

KADIŠ ?

NE, hvala !

31. januar – SVETOVNI
DAN BREZ CIGARETE

e - gradivo 2012



STATISTIKA

Kajenje je najbolj razširjena narkomanija med ljudmi, saj podatki kažejo, da v zgodnjih devetdesetih letih kadilo kar 1,1 milijarde ljudi na našem planetu. Samo na Kitajskem je 300 milijonov kadilcev.

V enem letu kadilci pokadijo kar 6 milijonov tobaka.

(vir <http://library.thinkquest.org/17360/text/tx-s-pod.html>)



- V Sloveniji kadi manj kot 25 odstotkov odraslih prebivalcev, narašča delež med ženskami.
- **Kadi okoli 28 odstotkov mladih v starosti med 15. in 16. letom!**
- Mladi, podobno kot v drugih državah Evropske skupnosti, začenjajo kaditi vedno bolj zgodaj in tudi v Sloveniji jih kadi vedno več.
- Približno 80-90 odstotkov odraslih kadilcev je postalo rednih kadilcev pred koncem najstniškega obdobja.

(vir <http://www.zdrava.si/stop-kajenju-a-89.php>)

KDAJ ?

Prvo cigareto otrok prižge iz radovednosti. Zanima ga, kaj je pri kajenju tako prijetnega, da odrasli tako pogosto posegajo po cigaretah.

Največ ljudi začne kaditi v najstniških letih. Mnogi mladi kadilci vedo, da je kajenje škodljivo, vendar počno to še naprej. Zlepa jim ne gre do živega podatki in razgovori o zmanjšani telesni zmogljivosti, o bronhitisu, raku, boleznih ožilja in drugih posledicah kajenja, ki jih bodo začele pestiti čez deset, petnajst ali dvajset let.

Te posledice so mladim kadilcem časovno tako odmaknjene, da jih ne pretresejo ali odvrnejo od kajenja.



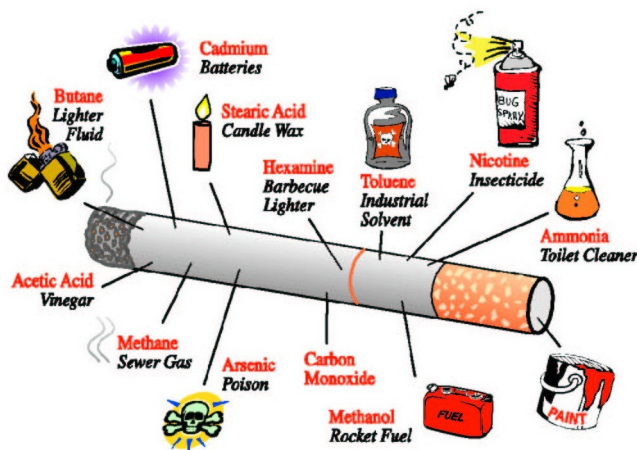
ZAKAJ? DO KDAJ?

- bom samo poskusil, to mi ne bo škodilo -
 - večina v moji družbi kadi -
 - cigareta me pomirja -
- umrla bom tako in tako, pa če kadim ali pa ne -
 - če ne kadim, se redim -
 - ena cigareta na dan ne škodi -
- ko bom želel, bom z lahkoto prenehal kaditi -

SESTAVA

V tobačnem dimu je **več tisoč različnih kemijskih spojin** v plinastem, tekočem stanju ali pa v obliki mikroskopskih delcev.

Najpomembnejši in eden najnevarnejših je NIKOTIN. Poleg tega so v cigaretnem dimu še ACETON, AMONIAK, ARZEN, BUTAN, KADMIJ, OGLJIKOV MONOKSID, DDT, FORMALDEHID, SVONEC, VINILKLORID, TOLUEN, NITROBENZEN, NAFTALIN, METANOL, METAN, CIANOVODIK, KATRAN, STEARIČNA KISLINA, ŽVEPLOV DIOKSID in še mnogi drugi.



UČINKI NA ORGANIZEM

- katran draži sluznico dihal
- nikotin vpliva na avtonomni živčni sistem - vzbuja občutek užitka → zasvojenost!
- nikotin slabi vid, škodljivo vpliva na srce, se razgradi v jetrih, hromi funkcijo spolnih žlez
- povzroča slab videz kože, obarva zobe
- povzroča neprijeten zadah

POSLEDICE OZ. POGOSTE BOLEZNI KAJENJA

- obolenje zob in dlesni
- kronične obstruktivne pljučne bolezni (KOPB)
- pljučni rak
- rak ustne votline in grla
- bolezni srca in ožilja
- Gravesova bolezen - pretirano delovanje ščitnice

Kajenje lahko povzroči počasno in boleče umiranje



ZAKONI V SLOVENIJI

Prepovedano je prodajanje cigaret mlajšim od 16 let.

Prepovedano je kaditi v zdravstvenih ustanovah, vseh uradih, vseh javnih prevoznih sredstvih, na šolah vseh stopenj, na hodnikih, na delovnih mestih.



Oglaševanje tobačnih izdelkov je prepovedano, razen na mestih, kjer le te prodajajo.

OPUŠČANJE KAJENJA

Le 20 % kadilcev dokončno opusti kajenje ob prvem poskusu prenehanja. Za lažje obvladovanje abstinencijske krize po prenehanju kajenja je priporočljivo povečati telesno dejavnost.



Nekateri kadilci – zlasti kadilke, se bojijo opustiti kajenje zaradi strahu pred povečanjem telesne teže.

ZAKAJ JE ŠE DOBRO, ČE NE KADIŠ?

- boljša telesna zmogljivost in počutje
- svež dah iz ust
- bolj beli zobje in zdrave dlesni
- svež vonj kože in las
- lepša in bolj zdrava koža
- bolj izostren voh in okus
- prihranek denarja...



Delo Zavoda za šport Jesenice omogočajo



Občina Jesenice,



Fundacija za šport
www.fundacijazasport.org



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ŠOLSTVO IN ŠPORT
URAD REPUBLIKE SLOVENIJE ZA MLADINO