

## Spoštovani ravnatelji in razredniki osnovnih šol v Republiki Sloveniji

November je mesec preventive in 11. november Svetovni dan boja proti odvisnosti. V naši državi bo v tem mesecu vrsta prireditev in dogodkov, ki jim bo skupno prizadevanje za zdravo in sproščeno mladost, s tem pa tudi za boljše zdravje v kasnejših letih.

Zveza slovenskih društev za boj proti raku (ZSDBPR) si v sodelovanju z Zavodom RS za šolstvo (ZRSŠ) s **programom »Vzgoja za nekajenje« za osnovnošolce od 6. do 8. razreda in s podpisovanjem slovesne obljube, (da v tekočem šolskem letu ne bodo začeli kaditi)** že več kot 20 let prizadeva, da bi se med njimi zmanjšalo število (novih) kadilcev.

V ta namen je tudi letos pripravila gradivo, ki bo v pomoč učiteljem pri vodenju ur, usmerjenih v vzgojo mladih za nekajenje in v zdravi življenjski slog nasploh. V osnutku učne ure za učitelje (*hrbta stran*) smo zapisali le preventivne poudarke. Vsakemu učencu in učenki pa je namenjena tematska zgibanka z naslovom **»Življenje je lepo – skrbim za svoje zdravje«**, ki vsebuje tudi kratek anketni vprašalnik. Učitelje (razrednike) prosimo, da učence opozorijo, naj na vprašanja odgovorijo resno in da izpolnjene vprašalnike do 20.12. 2019 vrnejo po pošti Zvezi slovenskih društev za boj proti raku, Trubarjeva 76 a, 1000 Ljubljana (*naslov je na zgibanki, poštnina je plačana*). Vrnjene ankete bodo uvrščene v žrebanje in izžrebani sedmošolci, podpisniki slovesne obljube, da v tekočem šolskem letu ne bodo začeli kaditi, bodo v mesecu maju udeleženci tradicionalnega izleta v zabaviščni park Gardaland.

Zveza slovenskih društev za boj proti raku vas vabi, da izvedete predlagano akcijo in tako prispevate k osveščanju mladih za sprejemanje odločitve za zdravi življenjski slog in s tem tudi na zmanjšanje kasnejše ogroženosti z vrsto rakov.

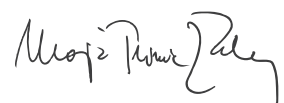
Če želite dodatna pojasnila, nam vprašanja pošljite na e-naslov: [fani.ceh@protiraku.si](mailto:fani.ceh@protiraku.si).  
Z veseljem vam bomo odgovorili.

Veselimo se sodelovanja z vami in vas lepo pozdravljamo.

Fani Čeh, univ. dipl. org., spec. učitelj svetnik  
Članica Vzgojno-izobraževalne komisije ZSDBPR



Dr. Maja Primic Žakelj, dr. med.,  
predsednica ZSDBPR



**Gradivo za učitelje:**  
*osnutek učne ure je na hrbtni strani.*

# PREDLOG TEMATSKE UČNE URE

## Kajenje dokazano ogroža naše zdravje, zato spodbujamo nekajenje.

### OPERATIVNI CILJI:

1. Učenke in učenci spoznajo zdravju škodljive snovi v tobačnem dimu.
2. Seznanijo se z nastankom tobačne odvisnosti.
3. Oblikujejo lastna odklonilna stališča do kajenja.
4. Seznanijo se s prednostmi nekajenja in pomenom reči ne prvi cigareti.
5. Ugotovijo, da je odgovornost za zdravje v njihovih rokah.

**Učna oblika:** frontalna, skupinsko in individualno delo.

**Učne metode:** razlaga, vodena diskusija, delo s tekstom.

**Učni pripomočki:** zgibanka za učenke in učence z vprašanji, slovesna obljuba.

**Korelacija:** razredne ure, biologija, kemija, državljanska in domovinska vzgoja in etika itd.

---

**Didaktična izvedba:** V uvodu učiteljica/učitelj pojasni kadilsko razvado, ki je ena izmed najbolj nevarnih razvad, ki ogrožajo človeka. Učenkam in učencem razloži, da so strokovnjaki v tobačnem dimu ugotovili okoli 4000 različnih kemičnih spojin in elementov. Med njimi so mnoge spojine težkih kovin, kot so svinec, baker, mangan, kadmij, arzen in druge, ki se kopičijo v organizmu. Najbolj škodljive med njimi so: **katran**, ki je dokazano rakotvoren, **nikotin**, je hud živčni strup in povzroča tobačno odvisnost (*je droga*), ter **ogljikov monoksid**, ki je strupen plin in ga cigaretni dim vsebuje od 2% do 6%. Tobačni dim je onesnaževalec okolja. Voden pogovor naj učitelj usmerja v razlago o nevarnostih aktivnega in pasivnega kajenja. Učenci naj skupaj z učiteljem sprejmejo dogovor, da je danes pomembno biti in ostati zdrav. **Torej je »glavni« tisti, ki zna cigareti reči odločen NE.**

Sledi podpisovanje slovesne obljube in izpolnjevanje vprašalnika, ki je v zgibanki – **Življenje je lepo – skrbim za svoje zdravje**. Seznanite učence, da bodo lahko sodelovali v nagradnem žrebanju, zato naj natančno preberejo vprašanja, razločno napišejo odgovore in pravilno vpišejo osebne podatke ter naslov šole. Vse zbrane vprašalnike nam prosim pošljete na priložen naslov: Zveza slovenskih društev za boj proti raku, Trubarjeva 76 a, 1000 Ljubljana. Poština je že plačana. Ob zaključku poudarite pomen mladosti in odgovornosti vsakega posameznika za lastno zdravje ter omenite prijetna druženja med vrstniki, brez cigarete in drugih pomagal.

---

### Prilogi:

Zgibanka: Življenje je lepo - skrbim za svoje zdravje

Slovesna obljuba o nekajanju – tiskovina za učence

**Pripravila:**  
**Fani Čeh, učitelj svetnik**