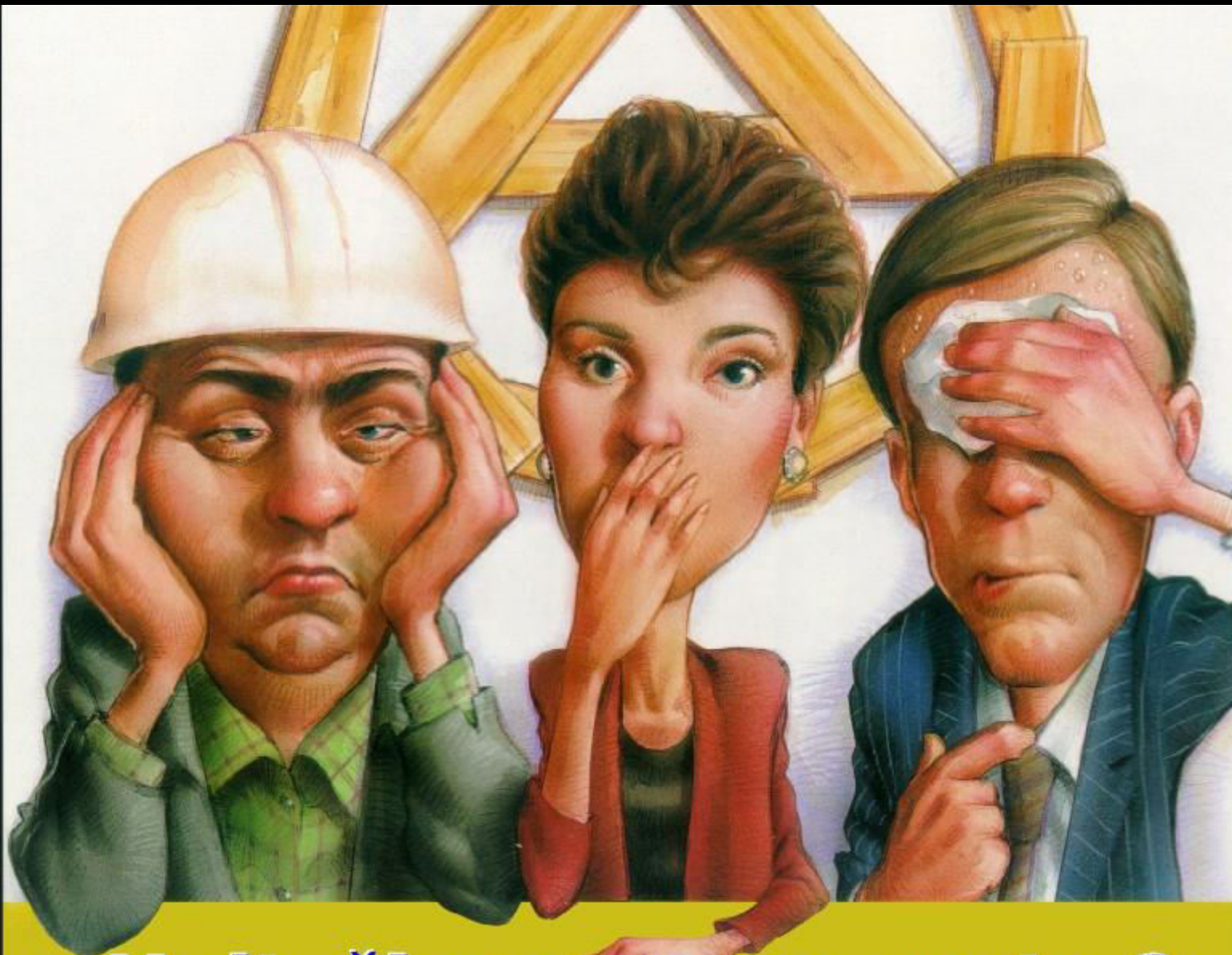




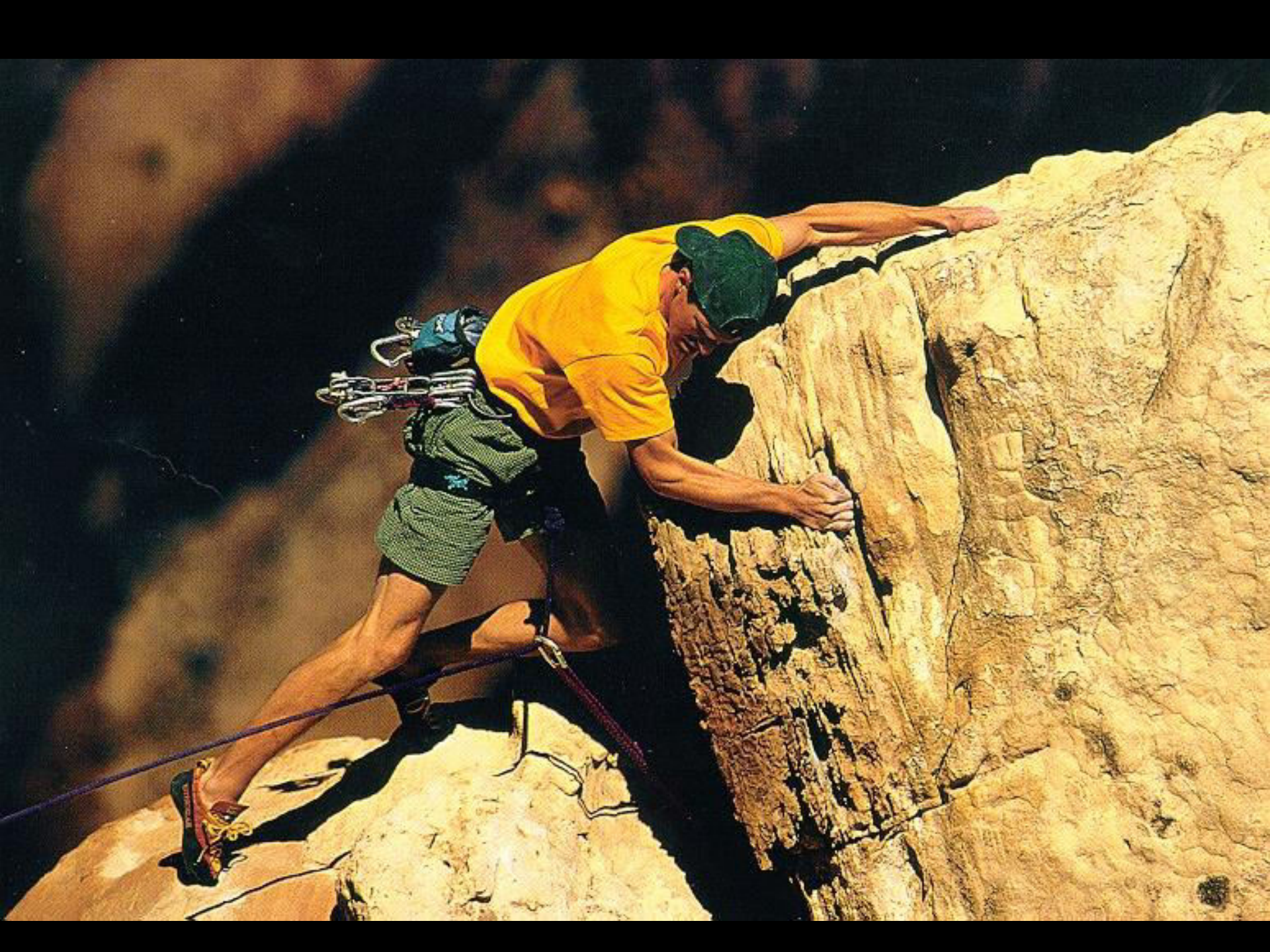
**Autor serije:  
Prim. Dr Petar Borović**

**UČENJE  
BEZ TAMNOG OBLAKA  
DIMA**



**Najteži posao na svetu ?**





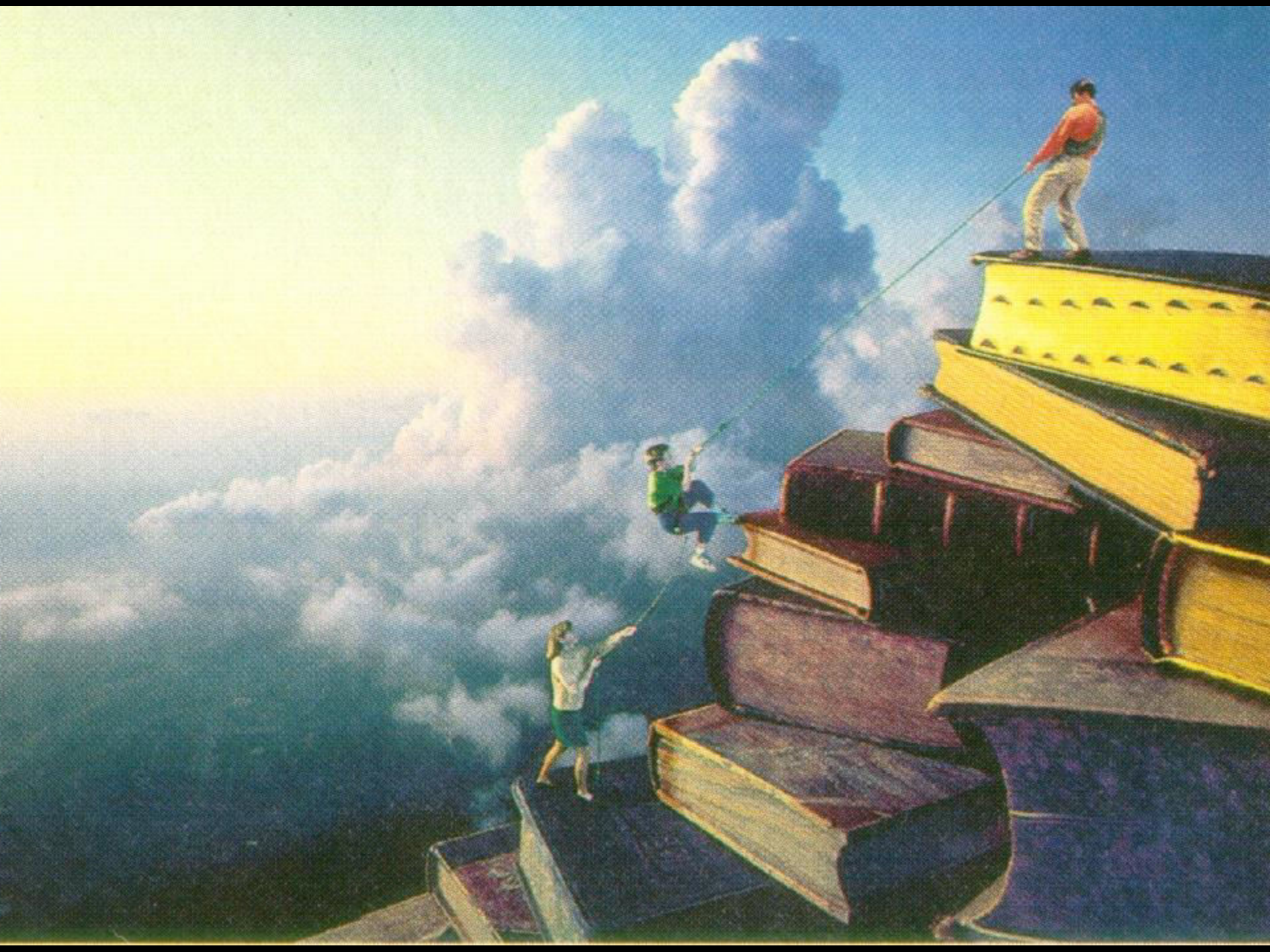






**P. Borović**

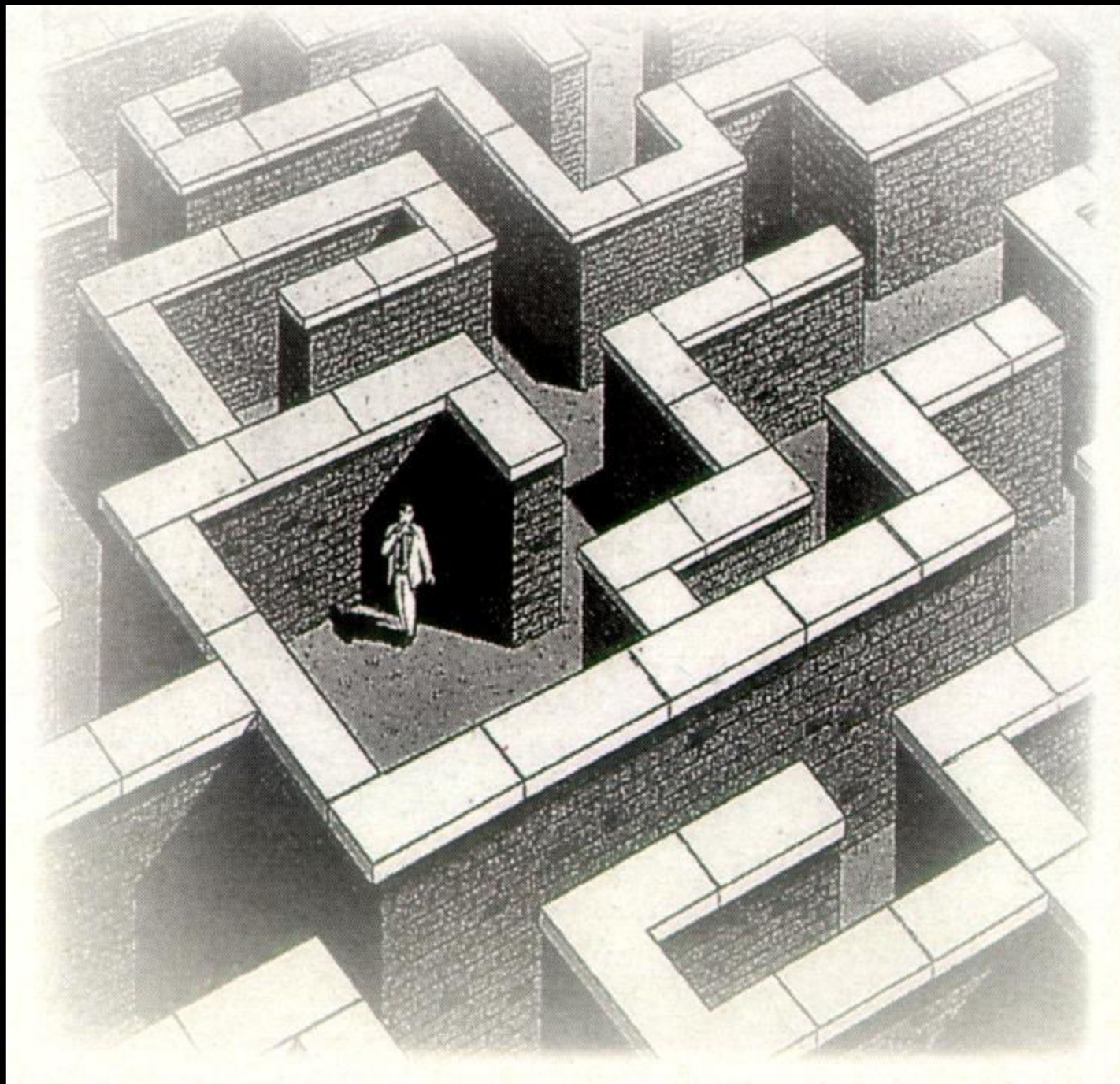


















**Da bi mozak uspeo da  
zapamti željeno,  
pored ostalog  
neophodno  
mu je i:**



- Dovoljna količina kiseonika**
- Kontinuirana fizička aktivnost**
- Očuvana cirkulacija krvi**

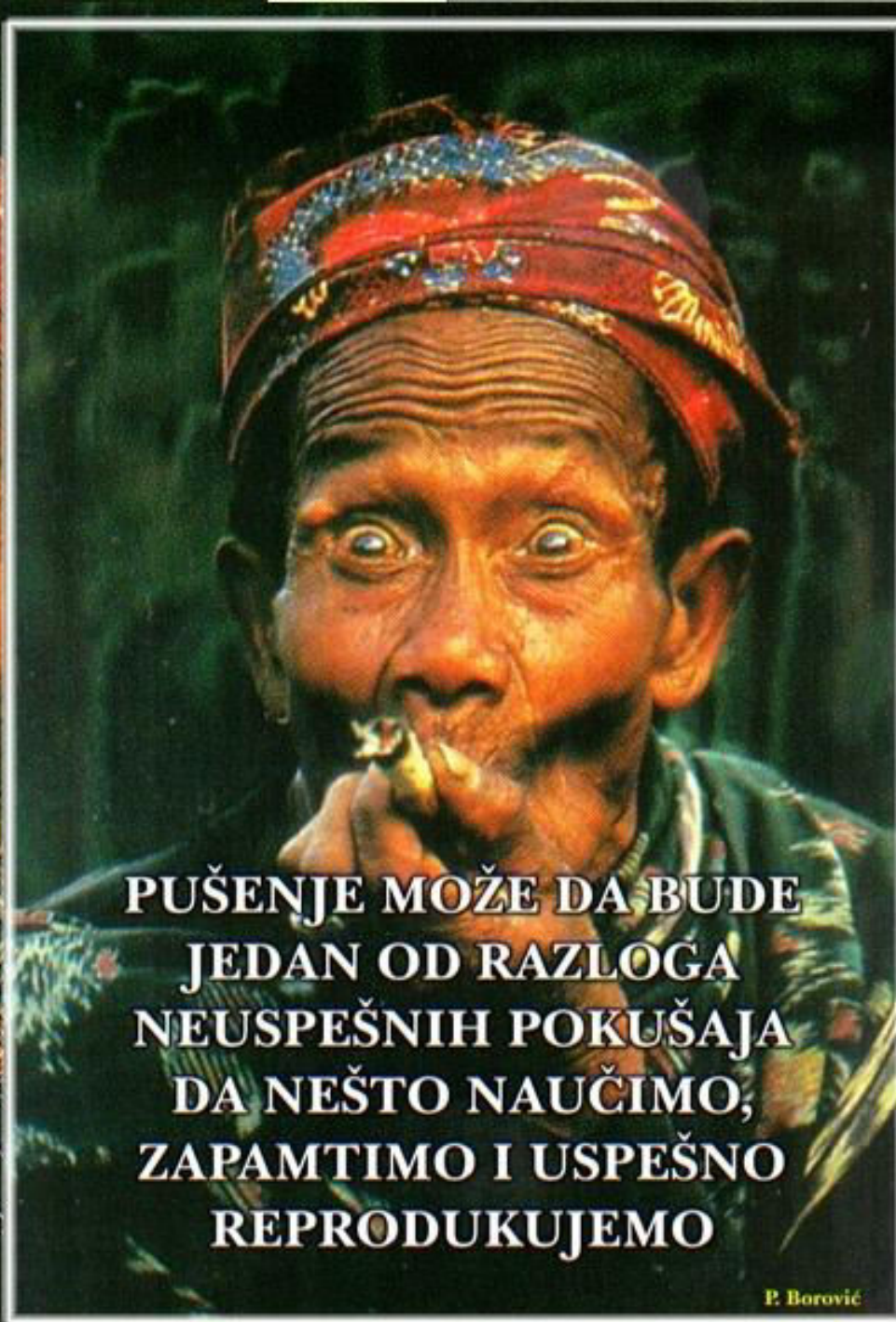
**Dr P Borović**



# ŠTA OMETA PROCES UČENJA ?

**Dr P Borović**





**PUŠENJE MOŽE DA BUDE  
JEDAN OD RAZLOGA  
NEUSPEŠNIH POKUŠAJA  
DA NEŠTO NAUČIMO,  
ZAPAMTIMO I USPEŠNO  
REPRODUKUJEMO**

P. Borović



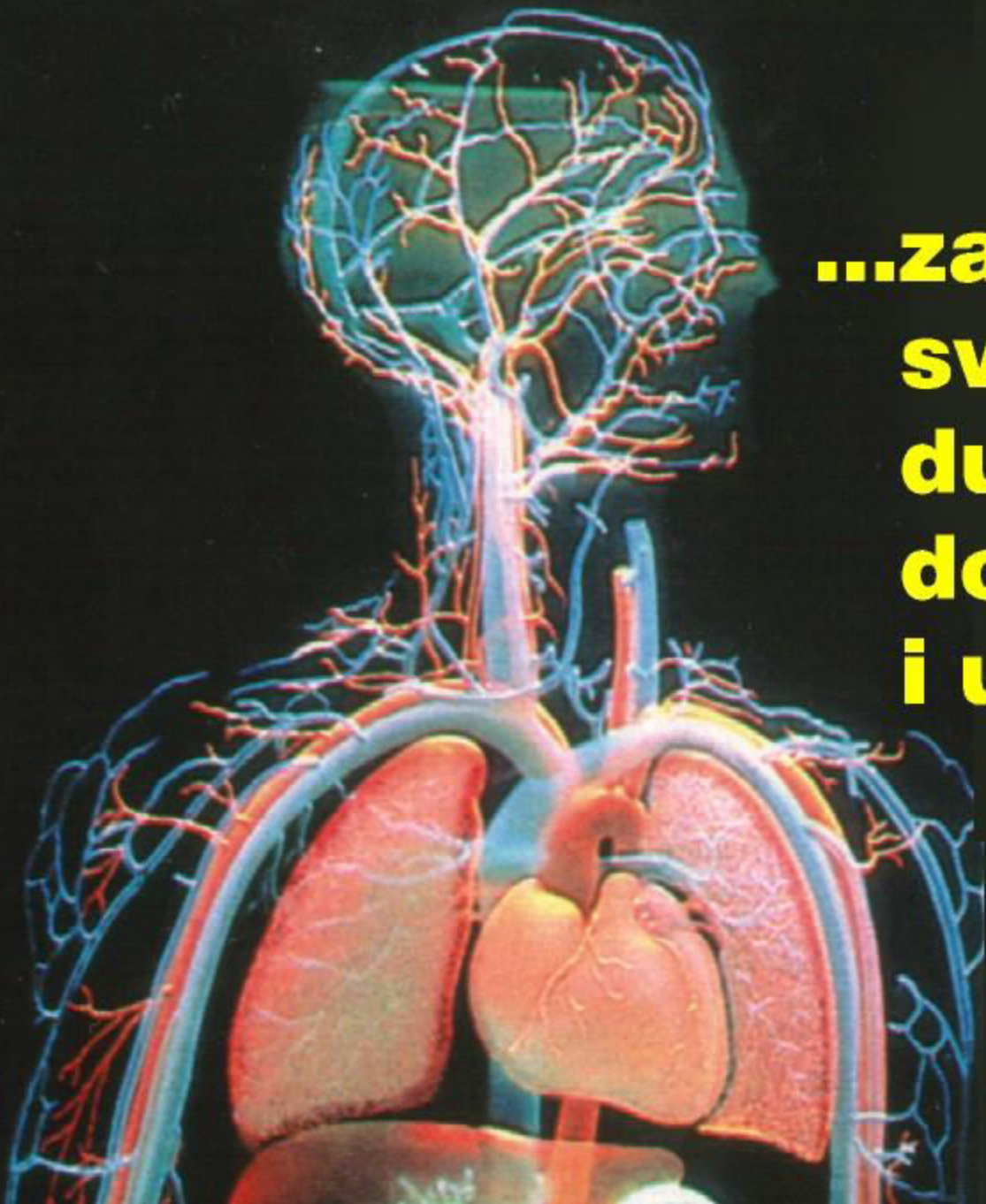
P. Borović



**Kada pušač,  
umesto životno važnog  
kiseonika, svoja pluća  
ispuni otrovnim oblakom  
dima, u njegov krvotok ulazi  
par hiljada štetnih materija**







**...zatim krvlju,  
svi ti sastojci  
duvana  
dospevaju  
i u mozak...**

NEKI OD OTROVA  
IZ DUVANSKOG DIMA



AKRALALDEHID

UGLJENMONOKSID



NIKOTIN

AMONIUM  
HIDROKSID



CIJANOVODONIK

MRAVLJA  
KISELINA



**Pušenje i ostale pogrešne navike: kafa, alkohol i životinjske masnoće... vremenom mogu da ozbiljno oštete krvne sudove**



- **sada je dotok krvi u mozak konstantno smanjen,**
- **reprodukcija naučenog je otežana,**
- **a kasnije može doći do smanjivanja intelektualnih sposobnosti**





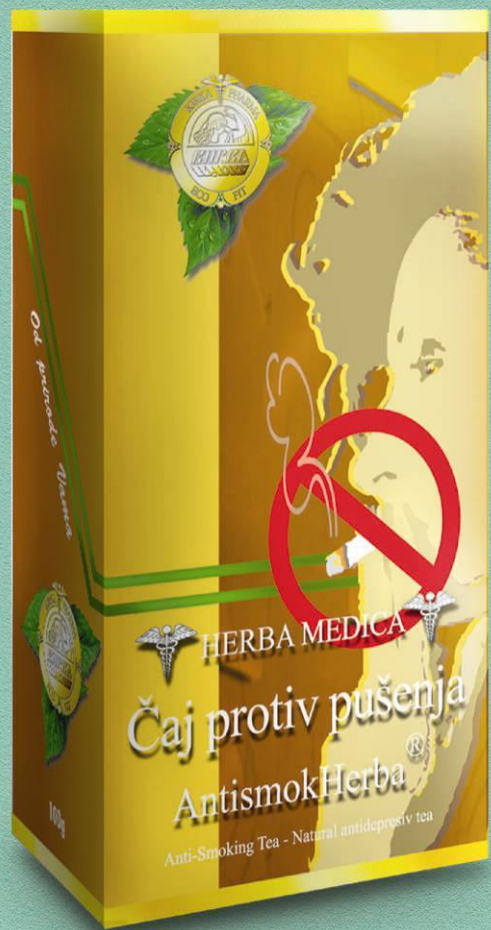
**MORAM  
DA PRESTANEM  
SA PUŠENJEM  
CIGARETA  
KAKO?**

**DETOKSIKACIONO  
SAVETOVALIŠTE  
ZA ODVIKAVANJE  
OD PUŠENJA**

**Tel.: 011-456 652**

**informacije radnim danom  
od 10 - 14 sati**





Od pušenja Nivona

HERBA MEDICA

Čaj protiv pušenja

AntismokHerba

Anti-Smoking Tea - Natural antidepressiv tea



100g



*Mi znamo koliko je teško ostaviti pušenje*

- FLASTERI (5, 10 i 15 mg)
- ŽVAKAČE GUME (2 i 4 mg)

**NICORETTE®**

*Ti to možeš! Nicorette pomažu.*

*[www.nicorette.com](http://www.nicorette.com)*

**PHARMACIA**

**PFIZER**



- ✓ Zyban - lek za odvikavanje od pušenja koji neutrališe zavisnost od cigarete i sprečava “krizu” tokom lečenja nikotinske zavisnosti
- ✓ Terapija traje 8 nedelja
- ✓ Izvanredna efikasnost, retki i blagi neželjeni efekti

## Dodatne informacije:

☎ 011 456 652 od 10-14h  
Savetovanište za odvikavanje od pušenja





## **DA ZAPAMTIMO**

**Proces učenja biće još  
teži ako se koriste:**

- različiti stimulansi**
- sredstva za relaksiranje  
i poboljšanje memorije**
- alkohol**
- kafa**
- cigarete**



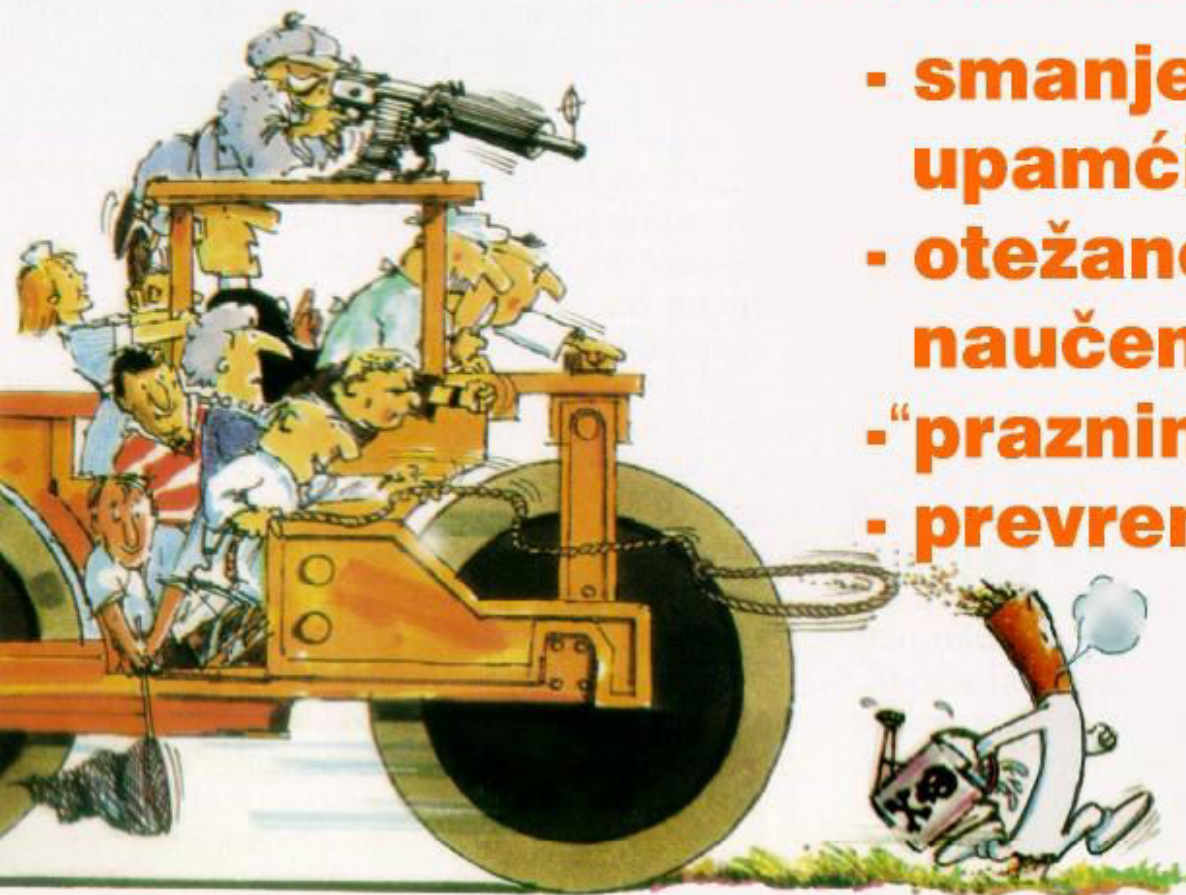
# **Cigareta ometa proces upamćivanja zbog prisustva mnoštva otrovnih materija**

- ove oštećuju samu strukturu mozga**
- smanjuju mu ishranu sužavajući krvne sudove**
- izazivaju ubrzano starenje mozga**



# Duži pušački staž može izazvati nepovratne promene na krvnim sudovima mozga, a to će dovesti do:

- smanjene mogućnosti upamćivanja
- otežane reprodukcije naučenog
- "praznina" u pamćenju
- prevremene staračke zaboravnosti

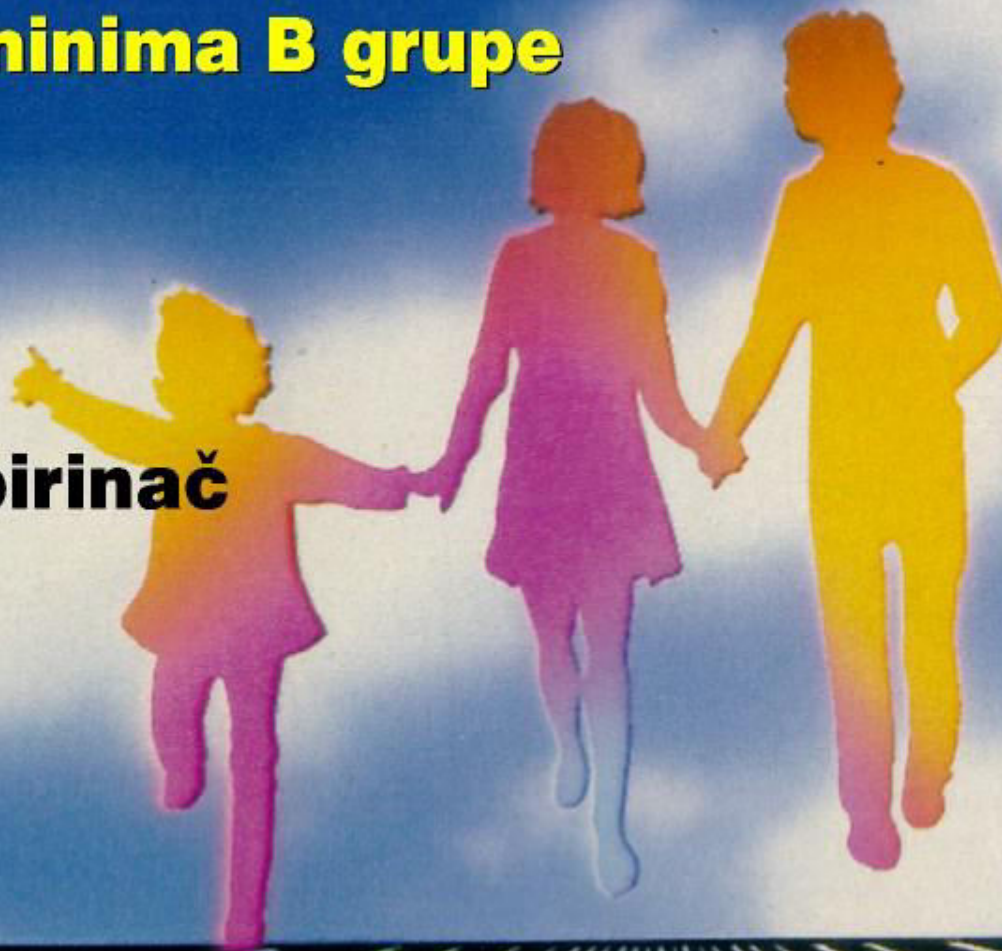




# Učenje može da bude lakše, uspješnije i trajnije ako u ishrani koristimo namirnice bogate vitaminima B grupe

- žitarice
- integralni pirinač
- povrće
- voće...

P. Borović





**...hrane bogate fosforom, neophodnim  
za trajno upamćivanje:**

- integralne žitarice**
- jabuke**
- riba...**







P. Borović

**...ukoliko održavamo  
dobru kondiciju i  
redovno se bavimo  
lakšim sportskim  
aktivnostima...**

# **IZUZETNO VAŽNO !**

## **Usvojiti i poštovati principe:**

- odlazak u postelju bar dva sata pre ponoći
- odbaciti sve štetne napitke koji sadrže kofein
  - kola pića
  - red bul
  - guarana
  - top gan
- obezbediti svake noći 8 sati zdravog sna





We would like to thank to the Gouvernement of Finland and to the people of Finland for their generous help in realization of the project „For youth in Serbia to stop smoking“ and in printing these handbooks.

Најсрдачније захваљујемо Влади и народу Финске на несебичној помоћи око извођења пројекта „Смањивање и сузбијање пушења међу младима у Србији“ и штампања ових приручника.