

# Športni program KRPAN – 5. razred



## 1. KAKO VARUJEMO NARAVO?

Malo je dežel na svetu, ki bi imele toliko naravnih lepot in znamenitosti na tako majhnem prostoru, kot je Slovenija. Vsi, ki hodimo v naravo, bi morali imeti do nje kulturnen odnos. Kulturnen odnos do narave lahko izrazimo s tremi pravili:

- ***NE ONESNAŽUJMO NARAVE!***

V naravi ne odmetavamo nobenih odpadkov. Na mestih, kjer se dlje časa zadržujemo, za seboj vse počistimo. Odpadke odnesemo domov ali do najbližjega smetnjaka.

- ***NIČESAR NE POŠKODUJMO IN NE UNIČIMO!***

Ne hodimo po posejanih njivah in ne trgamo cvetja. Ne lomimo drevesnih vej in podrastja. Ne vrezujemo različnih znakov v drevesno lubje. Ne brcamo gob (z brcanjem gob preprečujemo njihovo razmnoževanje, ker ne morejo dozoreti in odvreči trosov). Ne poškodujemo rastja, če nabiramo maline/borovnice/kostanj... Kurjenje ognja je v gozdu z zakonom prepovedano. Pustimo sadje in poljščine tistemu, ki je to posadil. Vse, kar vidimo v naravi, naj za nami ostane tako, kot je bilo.

- ***OBNAŠAJMO SE NARAVI PRIMERNO!***

Predvsem v naravi ne povzročamo hrupa (NE kričimo/vriskamo/prepevamo hrupno); s hrupom plašimo živali in motimo druge izletnike, ki so prišli v naravo po mir in tišino. Mobilni telefon uporabimo samo v nujnih primerih. Ne dražimo in ne plašimo živali. Obnašajmo se spoštljivo do domačinov, ki jih srečujemo.

## 2. ŠKODLJIVOST KAJENJA

Zaradi bolezni, ki jih povzroča kajenje, vsako leto umre okoli tri milijone ljudi, v Evropi 800.000, v Sloveniji povprečno okoli 3000. Invalidov s kroničnim bronhitisom (oteženo dihanje, hud kašelj) je v Sloveniji več kot 23.000. Skoraj edini krivec za to bolezen je kajenje.

Kaj povzroča huda obolenja, invalidnost in smrt?

V cigarettnem dimu so ugotovili več kot 3000 kemijskih sestavin (nobena nima pozitivnih učinkov, vse so škodljive). Med najbolj škodljivimi so **katran**, **nikotin** in **ogljikov monoksid**.

**KATRAN** je lepljiva, rumeno rjava smolasta snov. To je zmes različnih snovi, med katerimi je najmanj sedem takšnih, ki povzročajo raka. Ker noben cigaretni filter popolnoma ne zadrži katrana, ta prehaja v pljuča, natančneje v sapnice (to so najtanjše

dihalne cevke). Na notranji strani sapnic so tanke dlačice. Te dlačice so čistilec dihalnih poti in so za zdravo in polno dihanje nenadomestljive. Katran, ki pride v sapnice, se lepi na omenjene dlačice in te se sčasoma zlepijo skupaj in ne delujejo več dobro. Zato se zmanjša pretok zraka, dihanje je prizadeto in v organizem pride manj kisika – zmanjša se telesna zmogljivost, začne se kašljanje. Če s kajenjem nadaljujemo, se prizadetost sapnic stopnjuje. Nekateri kadilci postanejo hudi pljučni bolniki (že za najmanjši telesni napor, npr. hojo po stopnicah, jim zmanjka zraka). V težkih primerih pride do popolne zamašitve dihalnih poti in bolnik ne more več dihati.

Kadilci lahko zbolijo tudi za rakom, največkrat na pljučih, v ustni votlini, na požiralniku in prebavnih organih.

Večina katrana, ki pride v organizem, se nikdar več ne izloči, ampak se odlaga v dihalih in drugih organih. Nekateri mladostniki, ki kadijo predvsem v družbi vrstnikov, velikokrat cigaretnega dima ne vdihnejo v pljuča, ampak ga potegnejo samo v usta in nato izpuhnejo. Pri takšnem kajenju res pride v pljuča manj katrana, zato pa ga več ostane na ustni sluznici in nevarnost raka v ustni votlini je še večja.

**NIKOTIN** je mamilo, ki povzroča zasvojenost. Zaradi nikotina je težko opustiti kajenje, če se nanj navadimo. S cigaretnim dimom pride v pljuča, od tod pa v kri. Krvne žile se zožijo, pretok krvi je manjši, zato v vse organe pride manj hranilnih snovi in manj kisika. Zato sta tako telesna kot umska zmogljivost (učenje) zmanjšani.

**OGLEJKOV MONOKSID** nastaja pri tlenju tobaka, z dimom pa ga kadilec vdihne. Ogljikov monoksid prav tako kot nikotin zožuje krvne žile. Škodljivo pa vpliva na organizem še na drug način – spodrina kisik iz krvi in zasede njegovo mesto. Takšna kri je osiromašena kisika in zato organi (mišičje, možgani...) ne morejo delati s 'polno paro'.

Nekateri se tolažijo s tem, da pokadijo tako malo cigaret, da nevarnost ni omembe vredna. Pri manjšem številu pokajenih cigaret je tveganje res manjše, toda **neškodljivega kajenja ni!**

**Pasivno kajenje:** Nekadilci, ki so v družbi kadilcev ali v zakajenem prostoru, prav tako vdihujejo cigaretni dim in vse njegove sestavine. Pravimo, da pasivno kadijo. Zdravniki in znanstveniki so dokazali, da tudi pasivni kadilci zbolevalo za vsemi boleznimi, ki mučijo prave kadilce.

**Propagiranje manj nevarnih cigaret:** Do danes še niso odkrili filtra, ki bi zadržal vse nevarne sestavine cigaretnega dima. Ker je nikotin droga, majhna količina te snovi zasvojenca ne more zadovoljiti, zato kadi pogosteje in pokadi več cigaret, tako da zadosti potrebi po nikotinu. Tako se tudi količina vdihanega monoksida in katrana skoraj ne zmanjša.

Po vsem tem se lahko vprašamo, zakaj tobačne tovarne propagirajo škodljive cigarete, zakaj država dovoljuje prodajo strupenih snovi, ki povzročajo invalidnost in smrt državljanov, in zakaj država ne zapre tobačnih tovarn. Odgovor je preprost – **zaradi zaslužka**. S prodajo cigaret imajo tobačne tovarne velik dobiček, od davka na prodajo cigaret pa dobro služi tudi država. Kratko potegnejo le kadilci, ki se temu zlu ne morejo upreti.