
17. DRŽAVNO TEKMOVANJE
ZDRAV DIH ZA NAVDIH
2016

Temi tekmovanja:

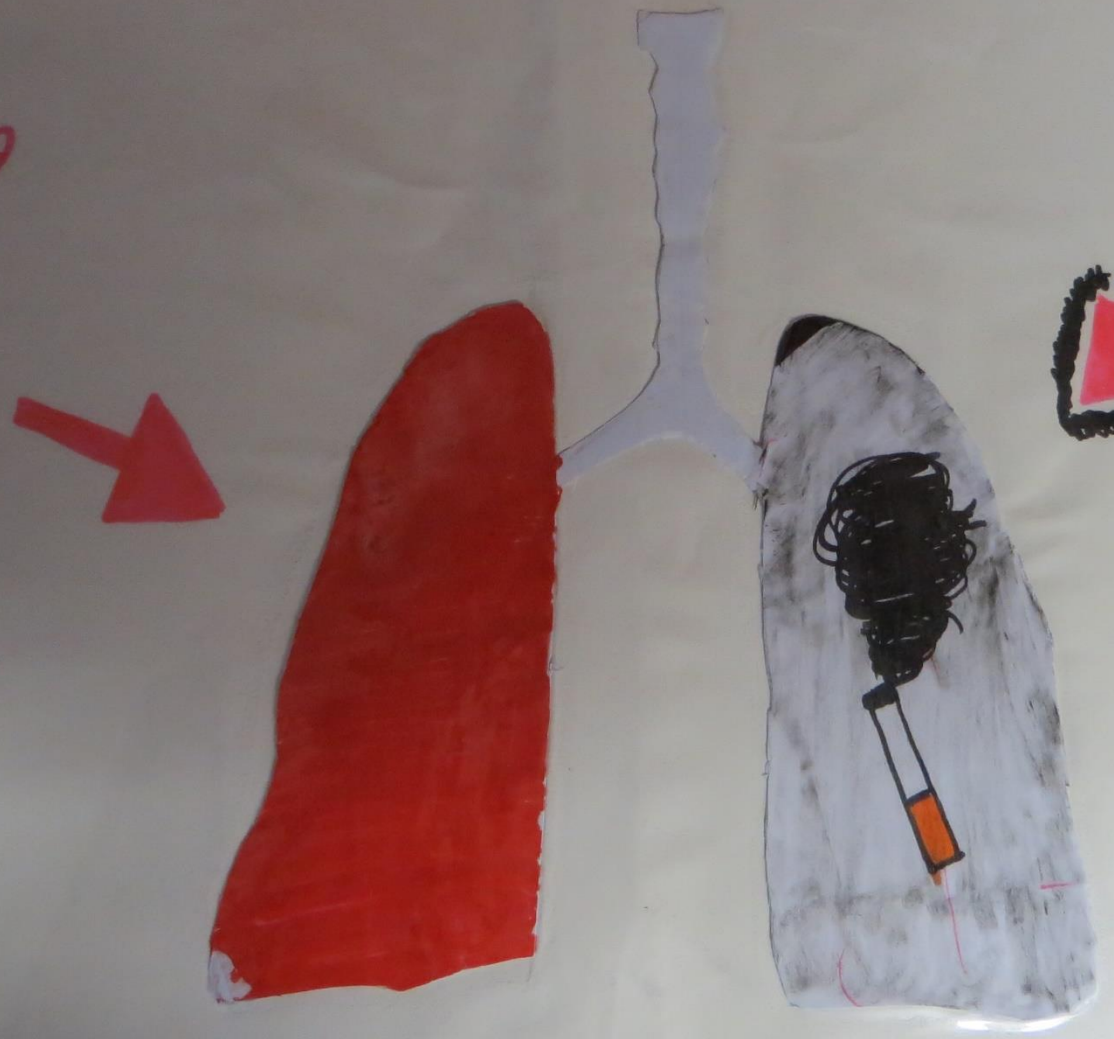
KAJENJE TOBAKA IN VPLIV NA DIHALA

ONASNEŽEVANJE ZRAKA IN POSLEDICE NA DIHALIH

NEZDRAVA PLJUČA

NEKADILSKA STRAN PLJUČ

KADILSKA STRAN PLJUČ



KAJENJE SKRAJŠA ŽIVLJENJE



1. MOŽGANI NISO ZBRANI
2. POTREBUJEJO ČEDALJE VEČ CIGARET ZA DELOVANJE
3. POČASI PROPADAJO (IZGUBA SPOMINA, NAGNJENOST K DRUGIM BOLEZNIM...)
4. PREVLADA NEGATIVNIH ČUSTEV (DEPRESIJA, VZKIPLJIVOST...)

1. TEŽJE DIHAMO
2. PLJUČNI RAK
3. HITREJE UMREMO
4. RABIJO ČEDALJE VEČ NIKOTINA IN OSTALIH NEVARNIH SNOVI
5. TEŽJE IZVAJAMO NAPORNEJŠA DELA oz. JIH NE MOREMO




SRCE NE ZBOLI
KER NE KADI.
VESELO SRCE
JE TISTO, KI NE
MARA KAJENJA.
VESELO
SRCE.

Don't smook

Smook kild kids

Ne kadi



Kajenje ubija mlajše

Don't smooke

Ne kadi

Smook kids kild

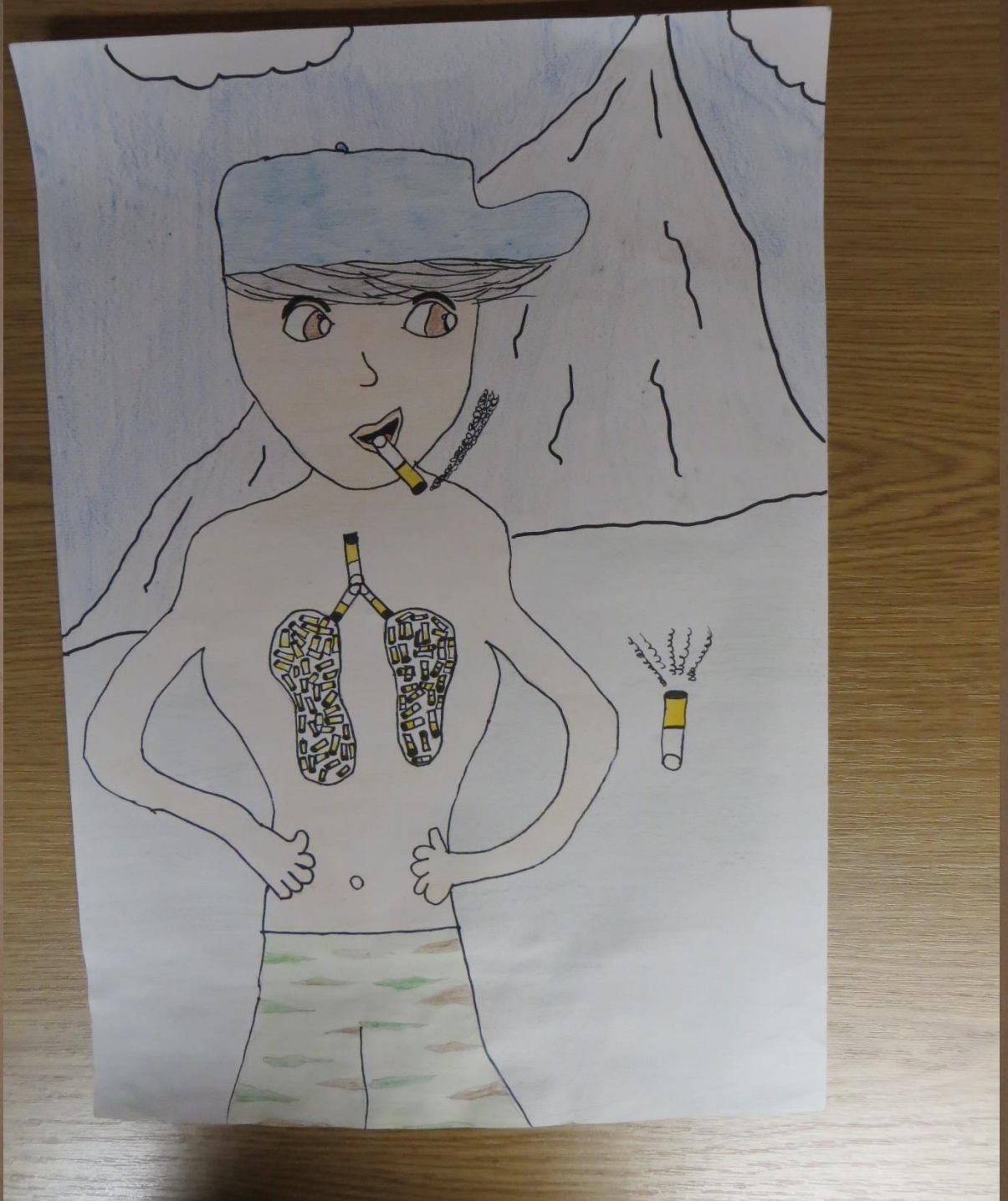

No smooking
Ne kaditi
Dont smooke
Kajenje ubija


Naravidenje cigareti
KOŠ









KAJENJE TOBAKA IN VPLIV NA DIHALA



TIPIČNE **BOLEZNI** NA DIHALIH

- VEČ **PREHLADNIH** OBOLENJ
- KAŠELJ (JUTRANJE IZKAŠLJEVANJE) - ZAČETEK RAZVOJA PLJUČNIH BOLEZNI
- KRONIČNI *BRONHITIS* (POTREBNO KAŠLJATI, DA SE IZPRAZNI S KATRANOM POMEŠANA **SLUZ** IZ DIHAL) – DIHALNE POTI SO **ZOŽANE**, **ZAPRTE** – TEŽKO DIHANJE PRI NAJMANJŠEM NAPORU, KRONIČNO POMANJKANJE KISIKA V KRVI
- KRONIČNA **OBSTRUKTIVNA PLJUČNA BOLEZEN** (GLAVNI KRIVEC KATRAN)
- RAK (DOLGOTRAJNO KAŠLJANJE, **KRVAVI** IZPLJUNKI)

SESTAVINE CIGARETE



- VEČ KOT 1000 SPOJIN
- NAJBOLJ ŠKODLJIVE:



OGLJIKOV MONOKSID
KATRAN
NIKOTIN

- OSTALE POGOSTE:



ACETON
AMONIAK
ARZEN
SVINEC
CIANOVODIK
METANOL
VINILKLORID
ŽVEPLO
DDT
METAN
NAFTALIN
STEARIČNA KISLINA
FORMALDEHID
KADMIJ



















OSUPLJIVO

- VISOK **SMRTNI DAVEK** ZARADI KAJENJA
- 0,05g NIKOTINA POVZROČI **SMRT**
- REDNI KADILCI POVPREČNO **16** CIGARET NA DAN
- SLOVENIJA **24%** KADILCI
  23% BIVŠI KADILCI
- V SVETU **1,1 MILJARDE** KADILCEV

NAČINI UŽIVANJA TOBAKA

- AKTIVNO
  -**CIGARETE**, CIGARE, PIPE, NJUHANJE, ŽVEČENJE, EL. CIGARETE
- PASIVNO
  -ZAKAJENI PROSTORI, SOBIVANJE S KADILCEM

KAJENJE **OKVARJA** PLJUČA

- **DRAŽENJE** USTNE SLUZNICE
- OGLJ. MONOKSID (PREPREČEVANJE PRENOSA KISIKA PO TELESU)
- POVEČANJE SLUZI V DIHALNIH POTEH **(UNIČEVANJE PLJUČNIH MEŠIČKOV)**
- NABIRANJE **KATRANA** V PLJUČIH (POSLEDIČNO **RAK**)

ZGODOVINA TOBAKA

- V EVROPO GA PRINESE *K. KOLUMB*
- DO 18. ST. ZDRAVILNA RASTLINA
- DO 19. ST. PIPE
- 20. STOL. CIGARETE
- V SLO. PO 1. SVETOVNI VOJNI
- *JEAN NICOT* ➡ **NIKOTIN**
- 1970 OPOZORILA NA ŠKATLICAH
- 1996 ZAKON O **OMEJEVANJU** TOBAČNIH IZDELKOV

31. MAJ – DAN BREZ TOBAKA
31. JANUAR – DAN BREZ CIGARETE

ANDRIN MAKS
Š STOPIČE

ZAKAJ MLADOSTNIKI KADIJO?

- zaradi vpliva družbe
- začnejo iz radovednosti, nato pa ne morejo neh
- kajenje jim daje zado
- zaradi slabih oce
- zaradi drugih

OŠ KOROŠKA BELA JESENICE
CESTA TALCEV 2, JESENICE

UČEN-EC/KA:
Lara Beg 8.a

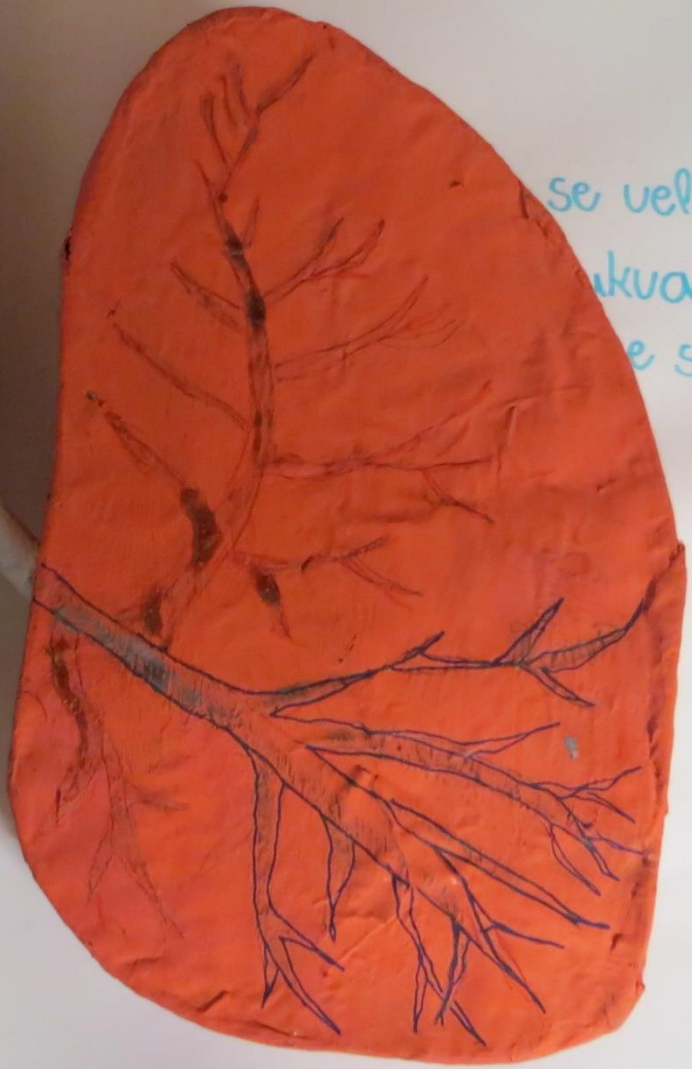
MENTORICA:
MANCA MARTINČIČ, Prof. biologije gospodinjstva



Pljuča kadilcev

KAKO OHRANITI ZDRAVA PLJUČA?

se veliko gibamo,
kvarjamo
e s športom

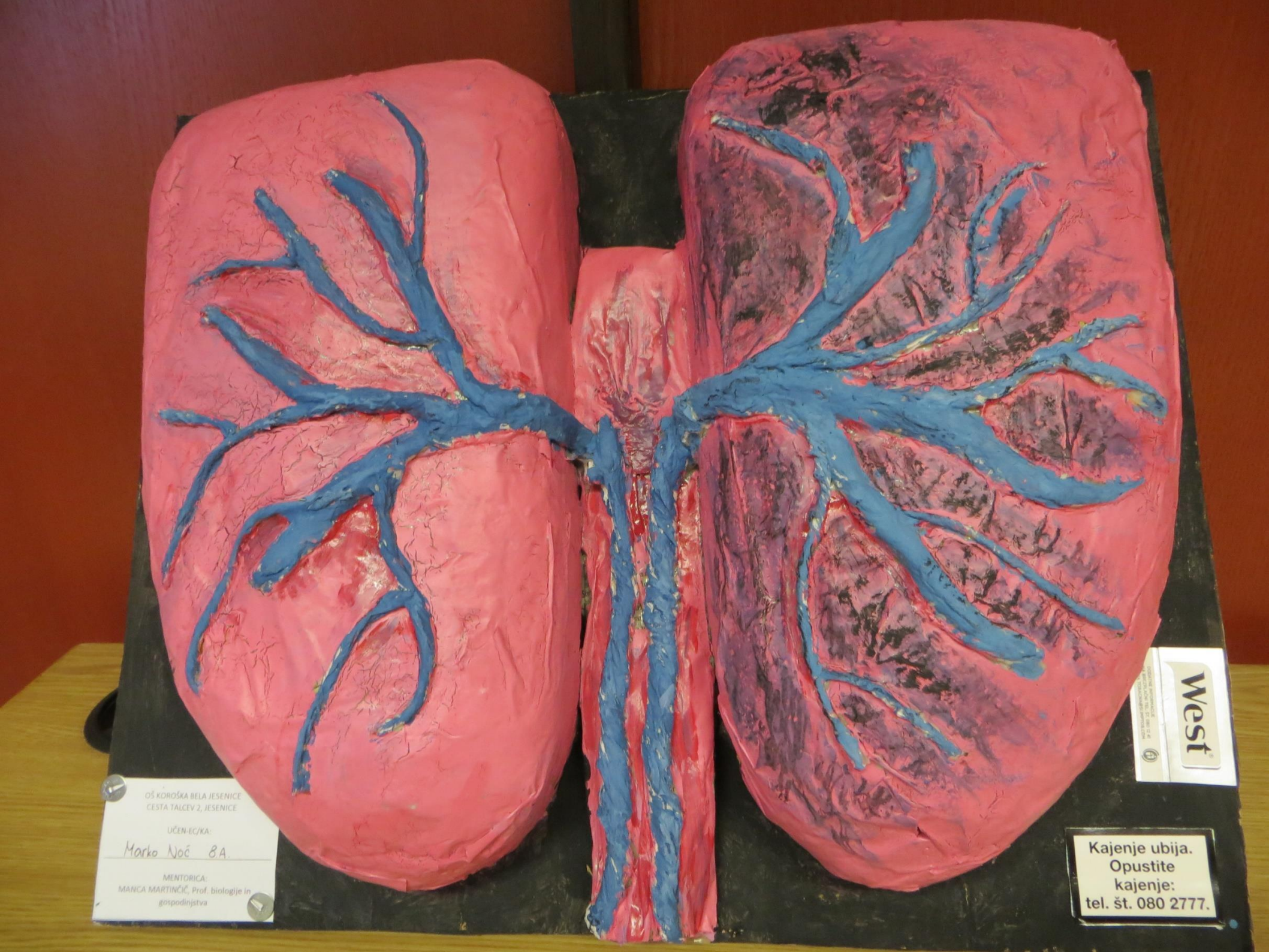


Pljuča nekadilcev


OŠ KOROŠKA BELA JESENICE
CESTA TALCEV 2, JESENICE
UČEN-EC/KA:
Eva Zupančič
13 let
MENTORICA:
MANCA MARTINČIČ, Prof. biologije in gospodinjstva


OŠ KOROŠKA BELA JESENICE
CESTA TALCEV 2, JESENICE
UČEN-EC/KA:
13 LET
MENTORICA:


OŠ KOROŠKA BELA JESENICE
CESTA TALCEV 2, JESENICE
UČEN-EC/KA:
MENTORICA:
MANCA MARTINČIČ, Prof. biologije
gospodinjstva


OŠ KOROŠKA BELA JESENICE
CESTA TALCEV 2, JESENICE
UČEN-EC/KA:
Marko Noč 8.A.
MENTORICA:
MANCA MARTINČIČ, Prof. biologije in gospodinjstva
West
Kajenje ubija.
Opustite
kajenje:
tel. št. 080 2777.


OŠ KOROŠKA BELA JESENICE
CESTA TALCEV 2, JESENICE
UČEN-EC/KA:
Ana Huhar
MENTORICA:
MANCA MARTINČIČ, Prof. biologije in gospodinjstva


Smoker's lungs
Non-smoker's lungs
Your choice
OŠ KOROŠKA BELA JESENICE
CESTA TALCEV 2, JESENICE
UČEN-EC/KA:
Nina Šimnic ; 8.a ; 13 let
MENTORICA:
MANCA MARTINČIČ, Prof. biologije in gospodinjstva


OŠ KOROŠKA BELA JESENICE
CESTA TALCEV 2, JESENICE
UČEN-EC/KA:
Liza Gregori 8.a
Blet
MENTORICA:
MANCA MARTINČIČ, Prof. biologije in gospodinjstva
Kajenje resno škoduje vam in ljudem okoli vas. Opustite kajenje: tel. št. 080 2777.
MURATTI
Blue
Kajenje ubija. Opustite kajenje: tel. št. 080 2777.
MURATTI
Blue
MURATTI
Blue

PLJUČA

ONESNAŽEN ZRAK

KAJENJE

DEBELOST

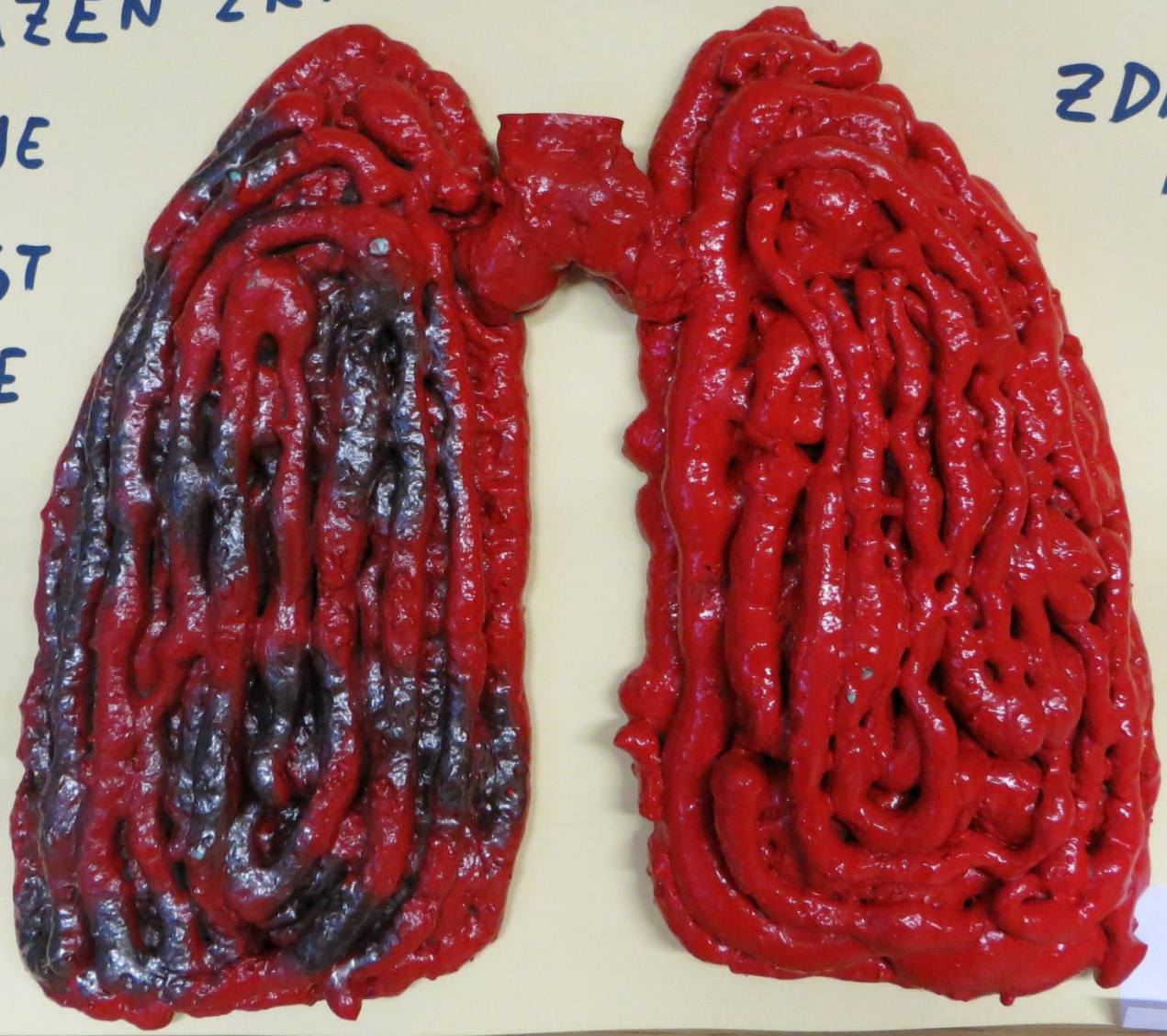
ALERGIJE

OZON

PRŠICE

ALKOHOL

RAK



GIBANJE

ZDRAVA PREHRANA

KISIK

POHODI V GORE, NA MORJE, PO GOZDU

OŠ KOROŠKA BELA JESENICE
CESTA TALCEV 2, JESENICE

UČEN-EC/KA:
Gregor Lovič 8.b 10.7.2002


OŠ KOROŠKA BELA JESENICE
CESTA TALCEV 2, JESENICE
UČEN-EC/KA: AVŽ
STAROST: 14
RAZRED: 8.
MENTORICA:
MANCA MARTINČIČ, Prof. biologije in gospodinjstva

PLJUČA

OŠ KOROŠKA BELA JESENICE
CESTA TALCEV 2, JESENICE

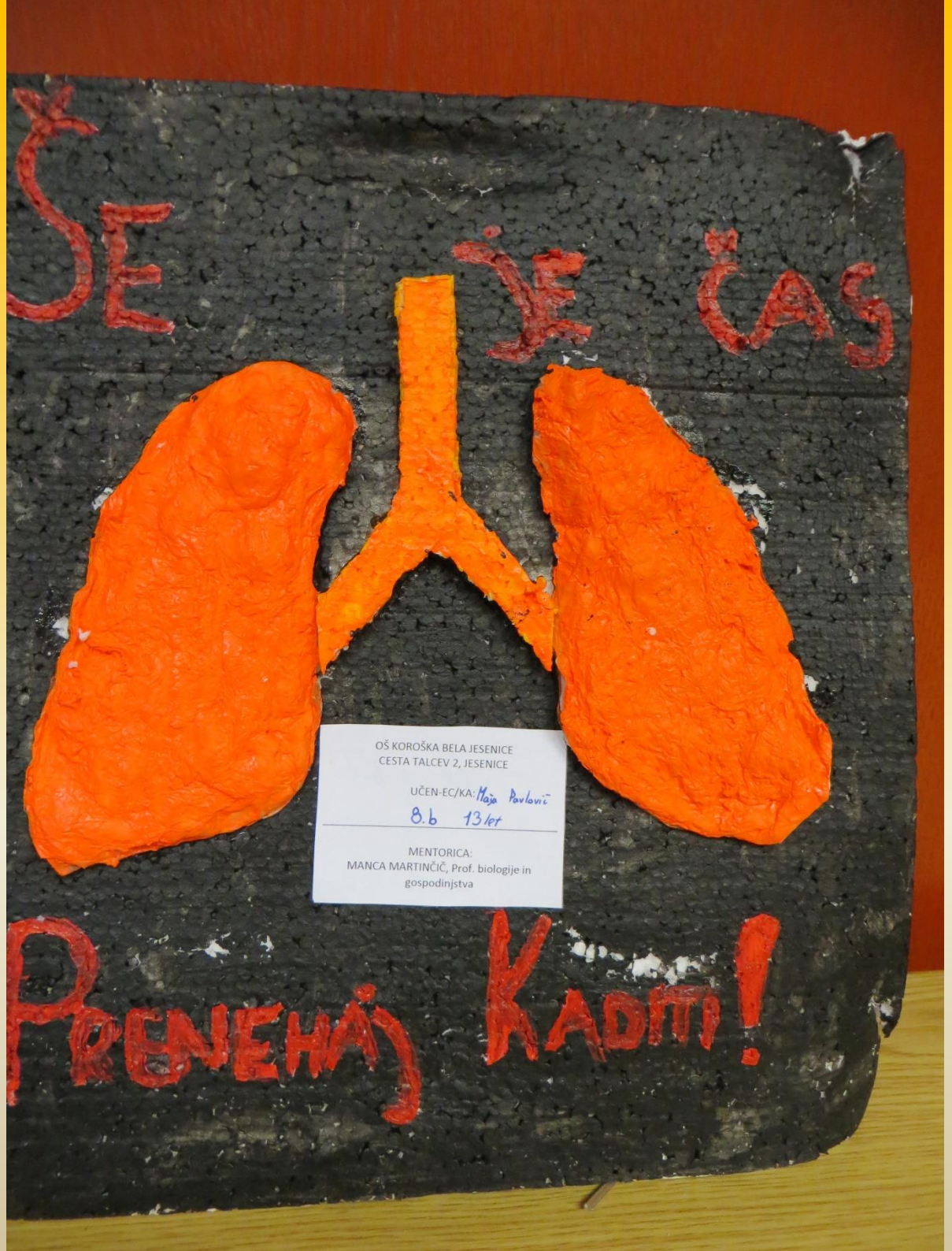
UČEN-EC/KA:
13. lex Katja Jakopič

MENTORICA:
MANCA MARTINČIČ, Prof. biologije in gospodinjstva

1) Sapnik
2) Desno pljučno krilo
3) Desna glavna sapnica
4) Vejevje sapnic
5) Levo pljučno krilo
6) Leva glavna sapnica
7) Pljučni mešiček



Katja Jakopič

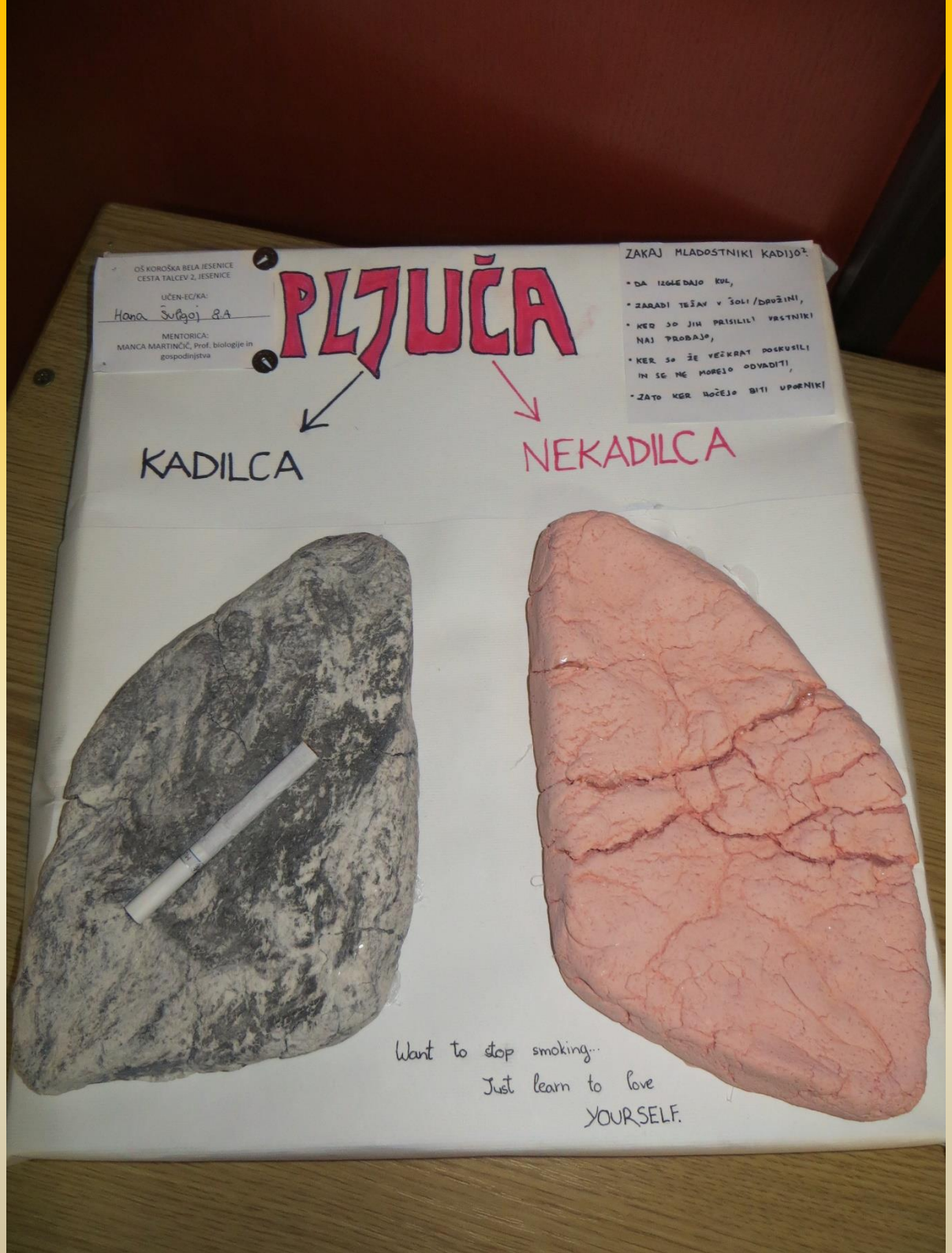

ŠE JE ČAS
OŠ KOROŠKA BELA JESENICE
CESTA TALCEV 2, JESENICE
UČEN-EC/KA: Maja Pavlovič
8.b 13 let
MENTORICA:
MANCA MARTINČIČ, Prof. biologije in gospodinjstva
PRENEHAJ KADITI!

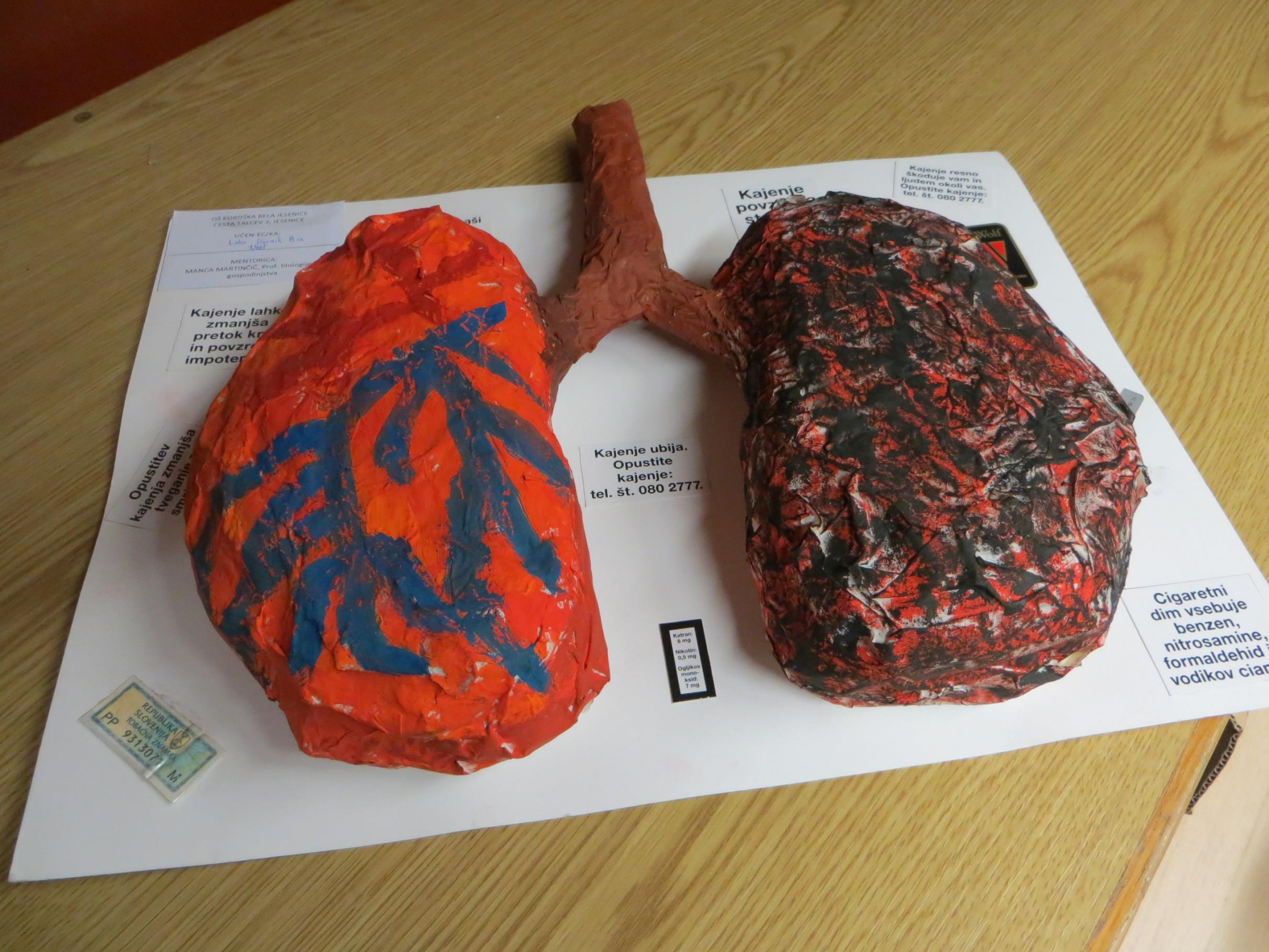

Stop
Smoking
Thank
you



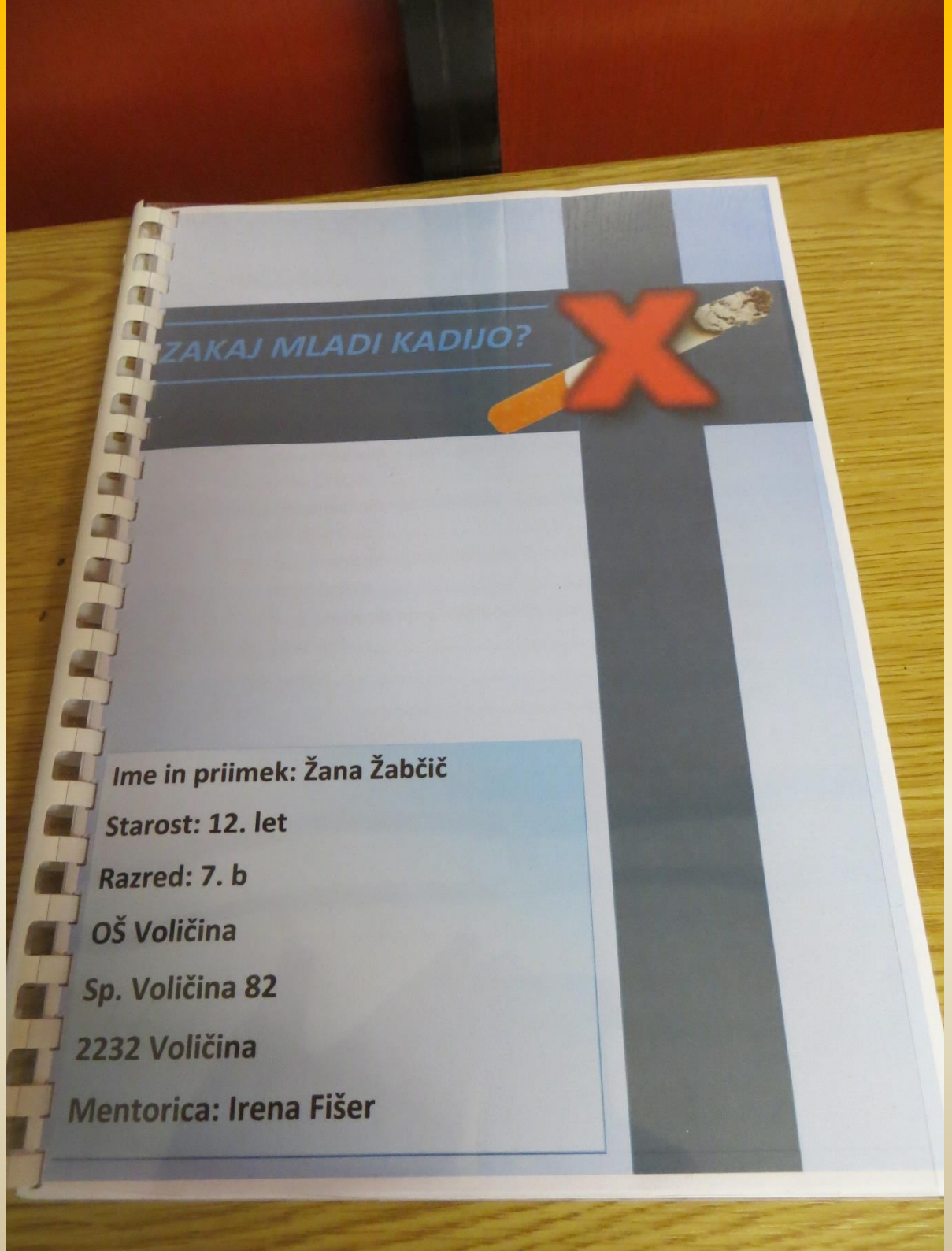

Rdeča
Zdrava pljuča
Kadilci umirajo mlajši
Bolezni: RAK
-Pljučnica
-Bronhitis
-Astma
OŠ KOROŠKA BELA JESENICE
CESTA TALCEV 2, JESENICE
UČEN-EC/KA:
Kaja
Sodja
MENTORICA:
MANCA MARTINČIČ, Prof. biologije in gospodinjstva


KADILEC
NEKADILEC
West
Kajenje povzroča staranje kože.


OŠ KOROŠKA BELA JESENICE
CESTA TALCEV 2, JESENICE
UČEN-EC/KA:
Hana Šubgoj 8.A
MENTORICA:
MANCA MARTINČIČ, Prof. biologije in gospodinjstva
PLJUČA
ZAKAJ MLADOSTNIKI KADIJO?
• DA IZGLEDAJO KUL,
• ZARADI TEŠAV V ŠOLI/DRUŽINI,
• KER JO JIH PRISILILI VRSTNIKI NAJ PROBAJO,
• KER SO ŽE VEČKRAT POSKUSILI IN SE NE MOREJO ODVADITI,
• ZATO KER HOČEJO BITI UPORNIKI
KADILCA
NEKADILCA
Want to stop smoking..
Just learn to love
YOURSELF.

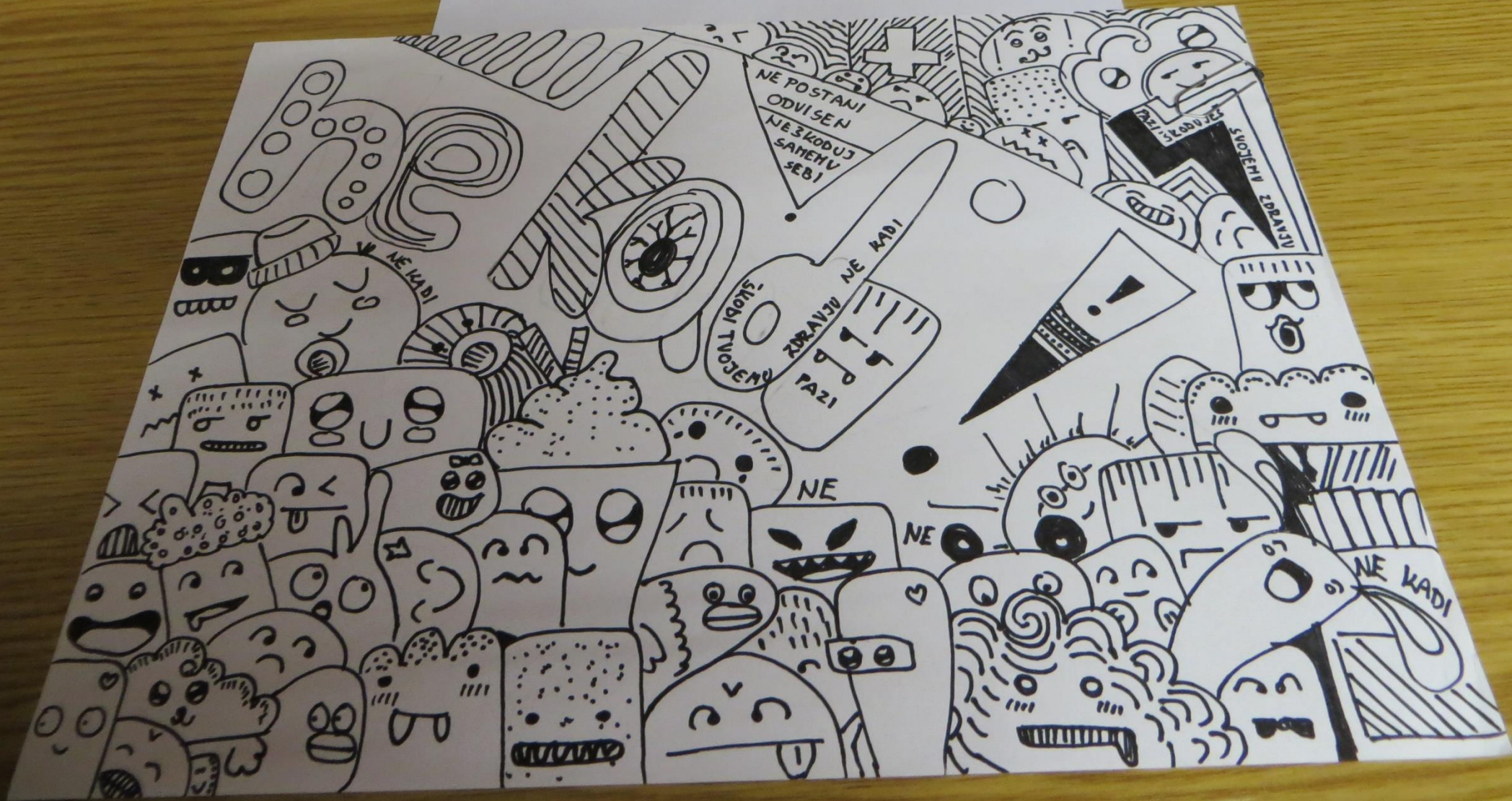

OŠ KOROŠKA BELA JESENICE
CESTA TALCEV 2, JESENICE
UČEN EC/KA:
MENTORICA:
MANCA MARTINČIČ, Prof. biologije
gospodinjstva
Kajenje povz
Kajenje resno škoduje vam in ljudem okoli vas. Opustite kajenje: tel. št. 080 2777.
Kajenje lahk
zmanjša
pretok kr
in povzr
impoter
Opustitev
kajenja zmanjša
Kajenje ubija.
Opustite
kajenje:
tel. št. 080 2777.
Katran: 8 mg
Nikotin: 0,5 mg
Ogljikov mono-ksid: 7 mg
Cigaretni dim vsebuje benzen, nitrosamine, formaldehid
vodikov cian
REPUBLIKA SLOVENIJA
TOBAČNA ZNAMKA
PP 931307
M


OŠ KOROŠKA BELA JESENICE
CESTA TALCEV 2, JESENICE
UČEN-EC/KA: 8.b
Erik Mujčič 13let
MENTORICA:
MANCA MARTINČIČ, Prof. biologije in gospodinjstva


ZAKAJ MLADI KADIJO?
Ime in priimek: Žana Žabčič
Starost: 12. let
Razred: 7. b
OŠ Voličina
Sp. Voličina 82
2232 Voličina
Mentorica: Irena Fišer

RISBA: ŽIVI ZDAVO, NE KADI

AVTORICA: KAJA HUBERNIK
STAROST: 11 LET
RAZRED: 7. B RAZRED
OŠ VOLIČINA
SP. VOLIČINA 82
2232 VOLIČINA
MENTORICA: IRENA FIŠER



Zdrav dih za navdih: KAJENJE

Primerjava med kadilcem, nekadilcem in nekdanjim kadilcem.



IME UČENKE: Iva Šuman
STAROST: 12 let
RAZRED: 7. b
ŠOLA: OŠ Voličina, Sp. Voličina 82 2232 Voličina
MENTORICA: Ire Fišer

Šolsko leto: 2015/2016

KAJENJE TOBAKA IN VPLIV NA DIHALA



IME IN PRIIMEK: Kaja Hubernik
STAROST:12 let
RAZRED: 7.B
ŠOLA :OŠ Voličina
NASLOV: Spodnja Voličina 70 d
POŠTNA ŠTEVILKA: 2232 Voličina
MENTORICA: Irena Fišer

OSNOVNA ŠOLA

OTLICA

KAJENJE TOBAKA IN VPLIV NA DIHALA

»Zdrav dih za navdih«

Raziskovalna naloga



Nina Bolčina, Ana Vidmar, 9.razred

Otlica, januar 2016

KAJENJE TOBAKA IN VPLIV NA DIHALA

Raziskovalna naloga



Avtorici: Nika Dragan, 8. b, 13 let

Zala založnik, 8. b, 13 let

OŠ OB Dravinji, Ulica Dušana Jereba 1

Mentorica: Ksenija Pančur

OSNOVNA ŠOLA POLJANE

KAJENJE IN VPLIV NA DIHALA

RAZISKOVALNA NALOGA

Avtorici:
Ema Primožič, 9. razred
Kaja Klemenčič, 9. razred

Mentorica:
Irena Tehovnik, prof. biologije in gospodinjstva

OSNOVNA ŠOLA POLJANE
POLJANE
1

Poljane, 2016

OŠ Dušana Flisa Hoče
Šolska ulica 10
Hoče

ZOPERSTAVI SE ODVISNOSTI

(pesem)

Mentorica:
Darinka Vičič

Avtorica:
Kaja Kogal, 9. r.

Hoče, 27. 1. 2016

OŠ Dušana Flisa Hoče
Šolska ulica 10
Hoče

Moje razmišljanje o kajenju, posledicah nikotina in o onesnaževanju zraka

Mentorica:
Darinka Vičič

Avtorica:
Nika Babič,9.r

Hoče, 27. 1. 2016

OŠ Dušana Flisa Hoče
Šolska ulica 10
Hoče

INTERVJU

z bolnikom in zdravnico

Mentorica:
Darinka Vičič

Avtorici:
Lena Uranjek in Lara Paul, 9. r,

Hoče, 27. 1. 2016

OSNOVNA ŠOLA DUŠANA FLISA HOČE

ŠOLSKA ULICA 10, 2311 HOČE

ODVISNOST OD KAJENJA

(DRAMSKO BESEDILO)



Mentorica:

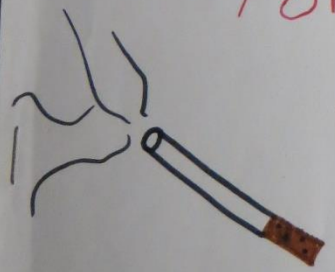
Darinka Vičič

Avtorja:

Vid Lepenik in Filip Jeff Planinšek, 9. r



Kajenje zdravju škodi





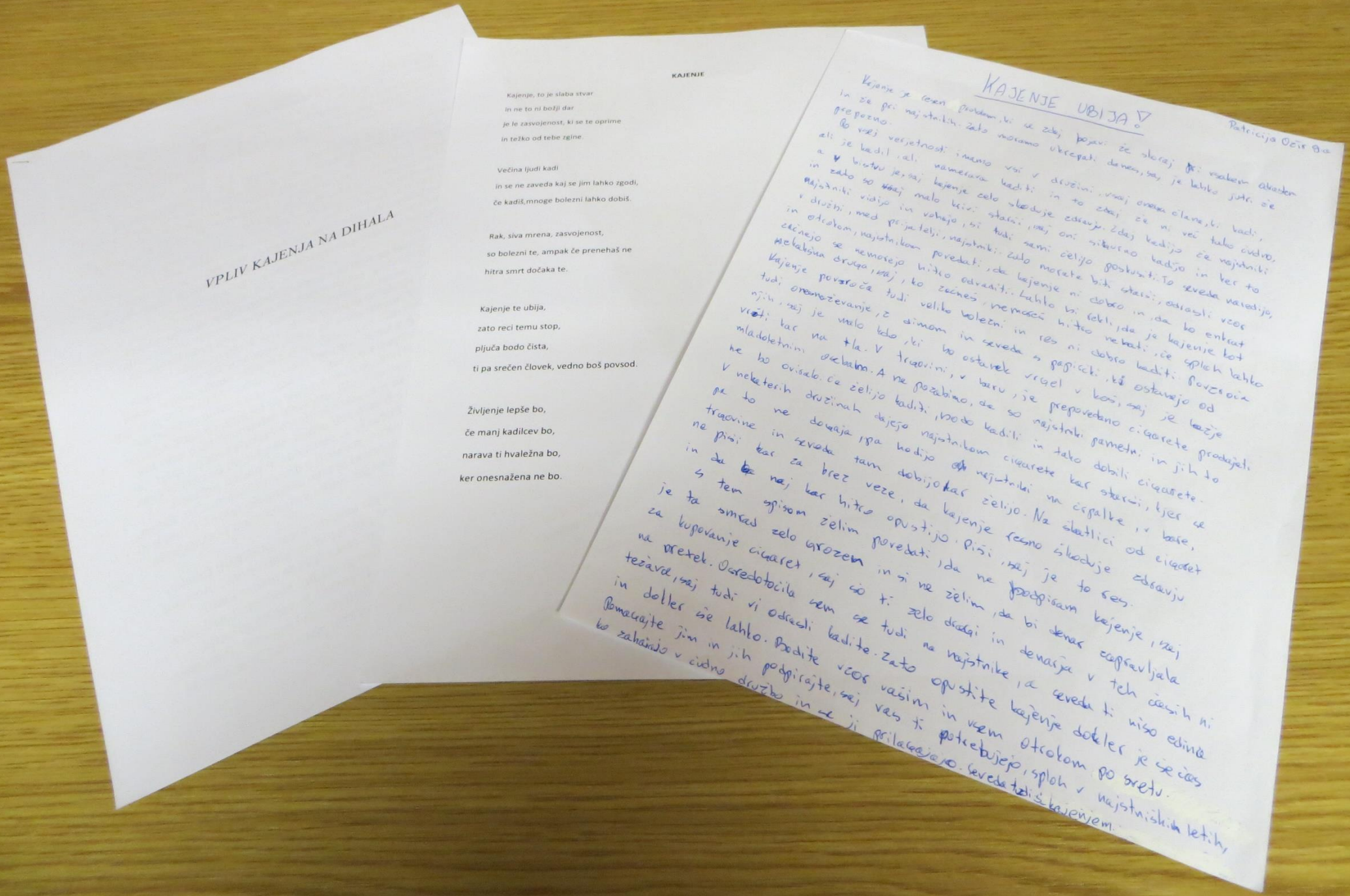
OŠ DANILA LOKARJA, CESTA 5. MAJA 7, 5270 AJDOVŠČINA
Lejla Džuzdanovič 4.b MENTOR: Tina Marc

17. državno tekmovanje »Zdrav dih za navdih«
za učence osnovnih in dijake srednjih šol za šolsko leto 2015/16

KAJENJE TOBAKA IN VPLIV NA DIHALA
»Cigarete so mi vzele strica«

HANA JAKLIČ

Starost: 14 let
Razred in šola: 9. r, OŠ Pirniče, Zg. Pirniče 37, Medvode
Mentor: Janez Sečnik, prof.



VPLIV KAJENJA NA DIHALA

KAJENJE

Kajenje, to je slaba stvar
in ne to ni božji dar
je le zasvojenost, ki se te oprime
in težko od tebe zgine.

Večina ljudi kadi
in se ne zaveda kaj se jim lahko zgodi,
če kadiš,mnoge bolezni lahko dobiš.

Rak, siva mrena, zasvojenost,
so bolezni te, ampak če prenehaš ne
hitra smrt dočaka te.

Kajenje te ubija,
zato reci temu stop,
pljuča bodo čista,
ti pa srečen človek, vedno boš povsod.

Življenje lepše bo,
če manj kadilcev bo,
narava ti hvaležna bo,
ker onesnažena ne bo.

KAJENJE UBIJA ☹

Patricija Očir Bic

Kajenje je resen problem, ki se zdaj pojavi že skoraj pri vsakem otroku in že pri najstnikih. Zato moramo ukrepati, danes, saj je lahko jutri, že prepozno.
Po vsej verjetnosti imamo vsi v družini, vsaj enega člana, ki kadi, ali je kadil, ali nam celo skuša kaditi in to zelo, če ni več tako čudno, a v bistvu je, saj kajenje celo ubija zdravje. Zdaj kadijo že najstniki in zato so vsaj malo kivi: stari, vsaj oni sikajo kadijo in kar to najstniki: vidijo in vohajo, si tudi sami želijo poskusiti. To zveda varuje, v družini, med prijatelji, najstniki: zato morate biti stari, odrasli, vzor otrokom, najstnikom povedati: da kajenje ni dobro in da bo enkrat zelenjo se nemorejo hitro odvaditi. Lahko bi rekli, da je kajenje kot nekakšna druga, saj, ko zaneš, nemaščí hitro nehati, če sploh lahko. Kajenje povzroča tudi veliko bolezni in res ni dobro kaditi. Povzroča tudi, onemoževanje, z dimom in zveda s pajčki, ki ostanejo od njih, saj je malo kdo, ki bo ostavek vrgel v koš, saj je lažje vreči, kar na tla. V trgovini, v baru, je prepovedano cigarete prodajati. mladoletnim dečkom. A ne pozabimo, da so najstniki pametni in jih to ne bo oviralo. Če želijo kaditi, bodo kadili. In tako dobili cigarete. V nekaterih družinah dajejo najstnikom cigarete kar starši, kjer se to ne dogaja, pa hodijo ogh najstniki na cigalke, v bare, trgovine in zveda tam dobijo kar želijo. Na skatlici od cigaret ne piši: kar za brez veze, da kajenje resno škoduje zdravju in da naj kar hitro opustijo. Piši, saj je to res. S tem spisom želim povedati, da ne podpisavm kajenje, saj je ta smrad zelo grozen in si ne želim, da bi denarja zapravljala za kupovanje cigaret, saj ga ti: zelo dragi in denarja v teh časih ni na pretek. Osredotočila sem se tudi na najstnike, a zveda ti niso edini težavni, saj tudi vi odrasli kadite. Zato opustite kajenje dokler je še čas in dolar še lahko. Bodite vzor vašim in vsem otrokom po svetu. Pomagajte jim in jih podpirajte, saj vas ti potrebujejo, sploh v najstniških letih, ko zahajajo v čudno družbo in se ji prilagajajo. Zveda težko s kajenjem.

RAZISKOVALNA NALOGA

KAJENJE TOBAKA IN VPLIV NA DIHALA

Kako ostati nekadilec



Raziskovalke: Petra Čepon, Ana Verhovec, Lucija Vidovič
9. razred, (14 let)

Mentorica: Edita Gradišar, prof.

Osnovna šola dr. Ivana Korošca Borovnica
Paplerjeva 15, 1353 Borovnica

Borovnica, januar 2016












OCE








KAJA

Osnovna šola
Sava Kladnika
Sevnica

INTERVJU Z BOLNIKOM

ZDRAVO BIVALNO OKOLJE

ZA BOLNIKE Z ASTMO

IN ALERGIJSKIMI BOLEZNIMI



Sevnica, januar 2016

17. DRŽAVNO TEKMOVANJE

»ZDRAV DIH ZA NAVDIH«

ZA UČENCE OSNOVNIH IN DIJAKE SREDNJIH ŠOL ZA ŠOLSKO LETO 2015/16

Osnovna šola Turnišče, Prešernova 2, 9224Turnišče

tel.: (02)572-10-05, faks: (02) 572-10-40, e-naslov: o-turnisce.ms@guest.arnes.si , spletna stran: www.os-turnisce.si

Avtorice: Tina Raj, Lucija Flucher in Ana Toplak, devetošolske OŠ Turnišče

OŠ Turnišče, Prešernova ul. 2, 9224 Turnišče

Mentor: Ivanka A. Lebar

PODARIMO NASVET IN SPREMENIMO SVET

Ana se s cigareto v ustih skriva za šolsko posestjo. Pri tem jo zaloti Lucija in jo to zelo začudi. V trenutku jo zgrabi radovednost, zato pristopi k njej.

LUCIJA: A ti kadiš?!
ANA *(se prestraši)*.
LUCIJA: Zakaj pa?
ANA: S cigareto v roki se počutim veliko bolj samozavestno.
LUCIJA: Zakaj pa potem kadiš zdaj, ko ne moreš pokazati svoje samozavesti?
ANA: Cigarete dajo navdih za takrat, ko jo lahko pokažem.
LUCIJA: Nikoli mi nisi delovala kot nesamozavesten človek.
ANA: Drugim pa sem!
LUCIJA: Torej kadiš zaradi drugih??
ANA*(se malo zamisli)*: Ne vem. Mogoče.

.b

Osnovna šola Turnišče, Prešernova 2, 9224Turnišče

tel.: (02)572-10-05, faks: (02) 572-10-40, e-naslov: o-turnisce.ms@guest.arnes.si , spletna stran: www.os-turnisce.si

RAZISKOVALNA NALOGA

»Zdrav dih v zdravem telesu«

»Kajenje in zdravje«

Šolsko leto:2015/2016

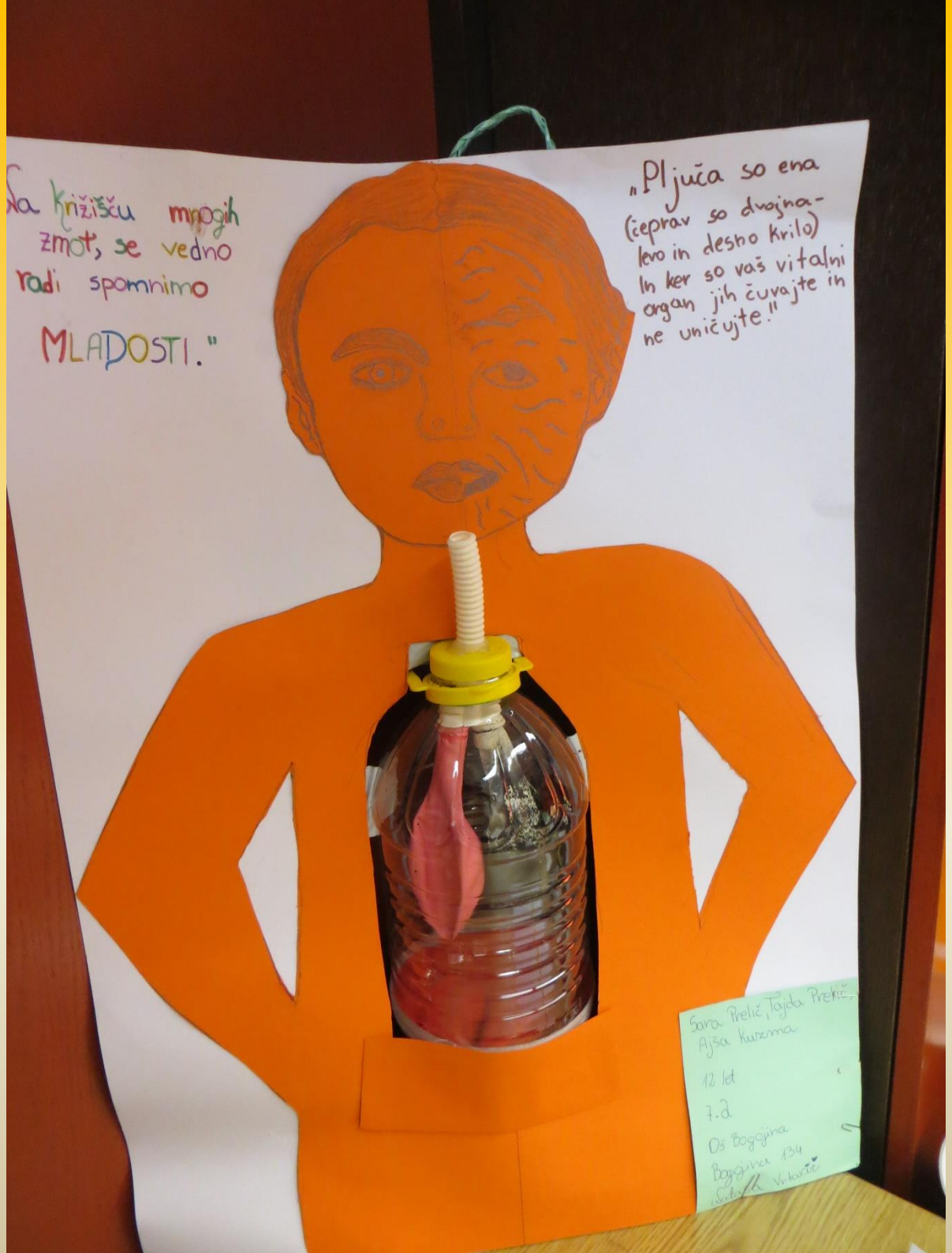
Avtorji – učenci 9. b razreda OŠ Turnišče:

Tilen Berden, Alen Gazdag,

Doroteja Hozjan, Amadeja Tibaut

Mentorica:Ivanka A. Lebar


Kajenje ubija.
Opustite
kajenje:
tel. št. 080 2777.
Sama sem stara 14 let
in živim v Ljubljani.
Moje ime je Nina Vidmar.
Osnovna šola Bogojina 134


Na križišču mnogih zmot, se vedno radi spomnimo MLADOSTI."
„Pljuča so ena (čeprav so dvojna- levo in desno krilo) In ker so vaš vitalni organ jih čuvajte in ne uničujte!"
Sara Prelič, Tajda Prekič, Ajša Kuzma
12 let
7.d
Os Bogojina
Bogojina 134


ŠKATLICA
SPOZNANJA


Brez ozona ne gre!
ADRIA
Ne uničujmo ga!
Maščeval se nam bo!

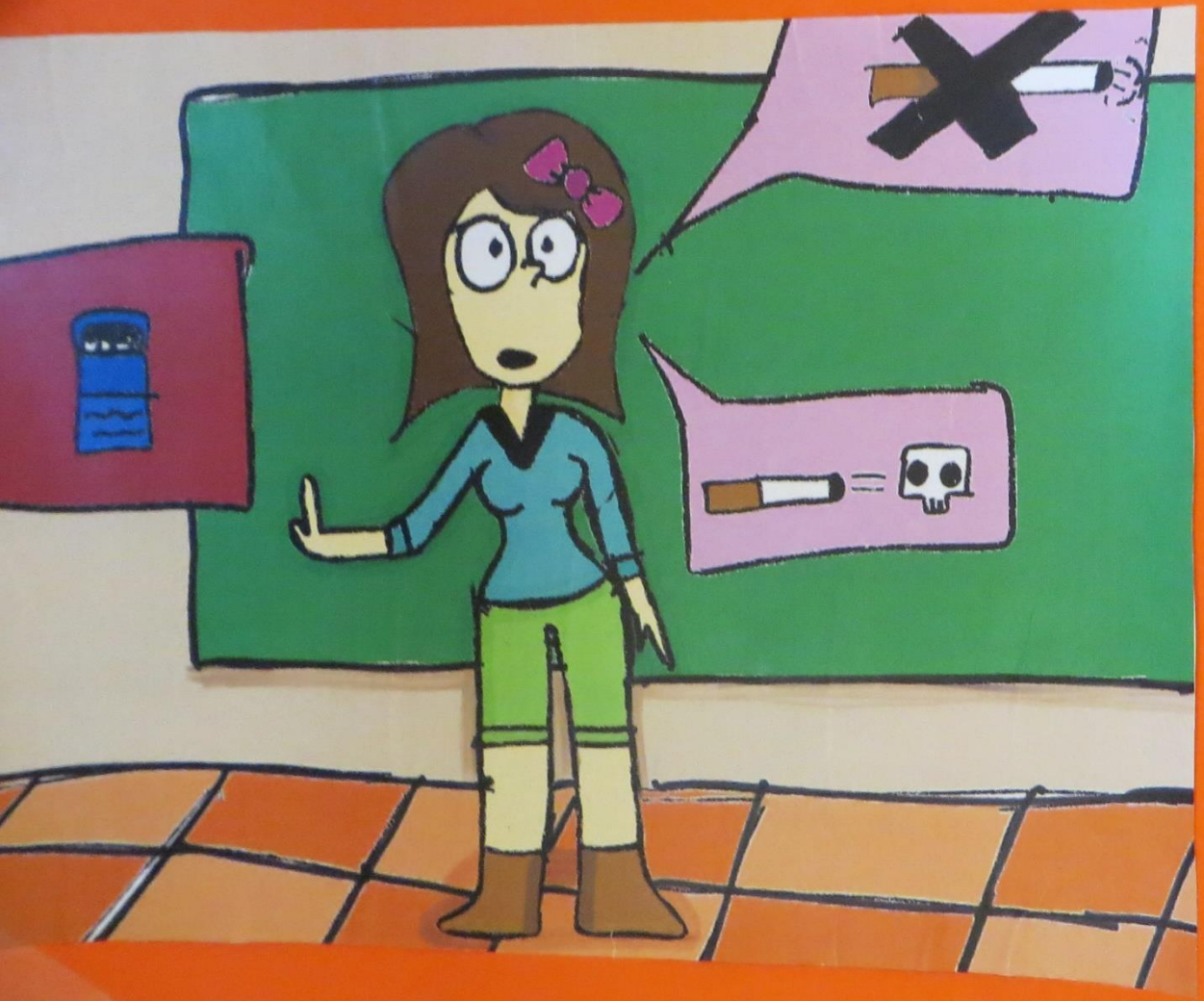
KAJENJE UBIJA

OPUSTITE

KAJENJE

POMOČ NA TEL. ŠT.

080 2777



Varujte otroke pred vdihavanjem vašega cigaretnega dima.





KAJENJE TOBAKA IN VPLIV NA DIHALA

ZGODOVINA KAJENJA



- 6000 LET PR. N. ŠT. - AMERIŠKI INDIJANCI ZAČELI GOJITI TOBAKOVEC
- CIGARETE POSTALE ZNANE V NAPOLEONSKIH VOJNAH
- PRAVI RAZCVET CIGARET V KRIMSKI VOJNI (1856)



ZNAMKE



DANES:
- BOSS
- MARLBORO
- WEST
- KIM
- 57
- WINSTON

NEKOČ:
- DRAVA
- BLED
- IBAR
- ZETA
- MORAVA
- DRINA







POSLEDICE

- RAK IN MNOGE DRUGE BOLEZNI (BRONHITIS, ASTMA,..)
- POGOSTO KAŠLJANJE
- PRI NOSEČNICAH VEČJE TVEGANJE ZA SPONTANI SPLAV IN PREZGODNJI POROD
- ŠIBAK ZADAH
- VELIKI STROŠKI

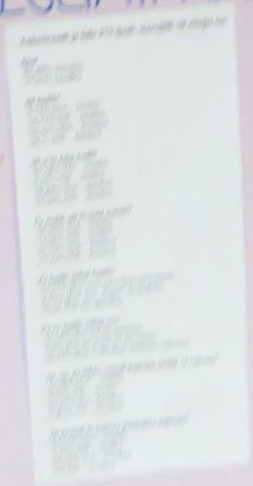


SESTAVA CIGARET

KATRAN, NIKOTIN, AMONIAK, ARZEN, OGLJIKOV MONOKSID, KADMIJ, POLONIJ, DDT, ...



REZULTATI NAJINE ANKETE



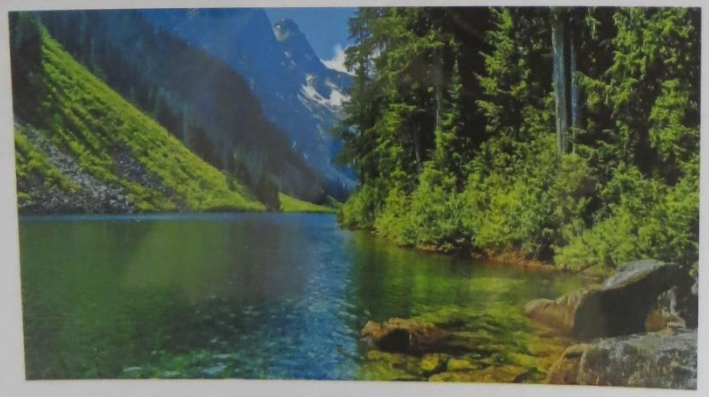
NAČINI UŽIVANJA



17. DRŽAVNO TEKMOVANJE

»ZDRAV DIH ZA NAVDIH«

ONESNAŽEVANJE ZRAKA IN POSLEDICE NA DIHALIH – ONESNAŽEVANJE ZUNANJEGA OKOLJA IN KAKO LAHKO POSAMEZNIK ZMANJŠA ONESNAŽENOST ZRAKA



Avtorica: Jana Prijatelj, 8.razred

Mentorica: Danica Vidmar

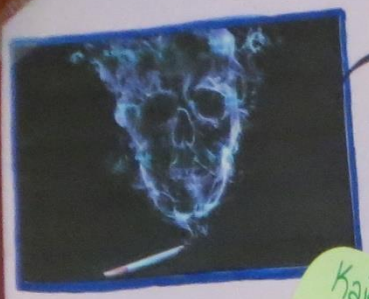
OSNOVNA ŠOLA MIRNA

Cesta na Fužine 1

8233 Mirna

Šolsko leto: 2015/16

Promocija



Kajenje ubija...



- Cigarete predvsem oglašujejo pevci, igralci...
- V manj razvitih državah tobačne industrije podarjajo brezplačna darila in škatlice cigaret

Posledice

- Zamašene žile,
- Strdki v možganih,
- Rak: na pljučih in v ustih
- Vsako leto več žrtev (7ooooooo na leto)
- še več redkejših bolezni

Cigareti

- Sestavine:
  - nikotin, katran, ogljikov oksid in še več kot 4000 nevarnih kemikalij

KADI SKORAJ 1/4 SLOVENCEV!



Kajenje



Just sm FRAJER, ker kadim!

Na svetu danadanes kadi 1,1 MILIJARDE odraslih

Največje države potrošnice

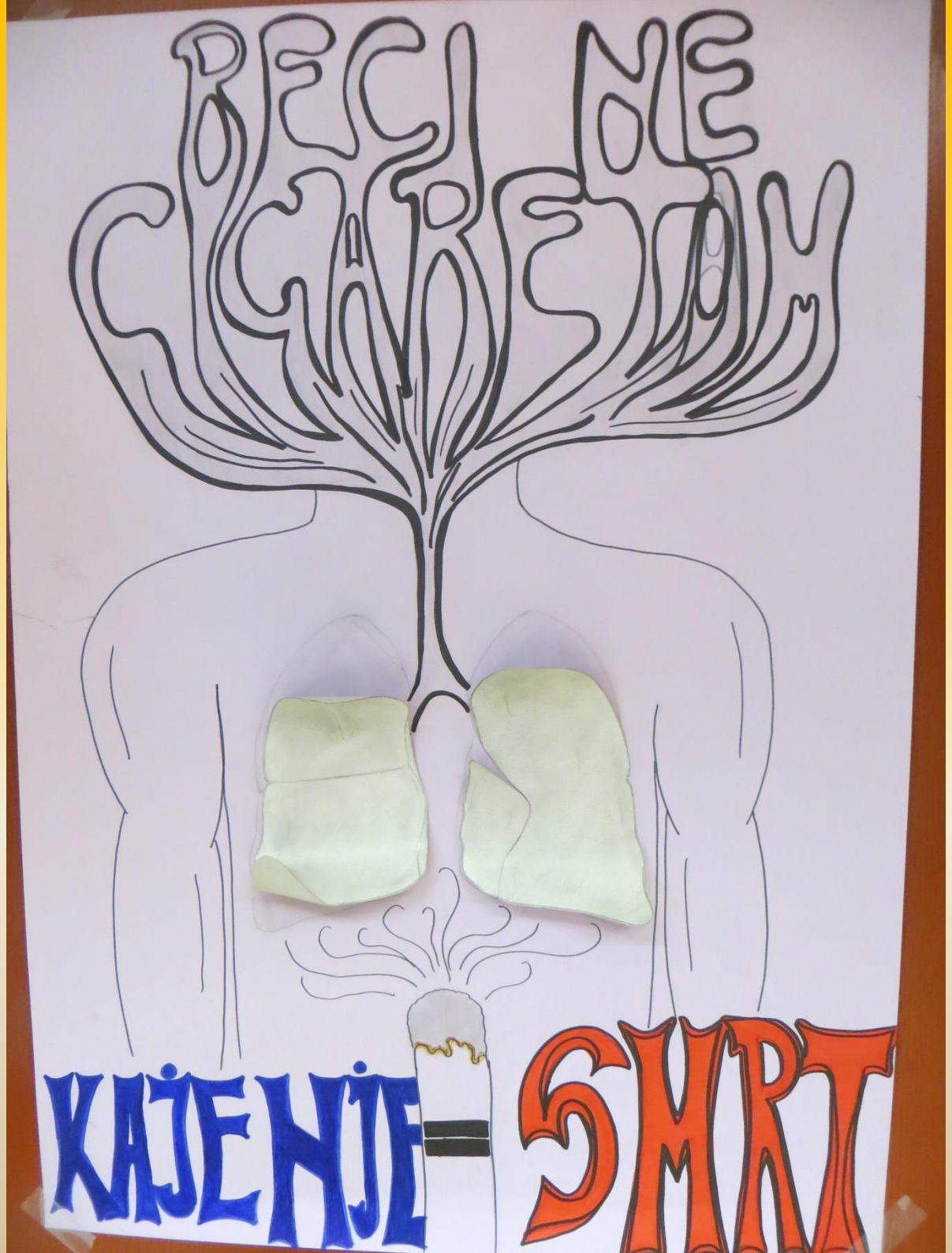
Kadilci umrejo 15 let prej kot nekadilci!

- V Španiji in na Portugalskem - CIGARETI
- V Angliji, Nemčiji in na Nizozemskem pa PIPE
- Tobak kadi 34,1% prebivalcev v Sloveniji, starejših od 18 let

Tobačne industrije

- Vsako leto proizvedejo več tobačnih izdelkov
- Najbolj prodajani znamki sta:
  - MARLBORO
  - WEST




RECI NE CIGARETI
KAJE HJE
SMRT

Ko cigareta ugasne ...

20 minut kasneje se krvni tlak vrne na običajno raven

8 ur kasneje se kri očisti ogljikovega monoksida

24 ur kasneje se vrednost srčnega napada zmanjša za 90 odstotkov.



3 mesece kasneje se pljučna kapaciteta izboljša za tretjino.

9 mesecev kasneje se pljuča znebijo večine sluzi, kar bistveno zmanjšuje verjetnost okužb.



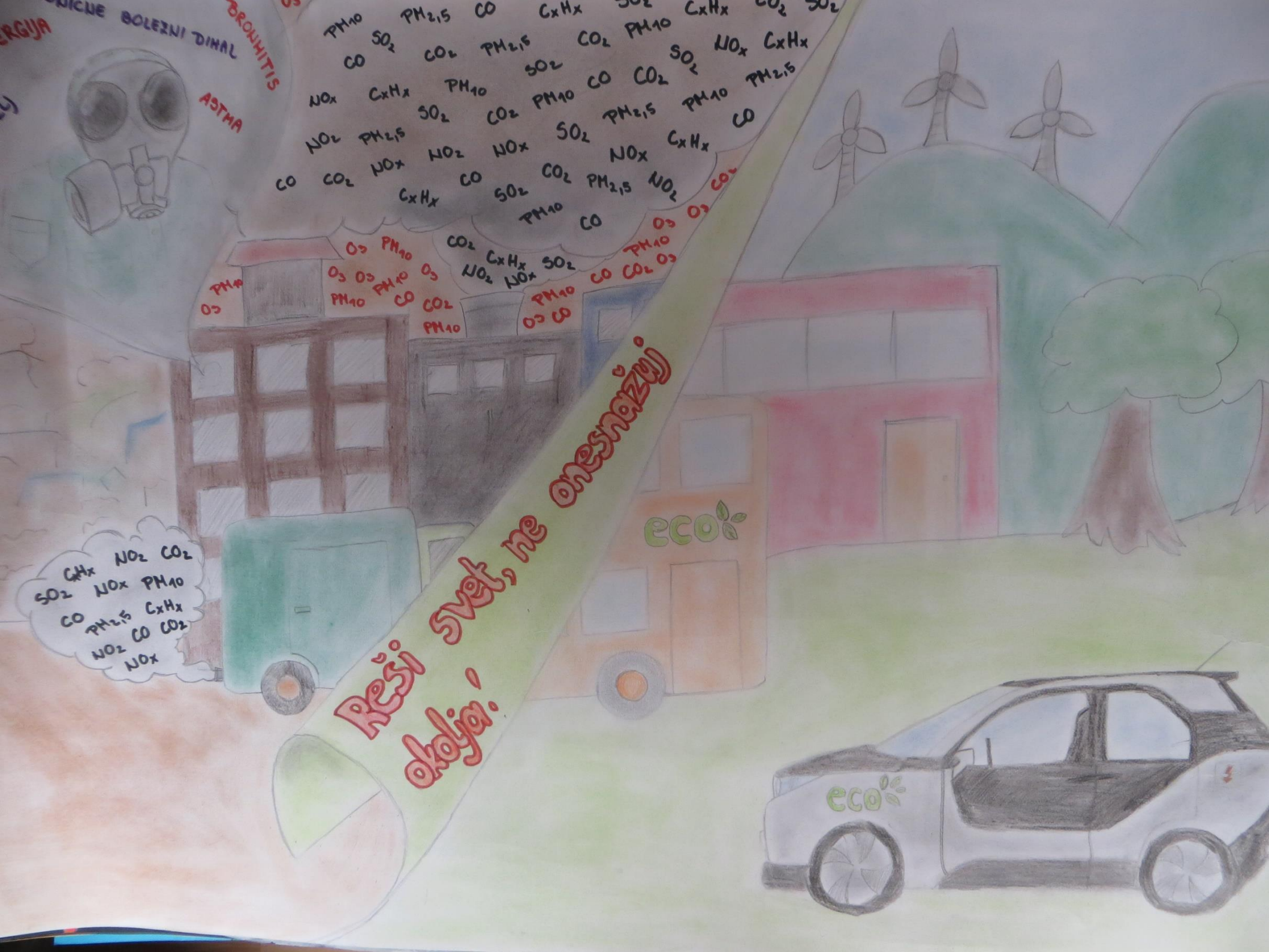
1 leto kasneje je verjetnost srčnega obolenja že polovico manjša kot pri kadilcu.

zadnja

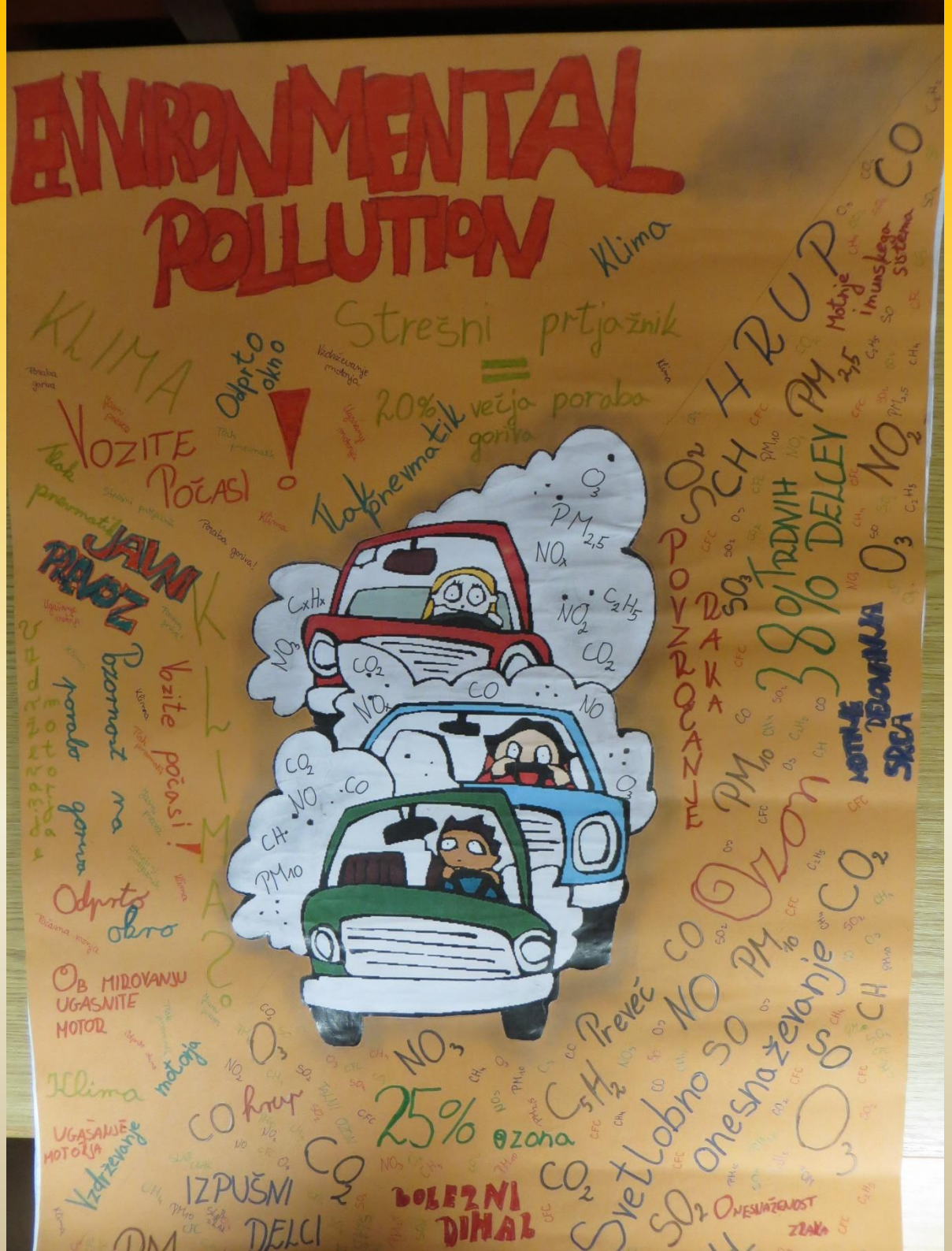
10 let kasneje je verjetnost za razvoj pljučnega raka za polovico manjša kot pri kadilcu. Podobno velja za rakava obolenja žrela, ledvic, slinavke in ustne votline.

5 let kasneje je verjetnost je verjetnost infarkta enaka kot pri nekadilcu.

15 let kasneje je verjetnost srčnega obolenja enaka kot pri nekadilcu.

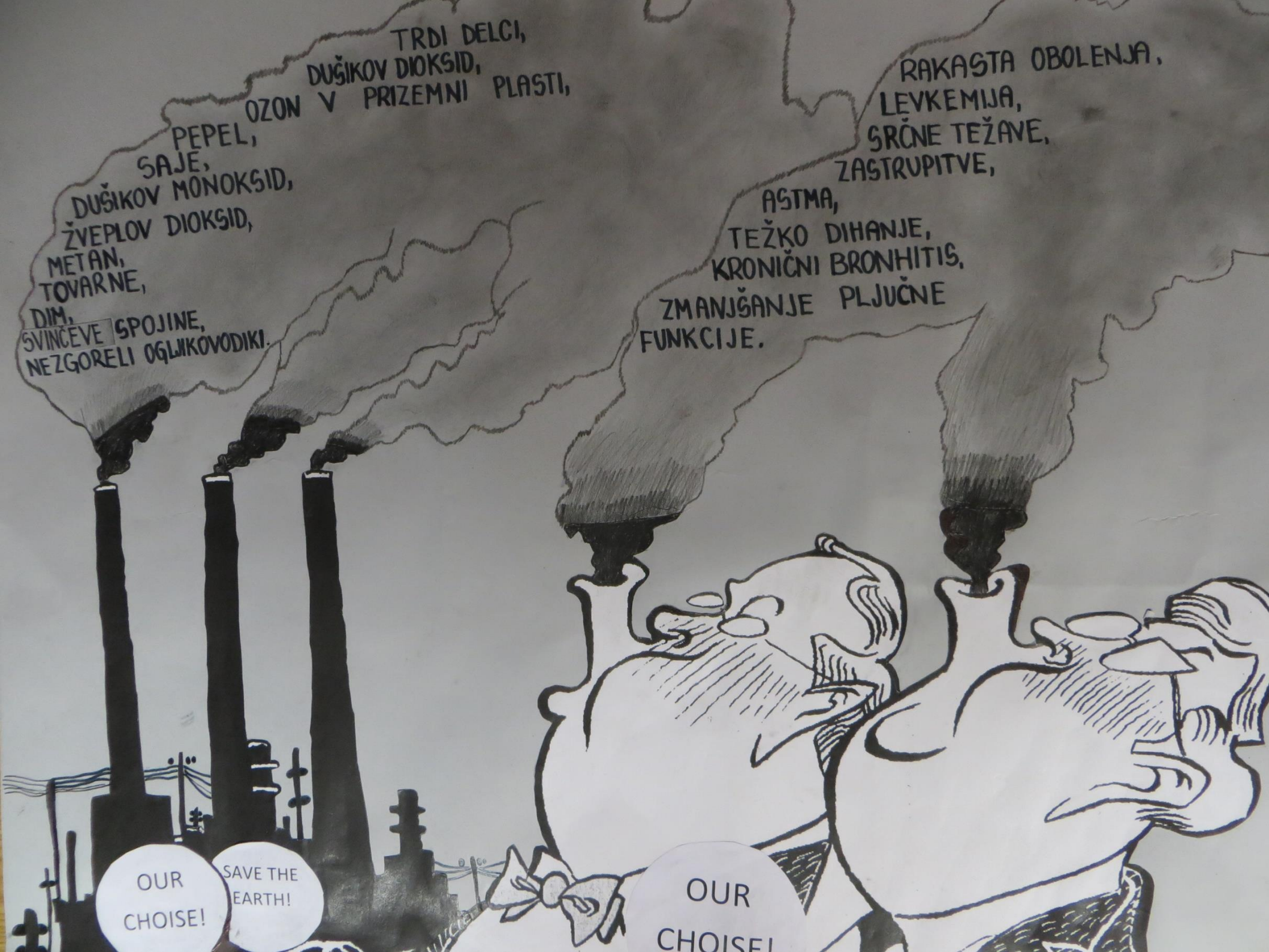

ERGIJA
BOLEZNI DIHAL
BRONHITIS
ASTMA
Reši svet, ne onesnažuj okolja!
eco
eco


WE ARE
KILLING OURSELVES
STOP POLLUTION


ENVIRONMENTAL POLLUTION
Klima
KLIMA
Strešni prtljažnik
=
20% večja poraba goriva
Odprto okno
!
Vozite počasi
Klima
Javni prevoz
Vozite počasi!
Odprto okno
Klima
Ob mirovanju ugasnite motor
Ugašanje motorja
Vzdrževanje
Izpušni delci
Bolezni dihal
Ozon
Povzročanje raka
Motnje delovanja srca
Motnje imunskega sistema
Težave s CNS
Težave s krvnim tlakom
Delcev
38%
Prevelika poraba goriva
Svetlobno smog
Onesnaževanje
Onesnaženost zraka
25% ozona

Hope Matters

Lung Cancer


TRDI DELCI,
DUŠIKOV DIOKSID,
OZON V PRIZEMNI PLASTI,
PEPEL,
SAJE,
DUŠIKOV MONOKSID,
ŽVEPLOV DIOKSID,
METAN,
TOVARNE,
DIM,
SVINČEVE SPOJINE,
NEZGORELI OGLJIKOVODIKI.
RAKASTA OBOLENJA,
LEVKEMIJA,
SRČNE TEŽAVE,
ZASTRUPITVE,
ASTMA,
TEŽKO DIHANJE,
KRONIČNI BRONHITIS,
ZMANJŠANJE PLJUČNE FUNKCIJE.
OUR CHOISE!
SAVE THE EARTH!
OUR CHOISE!

STOP KAJENJU, IZBERI BOLJŠI NAČIN!

Stran: Kajenje





ANSKI UČINKI = Počrnela pljuča, slab
lah in neredrnost pljučnega raka,
a koža.

Stran: Nekajenje

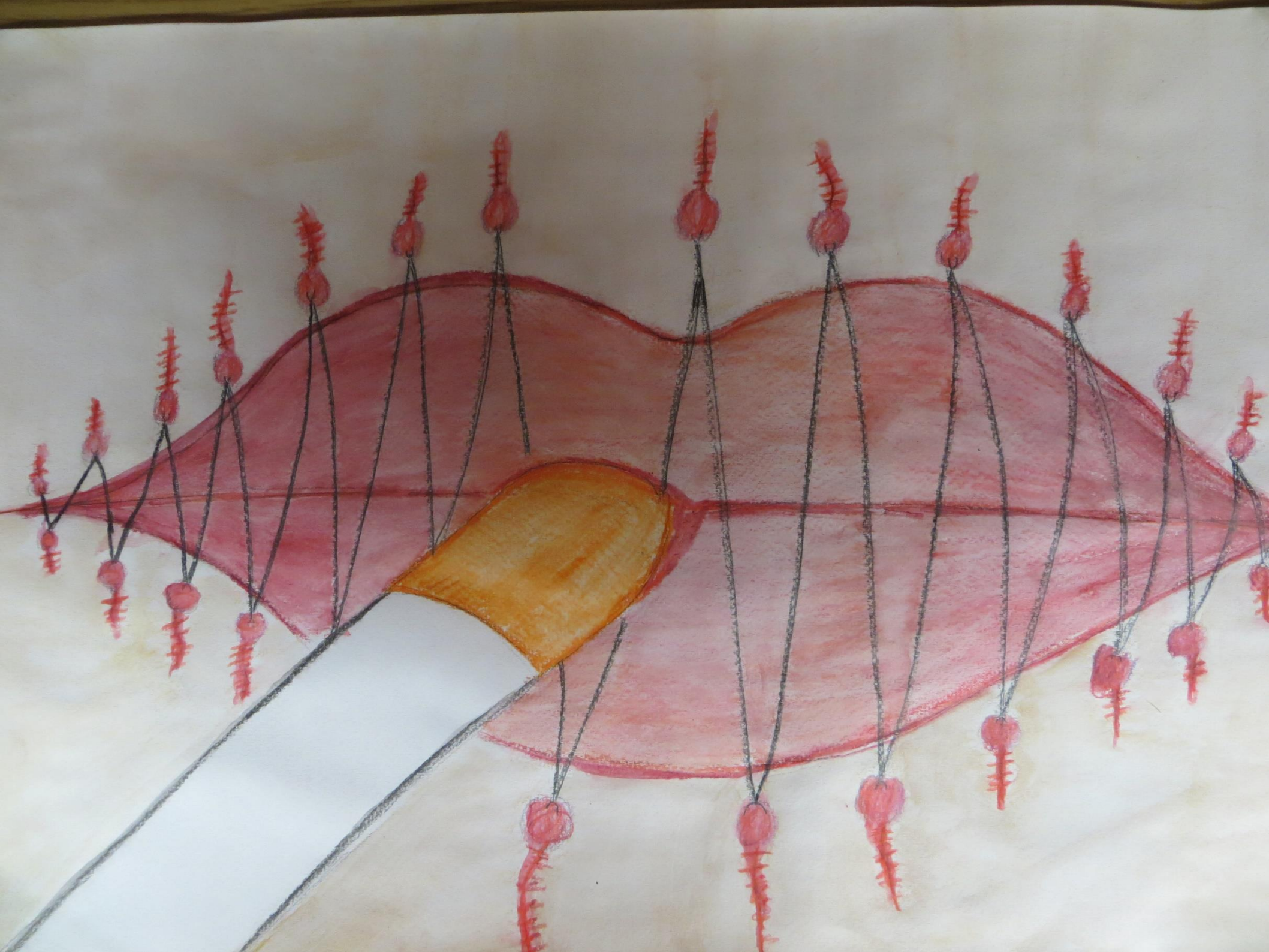


STRANSKI UČINKI:
Zdravje, sreča,
zadovoljstvo, gipčnost,
lepa koža.





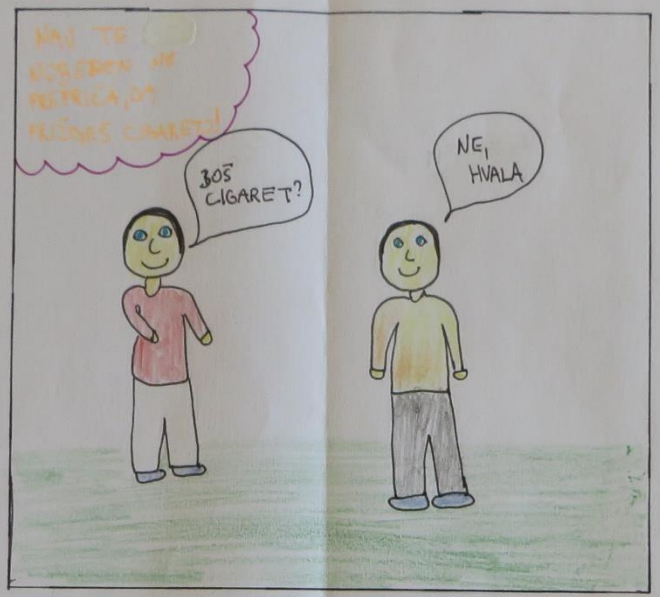


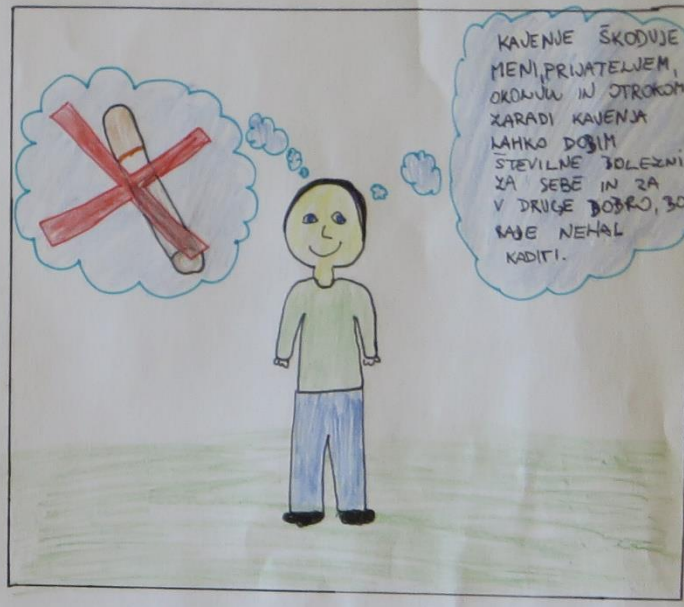




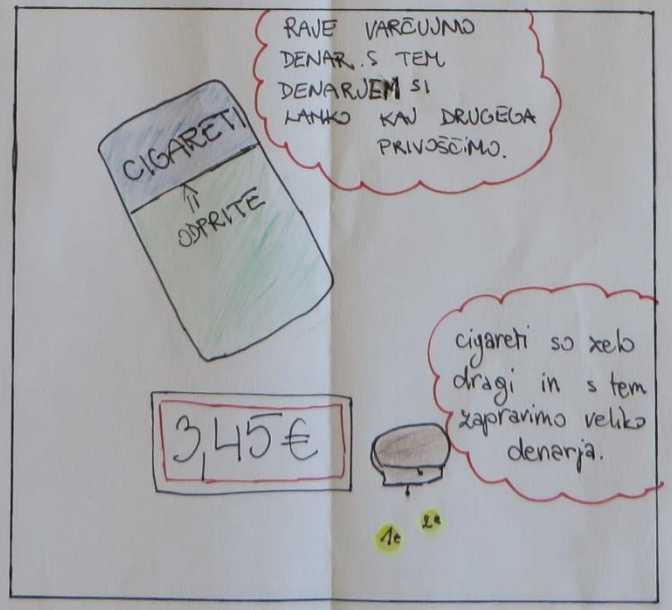
KAKO OSTATI NEKADILEC













MANCA NAHTIGAL
12 LET
7.C

OŠ KARLA DESTOVNIKA KAJUHA ŠOŠTANJ
KOROŠKA CESTA 7, 3325 ŠOŠTANJ
MENTOR: DANICA ŠVARC

KAJENJE

- Meniva, da je kajenje slaba razvada, ker škoduje zdravju in ni dobro niti za denarnico.
- Če sva dalj časa zraven nekaga ki kadi, se počutiva neprijetno, saj veva, da to škoduje tako njegovemu, kot najinemu zdravju.
- Otroci in mladostniki prižgejo cigareto zaradi radovednosti in slabega zgleda starejših.
- Odrasli kadijo zaradi navade, ki se je razvila v potrebo.
- Če hočeš ostati nekadilec, moraš imeti močno voljo in moraš znati reči NE.
- Za zdravljenje kajenja so potrebne vežletne terapije, zato se kaditi "ne splača".



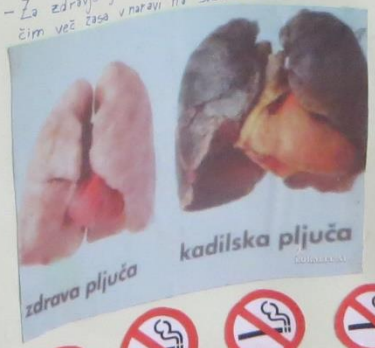






VPLIV IN POSLEDICE NA ZDRAVJE

- Kajenje povzroča nastanek srčnih bolezni, kronične pljučne bolezni in pljučnega raka.
- V svetovnem merilu je kajenje drugi največji vzrok za smrt.
- Za zdravje je pomembno, da preživimo čim več časa v naravi na svežem zraku.







ONESNAŽEVANJE OKOLJA

- Okolje najbolj onesnažujejo prevozna sredstva z izpušnimi plini, malo pa tudi kadilci. Vsak posameznik je pomemben za zmanjšanje onesnaženosti zraka, npr.: da NE KADIMO, da AVTO UPORABLJAMO SAMO, KO JE NUJNO in da NE POVZROČAMO POŽAROV...





Tim Jesenek 13 let 8.b
Tim Pomenek 13 let 8.b
OŠ KDK Sežana Kmetija cesta 7, 6210 Sežana Mentorica: Domica Švara

KLEPETALNICA

Na klopci, sred parka dvojica sedi.
eri s knjigo, a drugi cigareto drži.
Nastopi čas za pomenkovanje,
Prisluhni, zaslišal boš tiho kramljanje:

Tobačni dim:
Dober dan!
Sem tobačni dim,
kadilcem dišim, drugim smrdim.
Na leto pa okoli 5 miljonov smrti povzročim.

Hitro postanem zabljiv kot med,
pa čeprav je moj dom cigaret,
Ko je moj dom cigaret, uničen,
v pljučih najdem drugi dom, ki je prav tako mučen.«

Nekadilčevi možgani:
»Hej človek, če hočeš daljše življenje imet,
potem pa nikoli cigaret!
Že če boš v družbi kadilcev,
boš tudi ti postal eden izmed »samomor

Nekadilec kadilcu:
»Veš kajenje ne škodi le
ampak tudi meni!
Vsakič, ko te bom v
bom rekel: Vrzi

Kadilec:
»No
ko

TOBAK NI JUNAK

Tobak ni junak,
čeprav ga dandanes kadi skoraj vsak.
Tudi rak ni junak,
ki ga povzroči tobak.

Veliko mladostnikov danes kadi.
Njihovi starši si pred tem zapirajo oči
in se pretvarjajo, da jih ne boli.

Ko pa starši kadijo,
otroci zbolijo,
čeprav pred boleznijo dolgo bežijo.

Kajenje bližnjih prizadene te zelo,
saj kmalu vsi ti umro.
Nastala je praznina,
ki jo je povzročil cigaret,
in takšen je danes ta svet.

Če kadilec si, svet je poln r
veselja, sreče,
ker ti cigaret sence na življ

Če nekadilec ho
se moraš bojev
ki so tobako

Če lepo živ
in no
se n

Vita Plamberger in Ene
OŠ Karla Destovnika-
Koroška cesta 7, 33
Mentorica: Danica

BITI POPULAREN IN KADITI, ALI ZDRAVO ŽIVETI?

Kaditi. Biti »frajer«. Je bolj pomembno biti slaven, kot pa imeti zdravo življenje? Mislim, da ne.

S kajenjem imam nekaj slabih izkušenj. Imam starša, ne želim ga izpostav
kadi. Izvedela sem, da se je nekdaj že poskusil odvaditi, a to je dolgotraje
postopek. Sprva mora biti človek dovolj močan, da se prepriča, da mu l
uspe doseči želeni rezultat. Če ni volje, ni izpolnjenega cilja. Potrebna
pomoč svojcev, zato se o tem lahko pogovorimo z njimi. Takoj, ko kd
preneha kaditi, se zmanjša možnost za srčno kap. Res pa je, da tisti,
ogroža tudi ostale. Poznamo pasivno in aktivno kajenje. Kadilec del
aktivnem kajenju, ljudje okrog njega pa pri pasivnem. Vdihavajo
katerem je polno škodljivih snovi.

Zakaj kadijo mladostniki? Dobro vprašanje. So res dovolj odgov
odločijo glede tega ali jih v to prisili družba? Ja, najverjetneje je
družba. Če ne želiš izstopati, moraš delovati kot drugi, pa tudi
Nekateri so radovedni, praznoglavi in preprosto začnejo, pote
odvadijo.

Zanimivo vprašanje pa je, zakaj kadijo odrasli. Mogoče so
mladostniki in s tem niso prenehali; mogoče tudi nanje vp
cigareta zanje svet, kjer pozabijo na skrbi in težave, kjer
družbi stoji za svojimi stališči, je lahko ponosen na to.
želimo kaditi, se družbi izognemo.

Ostati nekadilec za mladostnika ni lahko. A če je nekdo

Ohraniti zdrava pljuča, marsikomu predstavlja velik
živijo srečno in brez zapletov povezanih s kajenjem
poveča možnosti za različne bolezni. Veliko ljudi
je naše največje bogastvo."

KAJENJE TOBAKA IN VPLIV NA DIHALA

Že dolgo časa so znane škodljive posledice kajenja tobaka za zdravje. Kajenje je odgovorno za nastanek srčnih bolezni, kroničnih pljučne bolezni in pljučnega raka. I.e-te so najpogostejše bolezni v evropski regiji. V evropski regiji je tobak na drugem mestu dejavnikov tveganja za nastanek bolezni.

V svetovnem merilu je kajenje tobaka drugi največji vzrok za smrtnost v svetu. Trenutno je kajenje odgovorno za smrt enega od desetih odraslih Kajenje tobaka je drugi največji vzrok za smrtnost v svetovnem merilu (približno 5 miljonov smrti letno). enega od desetih odraslih v svetovnem merilu.

Sestavine tobačnega dima

Tobačni dim vsebuje več kot 4000 kemičnih sestavin, ki nastajajo pri zgorevanju tobaka. 95 % tobačnega dima sestavlja plinska komponenta, ostalo so snovi in več kot 50 sestavin je znanih kot rakotvornih. Nekatere izmed kemičnih sestavin, ki jih najdemo v tobačnem dimu, so strupene kovine in strupeni plini. Najbolj znane in nevarne sestavine tobačnega dima so katran, ogljikov monoksid in nikotin.

Katran

Katran vsebuje številne snovi (policiklični aromatski ogljikovodiki aromatični amini, nitrozamini), ki so dokazano rakotvorne. S tobačnim dimom pride v dihala tudi katran, ki draži sluznico, vzdržuje njeno vzdraženost in posledično poveča izločanje sluzi. Povzroča okvare delovanja dihalnih sluznic, kroničnih bronhitis, emfizem in raka na pljučih in drugih organih.

Ogljikov monoksid

Zaradi nepopolnega zgorevanja tobaka nastaja ogljikov monoksid. Ta se zelo dobro veže na hemoglobin, ki prenaša kisik po krvnih žilah. Ker se ogljikov monoksid bolje veže na hemoglobin kot kisik, moti njegovo prenašanje in njegovo porabo v telesu.

Nikotin

Nikotin je droga, ki povzroča odvisnost. V tobačnih izdelkih ga je dovolj, da povzroča in vzdržuje odvisnost odraslih in otrok. Nikotin v telesu povzroči takojšnjo odzivnost, da ker povzroči sprostitev hormona adrenalina. Adrenalin stimulira telo in povzroči, da se nenadno sprosti glukoza. Zviša se tudi krvni tlak, frekvenca dihanja in srčni utrip. Tej stimulaciji sledi depresija in izčrpanost, ki pa vodi kadilca do želje, da prižge novo cigareto.



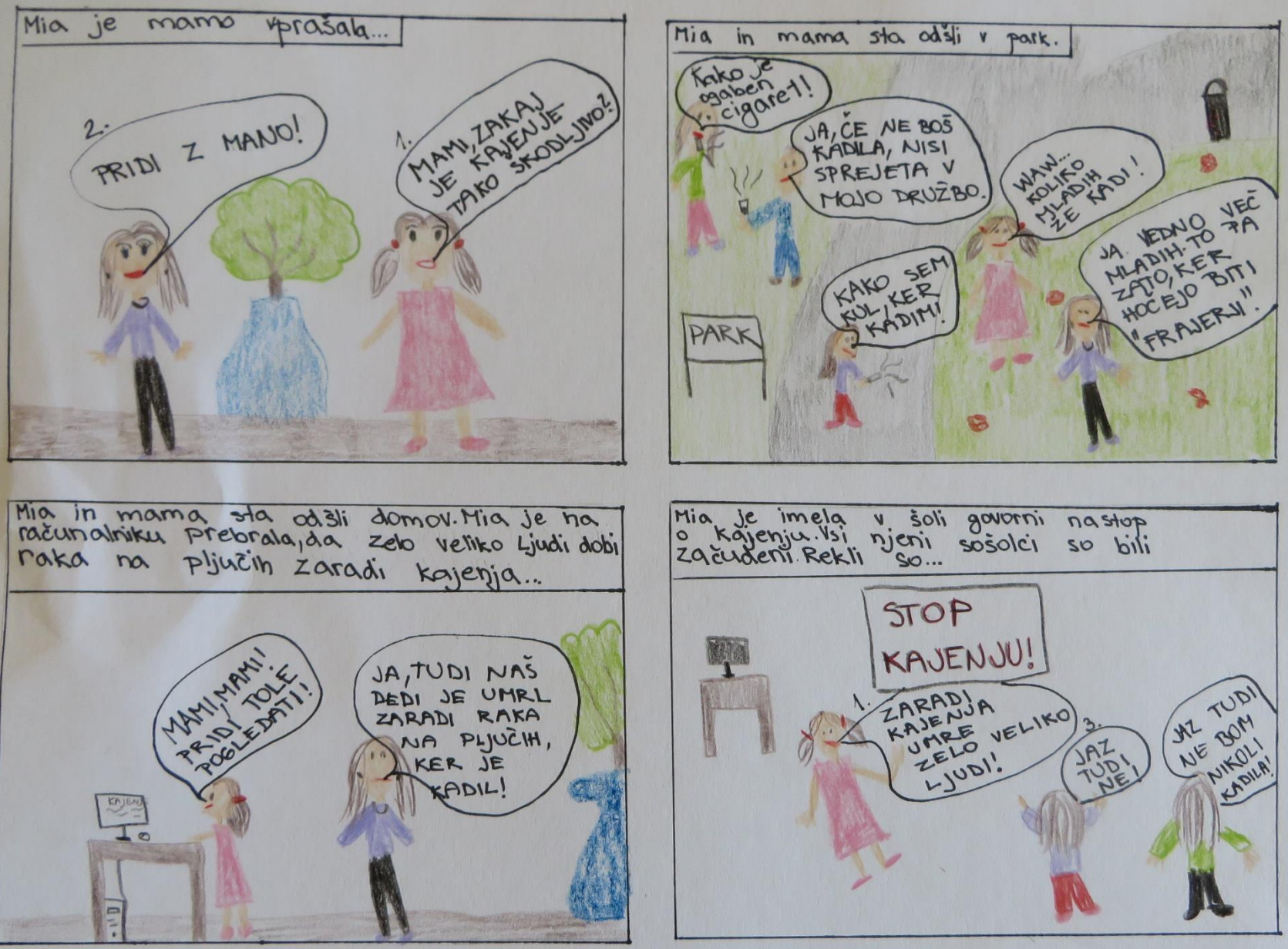




KAKO DOŽIVLJAM KAJENJE LJUDI, KI SO MI BLIZU.

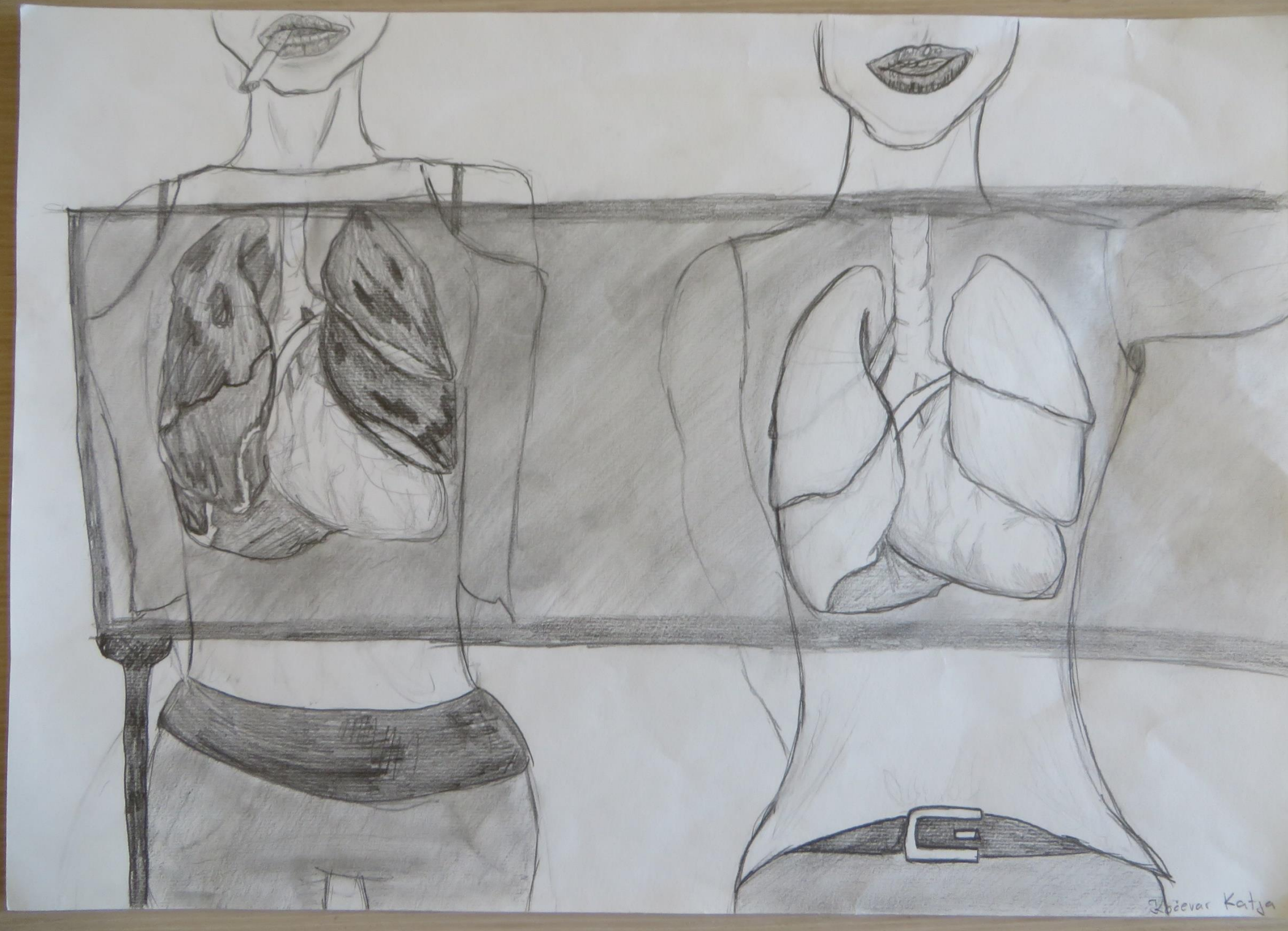


ENJA TONKLI, 12 let, 7.c, OŠ Karla Destovnika-Kajuha Šoštanj, mentorica: Danica Švarc



ZARADI KAJENJA UMRE ZELO VELIKO LJUDI!
SMRDIJO TI ROKE IN USTA. VELIKO MLADIH KADI, KER HOČEJO BITI "KUL" ALI PA, KER DRUGAČE NISO SPREJETI V DRUŽBO KADILCEV.

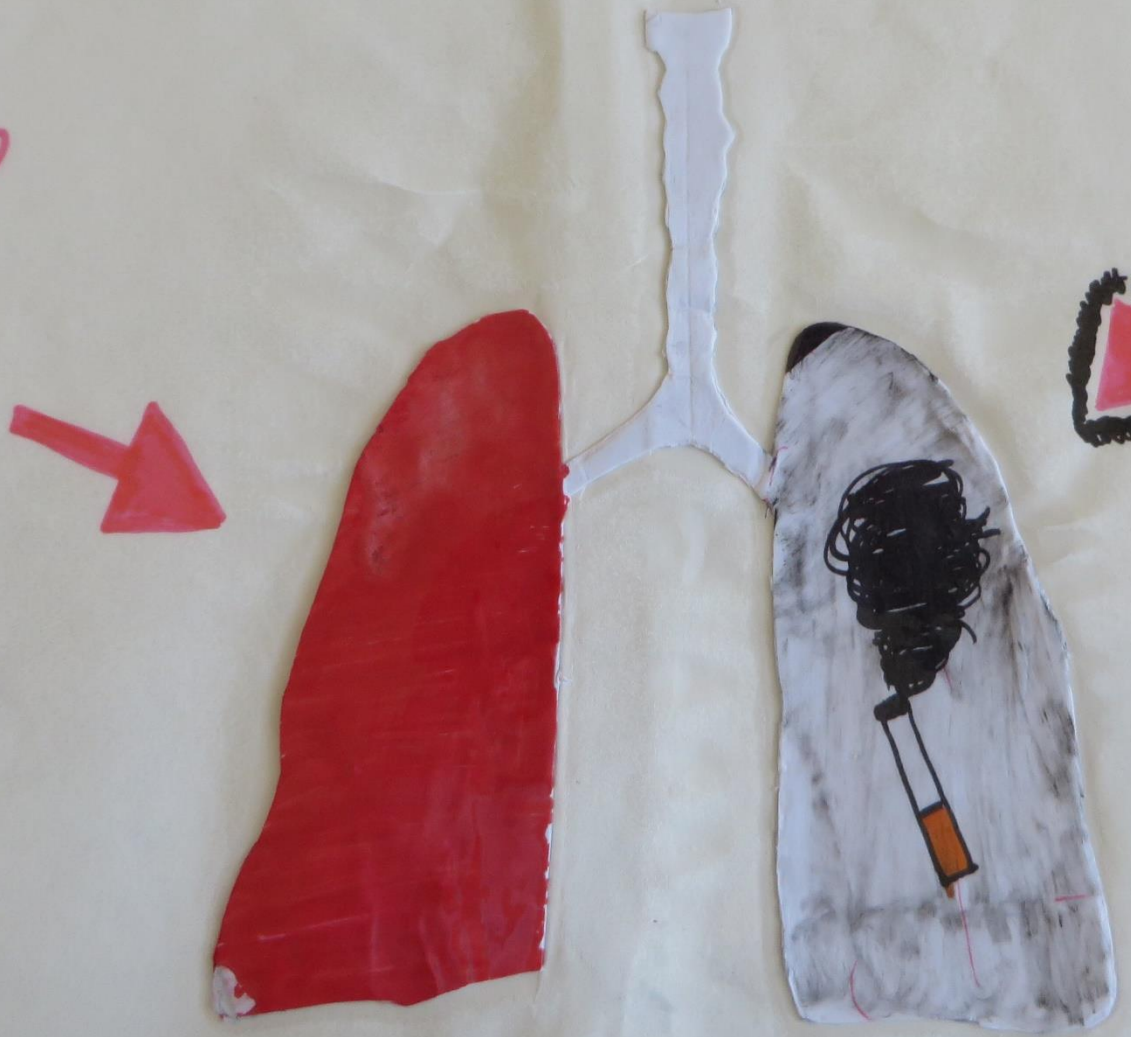
AJDA STROPNIK 7.C OŠ KARLA DESTOVNIKA-KAJUHA ŠOŠTANJ MENTORICA DANICA ŠVARC


Kočevar Katja

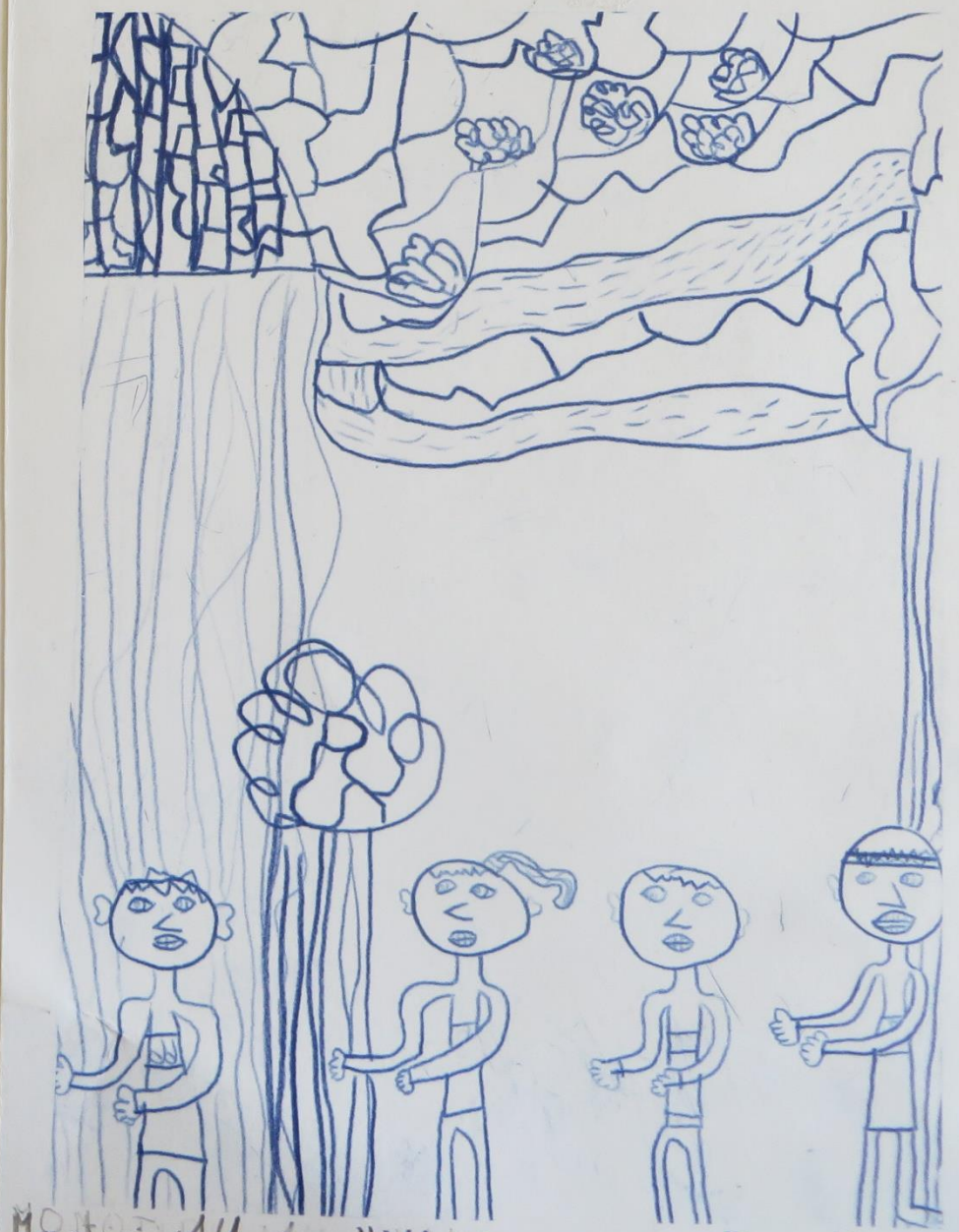
NEZDRAVA PLJUČA

NEKADILSKA STRAN PLJUČ

KADILSKA STRAN PLJUČ







Monotipija 1/1 "MAJSKI TEK" Enej Kršev 20





monotipija "MAJSKI TEK" Korina Božič 2