

Pošttnina
plačana po
pogodbi
št. 181/1/S

ZVEZA SLOVENSkih DRUŠTEV
ZA BOJ PROTI RAKU
Trubarjeva 76 a
1000 Ljubljana

Živimo zdravo!

ZVEZA SLOVENSkih DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU 1000 Ljubljana, Trubarjeva 76 a

DOLENJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU
8000 Novo mesto, Rozmanova 30

DRUŠTVO GORIŠKA PROTI RAKU
5000 Nova Gorica, Vipavska 13, Rožna Dolina

DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU REGIJE CELJE
3000 Celje, Ipavčeva 18

DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU ŠTAJERSKE - MARIBOR
2000 Maribor, Partizanska 12/1

DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU VELENJE
3320 Velenje, Vodnikova 1

GORENJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU
4270 Jesenice, Cesta Maršala Tita 78

KOROŠKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU
2390 Ravne na Koroškem, Ob Suhi 11

LJUBLJANSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU
1000 Ljubljana, Zaloška 2

OBALNO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU
6000 Koper, Jurčičeva 2

POMURSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU MURSKA SOBOTA
9000 Murska Sobota, Ulica arhitekta Novaka 2 b

POSAVSKO IN OBSOTELJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU
8250 Brežice, Splošna bolnišnica Brežice, Čermelčeva 15

Nagradni natečaj

SLOVENIJA PROTI RAKU

DESETLETNI ZDRAVSTVENOVZGOJNI PROGRAM
ZA ZMANJŠANJE ZBOLEVNOSTI
IN UMRLJIVOSTI ZA RAKOM

- Vsi, ki ste podpisali Slovesno obljubo, odgovorite še na zastavljena vprašanja.
- To bo "mala malica", če ste prebrali zgibanko.
- **NE POZABITE** napisati svojega imena, priimka, točnega naslova in šolo, ki jo obiskujete.
- Odgovore pošljite najkasneje **do 24. decembra 2014** na naslov:

Zveza Slovenskih društev
za boj proti raku,
Trubarjeva 76 a, 1000 Ljubljana

Med vsemi, ki boste pravočasno poslali pravilne odgovore, bomo v tednu boja proti raku **v mesecu marcu 2015 na posebni prireditvi izžrebali nagrajence.**

Izžrebani učenci sedmih razredov se bodo v mesecu maju udeležili **tradicionalnega izleta v Gardaland.**



Izdala in založila: ZVEZA SLOVENSkih DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU, 2014
Uredniški odbor: Amalija Zdešar, sekretarka
izr. prof. dr. Maja Primic Žakelj, dr. med., predsednica
prof. dr. Borut Štabuc, dr. med.
Besedilo: Fani Čeh, VMS, pedagoška svetovalka
izr. prof. dr. Maja Primic Žakelj, dr. med.
Urška Ivanuš, dr. med.
Oblikovanje: mag. Tjaša Žurga Žabkar
Tisk: Tiskarna Atlantik d.o.o., Ljubljana
Naklada: 71.000 izvodov
Izid zgibanke so omogočili: FIHO in Ministrstvo za zdravje RS



Življenje je lepo -
skrbim za svoje zdravje

Nagradni natečaj za podpisnike
Slovesne obljube



www.protiraku.si



Učenke in učenci, RAKU SE LAHKO IZOGNETE, če upoštevate naslednje nasvete

Kdor zdravo živi
- pridobi

Ne kadite

Izberite nekajenje. Kajenje ogroža zdravje. Kajenje škoduje dihalom, srcu in ožilju, prebavilom in povzroča več vrst raka.

- ▶ Večino pljučnih rakov (90 %) je mogoče pripisati kajenju cigaret.
- ▶ Več kot tri četrtine rakov v požiralniku, grlu in ustni votlini je povezanih z učinki tobaka.
- ▶ Kajenje škoduje koži, jo izsuši in naredi manj prožno - starikavo, gubasto. Prav tako pospeši nastajanje mozoljev, kvari zobe in večja izpadanje las.

Cigareta ni več znak odraslosti in sproščenosti. "Frajer" ni, kdor se kaže v družbi s prižgano cigareto in pušča ogorke, kjer koli se mu zahoče. Nekajenje je vrednota za zdravo in sproščeno mladost in dobra naložba za leta odraslosti.

Jejte zdravo

Sadje in zelenjavo
5 krat na dan!

- ▶ Sveža sadje in zelenjava varujeta pred raki na prebavilih in dihalih, pred raki dojk, maternice in prostate.
- ▶ Dnevno pojejte vsaj 400 g sadja in zelenjave, ter popijte vsaj dva litra vode.

Z zdravo prehrano boste lahko vzdrževali primerno telesno težo in **zmanjšali vpliv nevarnostnih dejavnikov za nastanek rakov** na debelem črevesu in danki, materničnem telesu, žolčniku in dojki.

Alkohol je droga,
ki povzroča odvisnost.



Ne pijte alkoholnih pijač

- ▶ Tudi odraslim svetujemo, naj pijejo zmerno.
- ▶ Čezmerno pitje veča nevarnost rakov zgornjih dihal in prebavil.

Alkoholne pijače sicer niso prepovedane, se je pa **treba zavedati škodljivosti**, ki jo prinašajo. Zaenkrat še ni znano, kolikšna je tista količina, ki ne povzroča raka.



Vsak dan bodite telesno dejavni

Gibanje in telesna
vadba pomembno
varujeta zdravje.

- ▶ Izberite si telesno dejavnost po svoji želji.
- ▶ Dejavnost naj bo redna in zmerna; obremenitve večajte le postopoma.

Z redno primerno telesno dejavnostjo boste večali svoje zmogljivost, hkrati pa **zmanjševali grožnjo vrste bolezn**, med njimi tudi raka.

Sončno sevanje
je nevarno.

Ne izpostavlajte se soncu

- ▶ Sončenje je nevarno tudi za mlade.
- ▶ Pazite, da vas sonce ne opeče.
- ▶ Ne pražite se v solarijih.

Svetujemo vam, da se nikoli ne sončite **med enajsto uro dopoldan in tretjo uro popoldan**. S čezmernim sončenjem sta povezana kožni rak in maligni melanom.

Ljubezen je lepa, naj bo tudi odgovorna.

Spolnost potrebuje telesno in duševno zrelost.

- ▶ Odraščanje pomeni tudi novo razumevanje prijateljstva, zaljubljenosti in ljubezni.
- ▶ Odločitev za spolno življenje je odgovorno dejanje, saj ima lahko tudi hude posledice:

- nezaželjena nosečnost
- spolno prenosljive bolezni, kot so sifilis, gonoreja, klamidijska okužba, trihomonoza, genitalni herpes, hepatitis B in C, AIDS
- okužba s humanim papilonskim virusom (HPV) Nekateri tipi HPV celice tako poškodujejo, da se lahko razvije rak materničnega vratu, spolnega uda (penisa) ali zadnjika

Zato je **pomembno, da se znate modro odločiti** in da s spolnimi odnosi ne hitite. Vsekakor se poprej opremite z znanjem o zaščiti pred nezaželeno nosečnostjo in spolno prenosljivimi boleznimi. **Znanje tudi uporabite - in to vedno!**



Prisluhnite svojemu telesu Sedem nevarnih znamenj:

- ▶ Ranica ali razjeda na koži, ki se ne zaceli v mesecu dni.
- ▶ Spremembe v barvi, obliki ali velikosti materinega znamenja ali bradavice.
- ▶ Neboleče zatrdline ali bule kjerkoli na telesu.
- ▶ Neboleče krvavitve ali izcedki iz katere koli telesne odprtine.
- ▶ Trdovratne težave z želodcem, prebavne motnje in hujšanje.
- ▶ Trdovraten kašelj, hripavost in težave pri požiranju.
- ▶ Vsaka hujša ali dolgotrajnejša sprememba velike ali male potrebe.

Ob pojavu nevarnih znamenj takoj obiščite zdravnika. Zgodaj odkritega raka je mogoče uspešno zdraviti.

IZPOLNI IN POŠLJI!

Prosim, piši čitljivo in s tiskanimi črkami.



1. Zakaj sem se odločil/a za nekajenje?

2. Katera je najusodnejša bolezen, ki jo povzročajo razvade in nezdrav način življenja?

3. V katerih urah dneva se ne smemo sončiti?

4. Naštej vsaj tri dejavnosti, ki ugodno vplivajo na tvoje zdravje.

Ime in priimek: _____

Razred: _____

Ime šole: _____

Kraj, poštna številka in ulica: _____