

Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije
Pulmonary and Allergic Patients Association of Slovenia

V Ljubljani, 25. 10. 2023

Vsem osnovnim in srednjim šolam v Sloveniji

**VABILO ZA SODELOVANJE NA RAZPISU 25. DRŽAVNEGA TEKMOVANJA
ZDRAV DIH ZA NAVDIH
ZA UČENCE OSNOVNIH IN DIJAKE SREDNJIH ŠOL
ZA ŠOLSKO LETO 2023/24**

Spoštovani!

Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije v šolskem letu 2023/24 razpisuje državno tekmovanje *Zdrav dih za navdih* in vabi k sodelovanju učence osnovnih in dijake srednjih šol z območja Republike Slovenije.

Sodelujete tako, da do 15. februarja 2024 pošljete:

1. Prijavo v elektronski obliki (v wordovem ali excelovem dokumentu) na priloženem obrazcu na elektronski naslov mladinsko.tekmovanje@dpabs.si
2. Soglasje staršev oz. tekmovalcev, ki mora biti **obvezno izpolnjeno na našem obrazcu**, ki je v prilogi.
3. Izdelke v **elektronski in fizični obliki**.

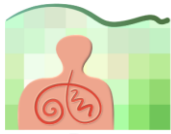
Glede oddaje izdelkov vas prosimo, da sledite podrobnejšim navodilom, ki so podana v nadaljevanju pod naslovom **POMEMBNO PRI PRIJAVI IN ODDAJI IZDELKOV**.

CILJ TEKMOVANJA

je prispevati k boljšemu poznavanju dihal, bolezni dihal, alergij in vpliva okolja na dihala ter pojava alergij med otroki, učenci in dijaki. Posebej pa želimo opozoriti na **izredno perečo problematiko kajenja med mladimi**. Otroke in mladostnike na njim prijazen način - s tem, ko sami raziskujejo in ustvarjajo različne izdelke na razpisane teme - ozaveščamo o škodljivih posledicah uživanja tobaka.

KOMU JE NAMENJENO

Sodelovanje na tekmovanju je prostovoljno. Tekmovalci so lahko osnovnošolci ali srednješolci, vpisani v tekoče šolsko leto. Tekmovanje je urejeno s Pravilnikom o državnem tekmovanju *Zdrav dih za navdih* za predšolske otroke, učence osnovnih in dijake srednjih šol (v nadaljnjem besedilu pravilnik), ki je objavljen na spletni strani www.dpabs.si.



Tema 1: KAJENJE IN MLADI

Uporaba tobaka ima na zdravje mladostnikov številne škodljive učinke. Zavira rast in razvoj pljuč ter povečuje tveganje za razvoj številnih bolezni in rakavih obolenj v kasnejših letih, negativno pa vpliva tudi na mladostnikove kognitivne funkcije, kot sta spomin in koncentracija. Večje dovzetnosti mladih za zasvojenost z nikotinom se zaveda tudi tobačna industrija, ki mlade nagovarja zlasti z novejšimi tobačnimi izdelki, kot so elektronske cigarete, po katerih pogosteje posegajo prav mladi, celo osnovnošolci. Ker večina kadilcev začne kaditi prav v mladosti, morajo otroci in mladi poznati pasti mladostniškega eksperimentiranja s tobakom ter imeti ustrezna znanja in veščine, kako mu reči »ne«.

Priporočeni naslovi:

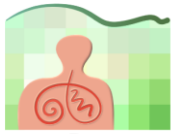
- Kaj je odvisnost od kajenja in kako se razvije / Opuščanje kajenja: oblike pomoči / "Na pomoč, prijatelj kadi!" ali kako ljudi spodbuditi k prenehanju kajenja / Kako doživljam kajenje svojega bližnjega (sorodnika, prijatelja ipd.) / Kaj lahko storimo, da bi preprečili kajenje med mladimi? Kako lahko pomagamo mladim, ki že kadijo? / Moj predlog protikadilske kampanje / Projekt "Za Slovenijo brez tobaka in nikotina 2040": nam bo uspelo? / Prednosti nekajenja: od fizičnih do finančnih
- Kratkoročne posledice kajenja / Kajenje in videz / Rumenkasti zobje in slab zadah: tobak in ustno zdravje / Škodljivi vpliv kajenja na možgane mladostnika
- Kako družba in okolica vplivata na mojo odločitev za (ne)kajenje? / "A boš eno?" ali kako reči kajenju NE / Zakaj sem oz. nisem poskusil(a) kaditi
- Elektronske cigarete in drugi novejši izdelki / E-cigareta in njena priljubljenost med mladimi / Nova spoznanja o škodljivih učinkih e-cigarete na zdravje / Zavajanje in marketinški prijemi tobačne industrije - komu verjeti? / Glavna tarča tobačne industrije so mladi
- Pasivno kajenje: kako nastaja in kako učinkuje?

Tema 2: KAKOVOST ZRAKA V ZAPRTIH PROSTORIH

Veliko večino časa (skoraj devetdeset odstotkov) preživimo v zaprtih prostorih, kot so šole, delovna mesta in domače okolje. Ali vemo, kakšen zrak dihamo tedaj? Kaj vpliva na kakovost zraka v našem bivalnem okolju? Kaj slabša kakovost zraka v učilnicah, telovadnicah, na šolskih hodnikih, v kuhinjah in jedilnicah in kako kakovost notranjega zraka vpliva na naše počutje in zdravje? Kaj so viri onesnaževanja v zaprtih prostorih in kako lahko zrak v njih izboljšamo?

Priporočeni naslovi:

- Škodljivi onesnaževalci notranjega zraka: od nevarnih plinov do strupenih kemikalij (čistila, laki, barve, premazi za pohištvo, osvežilci zraka in dišave za prostore, izdelki za osebno nego idr.)
- Alergeni: cvetni prah, pršica, plesni, hišni ljubljenci / Tobačni dim - pasivno kajenje
- Zunanji viri onesnaževanja notranjega zraka / Kako skrbimo za kakovost zraka v notranjih prostorih / Zdrav zrak, zdrav učenec: kakovost zraka v šolskih prostorih in kako skrbeti zanjo
- Učinkovito prezračevanje: od odpiranja oken do sodobnih prezračevalnih naprav



Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije
Pulmonary and Allergic Patients Association of Slovenia

- Vpliv onesnaženosti notranjega zraka na bolezni dihal in okužbe

Tema 3: ZDRAVO BIVALNO OKOLJE ZA BOLNIKE Z ASTMO IN ALERGIJSKIMI BOLEZNIMI

Astmatiki so glede kakovosti zraka še posebej občutljivi in za vplive onesnaženosti bolj dovzetni kot ljudje brez astme in alergij. Onesnažen zrak lahko povzroči poslabšanje astme ter pojav različnih simptomov, kot so kašelj in težko dihanje, celo težji astmatični napad. Kako lahko astmatiki in njihovi bližnji, od družinskih članov do sošolcev, učiteljev in prijateljev, zmanjšajo tveganje za poslabšanje astme zaradi onesnaženosti zraka?

Priporočeni naslovi:

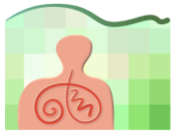
- Kaj je astma? / Kako prepoznamo astmo / Sprožilci poslabšanj / Zdravljenje astme / Kako na astmo vpliva onesnaženost notranjega zraka? / Kako ukrepati ob astmatičnem napadu? / Sem astmatik - moje življenje z astmo
- Zdravo bivalno okolje za bolnike z astmo in alergijskimi boleznimi: primerna temperatura in vlažnost zraka, zrak brez vonja, dima, alergenov (pršica, cvetni prah, alergeni domačih živali, plesni)
- Primerna oprema bivalnega okolja in čiščenje
- Kako v notranjih prostorih zmanjšamo količino alergenov (pršice, alergenov domačih živali, plesni, pelodov)
- Kako kajenje škoduje astmatiku?
- Astmatiki in šolsko okolje: s kakšnimi težavami se srečujejo učenci z astmo in kako jim lahko pomagajo učitelji in sošolci?
- Z astmo na počitnicah in potovanju – na kaj paziti in kako ukrepati ob poslabšanju?
- Vedno imej pri sebi svoja zdravila!

Veseli bomo, če si boste poskusili odgovoriti na ta in še druga vprašanja po vašem izboru ter vaša razmišljanja, zaključke in dognanja predstavili z različnimi vrstami izdelkov ter se tako vključiti v razpisano 25. tekmovanje mladih *Zdrav dih za navdih* z naslovom KAJENJE IN MLADI / KAKOVOST ZRAKA V ZAPRTIH PROSTORIH / ZDRAVO BIVALNO OKOLJE ZA BOLNIKE Z ASTMO IN ALERGIJSKIMI BOLEZNIMI

Tekmovalci lahko sodelujejo z naslednjimi izdelki:

- leposlovni spis (domišljjski, doživljajski itd.),
- poezija,
- intervju z bolnikom ali z zdravstvenim delavcem (zdravnikom, medicinsko sestro itd.),
- dramski prizor v pisni ali elektronski obliki,
- risbe (format A3 ali A4),
- plakat (format A3 – največji do 90x60 cm),
- video predstavitev,
- likovni izdelki v kakršnikoli tehniki, velikost do 30 cm,
- raziskovalna naloga v pisni ali elektronski obliki.

Izdelki morajo biti opremljeni z naslednjimi čitljivo napisanimi podatki tekmovalca: ime, priimek, starost, oddelek ali razred, ime in naslov šole ter ime in priimek učitelja oziroma mentorja.



Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije
Pulmonary and Allergic Patients Association of Slovenia

POMEMBNO PRI PRIJAVI IN ODDAJI IZDELKOV

1. Prijava na tekmovanje

Prijavo na tekmovanje pošlje mentor šole v elektronski obliki (v wordovem ali excelovem dokumentu), do **15. februarja 2024** na priloženem obrazcu na elektronski naslov mladinsko.tekmovanje@dpabs.si

2. Priložite soglasje staršev oz. tekmovalcev – obvezno na obrazcu društva

Šola je dolžna mentorje, tekmovalce, starše oziroma zakonite zastopnike seznaniti s tem, da društvo osebne podatke sodelujočih oseb obdeluje za namen izvedbe in promocije državnega tekmovanja in da bo izdelke ter rezultate, skupaj z imenom, priimkom tekmovalca, razredom oziroma oddelkom, nazivom šole ter imenom in priimkom mentorja tudi javno objavilo. O tem je k prijavi oz. izdelkom treba priložiti tudi pisno izjavo (soglasje) tekmovalcev oziroma staršev, oziroma njihovih zakonitih zastopnikov. **Za soglasje je treba obvezno uporabiti obrazec našega društva, ki je Priloga 2 tega razpisa.**

3. Izdelke je treba poslati po elektronski in klasični pošti

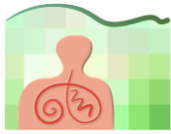
Po novem je treba vse izdelke poslati po **elektronski pošti na naslov mladinsko.tekmovanje@dpabs.si in prav tako v fizični obliki** na naslov Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije, Koprška ulica 94, 1000 Ljubljana s pripisom »za ocenjevalno komisijo«. Izdelke pošljite **do 15. februarja 2024**.

V elektronski obliki jih potrebujemo za ocenjevanje in da jih lahko vključimo v prezentacije, ki jih z veseljem pokažemo na različnih dogodkih našega društva ter za objavo v glasilu in na spletni strani društva. V fizični obliki pa jih potrebujemo za ocenjevanje in za predstavitev na razstavah.

Predno izdelke pošljete po klasični pošti jih prosimo fotografirajte oziroma shranite v digitalni obliki in nam takšne pošljete **po elektronski pošti**. Vsi izdelki morajo biti ustrezno poimenovani po avtorju izdelka in osnovni oziroma srednji šoli iz katere prihaja.

- a. **Pisne izdelke** kot so poezije, spisi, raziskovalne naloge, predstavitve, in drugi pisni izdelki, pošljite **v wordovem ali pdf dokumentu**.
- b. Plakate, makete, risbe ter druge **likovne izdelke pa fotografirajte** (to lahko s telefonom naredijo že učenci oz. dijaki sami) in pošljite **fotografije**.
- c. **Video** posnetke pošljite v **.mp4** formatu.

Po klasični pošti pa pošljete izdelke v fizični obliki: originalne plakate, makete, risbe, natisnjene spise, raziskovalne naloge in druge pisne izdelke, ...



Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije
Pulmonary and Allergic Patients Association of Slovenia

ODLIČJA

Trstika (zlata, srebrna, bronasta) – prejme jo tekmovalec ali več tekmovalcev glede na doseženo število točk.

Priznanje za sodelovanje prejmejo vsi tekmovalci, mentorji pa dobijo **potrdila** o sodelovanju. Ocenjevalna komisija obvesti o rezultatih tekmovanja sodelujoče šole ter objavi rezultate na spletni strani društva.

Zaključna prireditev s podelitvijo odličij bo 11. ali 18. maja 2024. O končnem datumu, lokaciji in podrobnostih vas bomo obvestili naknadno.

Ob 25. letnici tekmovanja pripravljamo zanimiv in privlačen dogodek.

Veselimo se vašega sodelovanja in z zanimanjem pričakujemo izdelke tekmovalcev.

Lepo vas pozdravljamo in vam želimo zdrav dih.

Nuška Guid, dr. med., spec. pediatrije
predsednica Projektne skupine za otroško
in mladinsko aktivnost

mag. Metka Nežič
predsednica Društva pljučnih
in alergijskih bolnikov Slovenije

Priloga 1: Obrazec za prijavo

Priloga 2: Obrazce za soglasje