



NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Območna enota **Ravne na Koroškem**

ZASVOJENOST?

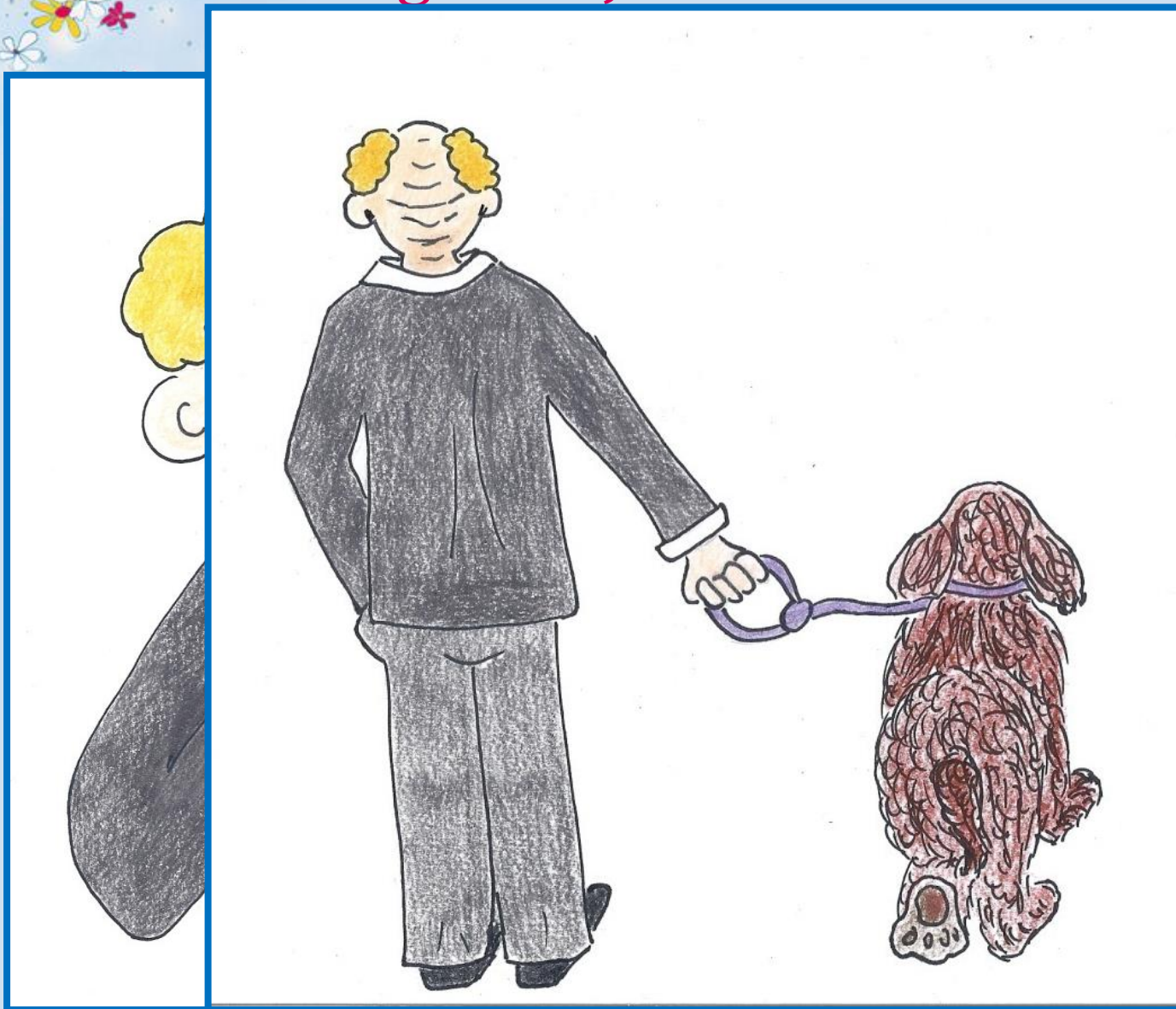
ILUSTRATOR: Manca Rebula



ZGODBA JANEZA



Zgodba Janeza

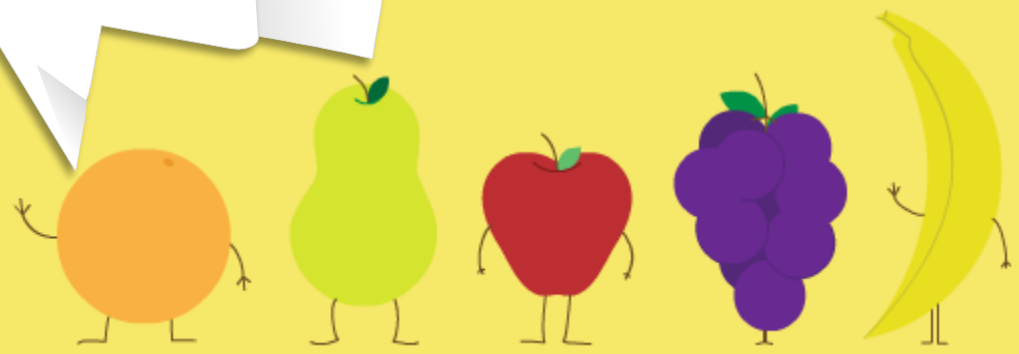




NAŠTEJTE

Kaj pa nezdrave navade???

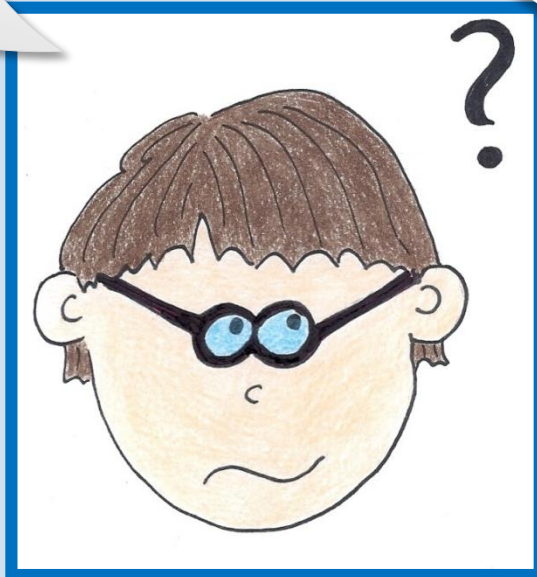
Zdrave navade?



DROGE?

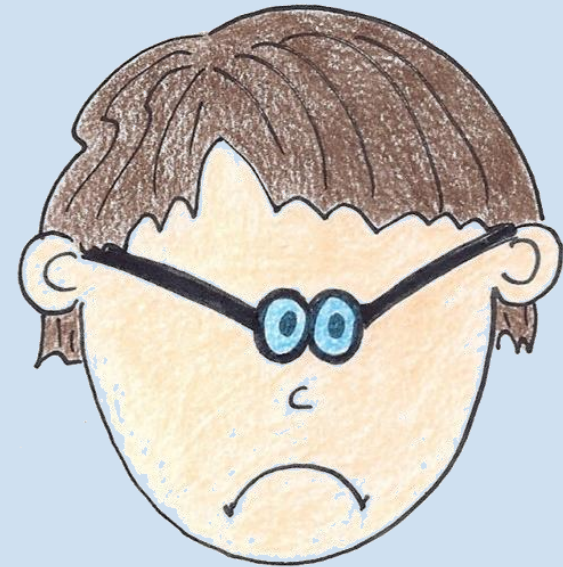
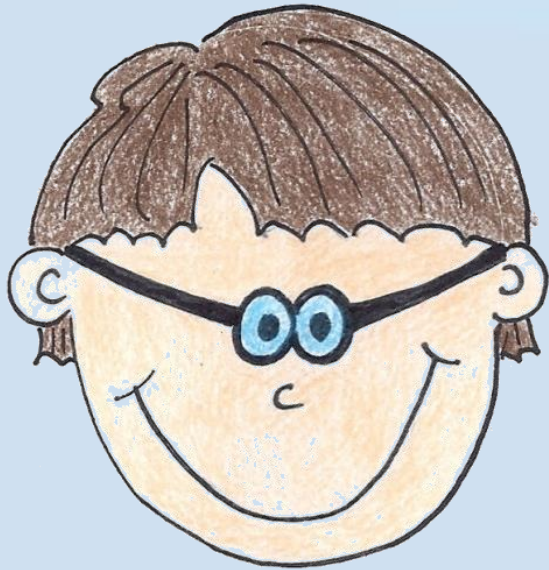
dovoljene

nedovoljene





PRAV ALI NAROBE



VARNA RABA ZDRAVIL





Kul je
premisлити

ENERGIJSKE PIJAČE

... predstavljajo pravo kalorično bombo, ki sicer daje občutek poleta, a hitro upade, utrujenost pa se še poveča ...

- Kaj pa izotonične pijače?



Kul je
premisлити



Čas, ki ga lahko
preživimo brez
kisika, se
dobesedno meri v
MINUTAH

HLAPILA

- Kaj potrebujemo za preživetje?
- Kako dolgo lahko preživimo brez
 - hrane,
 - vode
 - kisika?



Kul je
premisлити

ALKOHOL IN TOBAK



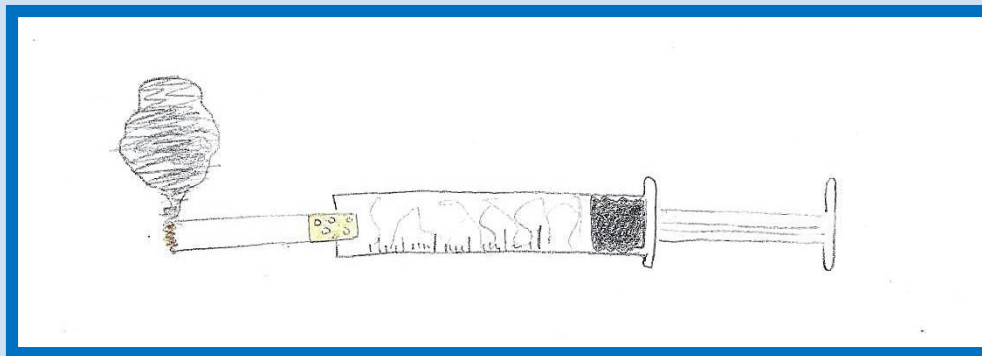
... ni početje brez
tveganja za
zdravje in počutje!

Pitje alkohola in
kajenje tobaka...



VPLIV KAJENJA TOBAKA NA NAŠE TELO

Praktični poskus:



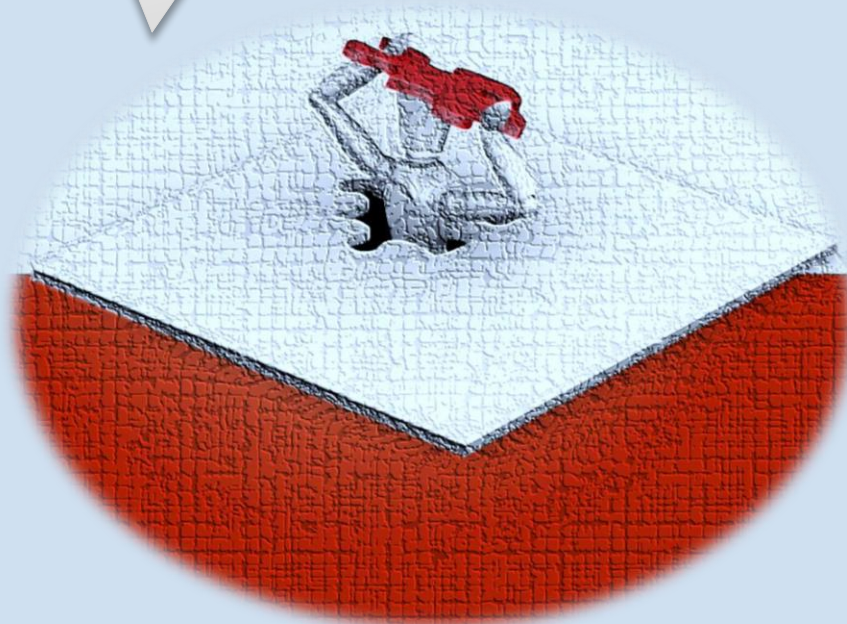
Kul je
premisлити

Računalnik, televizija, mobitel?



Kul je
premisлити

KRIŽANKA





Kam po pomoč?

- TOM – Telefon za otroke in mladostnike 116 111 <http://www.e-tom.si/>
- TO SEM JAZ <http://www.tosemjaz.net/>
- KRIZNI CENTER ZA MLADE
- SOS TELEFON ZA ŽENSKE IN OTROKE – ŽRTVE NASILJA 080 11 55
- KLIC V DUŠEVNI STISKI 01 520 99 00



**Kul je
premisлити...**