



NIJZ

Nacionalni inštitut  
za javno zdravje

*Disiš mi po pomladi*

Jadranka Jovanović

Helena Koprivnikar

Branislava Belović



Ńaslov: Dišiš mi po pomladi

Avtorice besedil: Jadranka Jovanović, Helena Koprivnikar, Branislava Belović

Urednica: Jadranka Jovanović

Izdajatelj: Pomursko društvo za boj proti raku in Nacionalni inštitut za javno zdravje

Založnik: Pomursko društvo za boj proti raku

Mesec in leto izdaje: februar, 2016

e-publikacija, dostopna na [www.rak-ms.si](http://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.

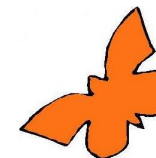
Že v preteklem desetletju, vse od leta 2003, je Pomursko društvo za boj proti raku kot pomemben partner sodelovalo pri pripravi in izvedbi vrste aktivnosti, ki so namenjene preprečevanju odvisnosti od tobaka med mladimi. V pomurskih šolah se učenci od 5. – 9. r. s svojimi mentorji vsako šolsko leto odzovejo 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



# 7 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 Franceta Prešerna, 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.

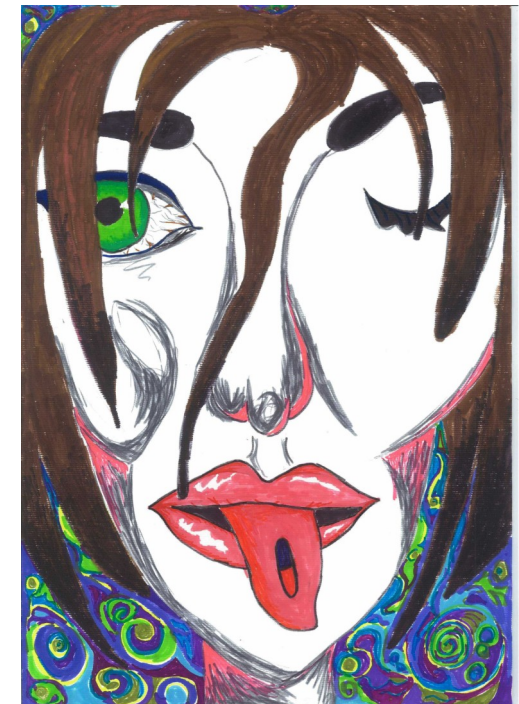
Zasvojenost z nikotinom je glavni razlog za to, da kadilci še naprej kadijo...«



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

## 8 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...**

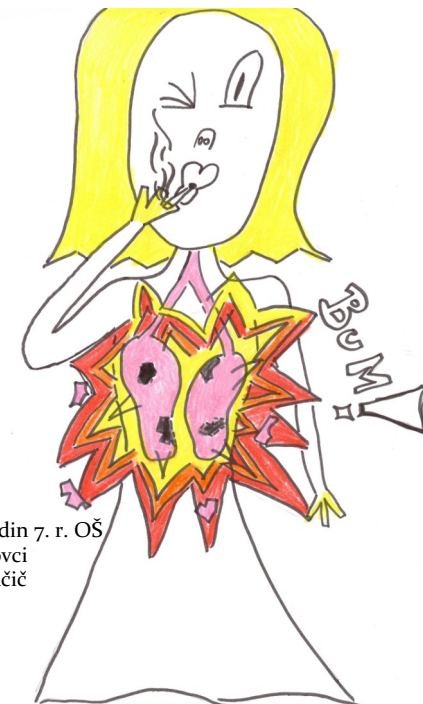
Mnoge bolezni, kot so različne vrste raka, bolezni srca in ožilja ter bolezni dihal se razvijejo po številnih letih kajenja...«



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



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



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



## 9 Dejstva o škodljivosti kajenja.....

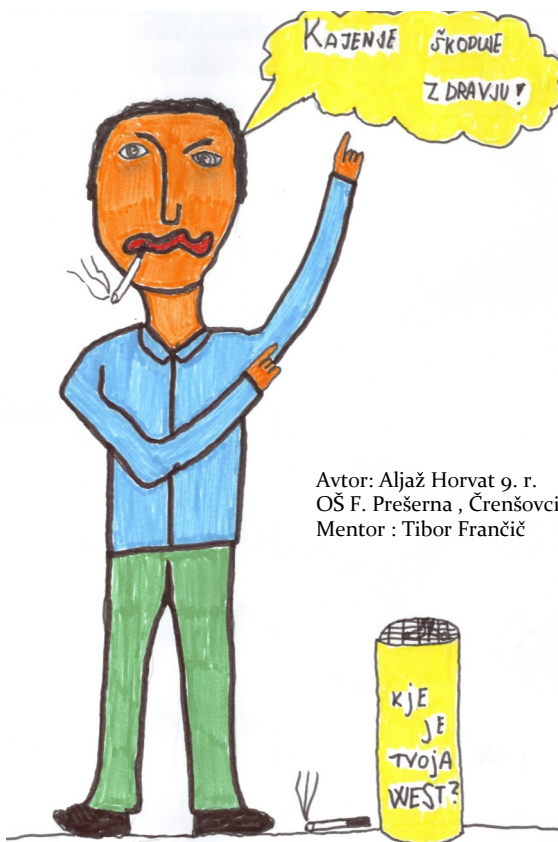
»Kajenje ima škodljive učinke, ki se pojavijo že kmalu po začetku kajenja in pomembno vplivajo ne le na tvoje **zdravje**, pač pa tudi na **izgled in privlačnost**.

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, boleznii 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 9



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

## <sup>10</sup> Dejstva o škodljivosti kajenja.....



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



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

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



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

# " Dejstva o škodljivosti kajenja...

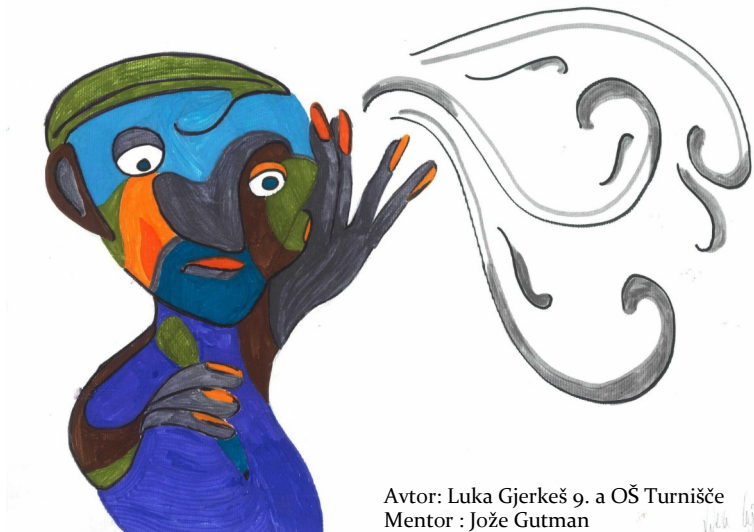
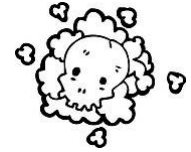
## Pasivno kajenje škoduje zdravju odraslih in otrok

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

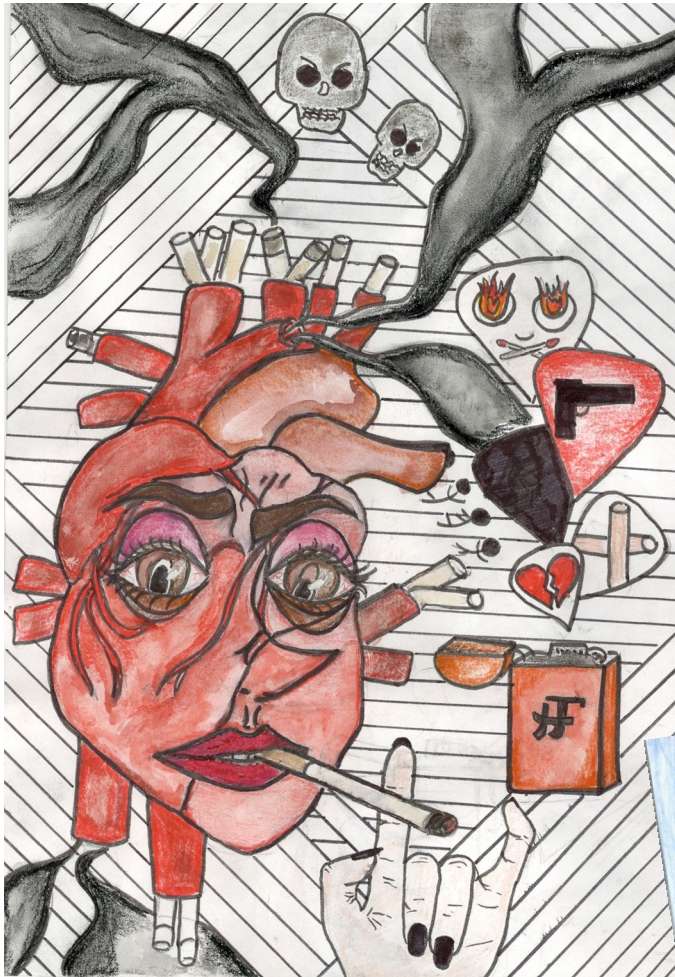


Avtor: Lukas Mrazovič 9. r. OŠ F.Prešerna , Črenšovci  
Mentor: Tibor Frančič



Avtor: Ludvik Horvat 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...«

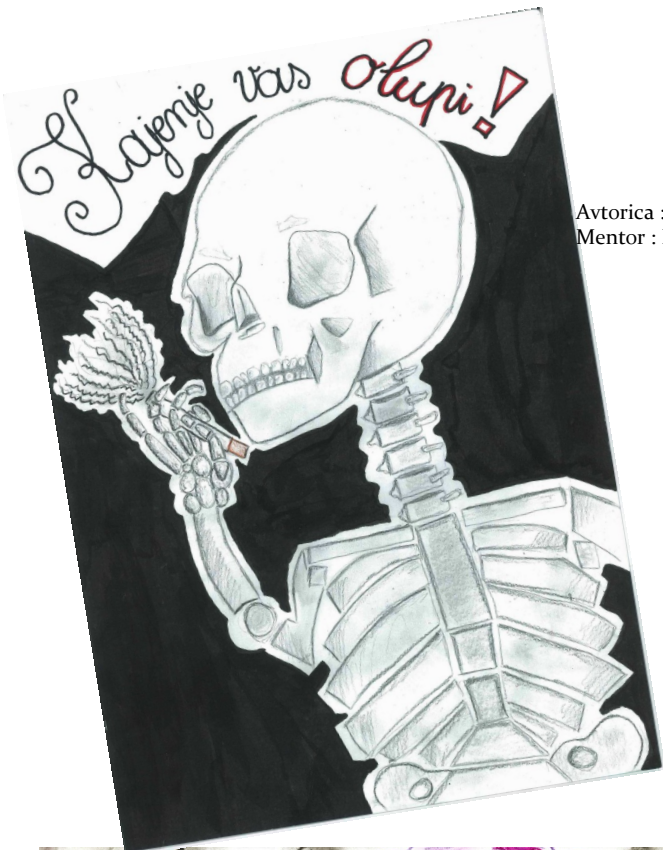


Avtor: Anej Belak 5.r. OŠ Kapela  
Mentorica: Ida Petek



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

# 13 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 Urjšk 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.«

# <sup>14</sup> 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

15 Izbira je tvoja:



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

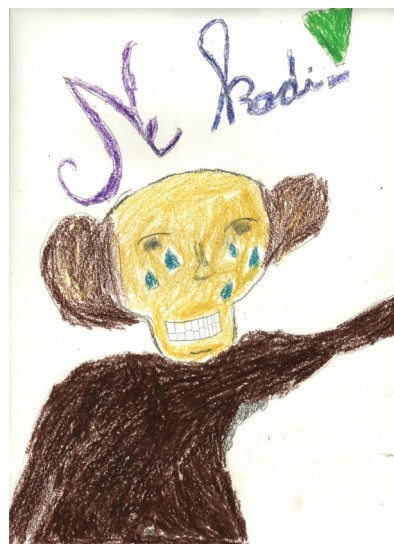


Avtorica: Iva Hajdinjak 7.r. OŠ Šalov  
Mentorica: Jožica Tratar

ci



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



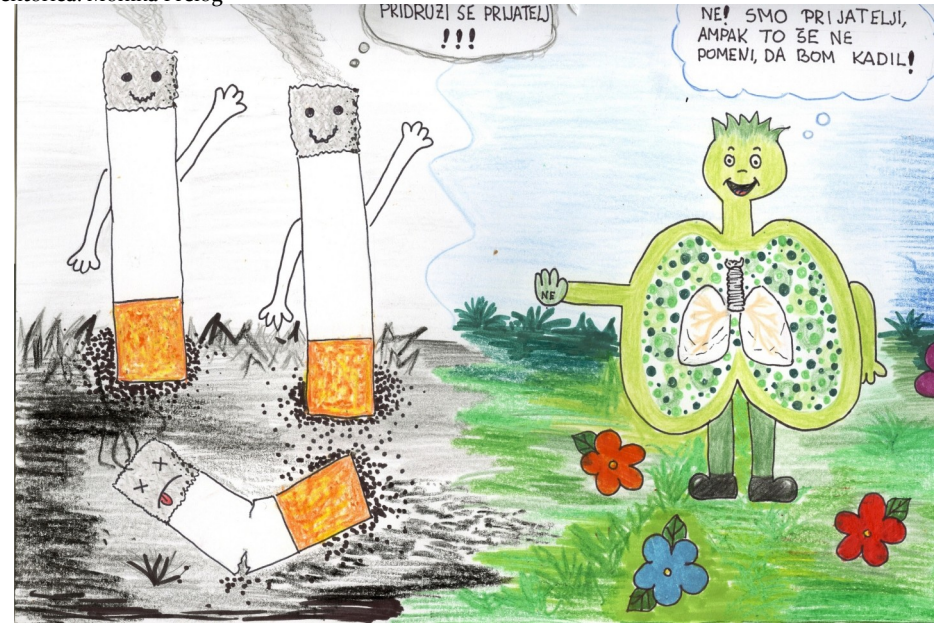
Avtor: Rok Kolmanič 5.r. OŠ Fokovci  
Mentorica: Bernarda Sukič Škrilec

# 16 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:

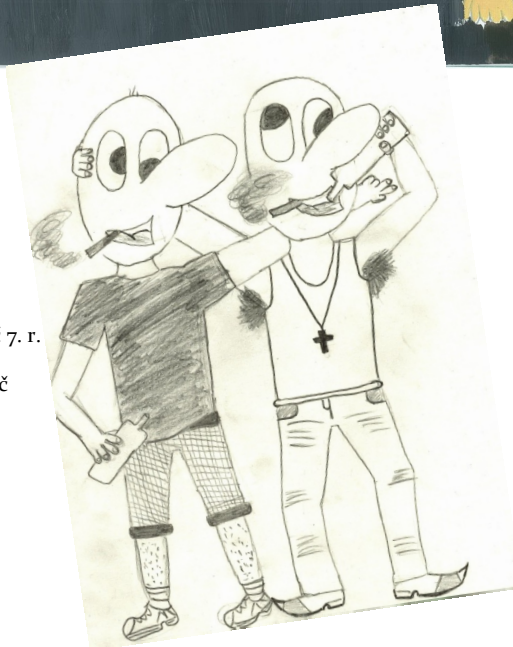
17



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



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



17

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



HANA PUŠENJAK 7. r. OŠ Stročja vas



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

18 Izbira je tvoja:



19 **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 OS 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 Čerňi Forjanič

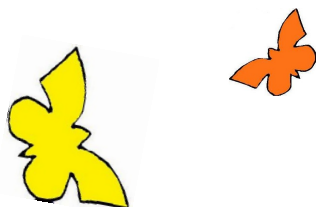


20  
Avtorici : Živa Kočar in Nika Kuhar 7.b OŠ Puconci  
Mentorica: Monika Prelog

»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 Hoje 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

23 Smešna plat najstniških zagat...



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

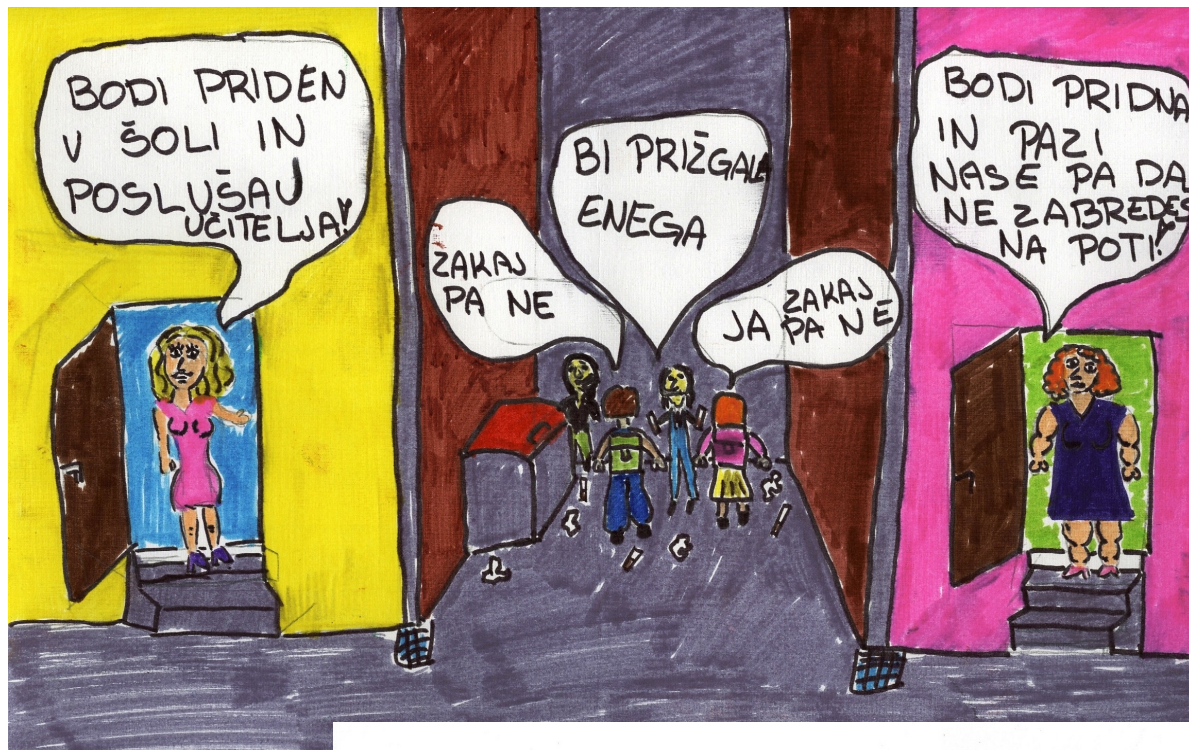


Avtor: Filip Kutoš 9.a OŠ Kapela  
Mentorica : Ida Petek

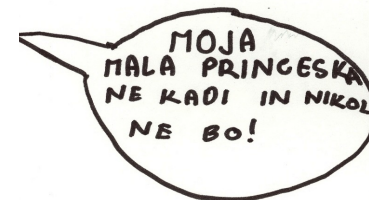
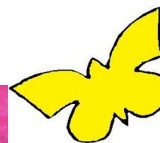


Avtorica: Iva Kuhar 5.r. OŠ Razkrižje  
Mentorica: Renata Vlaović

# 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...

25



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



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

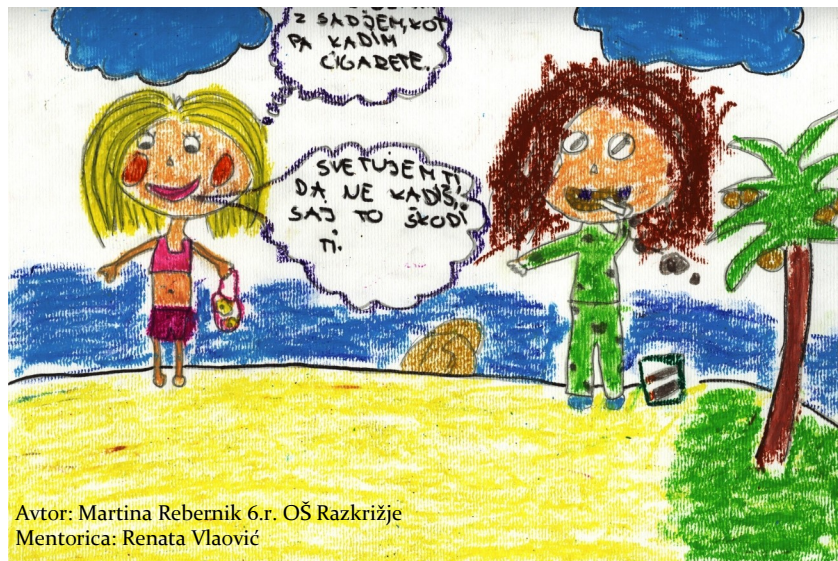


Avtorja: Jan Tuškei in Žiga Horvat  
4.r. OŠ Tišina  
Mentorica: Metka Flisar

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



# Smešna plat najstniških zagat...



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

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



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



Avtor: Marko Novak 5.a OŠ III Murska Sobotna  
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!

VELIK SI ŽE<sup>1</sup>BI ZDAJ MALO POSKUSIL MOJO PIP<sup>2</sup>.  
TO VPRAŠANJE MI JE ZASTAVILO ŽE VELIKO  
PRIJATELJEV Vendar vedno odklonim, TE  
STVARI ŠKODUJEJO MOJEMU ZDRAVJU IN RAZVO-  
JU, PA SE SMRDIŠ! TUDI ODRASLI BI MORALI  
NEHATI KADITI!



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



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



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

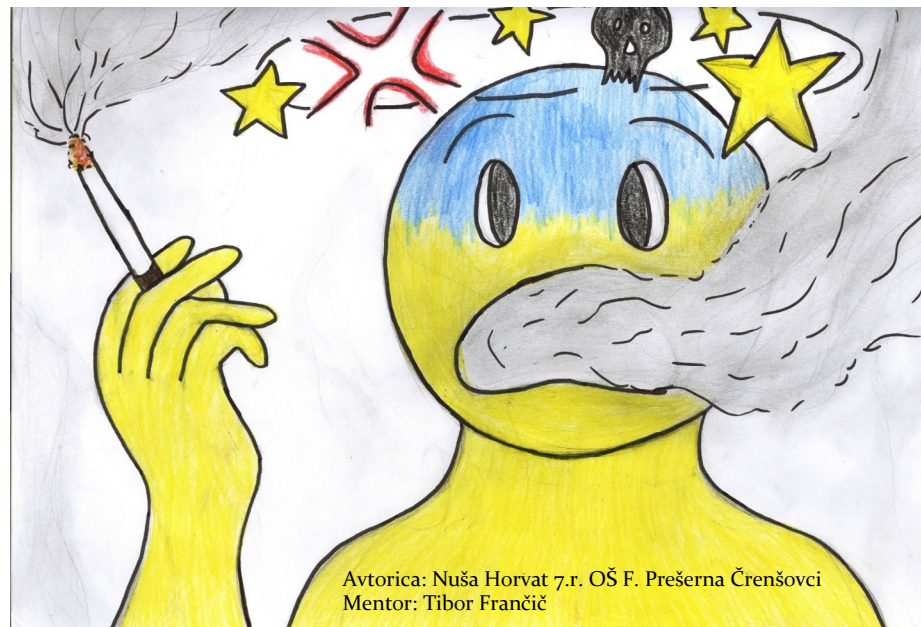


Avtorica: Hana Taškov 5.r.  
OŠ Stročja vas  
Mentor: Vitomir Kaučič



# Slaba odločitev...

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



Jezus, kak san pučiejno,  
ve me zalikne.



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!



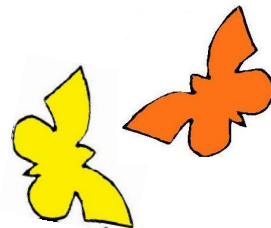
Avtorica: Katarina Ivezić 6. r., OŠ Šalovci  
Mentorica: Jožica Tratar



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



Avtor: Patrik Žemljic 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 več?. 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**

