POMURSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

Dišiš mi po pomladi

Jadranka Jovanović

Helena Koprivnikar

Branislava Belović

Naslov: Dišiš mi po pomladi

Avtorice besedil: Jadranka Jovanović, Helena Koprivnikar, Branislava Belović

Urednica: Jadranka Jovanović

Izdajatelja: Pomursko društvo za boj prosti raku in Nacionalni inštitut za javno zdravje

Založnik: Pomursko društvo za boj prosti raku

Mesec in leto izdaje: februar, 2016

e-publikacija, dostopna na www.rak-ms.si

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.84:7.092(497.411)(0.034.2)

DIŠIŠ mi po pomladi [Elektronski vir] : zbornik izbranih likovnih izdelkov učencev pomurskih osnovnih šol iz natečaja na temo promocije nekajenja med mladimi Smešna plat najstniških zagat : šolsko leto 2014-15 / [avtorice besedil] Jadranka Jovanović, Helena Koprivnikar, Branislava Belović ; [uredila Jadranka Jovanović]. - El. knjiga. - Murska Sobota : Pomursko društvo za boj proti raku, 2016

ISBN 978-961-93457-4-0 (pdf)
1. Jovanović, Jadranka, 1965-
283608064

Zbornik izbranih likovnih izdelkov učencev pomurskih osnovnih šol
iz natečaja na temo promocije nekajenja med mladimi
»Smešna plat najstniških zagat«
Šolsko leto 2014-15

Uvodna beseda

Pred vami je publikacija, sicer skromna po obsegu, ampak izjemno bogata po vsebini, saj združuje risbe in sporočila mladih s priporočili strokovnjakov. Publikacija kot takšna, bo enako koristna in zanimiva tako mladim kot tudi strokovnjakom s področja javnega zdravja, šolstva...

»Dišiš mi po pomladi!« Kako lepo zvenijo te besede predvsem iz ust mladih. Še posebej, ko nagovarjajo mlade, naj ne kadijo. Slogan *Dišiš mi po pomladi* smo si omislili pred leti in ga sporočali preko Felix kartice v šestih jezikih. Ker je bil dobro sprejet med mladimi, smo tako poimenovali tudi program, ki povezuje tri večje aktivnosti: podpisovanje obljube o nekajenju, likovno/literarni natečaj ter prireditev z razstavo izdelkov. Vse te aktivnosti se izvajajo v šolskem okolju, ob aktivnemu sodelovanju učencev in učiteljev ter so usklajene z letnim učnim načrtom. Omenjene aktivnosti se med sabo dopolnjujejo in povezujejo in tako omogočajo sinergistični učinek pri doseganju ciljev. Program kontinuirano od leta 2003 izvajajo Nacionalni inštitut za javno zdravje OE Murska Sobota, Pomursko društvo za boj proti raku in Zveza slovenskih društev za boj proti raku v sodelovanju s pomurskimi osnovnimi šolami.

Izdelki učencev vsako leto vedno znova presenečajo po svoji originalnosti, inovativnosti, domišljiji, barvitosti in jasnih sporočilih v jeziku mladih. To učence uvršča med enakovredne partnerje, ki si prizadevajo za nekajenje mladih.

Dragi bralci, vzemite čim več iz pričujočega zaklada. Naj vam koristi v vsakdanjem življenju.

prim. mag. Branislava Belović, dr.med.
Pomursko društvo za boj proti raku

Avtor: Alen Horvat 7.r. OŠ F.Prešerna , Črenšovci
Mentor: Tibor Frančič

»Dišiš mi po pomladi«
program promocije nekajenja med mladimi

Znana so dejstva o škodljivosti kajenja. Vemo da je kajenje zasvojenost in da so posledice kajenja težke in se jim lahko izognemo z nekajenjem. Raziskave potrjujejo tudi, da začetki kajenja segajo v čas odraščanja naših otrok. Zavedamo se, da tudi nekateri starši kadijo, tudi nekateri učitelji. Pasivno kajenje ogroža vse, ki so izpostavljeni tobačnem dimu. Dejstvo je tudi, da otroci posnemajo odrasle.

Že v preteklem desetletju, vse od leta 2003, je Pomursko društvo za boj proti raku kot pomemben partner sodelovalo pri pripravi in izvedbi vrste aktivnosti, ki so namenjene preprečevanju odvisnosti od tobaka med mladimi. V pomurskih šolah se učenci od 5. – 9. r. s svojimi mentorji vsako šolsko leto odzovejo v velikem številu na natečaje: likovne, literarne, ki jih pod skupnim naslovom »Dišiš mi po pomladi« in vsakoletno novo temo in nalogo organizirata Pomursko društvo za boj proti raku in Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Učenci so ustvarjali unikatne majčke v natečaju »Sporočilo na majčki«, modne dodatke v natečaju »Odloči se prav«, risali strip v natečaju »Da, za nekajenje«, poslikali pisane zastave v natečaju »Naš mavrični svet«, podarjali drug drugemu rožice s sporočilom v natečaju »Rožica zate«, v natečaju »Mladi in nekajenje« so se predstavljali z unikatnimi maskotami in zgodbicami... pripravili in odigrali so skeče ...in še in še...

Pogled na svet skozi otroške oči je tisti, ki nam odraslim velikokrat nastavi ogledalo, ker mladi sprostijo domišljijo in nam v sliki in besedi predajo svoje sporočilo. Da, res je da na mladih svet stoji! Bolj zdrav in razgledan, sodoben in spodoben!

Vrtci in šole so edinstveno okolje za promocijo zdravja, saj otroci, mladostniki, mladi v ključnem življenjskem obdobju v njih preživijo večji del časa. Promocija nekajenja med mladimi je zelo pomemben del promocije zdravega življenjskega sloga in zato želimo skupaj prispevati za boljše zdravje naših otrok – bodočih zdravih odraslih, brez odvisnosti od tobaka.

Jadranka Jovanović
Nacionalni inštitut za javno zdravje

Dejstva o škodljivosti kajenja....

»Kajenje tobaka škoduje tako rekoč vsakemu organu v človeškem telesu in je na prvem mestu med vzroki za bolezni in smrti, ki bi se jih dalo preprečiti.

Kajenje ima lahko pomembne posledice za zdravje in videz že pri mladem človeku.

Za mladostnika je kajenje posebej škodljivo zaradi hitre zasvojenosti, ki jo povzroča nikotin.

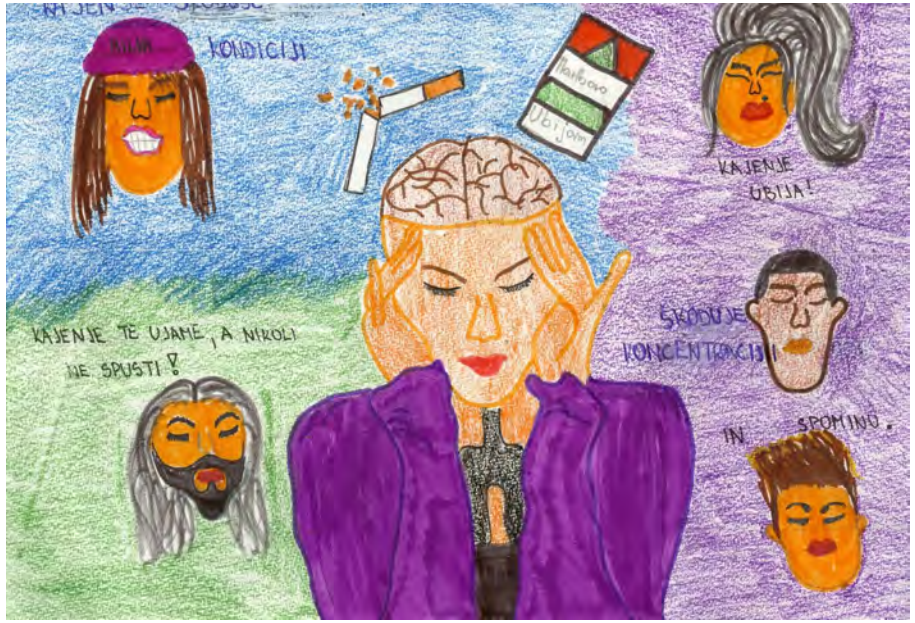
Avtorica: Melani Horvat 9. r.
OŠ FrancetaPrešerna , Črenšovci
Mentor: Tibor Frančič

Avtorica: Laura Sobočan 9. r.
OŠ F. Prešerna , Črenšovci
Mentor: Tibor Frančič

Avtorica: Nika Kustec 9. r.
OŠ F.Prešerna , Črenšovci
Mentor: Tibor Frančič

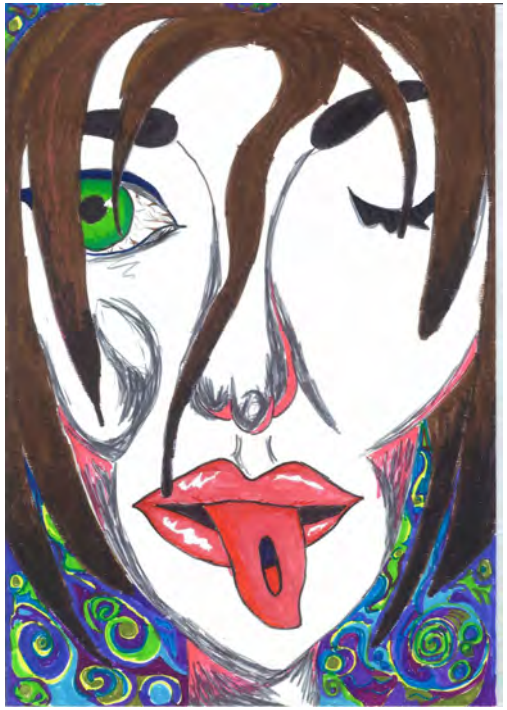
»Nikotin, ki ga vsebujejo tobačni izdelki, je ena od snovi, ki povzročajo najhujšo zasvojenost, in sicer podobno kot heroin ali kokain.

Zasvojenost z nikotinom je glavni razlog za to, da kadilci še naprej kadijo...«



Avtorica: Tjaša Ozvatič 7. r. OŠ Fokovci
Mentorica: Karen Cigler Maček

Avtor: Dejan Kramar 9. r.
OŠ F.Prešerna , Črenšovci
Mentor: Tibor Frančič



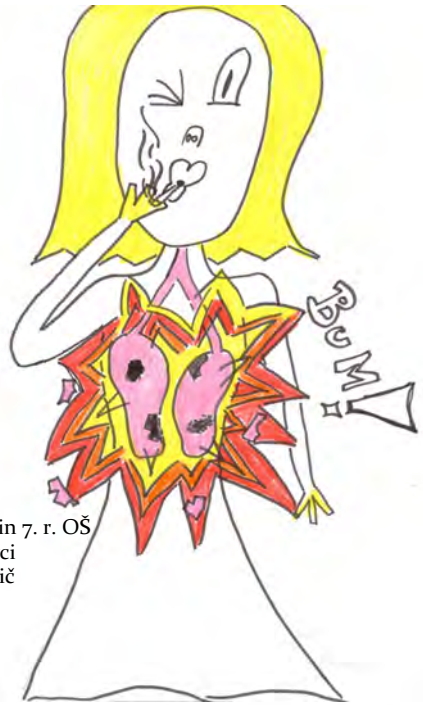
Avtorica: Ana Gjerkeš 8. r. OŠ Turnišče
Mentor: Jože Gutman

Dejstva o škodljivosti kajenja.....

» Zasvojenost z nikotinom se pri mladih lahko razvije že kmalu po začetku kajenja. Ob večkratni uporabi tobaka se razvije toleranca, kar pomeni, da kadilec za isti učinek potrebuje vedno več nikotina in tako pokadi več cigaret...

Mladi kadilci lahko že kmalu izkusijo kašelj, povečano izločanje sluzi, sopenje in oteženo dihanje in poveča tveganje za razvoj srčno-žilnih bolezni...

Mnoge bolezni, kot so različne vrste raka, bolezni srca in ožilja ter bolezni dihal se razvijejo po številnih letih kajenja...«



Avtorica: Sara Žerdin 7. r. OŠ F.Prešerna , Črenšovci
Mentor: Tibor Frančič

Avtorica: Amadeja Ilič 5.r. OŠ Fokovci
Mentorica: Bernarda Sukič Škrilec

Avtor: David Dogar 7.r. OŠ F.Prešerna , Črenšovci
Mentor: Tibor Frančič

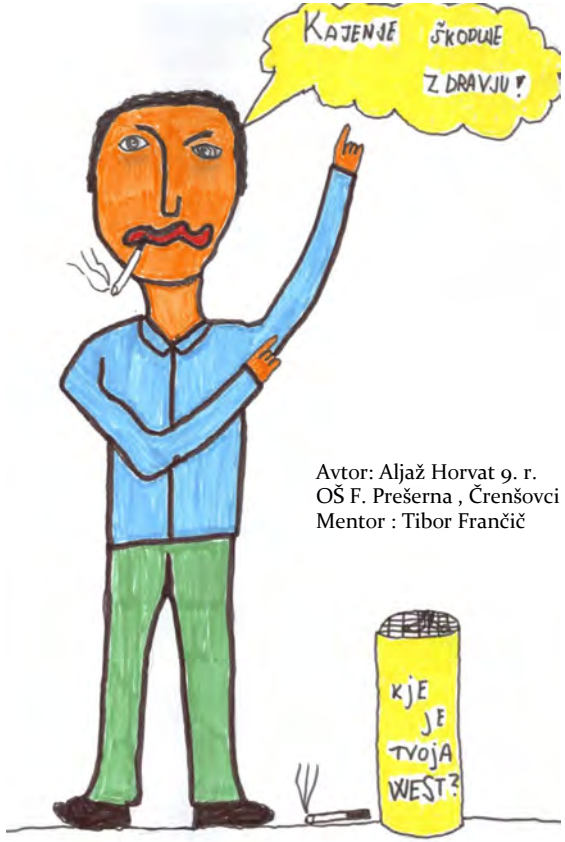
Dejstva o škodljivosti kajenja.....

»Kajenje ima škodljive učinke, ki se pojavijo že kmalu po začetku kajenja in pomembno vplivajo ne le na tvoje **zdravje**, pač pa tudi na **izgled** in **privlačnost**.

To niso samo slab zadah iz ust, smrad obleke in las ter razdraženo grlo in oči, pač pa tudi:

- prezgodnje gubanje kože, predvsem pri dekletih
- rumeno-siva obarvanost kože
- obarvanost zob, bolezni dlesni
- povečani občutki stresa
- zmanjšana telesna zmogljivost, predvsem pri fantih, pojavi se tudi pri treniranih športnikih
- kašelj, povečano izločanje sluzi, pogosteje okužbe dihal...«

Avtorica: Maja Kilsilak 7. r.
OŠ F. Prešerna , Črenšovci
Mentor : Tibor Frančič



Avtor: Aljaž Horvat 9. r.
OŠ F. Prešerna , Črenšovci
Mentor : Tibor Frančič

Avtor: Maksym Terletskyy 9. r. OŠ F. Prešerna , Črenšovci
Mentor : Tibor Frančič

Avtor: Kornelija Zelko 9. r. OŠ F. Prešerna , Črenšovci
Mentor : Tibor Frančič

Dejstva o škodljivosti kajenja.....

Avtorica: Sabrina Mojzer 5.r. OŠ Fokovci
Mentorica: Bernarda Sukič Škrilec

»Tobačnemu dimu si lahko izpostavljen v različnih okoljih

Tobačni dim iz okolja je pomemben vir izpostavljenosti strupenim snovem v zaprtih prostorih, kot so bivalni prostori in prevozna sredstva.

Tobačnemu dimu iz okolja so najpogosteje izpostavljene :

- **osebe, ki živijo s kadilcem**
- **otroci, katerih starši kadijo«**

Avtorica: Rebeka Kerčmar 8.r. OŠ Stročja vas
Mentor: Vitomir Kaučič

Avtorica: Saša Raj 9. r. OŠ Odranci
Mentorica: Simona Černi Forjanič

Avtorica: Anamarija Kelenc 9. r. OŠ Franceta Prešerna , Črenšovci
Mentor: Tibor Frančič

Dejstva o škodljivosti kajenja...

Pasivno kajenje škoduje zdravju odraslih in otrok

»V prostoru, kjer kadijo kadilci, kadijo skupaj z njimi tudi vsi nekadilci, saj vdihavajo tobačni dim prav tako kot osebe, ki kadijo. Ko so odrasli ali otroci izpostavljeni tobačnemu dimu drugih, to imenujemo **pasivno kajenje**, izpostavljenost tobačnemu dimu iz okolja ali tudi neprostovoljno kajenje.

V zaprtem prostoru, kjer se kadi se mešata dve vrsti dima: dim, ki se sprošča z gorečega konca cigarete neposredno v zrak in dim, ki ga izdihava kadilec.

Nekadilec v istem prostoru vdihava razredčeno mešanico obeh vrst dima. To je zapletena mešanica preko 4.000 sestavin v obliki plinov in delcev.

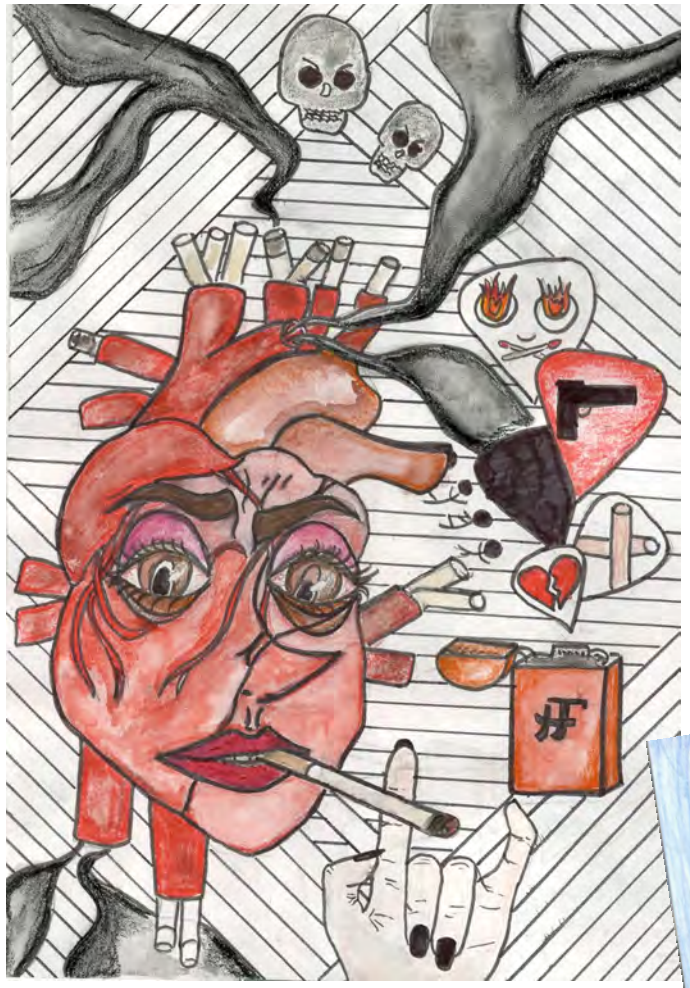
Za najmanj 60 od teh sestavin so strokovnjaki potrdili, oziroma sumijo, da pri človeku povzročajo raka...«

Avtor: Ludvik Horvat 9. r. OŠ F. Prešerna , Črenšovci
Mentor : Tibor Frančič

Avtor: Luka Gjerkeš 9. a OŠ Turnišče
Mentor : Jože Gutman

Avtor: Lukas Mrazovič 9. r. OŠ F.Prešerna , Črenšovci
Mentor: Tibor Frančič

Dejstva o škodljivosti kajenja.....

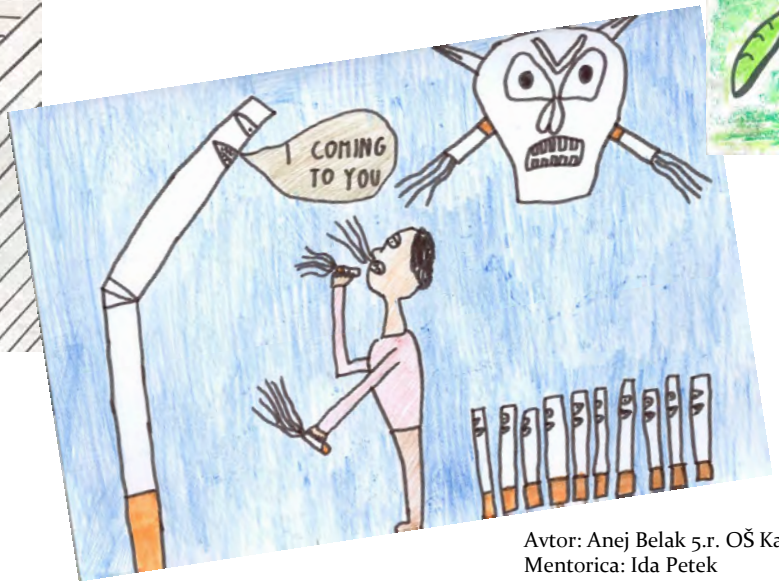


Avtor: Hana Kosednar 9. r. OŠ Radenci
Mentorica; Renata Sporn

»Kadilci imajo na splošno slabše zdravje kot nekadilci.

Podatki kažejo, da že mladi kadilci pogosteje koristijo tako ambulantne kot tudi bolnišnične zdravstvene usluge...«

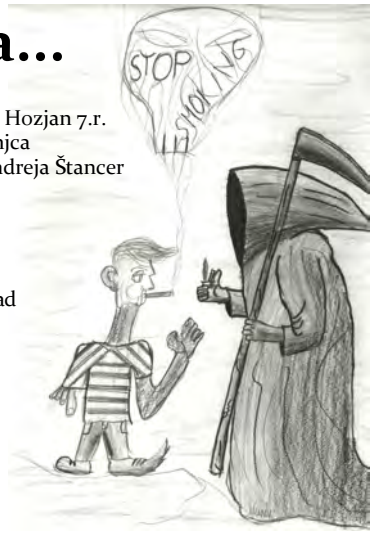
Avtor: Anna Toplak 8. r. DOŠ Dobrovnik
Mentorica Betti Šabjan



Avtor: Anej Belak 5.r. OŠ Kapela
Mentorica: Ida Petek

Dejstva o škodljivosti kajenja...

Avtorica : Kaja Šparaš 9. r. OŠ Grad
Mentor : Izidor Zadravec



Avtorica: Maja Hozjan 7.r.
OŠ Miška Kranjca
Mentorica : Andreja Štancer

Avtorica : Klara Kragl . r. OŠ Grad
Mentor : Izidor Zadravec

Avtorica : Kaja Škrlec 5. r. OŠ Razkrižje
Mentorica : Renata Vlaović

Avtorica : Lena Bakan Urjsk 7.r. , DOŠ Dobrovnik
Mentorica : Betti Šabjan

»Dve tretjini rednih kadilcev umre zaradi posledic kajenja. Pri tem polovica kadilcev, ki umrejo zaradi posledic kajenja, umre prezgodaj.
V Sloveniji kadilci, ki umrejo zaradi posledic kajenja izgubijo kar 16 let življenja (v primerjavi s tistimi, ki nikoli niso kadili), dolga leta pred smrtjo pa so lahko tudi zelo slabega zdravja.

V Sloveniji vsak dan umre **10** ljudi za posledicami kajenja.«

Izbira je tvoja:

»ZAKAJ NEKAJENJE MLADIM KORISTI –ALI VEŠ?

- ☛ Boljša telesna zmogljivost
- ☛ Prihranek denarja
- ☛ Lepša in bolj zdrava koža brez prezgodnjih gub
- ☛ Svež vonj kože, las, svež dah iz ust
- ☛ Bolj izostrena vonj in okus
- ☛ Beli zobje, zdrave dlesni
- ☛ Ni kašlja in povečanega izločanja sluzi
- ☛ Manj obiskov pri zdravniku
- ☛ Ohranjanje okolja
- ☛Manjša nevarnost požarov...«

Avtorica : Anamarija Kelenc 7. r. OŠ F.Prešerna , Črenšovci
Mentor: Tibor Frančič

Avtor: Dani Lenček Kranjec, 5. r.
OŠ Fokovci
Mentorica: Bernarda Sukič Škrlec

Avtorica: Tija Borovič 8. a OŠ III Murska Sobota
Mentor: Franc Bencak

Avtorica: Saša Raj 9. r. OŠ Odranci
Mentorica: Simona Černi Forjanič

Izbira je tvoja:

Avtorica: Ela Bertalanič 7.a OŠ Puconci
Mentorica: Monika Prelog

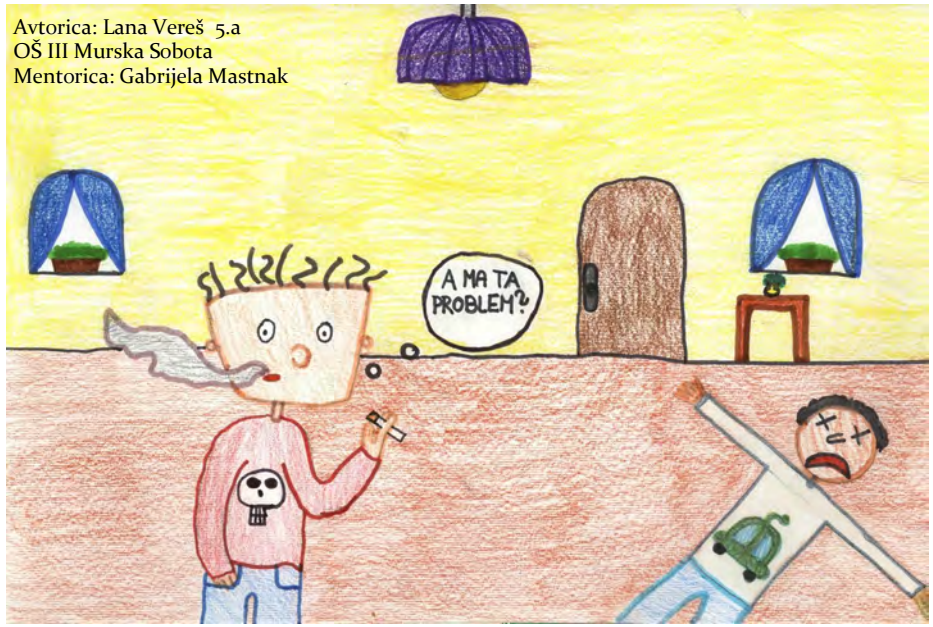
Avtorica: Iva Hajdinjak 7.r. OŠ Šalovci
Mentorica: Jožica Tratar

Avtorica: Maja Flisar 6.b OŠ Tišina
Mentor: Izidor Zadravec

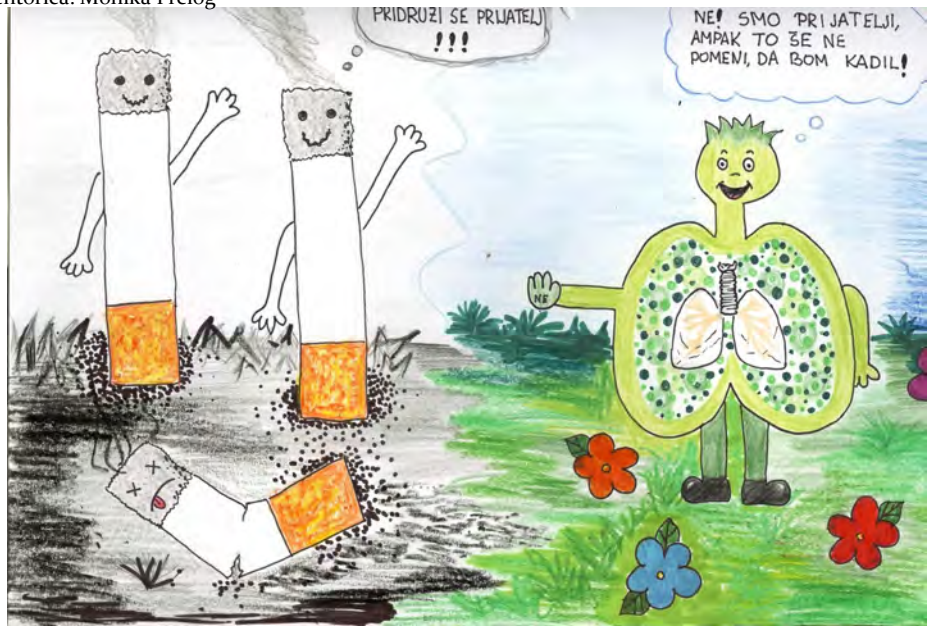
Avtor: Rok Kolmanič 5.r. OŠ Fokovci
Mentorica : Bernarda Sukič Škrilec

Izbira je tvoja:

Avtorica: Lana Vereš 5.a
OŠ III Murska Sobota
Mentorica: Gabrijela Mastnak



Avtorica: Valerija Lepoša 7. a OŠ Puconci
Mentorica: Monika Prelog



Avtorica: Zara Kovač 5.a, OŠ III Murska Sobota
Mentorica: Gabrijela Mastnak

Avtorica: Alja Gyergyek 7.r. OŠ Puconci
Mentorica: Monika Prelog

Izbira je tvoja:

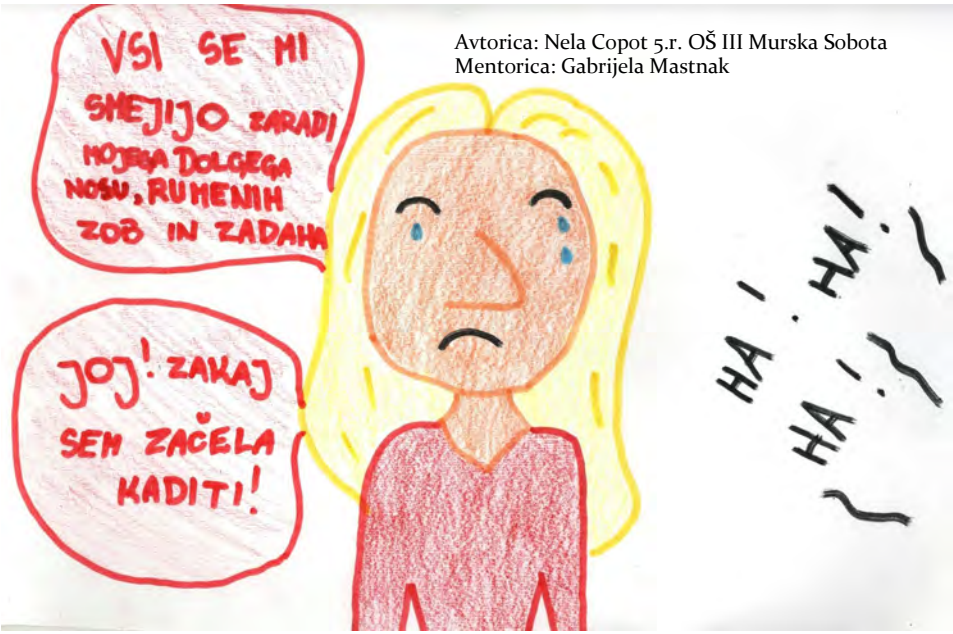
Avtor: Matic Sečko 6. b OŠ Tišina
Mentor: Izidor Zadravec

Avtorica: Ana Tomovič 7. r.
OŠ Stročja vas
Mentor: Vitomir Kaučič

Avtorica: Hana Pušenjak 7. r. OŠ Stročja vas
Mentor: Vitomir Kaučič

Avtor: Jan Forjanič 6. r. OŠ Grad
Mentor: Izidor Zadravec

Izbira je tvoja:



Avtorica: Nela Copot 5.r. OŠ III Murska Sobota
Mentorica: Gabrijela Mastnak

Avtorica: Saša Farič 5.a OŠ Kapela
Mentorica : Ida Petek

Avtorica: Nika Hozjan 6.r. OŠ Križevci
Mentor: Ciril Kosi

Avtorica: Sara Gašpar 5.a OŠ III Murska Sobota
Mentorica: Gabrijela Mastnak

Izbira je tvoja:

Avtorica: Ema Sapač 5.a. OŠ III Murska Sobota
Mentorica: Gabrijela Mastnak

Avtorica: Ema Kociper 5. r. OŠ Odranci
Mentorica: Marija Smolko

Avtorica: Hana Perša 8.a OŠ Beltinci
Mentor: Feri Poredoš

Avtorica: Iva Gider in Anja Ratnik 4.a OŠ Tišina
Mentorica: Metka Flisar

Izbira je tvoja:

Avtorica: Maša Štuhec 9. a OŠ Križevci
Mentor: Ciril Kosi

Avtorica: Bruna Čeh 7.b OŠ III Murska Sobota
Mentor: Franc Bencak

Avtor: Žan Hozjan 9. r. OŠ Odranci
Mentorica: Simona Černi Forjanič

Avtorici : Živa Kočar in Nika Kuhar 7.b OŠ Puconci
Mentorica: Monika Prelog

»A si prepričan/a da kadilci izgledajo tako »cool«?

Morda se ti tako zdi, vendar se s tem ne strinja večina tvojih vrstnikov, ki so nekadilci.

Obstajajo torej drugi načini, kako izgledaš bolj »cool«..«

Smešna plat najstniških zagat...

Avtor: Mitja Marič 9.r. OŠ Odranci
Mentorica: Simona Černi Forjanič

Avtorica: Gaja Ferenčak 5. r.
OŠ Odranci
Mentorica: Marija Smolko

Avtorica: Pia Kuhar 6. b OŠ Tišina
Mentor: Izidor Zadravec

Smešna plat najstniških zagat...

Avtorica: Maja Kerčmar 7.r. OŠ Šalovci
Mentor: Izidor Zadravec

Avtor: Mišel Hojc 7.r. OŠ Mala Nedelja
Mentorica Svetlana Oletič

Avtorica: Jiva Škedelj 5.a OŠ III Murska Sobota
Mentor: Gabrijela Mastnak

Avtorica: Maša Žižek 8.b OŠ Beltinci
Mentor: Feri Poredoš

Smešna plat najstniških zagat...

Avtorica: Maja Hozjan 7. r. OŠ Miška Kranjca
Mentorica Andreja Štancer

Avtor: Filip Kutoš 9.a OŠ Kapela
Mentorica : Ida Petek

Avtorica: Iva Kuhar 5.r. OŠ Razkrižje
Mentorica: Renata Vlaović

Smešna plat najstniških zagat...

Avtorica: Nina Šinko 7.r.
OŠ Šalovci
Mentorica: Jožica Tratar

Avtorica: Nina Krampač 5.r. OŠ Odranci
Mentorica: Marija Smolko

Avtorica: Isa Fijok 5. a OŠ III Murska Sobota
Mentorica: Gabrijela Mastnak

Smešna plat najstniških zagat...

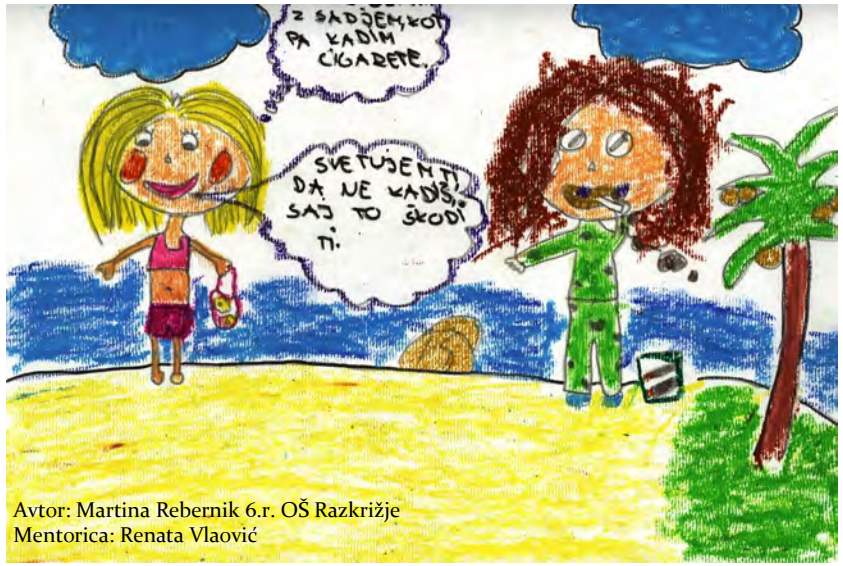
Avtorica: Eva Zadravec 6. r. OŠ Grad
Mentor: Izidor Zadravec

Avtorica: Ana Kavaš 5. r.
OŠ Odranci
Mentor: Marija Smolko

Avtorja: Jan Tuškei in Žiga Horvat
4.r OŠ Tišina
Mentorica: Metka Flisar

Avtorica: Zarja Škaper 6. r. OŠ Grad
Mentor: Izidor Zadravec

Smešna plat najstniških zagat...



Avtor: Martina Rebernik 6.r. OŠ Razkrižje
Mentorica: Renata Vlaović

Avtor: Ines Cmagen 7.r. OŠ Stročja vas
Mentor: Vitomir Kaučič

Avtor:ica: Raffaela Doring 6.r. OŠ Razkrižje
Mentorica: Renata Vlaović

Avtor: Marko Novak 5.a OŠ III Murska Sobota
Mentorica: Gabrijela Mastnak

... da, na žalost, tudi nekateri odrasli kadijo in niso dober vzgled mladim. Dobra stran je, da mladi mislijo s svojo glavo in se lahko odločijo prav!

Avtorica: Urša Horvat 5.a OŠ III Murska Sobota
Mentorica : Gabrijela Mastnak

Avtorica: Nataša Korpič 5..a OŠ III Murska Sobota
Mentorica : Gabrijela Mastnak

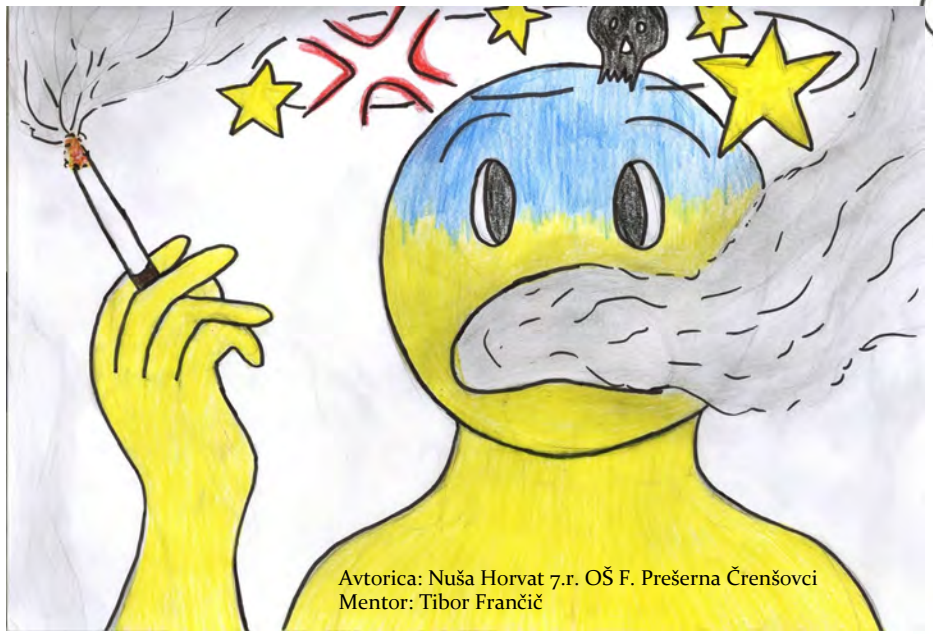
Avtor: Matej Črnko 7. r. OŠ Šalovci
Mentorica: Jožica Tratar

Avtorica: Hana Taškov 5.r.
OŠ Stročja vas
Mentor: Vitomir Kaučič

Slaba odločitev...

Avtorica: Saša Žerjav OŠ Stročja vas
Mentor: Vitomir Kaučič

Avtor: Marko Matajič 7 r. OŠ F. Prešerna , Črenšovci
Mentor : Tibor Frančič



Avtorica: Nuša Horvat 7.r. OŠ F. Prešerna Črenšovci
Mentor: Tibor Frančič

Avtor: Vito Kavaš 7.r. OŠ Odranci
Mentorica:Marija Smolko

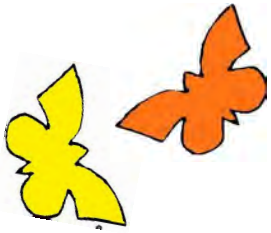
Avtorici: Saša Gavrič in Lara Bakan Urisk 7.r.
DOŠ Dobrovnik
Mentorica : Betti Šabjan

Dobra odločitev!

Avtorica: Jena Kološa Kušej, 7.r., OŠ III Murska Sobota
Mentor: Franc Bencak

Avtorica: Katarina Ivezič 6. r., OŠ Šalovci
Mentorica: Jožica Tratar

Avtor: Patrik Žemljič 5.r. OŠ Razkrižje
Mentorica: Renata Vlaović



LITERATURA:

1. H. Koprivnikar, Miti o kajenju. IVZ RS . Ljubljana. 2007
2. H. Koprivnikar, Pasivno kajenje. IVZ RS . Ljubljana 2006
3. H. Koprivnikar, Dejstva o škodljivosti kajenja. IVZRS. Ljubljana 2012.
4. H. Koprivnikar, Zakaj nekajenje mladim koristi-ali veš?. IVZ RS. Ljubljana 2007
5. H. Koprivnikar, Pasivno kajenje škoduje tvojemu zdravju-varne meje izpostavljenosti ni. IVZ RS. Ljubljana 2007

NIJZ Nacionalni inštitut za **javno zdravje**

POMURSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU