

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 učencev vložite v priloženo kuverto in jo **najkasneje do 31. januarja 2025** pošljite na naslov, ki je že natisnjen na priloženi kuverti.

V mesecu marcu 2025 bomo na posebni prireditvi izžrebali nagrajence. **Izžrebane učence sedmih razredov bomo v mesecu maju nagradili s tradicionalnim izletom v Gardaland ali drugo lepo nagrado.**



Izdala in založila: ZVEZA SLOVENSkih DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU, 2024

Uredniški odbor: doc. dr. Urška Ivanuš, dr. med.,  
doc. dr. sc., B, Mateja Krajc, dr. med.,  
prim. mag. Branislava Belovič, dr. med.,  
Elizabeta Radelj Pepevnik, univ. dipl. nov.,  
Mojca Florjančič, vms, univ. dipl. org.,  
dr. Katja Jarm, dr. med.,  
Fani Čeh, učitelj svetnik,  
Diana Krivic, spec., univ. dipl. kom.

Produkcija: TJASART

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

Naklada: 23.000 izvodov, prenovljena izdaja 2024,  
sedmi ponatis 2024

Program in organizacijo sofinancira FIHO

## 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 RABO TOBAKA V VSEH OBLIKAH

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 uporabi tobaknih izdelkov vseh vrst. 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.**

## UPOŠTEVAJ SMERNICE ZDRAVE PREHRANE

### JESTI ZDRAVO POMENI, DA:

- dan začneš z zajtrkom, ki mu sledijo še štiri 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 17. uro;

- sončenje v solarijih ni varno;
- si moraš na soncu zaščititi oči s sončnimi očali, glavo s kapo ali klobukom, telo pa z oblačili z dolgimi rokavi in hlačnicami;
- uporabljajte UVA in UVB zaščitne kreme s faktorjem vsaj 50.

**S sončnim sevanjem sta povezana kožni rak in maligni melanom.**

## KAR JE PRIVLAČNO, NE PRINAŠA SAMO UGODJA, AMPAK LAHKO TUDI ŠKODUJE ZDRAVJU. TUDI PRI SPOLNOSTI MORAMO MISLITI NA ZDRAVJE

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

### NEPREMIŠLJENE ODLOČITVE ZA SPOLNOST SE LAHKO IZKAŽEJO ZA SLABE, CELO USODNE S POSLEDICAMI, KOT SO:

- okužba s povzročitelji vrste spolno prenosnih bolezni. Prav mogoče je, da o kateri od naštetih sploh ne veš ničesar: klamidioza, trihomoniya, genitalni herpes, hepatitis B in C, gonoreja, sifilis in AIDS;
- okužba s človeškimi papilomavirusi (HPV). Okrog 13 tipov HPV huje ogroža zdravje, ker so dokazano rakotvorni. Povzročajo predrakave in rakave spremembe na materničnem vratu, nožnici, zunanjem spolovilu ženske, penisu, zadnjiku in ustnega žrela. Cepljenje proti okužbi s HPV je varno in učinkovito. Priporočeno je dekletem ter fantom in je brezplačno do dopolnjenega 26. leta;
- neželena nosečnost.

**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.

Vsi nikotinski izdelki (cigarete, elektronske cigarete, brezdimni tobačni izdelki, ogrevani tobačni izdelki) so škodljivi.

Da

Ne

2.

Zelenjave / sadja ni treba jesti ob vsakem obroku.

Da

Ne

3.

Alkohol je droga, ki povzroča zasvojenost in manjša človekove telesne in duševne sposobnosti.

Da

Ne

4.

Za učence in dijake je priporočljivih vsaj 60 minut gibanja 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 dekletem in fantom.

Da

Ne

Ime in  
priimek:

Razred:

Ime in  
naslov šole:

