

RAZISKOVALNA NALOGA

"Cigarete v stran za lepši dan!"

Interdisciplinarno področje

(sociologija, ekologija in varstvo okolja, psihologija, ekonomija)



Mentorica:

Patricija Koler, prof.

Avtorice:

Mojca Bezjak

Edita Ferenčič

Lea Lah

Ptuj, marec 2012

ZAHVALA

Zahvaljujemo se naši mentorici, gospe Patriciji Koler, ki nas je skozi vso naše delo vodila in spodbujala ter nam pomagala, če se je pojavil kakšen problem. Zahvalile bi se tudi profesorici Lei Arsič za pomoč pri prevodu povzetka v angleškem jeziku, ter profesorici Silviji Javornik za lektoriranje. Prav tako se zahvaljujemo celotni šoli, ki nam je omogočila izdelavo raziskovalne naloge, naši ravnateljici Branki Kampl Regvat in predsedniku dijaške skupnosti Alenu Petku za intervju.

POVZETEK

V naši raziskovalni nalogi smo se usmerile na raziskovanje kajenja med dijaki naše šole – Šolskega centra Ptuj, Ekonomske šole. Naš cilj je bil ugotoviti koliko dijakov kadi, kdaj so prižgali prvo cigareto, kakšen je bil vzrok za pričetek kajenja in ali kadilci nameravajo prenehati s kajenjem. Da bi naše delo in ugotovitve bile kakovostne in učinkovite, smo posegle po različnih metodah dela. Na začetku smo izvajali anketo, v kateri je sodelovalo 483 dijakov od skupaj 553 vpisanih na Ekonomsko šolo Ptuj. Ugotovitve smo predstavili tudi dijakom naše šole. Udeleženci predstavitve pa so na temo kajenja izdelovali plakate. Obiskale smo tudi šolsko in Mariborsko knjižnico, kjer smo poiskale literaturo, ki nam je pomagala pri raziskavi. Naredile smo tudi intervju s predsednikom dijaške skupnosti Alenom Petkom in ravnateljico Ekonomske šole, gospo Branko Kampl Regvat. Vse metode so pripomogle h končnim ugotovitvam, katere so pokazale, da večina dijakov na Ekonomski šoli ne kadi, malo manj kot polovica pa jih kadi. Velika večina dijakov kadilcev je pričela s kajenjem že v osnovni šoli zaradi družbe, vsi ti pa še ne vedo če bodo prenehali s kajenjem. Po ugotovitvah smo se odločili za ukrepe, s katerimi želimo izboljšati stanje kajenja na naši šoli.

SUMMARY

In our research project we focused on research of smoking among students from our School of Economics Ptuj. Our goal was to determine how many students smoke, when they lit their first cigarette, what was their reason to start smoking, and if smokers intend to quit smoking. To keep our work and findings effectively, we have resorted to different methods of work. In start, we conducted a survey with a total of 483 out of 553 students enrolled in School of Economics. The findings were presented to students in our school and students were doing posters about smoking. We visited school library and Maribor library, where we got a lot of literature that helped us with our research. We also did interview with the President of the student community Alen Petek and our principal Mrs. Branka Kampl Regvat. All methods have helped us to the final assertion, which showed that the majority of students don't smoke, and slightly less than half of them are smoking. The vast majority of student smokers started smoking in Primary School mainly because of other peers. All of smokers still don't know if they will stop smoking. According to our findings, we decided for the measures with which we want to improve the smoking problem in our school.

KAZALO

1	UVOD	6
2	TEORETIČNA IZHODIŠČA	7
2.1	ZGODOVINA KAJENJA	7
2.2	SESTAVA CIGARETNEGA DIMA	8
2.3	DEJAVNIKI, KI VPLIVAJO NA KAJENJE MLADOSTNIKOV	9
2.4	RAZŠIRJENOST KAJENJA PO SVETU	11
2.4.1	SVET	11
2.4.2	EVROPA	12
2.4.3	SLOVENIJA	12
2.5	ŠKODLJIVI UČINKI KAJENJA	12
2.5.1	ŠKODLJIVI UČINKI NA DIHALA:	13
2.6	OSTALE TEŽAVE, KI JIH PRINAŠA KAJENJE:.....	14
2.7	OPUŠČANJE KAJENJA PRI MLADOSTNIKIHI	14
3	OPREDELITEV PODROČJA RAZISKAVE	16
3.1	HIPOTEZE	16
3.2	METODE DELA	17
3.2.1	DELO Z LITERATURO	17
3.2.2	DELO Z INTERNETOM	17
3.2.3	INTERVJU	17
3.2.3.1	Intervju z ravnateljico gospo Branko Kampl Regvat	17
3.2.3.2	Intervju s predsednikom dijaške skupnosti Alenom Petkom	19
3.2.4	ANKETIRANJE.....	20
3.2.5	OBDELAVA PODATKOV	20
3.2.6	PREDSTAVITEV DOBLJENIH PODATKOV DIJAKOM	20
3.2.7	DELAVNICE IZDELOVANJA PLAKATOV	20
3.3	ANALIZA ANKETNIH VPRAŠALNIKOV	22
3.4	ANALIZA REZULTATOV GLEDE NA ZASTAVLJENE HIPOTEZE	28
3.4.1	Hipoteza 1: VEČINA DIJAKOV NA EKONOMSKI ŠOLI KADI	28
3.4.2	Hipoteza 2: ODLOČITEV ZA PRVO CIGARETO SEGA POGOSTO V OBDOBJE OSNOVNE ŠOLE	29
3.4.3	Hipoteza 3: NA ZAČETEK KAJENJA IMA NAJVEČJI VPLIV DRUŽBA	29
3.4.4	Hipoteza 4: VEČINA DIJAKOV KADILCEV NE NAMERAVA PRENEHATI S KAJENJEM	30
4	ZAKLJUČEK	31
5	VIRI IN LITERATURA	32
6	PRILOGE	33
6.1	ANKETNI VPRAŠALNIK.....	33

Kazalo slik

Slika 1: Sestava cigaretne dima	8
Slika 2: Intervju z ravnateljico.....	18
Slika 3: Intervju s predsednikom dijaške skupnosti Alenom Petkom.....	19
Slika 4: Cigarete vstran (plakat).....	20
Slika 5: Odloči se (plakat)	20
Slika 6: Zakaj ne kadim? (plakat)	21
Slika 7: Božiček odsvetuje (plakat)	21
Slika 8: Ne kadim, zdravo živim (plakat).....	21
Slika 9: Reci kajenju ne (plakat).....	21

Kazalo tabel

Tabela 1: Povprečna poraba cigaret na kadilca.....	11
--	----

Kazalo grafov

Graf 1: Delež kadilcev Šolskega centra Ptuj, Ekonomske šole.....	22
Graf 2: Pogostost kajenja med dijaki.....	22
Graf 3: Starost dijakov ob začetku kajenja	23
Graf 4: Najbolj priljubljene znamke cigaret med dijaki	23
Graf 5: Seznanjenost staršev s kajenjem.....	24
Graf 6: Vzroki za začetek kajenja.....	24
Graf 7: Razširjenost kajenja v družini	25
Graf 8: Denar za cigarete.....	25
Graf 9: Tedenski znesek denarja namenjen za nakup cigaret.....	26
Graf 10: Namere o prenehanju kajenja.....	26
Graf 11: Kajenje marihuane	27

1 UVOD

Cigareta, strokovno rečeno nasladilo iz fino narezanega tobaka v paličasti obliki, zavitega v cigaretni papirček je začel zasvajati ljudi že v času, ko je Krištof Kolumb prinesel tobak v Evropo. Najprej so kadili samo moški, kasneje so svojo odvisnost in enakopravnost s pomočjo cigaret začele, kazati tudi ženske. Danes se kajenje najpogosteje pojavi že v obdobju pubertete. Ljudje se delimo na kadilce in nekadilce od 15. leta starosti, oziroma od srednješolskih let, ko si mislimo da smo odrasli, zato nekateri začnejo kaditi. Število kadilcev se iz leta v leto veča, starostna meja pa zmanjšuje. Na začetek in nadaljevanje kajenja pri mladostniku vplivajo številni, kompleksni, med seboj prepletajoči se demografski, družbeni, vedenjski, osebni, biološki in genetski dejavniki.

S pomočjo moderne tehnologije so ugotovili, da ta prefinjen tobačni izdelek zelo škoduje zdravju. Poznamo veliko bolezni, kar 17 vrst raka, ki se pojavljajo kot posledica dolgotrajnega kajenja. Prometne nesreče, samomori in naravne katastrofe skupaj ne dosežejo števila mrtvih ljudi zaradi kajenja. Zaradi pasivnega kajenja vsako leto namreč umre okoli 600.000 ljudi, od tega 165.000 otrok. Ker sta visoko obolenje za rakom in smrtnost, kot posledici kajenja, resni zdravstveni in ekonomski težavi se vse več strokovnjakov na področju psihologije ukvarja z odvrčanjem mladih od cigaret. Ustanavljajo se skupine za pomoč mladim in odraslim za odvajanje od kajenja.

Zaradi vseh navedenih dejstev je preprečevanje začetka in nadaljevanja kajenja med mladostniki zelo pomemben vidik nadzora nad tobakom, saj vpliva na zmanjševanje kajenja med prebivalstvom na splošno in zmanjševanje obolenosti in umrljivosti zaradi bolezni, povezanih s kajenjem.

2 TEORETIČNA IZHODIŠČA

2.1 ZGODOVINA KAJENJA

Boj proti tobaku je star kot tobak sam.

Krištof Kolumb je na otoku Gvanahaniju v bližini Kube 15. Oktobra 1492 zapisal v svoj ladijski dnevnik, da so mornarji na obali »srečevali rdečkožce, ki so imeli v rokah nekakšen ogenj in liste ter so skozi usta in nos puhali oblake dima«. Šlo je za liste rastline, ki dotlej v Evropi ni bila poznana. Če puhanje dima osrečuje južnoameriške Indijance, bo prijetno tudi Evropejcem, si je najbrž mislil Kolumb in prinesel tobak na Portugalsko. S portugalskega dvora pa je leta 1560 tamkajšnji francoski veleposlanik francoski kraljici Katarini Medičejski poslal za darilo zavitek semen te rastline. Tako je tobak s Portugalske najprej prišel na francoski dvor, odtod pa se je navada puhanja tobačnega dima hitro širila med evropsko plemstvo.

Najprej so menili, da je tobak zdravilo zoper različne bolezni, zato se je kajenje začelo širiti med nižje sloje. Hkrati pa so se že pojavili prvi nasprotniki tobaka.

Tako je na primer že angleški kralj James I. nastopil proti kadilcem. Pod tujim imenom je leta 1604 celo izdal posebno knjižico proti kajenju, v kateri je označil kajenje takole: »Navada, gnusna za oči, zoprna za nos, škodljiva možganom, nevarna pljučem; njegov črni smrdeči dim lahko primerjamo samo s čadom na dnu pekla«.

Tudi francoski kralj Ludvig XIII. (1610-1643) je v svoji državi prepovedal kajenje. Papež Urban VII. (1623-1644) pa je kadilce celo izobčil iz cerkve.

Kljub vsem prepovedim in grožnjam pa je trgovina s tobakom cvetela po celotni Evropi. Veliko večino tobaka za evropski trg so v tistem času pridelali na Karibskih otokih (Kubi, Hispanioli...) in v angleških kolonijah v Severni Ameriki (Virginii, Pennsylvaniji...). V angleških kolonijah so prvi začeli tudi komercialno pridelovati tobak za evropski trg, za kar so razvili posebno sorto virginijskega tobaka, ki je še danes osnova vsem sodobnim sortam.

2.2 SESTAVA CIGARETNEGA DIMA

Cigaretetni dim nastane pri nepopolnem izogrevanju (tlenju) tobačnih listov. V različnih virih navajajo različne sestavine, ki jih vsebuje cigaretetni dim. V negorečem tobaku so doslej ugotovili okoli 2.500 kemijskih sestavin, v cigarettnem dimu pa blizu 4.000. Za nobeno od teh sestavin niso ugotovili pozitivnih ali celo zdravstvenih učinkov, so pa mnoge med njimi v večjih količinah hudi strupi. Za mnoge od njih se ve ali utemeljeno sumi, da povzročajo hude bolezni.

Najbolj so raziskane škodljive posledice treh sestavin:

Nikotin: je droga, ki povzroča odvisnost. V tobačnih izdelkih ga je dovolj, da povzroča in vzdržuje odvisnost odraslih in otrok. Nikotin v telesu povzroči takojšnjo odzivnost, ker povzroči sprostitvev hormona adrenalina. Adrenalin stimulira telo in povzroči, da se nenadno sprosti glukoza. Zviša se tudi krvni tlak, frekvenca dihanja in srčni utrip. Tej stimulaciji sledi depresija in izčrpanost, ki pa vodi kadilca do želje, da prižge novo cigareto.

Ogljikov monoksid: zaradi nepopolnega izogrevanja tobaka nastaja ogljikov monoksid. Ta se zelo dobro veže na hemoglobin, ki prenaša kisik po krvnih žilah. Ker se ogljikov monoksid bolje veže na hemoglobin kot kisik, moti njegovo prenašanje in njegovo porabo v telesu.

Katran: Katran vsebuje številne snovi (policiklični aromatski ogljikovodiki, aromatični amini, nitrozamini), ki so dokazano rakotvorne. S tobačnim dimom pride v dihala tudi katran, ki draži sluznico, vzdržuje njeno vzdraženost in posledično poveča izločanje sluzi. Okvara delovanje migetalčnega epitelija dihalnih sluznic in povzroča kronični bronhitis, emfizem, raka na pljučih in drugih organih.



Slika 1: Sestava cigaretnega dima

Pri kajenju ločimo glavni in stranski dim. **Glavni tok** dima teče po cigareti, ko kadilec potegne zrak skozi tlečo cigareto, **stranski tok** dima pa nastaja pri tlečem koncu cigarete in se širi v okolico. Po načinu vdihavanja cigaretne dima je mogoče razlikovati **pljučno kajenje** (inhaliranje), **ustno kajenje** (puhanje brez inhaliranja) in pasivno ali neprostovoljno kajenje.

2.3 DEJAVNIKI, KI VPLIVAJO NA KAJENJE MLADOSTNIKOV

Na kajenje mladostnikov vplivajo številni, kompleksni in med seboj povezani socialno-demografski, družbeni, vedenjski, osebnostni, biološki in genetski dejavni. Nekateri izmed njih sicer izraziteje vplivajo na kajenje v mladostništvu, vendar pa na kajenje vplivajo sinergistično in ne vsak zase. V različnih fazah kadilskega vedenja mladostnikov so pomembni različni dejavniki in njihove kombinacije. Dejavnike, ki vplivajo na pojav kajenja pri mladostnikih, razdelimo na tri skupine:

Individualni dejavniki: Najpomembnejši dejavniki, ki vplivajo na pojav kajenja pri posamezniku, so: starost, spol, socialno-ekonomski položaj, genetski vplivi, fiziološki odzivi ter številni drugi dejavniki, povezani z značilnostmi mladostniškega obdobja.

Starost: Pogostost kajenja pri mladostnikih s starostjo narašča, prav tako pa se s starostjo spreminja tudi vpliv drugih dejavnikov. Še posebej so pomembna obdobja večjih življenjskih sprememb (npr. prehod iz osnovne v srednjo šolo).

Spol: Večina dejavnikov, ki vplivajo na kajenje, je pri obeh spolih enak, določen motivi za kajenje pa se med spoloma razlikuje. Pri dekletih so to predvsem samopodoba, depresivnost ter prepričanje, da kajenje ugodno vpliva na razpoloženje in na telesno težo. Pri fantih pa so pomembni dejavniki kajenja agresivnost, delinkventnost in motnje vedenja.

Dejavniki ožjega družbenega okolja: Več kot je v mladostnikovem življenju pomembnih oseb, ki kadijo, večje je tveganje, da bo kadil tudi mladostnik.

Vpliv vrstnikov: Kajenje vrstnikov je eden najbolj doslednih napovednih dejavnikov kajenja pri mladostnikih. Mladostniki le redko poročajo o neposrednem pritisku vrstnikov nanje, naj kadijo. Kaditi začnejo zlasti zaradi občutka pripadnosti ali sprejetosti v skupini vrstnikov, ki kadijo oziroma zaradi prepričanja, da je kajenje razširjeno in družbeno sprejemljivo ter da je to način povezovanja z vrstniki.

Vpliv staršev in sorojencev: Starši pomembno vplivajo na to, ali bo mladostnik začel kaditi, predvsem z lastnim zgledom, s sporočili in pravili glede kajenja ter z vzgojnim pristopom. Če kadijo starši, je bolj verjetno, da bo kadil tudi njihov otrok, avtoritativni način vzgoje s starševsko podporo in nadzorom pa vpliva na manjšo verjetnost kajenja pri mladostniku.

Vpliv šole: Prevalenca kajenja v posamezni šoli in sprejemljivost kajenja vplivata na začetek kajenja pri mladostnikih. V šolah z visoko prevalenco kajenja pogosto kadijo priljubljeni dijaki, v šolah z nizko prevalenco kajenja pa socialno izključeni.

Dejavniki širšega družbenega okolja: Trženje tobачnih izdelkov ter sodobni mediji in tehnologije. Tobačna industrija za doseganje čim večje prodaje svojih izdelkov uporablja številne tržne pristope. Mladostniki so za tobačno industrijo zelo pomembna ciljna skupina, saj se kadilske navade praviloma vzpostavljajo v mladostništvu. Pridobljeni mladi kadilec bo lojalni kupec, saj kadilci znamko tobačnega izdelka le redko zamenjajo. To je za različne proizvajalce tobачnih izdelkov močna spodbuda, da tekmujejo za čim večji tržni delež med mladostniki ob začetku kajenja.

Mladostniki vse več informacij dobivajo iz medijev in s svetovnega spleta, dostopnost do njih ima danes praktično vsak mlad človek. Med dejavniki, ki pomembno vplivajo na odraščanje, so mediji prav tako pomembni kot vrstniki. Naraščajoče število komunikacijskih kanalov in globalizacija tobačni industriji omogočata nove dostope do mladostnikov, ki so tako tako subtilni, da jih včasih komajda zaznamo.

2.4 RAZŠIRJENOST KAJENJA PO SVETU

2.4.1 SVET

Po ocenah svetovne zdravstvene organizacije (SZO) kadi na svetu približno tretjina odrasle populacije (47% moških in 12% žensk), v razvitem svetu 42% moških, 24% žensk, v nerazvitem pa 48% moških in 7% žensk.

Če prevedemo v številke, je v zgodnjih devetdesetih letih kadilo 1,1 milijarde ljudi, danes pa je na svetu okoli 1,3 milijarde kadilcev. Od tega 1 milijarda moških in 259 milijonov žensk. Kadi vse manj prebivalcev razvitih držav in vse več prebivalcev nerazvitih držav.

Starost, pri kateri ljudje pokadijo svojo prvo cigareto iz leta v leto pada. V veliko državah začnejo kaditi otroci že pred 15 letom starosti. Najbolj je razširjeno kajenje med mladimi ljudmi, npr. v Južni Afriki kadi več kot polovica moških, mlajših od 35 let.

Kadilec v svetovnem povprečju pokadi 15 cigaret na dan. Največ, 24 cigaret na dan, pokadi kadilec v državah z razvito tržno ekonomijo. V razvijajočih državah pokadi kadilec 14 cigaret na dan. V afriški regiji pokadi kadilec povprečno 18 cigaret na dan.

Tabela 1: Povprečna poraba cigaret na kadilca

<i>POVPREČNA DNEVNA PORABA CIGARET NA KADILCA</i>	
<i>Regija</i>	<i>Število cigaret na kadilca</i>
<i>SVET</i>	<i>15</i>
<i>Afrika</i>	<i>10</i>
<i>Severna Amerika</i>	<i>18</i>
<i>Azija</i>	<i>14</i>
<i>Evropa</i>	<i>18</i>
<i>Avstralija in oceanija</i>	<i>15</i>
<i>Južna Amerika</i>	<i>16</i>

2.4.2 EVROPA

Razširjenost kajenja med prebivalci v evropski regiji se po podatkih SZO, giblje od 22,3% (San Marino) do 52,3% (Bosna).

V Zahodnem delu Evrope kadi približno tretjina populacije. V mnogih od teh držav (npr. Danska, Irska, Nizozemska, Norveška in Švica) ni bilo veliko razlik med razširjenostjo kajenja med moškimi in ženskami. V številnih drugih državah (npr. Avstrija, Francija, Nemčija, Grčija, Italija, Malta, Španija in Turčija) pa je bila razlika med razširjenostjo kajenja med moškimi in ženskami večja od 10%, pri kateri je kadilo več moških.

Od 36 držav evropske regije za katere so bili zbrani podatki o kajenju, ji je 15 kazalo trend naraščanja. Vse te države so bile v vzhodni oz. Srednji Evropi. V mnogih od teh držav je bil trend naraščanja opazen predvsem pri ženskah.

2.4.3 SLOVENIJA

Po podatkih raziskav »Slovensko javno mnenje (SJM)« in raziskave »Anketa o zdravju in zdravstvenem varstvu (EHIS)« je razvidno, da je delež kadilcev med polnoletnimi prebivalci Slovenije (starimi osemnajst let in več) padel s 32,4 % na 24,9 %. Največji upad deleža kadilcev med polnoletnimi prebivalci beležimo do okvirno leta 1999, po tem obdobju pa v deležu ni več bistvenih sprememb.

Vse tri mednarodne raziskave v zadnjih letih prikazujejo upad kajenja med všolanimi mladostniki v Sloveniji, kar je vzpodbuden podatek, vendar bomo morali počakati še na prihodnje raziskave, da bomo ta trend lahko potrdili. Te ugodne spremembe v kadilskih navadah mladostnikov lahko pripišemo različnim dejavnikom, kot so med drugim velik obseg kakovostnih informacij o tobaku in njegovi škodljivosti za zdravje, dostopnih mladostnikom, napovedi in uvedbe ukrepov za zmanjševanje rabe tobaka na nacionalni ravni ter s tem povezane dejavnosti, dogodki in programi, smernice v evropskem prostoru, programi za preprečevanje kajenja v izobraževalnem sistemu in drugi programi za promocijo zdravja ter, nenazadnje, zmanjševanje deleža kadilcev med odraslimi.

2.5 ŠKODLJIVI UČINKI KAJENJA

Znano je, da vsebuje cigaretni dim preko 4.000 kemičnih spojin, vključujoč preko 50 znanih kancerogenih in metaboličnih strupov. Le ti se nalagajo v pljučih, prehajajo v kri ter se po krvnem obtoku prenesejo v ostale dele telesa. Omenjene spojine torej ne okvarijo samo pljuč in dihalnega aparata, temveč tako rekoč vsako celico človeškega telesa.

2.5.1 ŠKODLJIVI UČINKI NA DIHALA:

Kronična obstruktivna pljučna bolezen: (KOPB; kronični bronhitis, emfizem). Kadilci imajo jutranji kašelj za nekaj običajnega in dostikrat trdijo, da se brez cigarete ne morejo odkašljati. Vendar je prav kronični kašelj pogosto prvi znak bolezni, ki ostane spregledana in zato nezdravljena. Težko sapo, ki se sprva pojavlja le ob naporih, kadilci pripisujejo slabi telesni pripravljenosti. Edino učinkovito zdravilo, ki ustavi napredovanje bolezni, je opustitev kajenja. Po nobeni doslej znani poti, se že nastale škode, ki jo je povzročilo kajenje, ne da popraviti. Najpogosteje se diagnoza KOPB postavi v tisti fazi, ko je bolnik že invalid. Z zdravili lahko težave samo nekoliko olajšamo, v napredovali fazi so bolniki pogosto odvisni od aparata, ki dovaja kisik.

Pljučni rak: Vsaj 8 od 10 primerov je povezanih s kajenjem. V začetku preteklega stoletja, ko kajenje še ni bila splošno razširjena razvada, je bil pljučni rak izjemno redek, tako rekoč neznana bolezen. Sedaj se starostna meja obolevanja za pljučnim rakom znižuje, zboleva vedno več žensk.

Ostale vrste raka: Kajenje je tudi glavni dejavnik tveganja za raka ustne votline in grla. Kadilci pogosteje obolevajo za rakom požiralnika, želodca in črevesja. Tudi rak sečnega mehurja in ledvic sta pogostejša pri kadilcih. Poleg tega predstavlja kajenje dejavnik tveganja za razvoj levkemij, kožnega raka, raka trebušne slinavke in raka v otroštvu.

Učinki na srčno-žilni sistem: Poviša se krvni tlak, srčna frekvenca ter iztis krvi iz srca. Zaradi povečanega dela srčne mišice se poveča poraba kisika. Zaradi vezave ogljikovega monoksida iz cigaretnega dima na hemoglobin se zmanjša kapaciteta rdečih krvničk za prenos kisika. Zviša se viskoznost krvi. Spremeni se razmerje lipidov v krvi. Poveča se koncentracija slabih lipidov (LDL) ter zmanjša koncentracija dobrih lipidov (HDL). Kajenje tako pospešuje nastajanje ateroskleroze in s tem povezanih bolezni. Vse to ima za posledico **koronarno obolenje**. Je med največjimi povzročitelji smrtnosti pri nas. Vsak sedmi primer je povezan s kajenjem. V posebej veliki nevarnosti so ženske, ki kadijo in hkrati jemljejo kontracepcijske tablete.

Možgansko kap: tveganje pri kadilcih je dvakrat večje kot pri nekadilcih.

2.6 OSTALE TEŽAVE, KI JIH PRINAŠA KAJENJE:

Kadilčev zadah, lasje, obleka, koža ter dom ima duh po tobaku. Kadilci ga seveda ne zaznajo, za nekadilce pa je običajno zelo moteč. Kajenje prav tako vpliva na sposobnost okušanja ter voha, ki sta okrnjena.

Kajenje stane kar precej denarja. Pri kadilcih se hitreje pojavijo gube na obrazu, zato kadilci pogosto izgledajo starejši kot so v resnici. Neredko ima kadilec pri 40 letih enako zgubano kožo kot nekadilec pri 60 letih, koža je tanjša in slabše prekrvljena.

2.7 OPUŠČANJE KAJENJA PRI MLADOSTNIKI

Številni mladostniki, ki kadijo, bi radi opustili kajenje in poročajo o pogostih poskusih opustitve. V vsakem trenutku približno 15–19 % mladostnikov, ki kadijo, resno razmišlja o opustitvi kajenja, dodatnih 30 % pa jih je dovzetnih za opuščanje.

Čeprav mladostniki, ki kadijo, navajajo željo po opustitvi kajenja, pa ni nujno, da bodo v zvezi s tem karkoli postorili oziroma pridobili ustrezno znanje in informacije, da bi vedeli, kaj narediti. Mladostniki močno podcenjujejo zasvoljivost nikotina in menijo, da lahko kajenje opustijo kadarkoli. Vendar pa vsako leto le 4 % mladostnikov opusti kajenje in število neuspešnih poskusov opustitve kajenja med mladostniki je večje kot pri odraslih. Stopnja spontanega opuščanja kajenja pri mladostnikih je razmeroma nizka in podobna tisti pri odraslih. Brez intervencij bi torej kajenje opustilo le malo mladostnikov. Glede na prevalenco kajenja med mladostniki, posledice kajenja na zdravje, razmeroma nizko stopnjo opuščanja kajenja med mladostniki in glede na stopnje njihovega interesa za opustitev kajenja, obstaja potreba po programih, ki bi mladostnikom pomagali opuščati kajenje. Obstajajo številne možnosti in načini opuščanja kajenja za mladostnike, ki jih lahko izvajajo zdravstveni in drugi ustrezno izobraženi delavci, vse od kratkega posveta do kompleksnih in obsežnih programov različnih okoljih. Mladostnike je težko pritegniti v te programe, in ko vanje vstopijo, jih je prav tako težko zadržati. Zaenkrat ni na voljo zadosti dokazov, s pomočjo katerih bi lahko ocenili učinkovitost programov za opuščanje kajenja za mladostnike, čeprav kaže, da so nekateri pristopi obetavni. Omejeni podatki sicer kažejo, da bodo mladostniki, ki se vključijo v programe pomoči pri opuščanju kajenja, lahko kar dvakrat verjetneje uspešno opustili kajenje, vendar pa številni strokovnjaki menijo, da so na splošno podatki o učinkovitosti intervencij za opuščanje kajenja med mladostniki trenutno nerazveseljivi in pod pričakovanji. Priznavajo pa, da je to lahko rezultat metodoloških težav pri prvih tovrstnih raziskavah.

Opuščanje kajenja je ukrep za nadzor nad tobakom, ki ga priporočajo tako SZO kot tudi Svetovna banka in poročilo ASPECT za EU, vendar pa ne govorijo podrobneje o mladostnikih, temveč se osredotočajo predvsem na odrasle. Večina držav se osredotoča na opuščanje kajenja pri odraslih in programe prilagaja njim. Tudi večina raziskav in dokazov o opuščanju kajenja je na voljo za odrasle, še posebej redne dnevne kadilce, manj pa jih ponuja podatke za opuščanje kajenja med mladostniki in mladimi odraslimi. Kljub temu je bilo razvitih kar nekaj programov za opuščanje kajenja med mladostniki, ti pa kažejo, da si pomembna manjšina te skupine želi opustiti kajenje. Podatki iz ZDA kažejo na dodatno potrebo po razširitvi tovrstnih programov, saj marsikje niso na voljo. Programi v šolah so trenutno najbolj razširjeni programi za opuščanje kajenja med mladostniki.

3 OPREDELITEV PODROČJA RAZISKAVE

Smo dijakinje 2. letnika Šolskega centra Ptuj, Ekonomske šole. Ker se je v letošnjem letu pojavila problematika onesnaževanja šolske okolice in vse večjega naraščanja števila mladih kadilcev, nas je pritegnila misel, da bi napravile raziskavo in z dobljenimi podatki poskušale seznaniti dijake o vse prepogostem kajenju med mladimi. S tem pa bi dijake poskušale vzpodbuditi k prenehanju kajenja. Naš cilj je bil ugotoviti koliko dijakov kadi, kdaj so prižgali prvo cigareto, kakšen je bil vzrok za pričetek kajenja in ali kadilci nameravajo prenehati s kajenjem. Postavile smo si hipoteze in naredile anketo, s katero smo jih preverile.

3.1 HIPOTEZE

Pri raziskovanju na Šolskem centru Ptuj, Ekonomski šoli smo si zastavile naslednje hipoteze:

1. Na Ekonomski šoli Ptuj večina dijakov kadi.
2. Odločitev za prvo cigareto sega pogosto v obdobje osnovne šole.
3. Na odločitev o začetku kajenja ima največji vpliv družba.
4. Večina dijakov kadilcev ne namerava prenehati s kajenjem.

Vse to so naša predvidevanje, ki jih želimo raziskati in ugotoviti, ali so pravilna ali nepravilna.

3.2 METODE DELA

3.2.1 DELO Z LITERATURO

Obiskale smo knjižnico Šolskega centra Ptuj, Ekonomske šole, kjer smo povprašale po gradivu o kajenju, kajenju med mladimi in škodljivosti kajenja. Na voljo ni bilo veliko literature, vendar smo našle dve knjigi, ki sta nam pripomogle k oblikovanju teoretičnih izhodišč. Aktualno knjižico o kajenju med mladimi smo poiskale tudi v UKM. V pomoč so nam bili tudi članki revij, ki so na razpolago v elektronski obliki – dlib.

3.2.2 DELO Z INTERNETOM

V brskalnik smo vpisale ključne besede povezane s kajenjem in dobile veliko uporabnih spletnih strani, ki so nam prav tako pomagale pri teoretičnih izhodiščih.

3.2.3 INTERVJU

Dne, 12. marca 2012 smo opravile intervju z gospo Branko Kampl Regvat, ravnateljico naše šole in s predsednikom dijaške skupnosti Alenom Petkom. Zastavile smo jima ključna vprašanja povezana s kajenjem mladih, dijakov naše šole. Zanimalo nas je predvsem njuno osebno mnenje o kajenju in načrt reševanja te problematike na naši šoli.

3.2.3.1 *Intervju z ravnateljico gospo Branko Kampl Regvat*

Kot je že znano, je na naši šoli v zadnjem času veliko govora o kajenju. Kakšno je vaše mnenje o kajenju na naši šoli in ali tudi sami kadite?

»Moje mnenje o kajenju, je zagotovo nasprotno tistemu, kar nekateri počnejo, se pravi kar veliko ljudi, še posebej mladih na žalost počne. Sem nasprotnica kajenja in trenutno ne kadim. Menim, da za mlade ljudi kajenje predstavlja veliko nevarnost in zasvojenost, po drugi strani pa je škodljivo in negativno vpliva na okolico, zato je tudi z zakonom prepovedano«.

Velik problem predstavlja tudi onesnaževanje šolskega okoliša zaradi cigaret. Kakšne ukrepe ste na dijaški skupnosti sprejeli glede tega?

»V šolskem centru prinaša kajenje drug problem, razen tega da se dijaki sprehajajo nekontrolirano čez cesto, kar je zopet nevarno zaradi prometa, kot tudi to, da nastaja izredno veliko drugih smeti, ki sicer z kajenjem nimajo neposredne povezave, vendar jih dijaki odmetavajo nekontrolirano. Zato smo naredili akcijo čiščenja, vzdrževanja čistoče okolice in dežurstva kadilcev«.

Kako bi na naši šoli vzpodbudili dijake k prenehanju, oziroma zmanjšanju kajenja?

»Na naši šoli to že počnemo. Torej določene stvari smo že povzeli, predvsem je ena izmed takih akcij tudi izdelovanje plakatov in natečaj. Povabili smo tudi študente, kateri so s prvimi letniki imeli delavnice. Dejansko smo omejili že v tem smislu, da imamo veliko preventivnih akcij v okviru obveznih izbirnih vsebin, v bistvu pa je najbolj pomemben osebni prepričevalni učinek in vzgled«.

V današnjem času starši vse manj ukrepajo, če njihov otrok kadi. Kako bi vi kot mati ukrepali, če bi vaš otrok kadil?

»Tudi sama sem mama. Moj sin doma ne kadi, da pa kje kakšnega pokadi pa jaz direktno ne morem vplivati, sicer pa poskušam z vzgledom, s svojim znanjem in predvsem s spremljanjem literature. Nikakor ne bi dovolila, da srednješolec kadi doma, zraven pa še popije kakšno pivo (smeh)«.

Če kadilec pokadi vsak dan 1 škatlico, kar je običajno, znese na leto 1025€. Kaj menite o tem zaskrbljujočem podatku?

»Da bi ta denar lahko porabili za kakšne lepe počitnice, tako fantje kot dekleta«.



Slika 2: Intervju z ravnateljico

3.2.3.2 Intervju s predsednikom dijaške skupnosti Alenom Petkom

Kot je že znano, je na naši šoli v zadnjem času veliko govora o kajenju. Kakšno je tvoje mnenje o kajenju na naši šoli in ali tudi sam kadiš?

»Jaz v šoli ne kadim, mogoče občasno s prijatelji. Glede samega mnenja o kajenju pa je odvisno od samega posameznika kako se odloči, ali bo kadil ali ne. Vsi pa vemo, da je kajenje zelo škodljivo in hkrati drago«.

Velik problem predstavlja tudi onesnaževanje šolskega okoliša zaradi cigaret. Kakšne ukrepe ste na dijaški skupnosti sprejeli glede tega?

»Sprejeli smo ukrep, s katerim bomo poskušali zmanjšati onesnaževanje okoliša šolskega centra. Dijakom kadilcem smo določili ustrezne termine za čiščenje okoliša in jih združili v skupine. Dejavnost se odvija po pouku, sem pa so vključene Ekonomska šola, Strojna šola, Kmetijska šola, Trgovska šola in Aranžerska šola.«

Kako bi na naši šoli vzpodbudil dijake k prenehanju oziroma zmanjšanju kajenja?

»Imeli smo že zelo dobre projekte, kjer so po razredih izdelovali plakate na temo kajenja. Ker vemo, da je to zelo velik finančni zalogaj, saj dijaki veliko pokadijo in s tem tudi škodujejo svojemu zdravju bi bilo prav, da bi imeli kakšno predavanje, kjer bi jim kakšen zdravnik povedal še kaj več«.

V današnjem času starši vse manj ukrepajo če njihov otrok kadi. Kako bi ti, kot eden od staršev ukrepal, če bi tvoj otrok kadil?

»Na lep način bi poskusil pojasniti, da to škoduje njegovemu zdravju in naj preneha«.

Če kadilec pokadi vsak dan 1 škatlico, kar je običajno, znese na leto 1025€. Kaj meniš o tem zaskrbljujočem podatku?

»Naj prenehajo kaditi!«



Slika 3: Intervju s predsednikom dijaške skupnosti Alenom Petkom

3.2.4 ANKETIRANJE

Anketo smo izvajali dijaki 2.b Šolskega centra Ptuj, Ekonomske šole ob koncu novembra 2011. V anketi je sodelovalo 483 dijakov od skupaj 553 vpisanih na našo šolo. Dobljene podatke smo analizirali dijaki 2.a/E in 2.b/E razreda pri urah utrjevanja excela.

3.2.5 OBDELAVA PODATKOV

Izpolnjene anketne vprašalnike smo pregledali in jih analizirali. Podatke smo uredili in jih predstavili v računalniškem programu Microsoft Excel, v katerem smo pripravile tudi grafe.

3.2.6 PREDSTAVITEV DOBLJENIH PODATKOV DIJAKOM

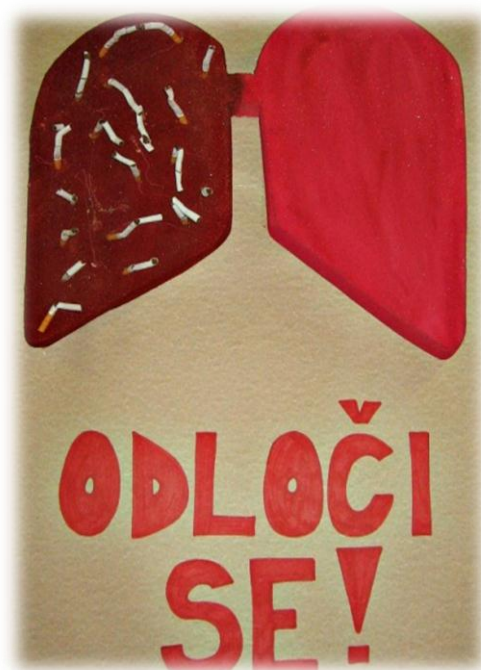
Na podlagi analize smo dobljene podatke predstavile s pomočjo powerpointa dijakom Šolskega centra Ptuj, Ekonomske šole. Predstavitev je bila v projektne tednu decembra 2011. Z grafi in teoretičnim delom smo poskušale dijakom predstaviti problem kajenja na naši šoli, prav tako pa smo jim predstavile programe za prenehanje kajenja.

3.2.7 DELAVNICE IZDELOVANJA PLAKATOV

V sklopu projektne tedna smo na isti dan kot smo predstavile anketo dijakom, izdelovali plakate na temo kajenja. Izdelovali smo jih vsi dijaki vseh programov na Šolskem centru Ptuj. Nastali so umetniški plakati, ki smo jih razstavili po naši šoli, kjer še zdaj opominjajo dijake na škodljivost kajenja. Najlepši plakati so bili tudi nagrajeni.



Slika 4: Cigarete v stran (plakat)



Slika 5: Odloči se (plakat)



Slika 6: Zakaj ne kadim? (plakat)



Slika 7: Božiček odsvetuje (plakat)



Slika 8: Ne kadim, zdravo živim (plakat)

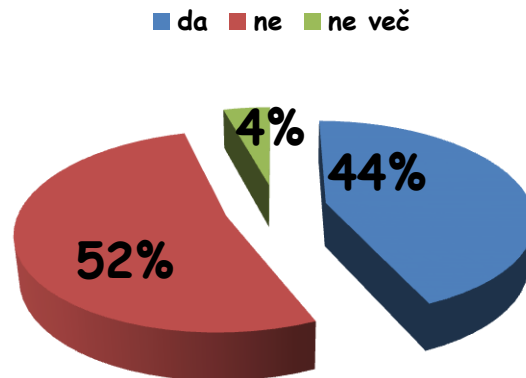


Slika 9: Reci kajenju ne (plakat)

3.3 ANALIZA ANKETNIH VPRAŠALNIKOV

Anketo smo pripravili in dijake anketirali, dijaki 2.b/E razreda. Zajeli smo vse prisotne dijake naše šole. Podatke smo obdelali s pomočjo excela. Grafe po posameznih programih smo združile in povzele nekatere ugotovitve.

Ali kadite?

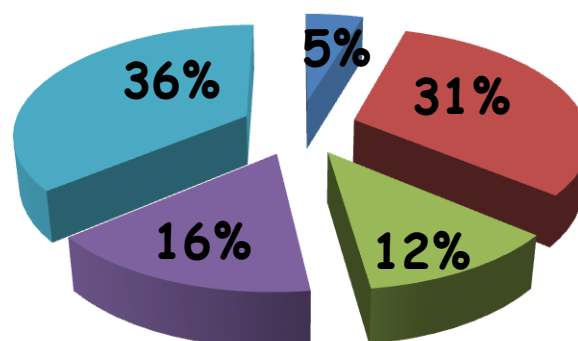


Graf 1: Delež kadilcev Šolskega centra Ptuj, Ekonomske šole

52% anketiranih dijakov na naši šoli ne kadi, 44% dijakov kadi, in 4% dijakov ne kadi več.

Kako pogosto prižgeš cigareto?

■ enkrat tedensko ■ vsak odmor ■ na zabavi ■ priložnostno ■ vsak dan

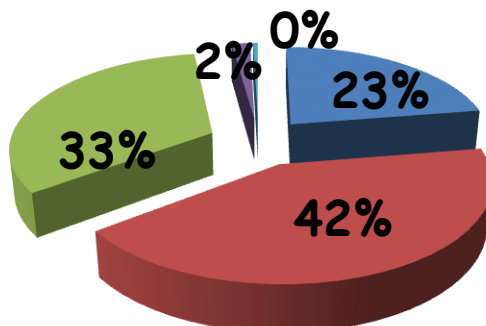


Graf 2: Pogostost kajenja med dijaki

36% dijakov prižge cigareto vsak dan, 31% dijakov prižge cigareto vsak odmor, 16% dijakov ob različnih priložnostih, 12% na zabavah ter 5% dijakov enkrat tedensko.

Kdaj ste prižgali prvo cigareto?

■ med 10. in 12 letom ■ med 13. in 14 letom ■ med 15. in 16 letom
 ■ med 17. in 18 letom ■ nad 18 let

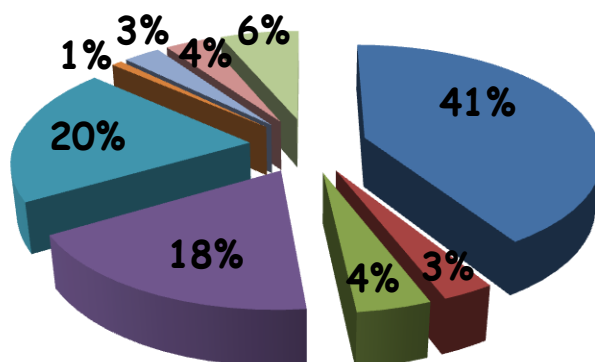


Graf 3: Starost dijakov ob začetku kajenja

42% dijakov je prvič prišlo v stik s cigareto med 13. in 14. letom, 33% dijakov med 15. in 16. letom, 2% dijakov pa med 17. in 18. letom.

Katera znamka cigaret ti je najljubša in jo seveda tudi kadiš?

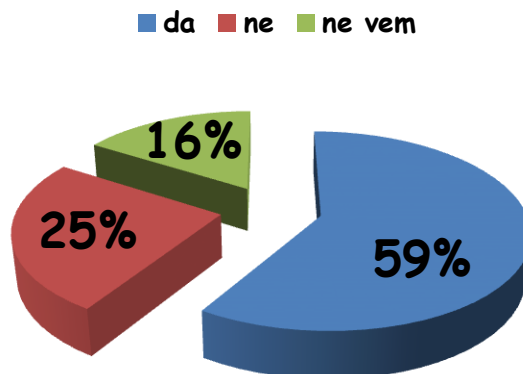
■ west ■ boss ■ style ■ marlboro ■ LM ■ camel ■ muratti ■ B&H ■ drugo



Graf 4: Najbolj priljubljene znamke cigaret med dijaki

Največ dijakov na naši šoli ali kar 41% kadi znamko West, 18% dijakov Marlboro, 20% jih kadi L&M, nekateri pa kadijo Boss, Style, Camel, Muratti, BH in druge.

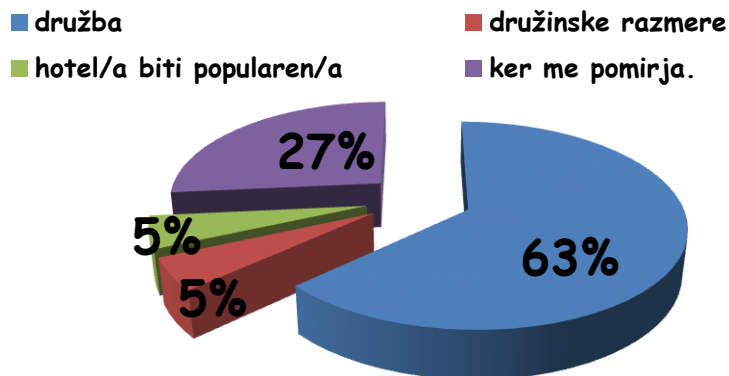
Ali starši vedo, da kadite?



Graf 5: Sezanjenost staršev s kajenjem

Za kar 59% dijakov na naši šoli starši vedo, da kadijo, za 25% dijakov starši ne vedo, da kadijo. 16% dijakov pa ne ve, če so starši seznanjeni z njihovo razvado..

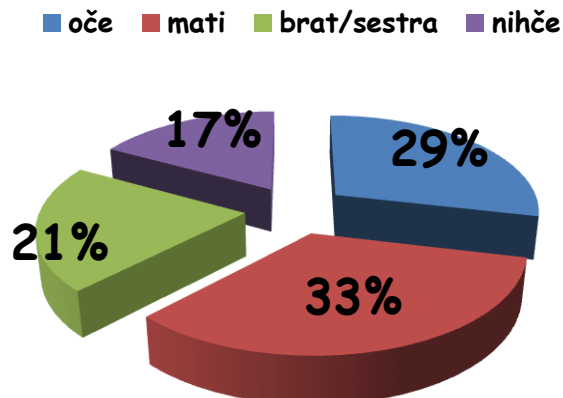
Kakšen je bil vzrok za začetek kajenja?



Graf 6: Vzroki za začetek kajenja

Kar 63% dijakov na naši šoli, je začelo kaditi zaradi družbe, 27% zaradi pomiritve, 10% pa zaradi družinskih razmer in popularnosti.

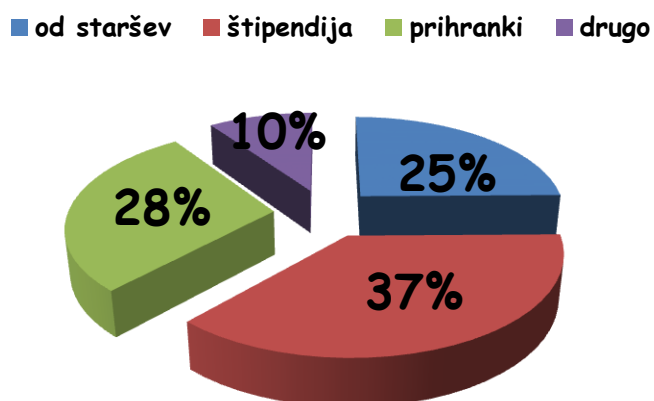
Kdo v družini vse kadi?



Graf 7: Razširjenost kajenja v družini

V 29% družinah naših dijakov, večinoma kadijo očetje, v 33% matere, v 21% brat ali sestra, v 17% pa nihče v družini.

Kje dobiš denar za cigarete?

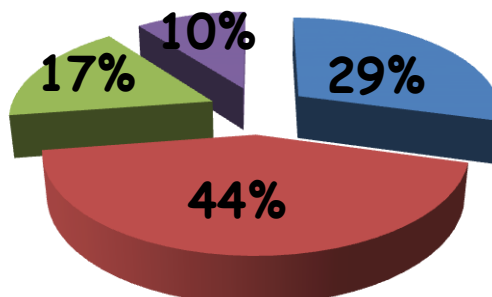


Graf 8: Denar za cigarete

37% dijakov črpa denar za cigarete iz štipendij, 25% od staršev, 28% pa iz prihrankov ter drugih virov.

Koliko denarja porabiš tedensko za cigarete?

■ manj kot 5€ ■ 5-10 € ■ 11-20 € ■ več kot 20 €

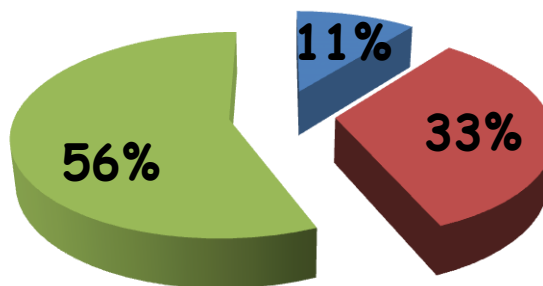


Graf 9: Tedenski znesek denarja namenjen za nakup cigaret

44% dijakov porabi tedensko od 5 do 10 evrov za cigarete, 29% dijakov porabi manj kot 5 evrov, 17% dijakov na teden porabi od 11 do 20 evrov, kar 10% pa porabi več kot 20 evrov.

Ali razmišljate o tem, da bi prenehali kaditi?

■ ne, vedno bom kadil ■ da, zelo si želim nehati ■ še ne vem

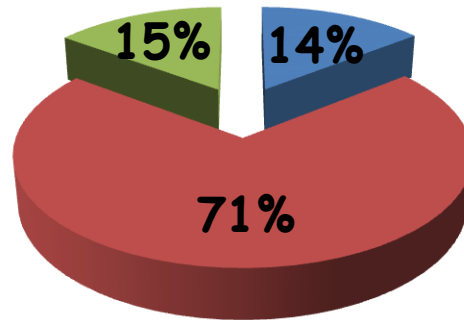


Graf 10: Namere o prenehanju kajenja

56% dijakov na naši šoli, še ne ve, če bi prenehali kaditi, 33% dijakov želi nehati, 11% dijakov pa ne želi prenehati.

Ali kadiš tudi katere druge substanc npr. marihuano?

■ da ■ ne ■ občasno

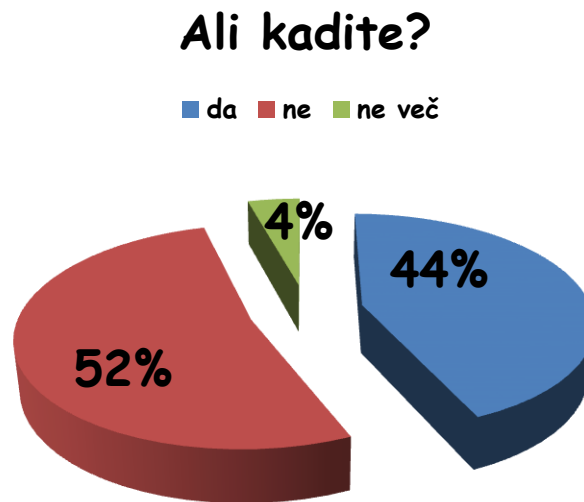


Graf 11: Kajeenje marihuane

71% dijakov na naši šoli ne kadi drugih substanc, 15% kadi druge substance občasno, 14% pa redno.

3.4 ANALIZA REZULTATOV GLEDE NA ZASTAVLJENE HIPOTEZE

3.4.1 Hipoteza 1: VEČINA DIJAKOV NA EKONOMSKI ŠOLI KADI



Anketa je pokazala, da večina anketiranih dijakov na Šolskem centru Ptuj, Ekonomski šoli ne kadi, tako da lahko hipotezo OVRŽEMO.

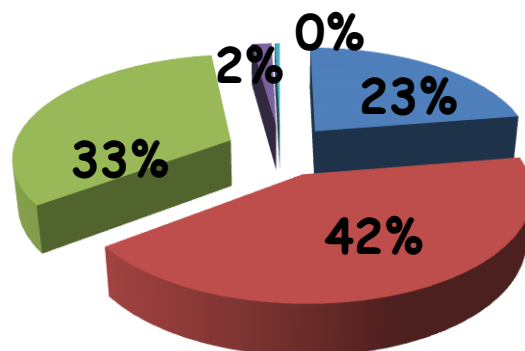
Kljub temu pa moramo poudariti, da kadi 44% dijakov na šoli. Če primerjamo rezultate glede na izobraževalne programe na naši šoli, vidimo da je večina kadilcev v programu trgovec in PTI – v teh programih kadi več kot 60% dijakov. To sta tudi manj zahtevna programa. V programu gimnazije in ekonomskega/aranžerskega tehnika pa kadi okoli 30 - 40% dijakov. Po podatkih raziskav »Svetovne Zdravstvene Organizacije«, prav tako kaže, da imajo manj razvite države večji delež kadilcev, kot razvite države.

V tem primeru lahko povežemo odločitev o kajenju z izobrazbo. Več kadilcev je med slabše izobraženimi ljudmi.

3.4.2 Hipoteza 2: ODLOČITEV ZA PRVO CIGARETO SEGA POGOSTO V OBDOBJE OSNOVNE ŠOLE

Kdaj ste prižgali prvo cigareto?

■ med 10. in 12 letom ■ med 13. in 14 letom ■ med 15. in 16 letom
 ■ med 17. in 18 letom ■ nad 18 let



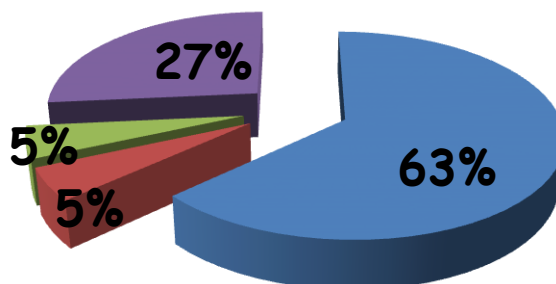
Po naši raziskavi, smo ugotovile, da je večina dijakov kadilcev, kar 42% na Šolskem centru Ptuj, Ekonomski šoli, prvo cigareto prižgalo med 13. in 14. letom, 23% pa že med 10. in 12. letom, torej že v osnovni šoli. Pomeni, da lahko hipotezo SPREJMEMO. To je zaskrbljujoč podatek, ki kaže, da se kajenje vse bolj povečuje, starostna meja pa znižuje.

Menimo, da bi osnovne šole morale še več narediti na področju preprečevanja kajenja mladih.

3.4.3 Hipoteza 3: NA ZAČETEK KAJENJA IMA NAJVEČJI VPLIV DRUŽBA

Kakšen je bil vzrok za začetek kajenja?

■ družba ■ družinske razmere
 ■ hotel/a biti popularen/a ■ ker me pomirja.

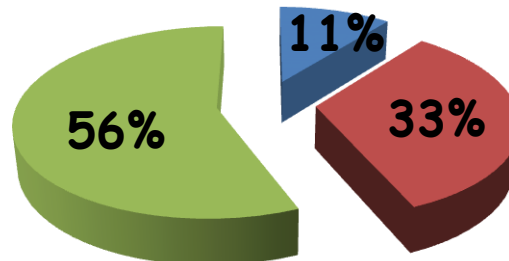


Anketirani so na vprašanje »Kakšen je bil vzrok za začetek kajenja?« odgovorili z kar 63%, da je to bila družba, zato lahko našo hipotezo, da ima največji vpliv družba SPREJMEMO. Dijaki, ki so odgovorili, da jih kajenje pomirja, skoraj 30% anketiranih, bi lahko učinek pomirjanja nadomestili z različnimi drugimi metodami, ki telesu niso škodljive.

3.4.4 Hipoteza 4: VEČINA DIJAKOV KADILCEV NE NAMERAVA PRENEHATI S KAJENJEM

Ali razmišljate o tem, da bi nehali kaditi?

■ ne, vedno bom kadil ■ da, zelo si želim nehati ■ še ne vem



Zelo so nas presenetili rezultati glede prenehanja kajenja med kadilci na naši šoli. Večina dijakov kadilcev še ne ve ali si želijo prenehati s kajenjem. Na te dijake lahko aktivno vplivamo in pripomoremo k prenehanju kajenja. 33% anketiranih je odgovorilo, da si zelo želijo prenehati kaditi, kar nas navdušuje. Našo hipotezo smo torej OVRGLI, saj več dijakov namerava prenehati s kajenjem. Trdno prepričanih je le 11% dijakov, ki menijo da ne bodo prenehali s kajenjem.

4 ZAKLJUČEK

Ker se na naši šoli vse pogosteje pojavlja problem množičnega kajenja in posledično onesnaževanja okolja, smo se odločile, da problem raziščemo. V naši raziskovalni nalogi smo hotele ugotoviti koliko dijakov kadi, kdaj so prižgali prvo cigareto, kakšen je bil vzrok za pričetek kajenja in ali kadilci nameravajo prenehati s kajenjem. S pomočjo literature, člankov in drugih raziskovalnih metod smo sestavile anketni vprašalnik in ga razdelile dijakom po razredih.

Analiza anketnih vprašalnikov je pokazala rezultate, ki smo jih več ali manj pričakovale iz zastavljenih hipotez. Ugotovile smo, da dobra polovica anketiranih dijakov na naši šoli ne kadi, malo manj kot polovica pa kadi. Tako je naša hipoteza bila delno ovržena, še vedno pa skoraj polovica dijakov kadi, kar je predstavlja velik problem. Ugotovile smo, da je večina dijakov ki kadi, že pričelo s kajenjem v osnovni šoli, predvsem zaradi družbe. Iz tega lahko razberemo, da bi morali učence že v osnovni šoli ozaveščati o škodljivosti kajenja.

Na podlagi naše raziskave, smo se na naši šoli začeli temeljito posvečati problemu kajenja. Vzpostavili smo ukrepe, kateri bodo pripomogli k bolj čisti okolici in boljšemu zdravju dijakov. Najprej smo popisali vse kadilce po razredih in sestavili skupine za čiščenje. Začeli smo s čistilnimi akcijami po pouku, v kateri dijaki pobirajo cigarete in s tem skrbijo za naše okolje. Na to temo smo imeli predstavitev, dijaki pa so izdelovali plakate. Tema se je obravnavala tudi na sestankih dijaške skupnosti, saj so se tudi dijaki strinjali s takšnimi ukrepi.

5 VIRI IN LITERATURA

LITERATURA

KRISTAN, Silvo. 1996. Kaditi ali ne kaditi to je vprašanje. Ljubljana: Zavod Republike za šolstvo. ISBN 86-7759-243-1

SREDNJA EKONOMSKA ŠOLA MARIBOR, projekt tematskega učenja.2000. Zasvojenost. Maribor: Srednja ekonomska šola Maribor

OSNOVNA ŠOLA VODMAT, projekt odnos mladih do tobaka. 2011. Namesto cigaret vzemi v roke svoje življenje. Ljubljana: Osnovna šola Vodmat Ljubljana

INTERNETNI NASLOVI IN ČLANKI

KOPRIVNIKAR, Helena. 2010. O mladih in tobaku (online). (Datum zadnjega popravljanja 27. oktober 2010; 07:04). Dostopno na spletnem naslovu:

http://www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com_content&view=article&id=166&Itemid=88

KOPRIVNIKAR, Helena. 2011. Dejavniki, ki vplivajo na kajenje mladostnikov (online članek). (Datum zadnjega popravljanja 4. Marec 2011; 14:23). Dostopno na spletnem naslovu:

<http://www.dlib.si/preview/URN:NBN:SI:DOC-XPUVNLRH/5fbcd4e4-4566-4e77-aece-edc500d6a1ea>

World Health Organization. 2011. Toll of Tobacco Around the World (online). Dostopno na spletnem naslovu:

http://www.tobaccofreekids.org/facts_issues/toll_global/?utm_source=factsheets_finder&utm_medium=link&utm_campaign=analytics

MADJAR, Bojan, Mag.farm. 2006. Kajenje – škodljivi učinki. (online). (Datum zadnjega popravljanja 3. Julij 2006; 15:06). Dostopno na spletnem naslovu:

<http://www.pomurske-lekarne.si/si/index.cfm?id=2164>

ČERVAN Tina, ROZNAM Ula, TOT Jure. 2009. Razširjenost kajenja med mladimi (online). (Datum zadnjega popravljanja 2009). Dostopno na spletnem naslovu:

<http://www.knjiznica-celje.si/raziskovalne/4200904184.pdf>


KOPRIVNIKAR Helena. 2009. Preprečevanje začetka kajenja in zmanjševanje njegovega obsega med mladostniki (online). (Datum zadnjega popravljanja september 2009). Dostopno na spletnem naslovu:

http://www.zzv-go.si/fileadmin/pdfdoc2010/45_2.pdf

6 PRILOGE

6.1 ANKETNI VPRAŠALNIK

Mladi in kajenje

- Spol:**
- moški
 - ženski
- Starost:**
- 14-15 let
 - 16-17 let
 - 18-19 let
 - 20 in več
- 
- Ali kadite?**
 - da
 - ne (ČE STE ODGOVORILI Z NE, POTEM ODDAJTE VPRAŠALNIK)
 - ne več
 - Kako pogosto prižgeš cigareto?**
 - enkrat tedensko
 - vsak odmor
 - na zabavi
 - priložnostno
 - vsak dan
 - Kdaj ste prižgali prvo cigareto?**
 - med 10. in 12. letom
 - med 13. in 14. letom
 - med 15. in 16. letom
 - med 17. in 18. letom
 - nad 18 let
 - Katera znamka cigaret ti je najljubša in jo seveda tudi kadiš?**

a. West	b. Boss	c. Style
d. Marlboro	e. LM	f. Camel
g. Muratti	h. B&H	i. drugo _____
 - Kakšen je bil vzrok za začetek kajenja?**
 - družba
 - družinske razmere
 - hotel/a biti popularen/a
 - ker me pomirja, sem našel/a zadovoljstvo v kajenju
 - Kdo v družini vse kadi?**
 - oče
 - mati
 - brat/sestra
 - vsi-koliko jih kadi? _____
 - Kje dobiš denar za cigarete?**
 - od staršev
 - štipendija
 - prihranki
 - drugo _____
 - Koliko denarja tedensko porabiš za cigarete?**
 - Manj kot 5€
 - 5-10€
 - 11-20€
 - Več kot 20€
 - Ali razmišljate o tem, da bi prenehali kaditi?**
 - ne, vedno bom kadil
 - da, zelo si želim nehati kaditi
 - še ne vem
 - Ali kadiš tudi katere druge substance npr. marihuano?**
 - da
 - ne
 - občasno