

Murska Sobota, dne 12.2.2018

ravnateljem/ravnateljicam pomurskih osnovnih šol
likovnim pedagogom
razrednikom 5.-9. razreda
koordinatorjem Zdravih šol

Zadeva: **likovni natečaj na temo spodbujanja nekajenja med mladimi : Dobra izbira - moja zmaga!**

Spoštovani!

Strokovnjaki javnega zdravja se strinjamo, da je lažje prepričati osebe, da se izognejo negativnemu vedenju, namesto da bi jih poskušali prepričati da prenehajo, ko so že začeli.

Mladostništvo ni vedno brezskrbno in živahno obdobje. Dejstvo je, da se nekateri mladostniki ne počutijo sprejete, samozavestne ali "kul". Dejstvo je tudi, da na najstnike vplivajo njihovi vrstniki. Kako doseči, da bo mladostnik del večine, ki ne kadi, eden izmed tistih, ki imajo moč, da se osredotočajo na pozitivno v življenju: druženje, šport, glasbo, znanje..?

Nesprejemanje tveganega obnašanja : kajenja, uživanja alkohola je pogumno dejanje. Odrasli cenimo ta pogum in ga spodbujamo.

Krepitev moči mladostnikov, da se odločajo prav je del vseh učinkovitih preventivnih programov. Informiranost, znanje, pogovor in motivacija so spremljevalci na poti za sprejemanje dobrih odločitev. Naj bo tudi ustvarjalnost še eden od spremljevalcev mladih. K sodelovanju v natečaju Nacionalnega inštituta za javno zdravje OE Murska Sobota vabimo mentorje in učence vaše šole.

Vam, mentorjem, v prilogi pošiljamo novo zloženko Miti o kajenju, da lahko ob pogovoru z učenci naredite uvod v skupno in zanimivo preventivno aktivnost.

NASLOV NATEČAJA : »Dobra izbira - moja zmaga!«

CILJNA SKUPINA: učenci 5.- 9. razreda pomurskih osnovnih šol.

Učenci lahko sodelujejo v natečaju z likovnim izdelkom, ali z e-fotografijo.

1.IZDELEK: knjižno kazalo ali kartica-razglednica za prijatelja/sošolca :

Izdelek naj vsebuje **osebno sporočilo v besedi in sliki na temo**: Dobra izbira –moja zmaga! Imam moč odločiti se prav! Odloči se za dobre stvari v življenju, za tisto kar ti da moč, uspeh, zadovoljstvo, pričara nasmeh..

MATERIAL: debelejši papir, tanjši karton, flomastri, barvice, voščenke

Z izdelkom nam pošljite podatke : razred, ime šole ter ime mentorice/ mentorja.

ROK ZA ODDAJO IZDELKOV: **20. maj 2018**

IZDELKE pošljite /dostavite na naslov:

Jadranka Jovanović (natečaj), NIJZ OE Murska Sobota, Arh. Novaka 2b, 9000 Murska Sobota

2. IZDELEK: e- fotografija :

Pošiljanje :

- na Facebook stran Nacionalnega inštituta za javno zdravje –NIJZ
- Stran NIJZ vsehčate in pošljete fotografijo **v zasebnem sporočilu.**
- Fotografije pošiljajte s pripisom »natečaj » in podatki o avtorju – **do 20. maja 2018.**

Za sodelovanje v aktivnosti lahko mentorji dobijo potrdilo. Z veseljem pričakujemo izdelke učencev.

Veliko veselja in ustvarjalnosti ob delu!

Z lepimi pozdravi,

Tatjana Krajnc-Nikolić, dr. med. spec, MScPH (UK)
predstojnica NIJZ OE MS



pripravila: Jadranka Jovanović, koordinatorica natečaja

jadranka.jovanovic@nijz.si tel. 02/530 21 24, mob. 041/32 95 62

priporočene povezave do gradiv:

1. Link do zloženke Miti o kajenju http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/nijz_who_miti_o_kajenju_2017_p3_web_pages.pdf
2. Intervju dr. Helena Koprivnikar, dr. med. (NIJZ): <http://www.nijz.si/sl/ob-mesecu-preprecevanja-zasvojenosti-kajenje-tobaka-je-ena-najbolj-razsirjenih-oblik-zasvojenosti>

KLJUČNA DEJSTVA O KAJENJU

Kajenje škoduje tako rekoč vsakemu organu v telesu, najbolj pljučem in srcu.

Trije vodilni vzroki smrti zaradi kajenja so :

- pljučni rak,
- kronična obstruktivna pljučna bolezen in
- koronarna srčna bolezen

Rakava obolenja : pljučni rak in rak sapnika in sapnic (dihalnih poti), rak ustne votline, glasilk, žrela, obnosnih votlin, nosne votline, požiralnika, želodca, debelega črevesa in danke, trebušne slinavke, jeter, ledvic, sečnega mehurja, sečevodov, materničnega vratu, jajčnikov in levkemija.

Bolezni srca in ožilja : koronarna srčna bolezen in srčni infarkt, možganska kap, ateroskleroza, bolezensko razširjenje trebušne aorte

Bolezni dihal: kronična obstruktivna pljučna bolezen, astma, pogostejši kašelj...

Kajenje **prispeva k obolevnosti** za naslednjimi boleznimi: sladkorna bolezen, spremembe imunskega sistema, motnje erekcije, zmanjšana plodnost pri ženskah in izvenmaternična nosečnost, revmatoidni artritis, slepota, očesne mrežnice, starostna degeneracija rumene pege, nizka kostna gostota pri ženskah, zlomi kolka parodontalna bolezen (vnetje obzobnih tkiv) , splošno poslabšano zdravstveno stanje...

Kajenje matere med nosečnostjo povzroča nizko porodno težo otroka, prezgodnji porod, zmanjšanje pljučnih funkcij pri otroku, razcepljeno ustnico pri otroku, med in po nosečnosti pa nenadno smrt dojenčka.

Pasivno kajenje : resne in nevarne posledice za zdravje, podobne škodljivim učinkom kajenja pri kadilcih, se lahko pojavijo tudi po dolgotrajni izpostavljenosti tobačnemu dimu.

- Vsak dan zaradi kajenja umre 10 prebivalcev Slovenije, starih 30 let ali več, letno 3.600
- Vsak četrti od teh umre pred 60. letom starosti
- Vsak teden zaradi kajenja umre dva prebivalca, stara 30-44 let
- Smrti in bolezni, povzročene s kajenjem, so preprečljive in nepotrebne.
- Kajenje predstavlja visoke stroške za družbo in posameznika
- Po podatkih iz EU stroški zdravljenja bolezni, pripisljivih aktivnemu in pasivnemu kajenju, stroški izgube produktivnosti in stroški zaradi prezgodnje umrljivosti zaradi kajenja, predstavljajo 5% slovenskega bruto domačega proizvoda.
- Stroške, ki jih povzroča kajenje družbi in posamezniku, lahko preprečimo
- Kadi vsak četrti Slovenec, star 15 do 64 let, in vsak peti 15-letnik
- 70% kadilcev začne kaditi vsak dan že pred 19. letom starosti
- V zadnjih letih se delež kadilcev ne zmanjšuje
- Veča se delež kadilk med ženskami in dekleti
- Delež kadilcev med moškimi in fanti se ne spreminja
- S celovito kombinacijo poznanih učinkovitih ukrepov in popolnimi prepovedmi lahko dosežemo pomembno zmanjšanje rabe tobaka.