



Powerpoint predstavitev

Kajenje – naslada in prekletstvo

Kajenje naslada in prekletstvo

Vzgojno-izobraževalna ura

Avtor:

Franc Tehovnik

Kakšni so občutki, ko prižgeš cigareto?

- Odlični (3-krat)
- Se sprostim (2-krat)
- Sproščujoč, svet je lepši
- Uživam
- Težko je opisati, kaj se dogaja v meni
- 5 minut miru - na nič ne mislim (2-krat)
- Dobri občutki (2-krat)
- Prijeten občutek (2-krat)
- Nič posebnega, prižgem si ga

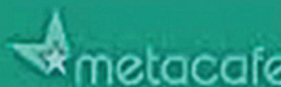
Namen našega druženja

- Namen je realen prikaz škodljivosti kajenja. O tem ste gotovo že veliko slišali in vam mogoče že preseda. O tem vam pridigajo starši, učitelji in ne nazadnje mi, vzgojitelji v dijaškem domu.
- Namen je ozaveščanje in vzpodbuditi razmišljanje o tem, da kajenje res škoduje zdravju in kako čim prej prenehati s to škodljivo razvado.
- Namen je predstaviti kajenje v pravi luči, to je kot morilca, ki počasi, tiho in gotovo ubija.

Zgodovinski okvir

- Tobak izhaja iz Amerike in prvi uživalci so bili Indijanci, ki so ugotovili, da se počutijo sproščene in pomirjene, če vdihavajo dim posušenih listov tobaka.
- Prvi Evropejci, ki so se srečali s tobakom, so bili člani Kolumbove odprave.
- Tobak so prinesli v Evropo in začel se je njegov nesluten razcvet, katerega priča smo še danes.

Warning! This video is an Experimental work, showing the process of extracting Tar from Cigarettes. The process is followed based on Electrolization and Vaporization method. The video contains vacuum machine sound, if it is disturbing you please decrease down the speaker volume of your PC. This process realises more than 400 types of poisoned chemicals. Do not try it at home or any closed invironment.



Raziskave o kajenju

- Prve resne raziskave o škodljivosti tobaka so opravili v 50. letih 20. stoletja. Takrat je bilo že jasno, da tobak vsebuje katran in da kajenje resno škoduje zdravju.
- Kajenje je največji posamezni zunanji dejavnik tveganja in vzrok za smrt zaradi bolezn srca in žilja ter karcinoma in je v resnici med dejavniki tveganja, ki jih je mogoče povsem odstraniti, daleč na prvem mestu. Druga dva sta alkohol in pasivno kajenje.
- Med letoma 1950 do 2000 je kajenje povzročilo smrt 60 milijonov ljudi,
- Leta 2000 je bilo s tobakom povzročenih smrti na svetu že pet milijonov, kar je več kot tistih, ki so bile posledica aidsa, samomorov in prometnih nesreč skupaj.
- Po predvidevanjih naj bi l. 2050 na leto zaradi tobaka umrlo okoli 9 milijonov ljudi.



Kako pa je v Sloveniji?

- Po raziskavah v Sloveniji kadi približno 450.000 ljudi, starejših od 15 let. Več moških kot žensk.
- V Sloveniji zaradi kajenja letno umre okoli 3000 ljudi.



Stopnje kadilstva

- 1 pokajena cigareta na dan pomeni, da je oseba **kadilec**.
- Do 10 pokajenih cigaret dnevno pomeni, da je oseba **zmerni kadilec**.
- Več kot 10 pokajenih cigaret dnevno pa pomeni, da je oseba **strastni kadilec**.



Zakonodaja

- Katran po tem zakonu je suh, nerazredčen, breznicotinski kondenzat dima, ki nastaja pri kajenju. Od 01. 01. 1997 je prepovedana izdelava in prodaja cigaret, ki vsebujejo več kot 15 mg katrana na cigareto. Od 01. 07. 1998 dalje je prepovedana izdelava in prodaja cigaret, ki vsebujejo več kot 12 mg katrana na cigareto.
- Prepovedani sta izdelava in prodaja tobačnih izdelkov, ki na embalaži nimajo v slovenskem jeziku natisnjene še enega od naslednjih opozoril:
Minister za zdravstvo opozarja:
 kajenje skrajšuje življenje; kajenje ubija; kajenje povzroča raka na pljučih; kajenje je najpogostejši vzrok srčnih smrti; kajenje povzroča bolezni srca.
- Prepovedana je prodaja tobačnih izdelkov osebam, mlajšim od 16 let.

Kako prenehati kaditi?

- Preprosto! Odločiš se, da boš prekinil s to razvado, in prenehaš. Začneš se ukvarjati s športom in ničesar ne pogrešaš!
- Za tiste, ki mislijo, da sami tega ne zmorejo, pa obstaja **Center za odvajanje od kajenja, pokličite 080 2777** in odgovorili vam bodo na vse, kar vas zanima v zvezi z opustitvijo kajenja.

Viri

- Koprivnikar, H., (2011). Dejavniki, ki vplivajo na kajenje mladostnikov
- Dostopno na:
http://www.szd.si/user_files/vsebina/Zdravnicki_Vestnik/2011/junij/499-505.pdf (22. 11. 2012).
- http://www.desicomments.com/quotes/subject/smoking_quotes/page/4/ (22. 11. 2012).
- <http://www2.arnes.si/~tboiko/R06/projekt2c1/KAJENJE.html> (20. 1. 2012).
- <http://www.youtube.com/watch?v=Npty8yrWI7s> (20. 1. 2012).
- Madjar, B. (2006). Kaj je dobro vedeti. Kajenje škodljivi učinki. Dostopno na:
<http://www.pomurske-lekarne.si/si/index.cfm?id=2164> (20. 1. 2012).
- http://med.over.net/za_bolnike/zdravo_zivljenje/index.php?full=1&id=20434&title=Kajenje_škoduje (20. 1. 2012).
- <http://med.over.net/zasvojenost/kajenje.php> (20. 1. 2012).
- http://med.over.net/za_bolnike/zdravo_zivljenje/index.php?full=1&id=20433&title=Odvajanje_od_kajenja_brez_trpljenja (20. 1. 2012).
- http://www.revijavita.com/index.php?stevilkavita=43&naslovclanek=Kajenje_in_telesne_bolezni (22. 11. 2012).
- http://kidshealth.org/teen/drug_alcohol/tobacco/smoking.html (22. 11. 2012).