

Poštnina  
plačana po  
pogodbi  
št. 181/1/S

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

Kdor  
zdravo živi,  
zagotovo pridobi,  
zato poskrbi,  
da boš med njimi  
tudi ti.

## POSLUŠAJ SVOJE TELO

V MLADOSTI JE RAK IZJEMNO REDKA BOLEZEN. PRAV PA JE, DA ŽE DANES SPOZNAŠ ZNAKE, KI LAHKO (NE PA ZAGOTOVO) POMENIJO NJEN ZAČETEK:

- 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 kjer koli v 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 dolgotrajna sprememba v izločanju blata ali urina.

### OB POJAVU NEVARNIH ZNAMENJ TAKOJ OBIŠČI SVOJEGA OSEBNEGA ZDRAVNIKA!

Raka, odkritega na začetni stopnji, je namreč mogoče mnogo uspešneje zdraviti kot raka v kasnejši stopnji razvoja.

## NAGRADNI NATEČAJ

Vsi, ki ste  
podpisali Slovesno obljubo,  
odgovorite še na zastavljena vprašanja.

To bo preprosto, če si prebrala/prebral vse nasvete.

**NE POZABI** napisati svojega imena in priimka, ter točnega naslova šole, ki jo obiskuješ!  
Odgovore pošlji **najkasneje do 20. decembra 2019.**  
*Naslov je že natisnjen na vprašalniku.*

Med vsemi, ki boste pravočasno poslali izpolnjen vprašalnik, **bomo v tednu boja proti raku v mesecu marcu 2020 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, Ljubljana 2012

Uredniški odbor: dr. Maja Primic Žakelj, dr. med., prim. mag. Branislava Belovič, dr. med., Amalija Zdešar

Besedilo: dr. Maja Primic Žakelj, dr. med., Fani Čeh, učitelj svetnik, prim. mag. Branislava Belovič, dr. med.

Produkcija: TJASART

Tisk: Tiskarna Atlantik d.o.o., Ljubljana

Naklada: 62.000 izvodov, prenovljena izdaja 2018, drugi ponatis 2019

Izid zgibanke sta omogočila FIHO in Vzajemna zdravstvena zavarovalnica d. v. z.

## SLOVENIJA PROTI RAKU

DESETLETNI ZDRAVSTVENOVZGOJNI PROGRAM  
ZA ZMANJŠANJE ZBOLEVNOSTI  
IN UMRLJIVOSTI ZA RAKOM

ŽIVLJENJE JE LEPO -  
Skrbim za svoje zdravje

Povabilo k podpisu Slovesne obljube  
o nekajenju in k sodelovanju  
v nagradnem natečaju.



www.protiraku.si

# DRAGA UČENKA, DRAGI UČENEC, TI NASVETI SO ZATE

**PREBERI JIH IN SE PO NJIH TUDI RAVNAJ!**  
Skrbi za svoje zdravje. Obrestovalo se ti bo  
tako in vse življenje!

**KDOR ZDRAVO ŽIVI, ZAGOTOVO PRIDOBI,  
ZATO POSKRBI, DA BOŠ MED NJIMI  
TUDI TI.**

## NE ZAČNI KADITI IN VSE ŽIVLJENJE ZAVRAČAJ KAJENJE

ČASI, KO JE BIL FRAJER, KDOR JE KADIL, SO MINILI!  
PRAVA FACA JE TISTI, KI NE KADI, KER VE, DA:

- nekajenje ohranja mladostnejšo kožo, lepše in bolj zdrave zobe, ne kvari zadaha in telesnega vonja;
- nekajenje je naložba za sedanost in prihodnost ter manjša ogroženost s številnimi kroničnimi boleznimi, vključno z večino rakov.

**Večino primerov pljučnega raka (90 %) je mogoče pripisati kajenju cigaret. Nekajenje je vrednota za zdravo in sproščeno mladost in dobra naložba za leta odraslosti!**

## NE PIJ ALKOHOLNIH PIJAČ

ALKOHOL:

- je droga, ki ne deluje enako na vsakega človeka;
- vsem zmanjšuje telesne in duševne sposobnosti;
- povzroči hudo odvisnost in vrsto bolezni, med njimi tudi raka.

**Za preprečevanje raka in drugih bolezni, povezanih s pitjem alkoholnih pijač, je najboljša, da jih sploh ne piješ.**

## JEJ ZDRAVO

JESTI ZDRAVO POMENI, DA:

- dan začneš z zajtrkom, ki mu sledijo še štirje obroki;
- ješ pestro hrano iz raznovrstnih živil (žit, zelenjave, sadja, rib, mleka);
- ješ zelenjavo in sadje pri vsakem obroku;
- ne ješ pogosto živil, ki vsebujejo veliko maščob in sladkorja;
- se zavedaš, da je boljše piti vodo kot sladke pijače.

**Zdrava prehrana pomaga vzdrževati primerno telesno težo in manjša vpliv nevarnostnih dejavnikov za nastanek rakov na različnih organih – predvsem na prebavilih, dihalih, dojkah, materničnem telesu in prostati.**

## TELESNA DEJAVNOST NAJ BO DEL TVOJEGA VSAKDANA

GIBAJ SE VEČ IN POGOSTEJE:

- vsak dan v tednu vsaj eno uro;
- izberi telesno dejavnost, ki te veseli, in če je le mogoče, treniraj kak šport;
- izogibaj se dolgotrajnemu sedenju in se med učenjem večkrat sprehodi.

**Redna telesna dejavnost veča zmogljivost, hkrati pa manjša grozno številnih bolezni, tudi rakavih.**

## ZAŠČITI SVOJO KOŽO PRED SONČNIMI ŽARKI, SAJ JE SONČNO SEVANJE NEVARNO

TVOJA KOŽA JE SAMO TVOJA IN IMA ZATE ZNAČILNE  
LASTNOSTI! ZAVEDAJ SE, DA:

- je sončenje nevarno;
- je najnevarnejša izpostavljenost soncu med 10. in 16. uro;

- si moraš na soncu zaščititi oči s sončnimi očali, glavo pa s kapo ali klobukom;
- moraš posebej paziti, da te sonce ne opeče.

**S čezmernim sončenjem sta povezana kožni rak in maligni melanom.**

## KAR JE ZELO PRIVLAČNO, POGOSTO LAHKO HUDO OGROŽA ZDRAVJE. TO NEDVOMNO VELJA ZA SPOLNOST

Z odraščanjem se spreminja tudi razumevanje prijateljstva, ki naravno kaj hitro lahko preide v zaljubljenost. Sočasno se več želja po doživljanju spolnosti.

NEPREMIŠLJENE ODLOČITVE ZANJO SE KAJ HITRO LAHKO  
IZKAŽEJO ZA SLABE, CELO USODNE S POSLEDICAMI,  
KOT SO:

- neželena nosečnost;
- okužba s povzročitelji vrste spolno prenosnih bolezni. Prav mogoče je, da o kateri od naštetih sploh ne veš ničesar: klamidioza, trihomonioza, genitalni herpes, hepatitis B in C, gonoreja, sifilis in AIDS;
- okužba s humanimi papilomavirusi (HPV). Okrog 13 tipov HPV huje ogroža zdravje, ker so dokazano rakotvorni. Povzročajo predrakave in rakave spremembe na materničnem vratu, nožnici, zunanem spolovilu, zadnjiku in ustnem delu žrela. Cepljenje proti okužbi s HPV je varno in učinkovito. Priporočeno je dekletom in fantom. Za dekleta je v Sloveniji celo brezplačno!

**Pomembno je, da se znaš pravilno odločiti in s spolnimi odnosi ne hitiš. Vsekakor se prej pozanimaj o vseh ukrepih, ki te lahko zavarujejo pred neželenimi posledicami. Znanje tudi vedno uporabi!**

## ODGOVORI IN POŠLJI!

1. Nekajenje prispeva k zaščiti pred kroničnimi boleznimi, vključno z nekaterimi raki.  
**Da** **Ne**
2. Zelenjavo/sadje je treba jesti vsaj ob enem obroku.  
**Da** **Ne**
3. Alkohol manjša človekove telesne in duševne sposobnosti.  
**Da** **Ne**
4. Za učence in dijake je priporočljivih vsaj 60 minut zmerne do intenzivne telesne dejavnosti dnevno.  
**Da** **Ne**
5. Soncu se lahko izpostavimo med 12. in 15. uro.  
**Da** **Ne**
6. Cepljenje proti okužbi s HPV je varno, učinkovito in priporočeno dekletom in fantom.  
**Da** **Ne**

Ime in priimek:

Razred:

Ime in naslov šole: