje, ki kadijo

- Najstniki vedo, kaj kajenje povzroča vendar to še naprej počnejo.
- Zgodnje kajenje zavira telesni razvoj in rast. Dokazano je, da imajo ljudje, ki začnejo prezgodaj kaditi manjša pljuča.
- Mlade punce, ki imajo cigareto v ustih, dokazujejo enakopravnost s fanti. Zadah iz ust, smrdljive obleke in lasje so stvari, ki se normalnemu fantu ne zdijo privlačne.
- Znanstveniki so ocenili, da vsaka cigareta skrajša življenje za 7,5 minute. Pri dvajsetih cigaretah ti zmanjša življenje kar za dve uri in pol na dan, na mesec tri dni, 36 dni na leto in če kadite 40 let je to 3,9 let. Pomislite, kaj vse bi lahko v teh štirih letih počeli. Mogoče bi lahko videli svoje vnuke ali celo pravnuke.



Posledice kajenja



Raziskave kažejo, da vsakih šest sekund umre en človek za posledicami kajenja. Ljudje, ki so začeli kaditi v najstniški letih umrejo 20-25 let prej kot tisti, ki nikoli niso prižgali cigarete.

Posledice kajenja so različne.

1. Izguba las
2. Očesna mrena
3. Nagubanost kože
4. Kožni rak
5. Izguba sluha
6. Zobna gniloba
7. Osteoporoza
8. Bolezni srca
9. Čir na želodcu
10. Razbarvani prsti
11. Vnetje maternice in nedonošenost
12. Luskavica
13. Rak ….

KAKO OPUSTIMO KAJENJE?

Veliko stvari je lažje reči, kot narediti. Ena takih je tudi opustitev kajenja. Večina kadilcev se namreč zaveda, da mora nehati kaditi, a se projekta ne zna lotiti na pravilen način.

- **Zakaj sem se tako odločil/a:** V načrt zapišite razloge, zakaj bi radi nehali kaditi. Morda so vaš temeljni razlog zdravstvene težave, pritisk družbe ali pa kaj drugega.

- **Izberite dan, ko boste nehali kaditi:** Natančno določite dan, ko boste prenehali kaditi. Datum naj ne bo preveč oddaljen, ker boste nanj zagotovo pozabili ali pa z njim odlašali vse do naslednjega leta.

- **Pogovorite se z osebnim zdravnikom:** Osebnega zdravnika povprašajte o programih za opuščanje kajenja, svetovanjih in zdravilih. Nekatera zdravila je namreč potrebno začeti jemati že teden pred datumom, ki ste si ga določili.

- **Obvestite čim več ljudi:** Naj vaši prijatelji, sorodniki, sodelavci izvedo, da želite nehati kaditi. Prosite jih, naj vas pri tem podpirajo in jim razložite, na kakšen način naj to počnejo.

- **Očistite stanovanje:** Doma, v avtu in drugje se znebite vseh tobačnih izdelkov. Cigaretam 'za vsak slučaj' se namreč ne boste mogli upreti. Poleg tega lahko prebarvate stanovanje, zamenjajte zavese in odstranite pepelnike!

- **Določite, s čim boste nadomestili cigarete:** Če vam nekaj 'manjka v ustih', cigareto zamenjajte za žvečilni gumi ali bombone brez sladkorja, palčko cimeta ali surovo zelenjavo, na primer korenček.

- **Premišljujte:** Če vas kdaj popade dvom in niste prepričani, da boste kos izzivu, preberite, zakaj ste se tako odločili in kaj vse vam je že uspelo. Napišite seznam izzivov, s katerimi se še morate spopasti in kako boste to storili.

PRIŠEL JE DAN…

- Nikakor ne prestavljajte datuma, ampak začnite že danes! Naj vam ne pade na pamet, da bi prižgali še zadnjo cigareto, ker vam na ta način ne bo uspelo. Zato se še enkrat spomnite, zakaj ste se tako odločili, pijte veliko tekočine in poskrbite, da se boste veliko gibali.

- Določite, katere so tiste situacije, v katerih bi običajno prižgali cigareto. Namesto, da se s prijatelji dobite na kavi, pojdite na sprehod v park, kino ali gledališče.

- Družite se s prijatelji, ki ne kadijo! Poleg tega pa raje pijte čaj in vodo kot kavo in alkohol. Slednja sta namreč velikokrat povezana s kajenjem.

- Ne dovolite, da bi se dolgočasili!

- Postavite novo pravilo, da je kajenje v avtu in stanovanju prepovedano! Med vožnjo raje žvečite žvečilni gumi ali jejte nesladkane bombone.

❖ NADZORUJTE STRES!

Da se boste lažje soočili s stresom, naredite seznam stvari, ki se jim lahko izognete ali jih prenesete na koga drugega, da boste manj obremenjeni. Če potrebujete odmor, si ga vzemite, še preden boste popolnoma izčrpani. Privoščite si oddih in sproščanje ob vaši najljubši glasbi.

❖ Proslavite uspeh!

Vam je prvi dan brez cigarete uspel? Ste brez kajenja zdržali že cel teden? Mesec? Nagradite se z nečim, kar vas bo spravilo v dobro voljo in še dodatno spodbudilo pri odločitvi.

NE POZABITE…

Uspeh ni viden že po enem dnevu! V začetku se boste verjetno zelo slabo počutili, saj vam bo večkrat upadel krvni sladkor, poleg tega pa boste veliko kašljali, ker se vam bodo začela čistiti pljuča. Mučile vas bodo vrtoglavice in slabost, vi pa boste izjemno razdražljivi. Naj vas to ne odvrne od odločitve. Saj veste, **najpomembnejša je vztrajnost!**

Viri in literatura

- http://www2.arnes.si/~tbolko/R06/projekt2c1/KAJENJE.html
- http://www.ce.sik.si/raziskovalne/4200805204.pdf