

OSNOVNA ŠOLA KARLA DESTOVNIKA-KAJUHA ŠOŠTANJ

Koroška cesta 7, 3325 Šoštanj

MLADI RAZISKOVALCI ZA RAZVOJ ŠALEŠKE DOLINE

RAZISKOVALNA NALOGA

## **ŠKODLJIVOST TOBAČNIH IZDELKOV**

Tematsko področje: ZDRAVSTVO

Avtorja:

Alenka Hudolin, 9. razred

Maša Goličnik, 9. razred

Mentorica:

Maja Ahtik Požegar, univ. dipl. psih.

Šoštanj, 2019

Raziskovalna naloga je bila opravljena na Osnovni šoli Karla Destovnika-Kajuha Šoštanj.

Mentorica: Maja Ahtik Požegar, univ. dipl. psih.

Datum predstavitve: marec 2019

## KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA

ŠD OŠ Karla Destovnika-Kajuha Šoštanj, šolsko leto 2018/2019

KG kajenje / mladostniki / škodljivost in posledice kajenja / odvisnost

AV HUDOLIN, Alenka / GOLIČNIK, Maša

SA AHTIK POŽEGAR, Maja, univ. dipl. psih.

KZ 3325 Šoštanj, SLO, Koroška cesta 7

ZA OŠ Karla Destovnika-Kajuha Šoštanj

LI 2019

IN ŠKODLJIVOST TOBAČNIH IZDELKOV

TD Raziskovalna naloga

OP III, str. 36, 22 graf., 2 pril., 6 vir.

IJ SL

JI sl / en

AL Kot učenki videvava, da v šoli učenci vedno bolj posegajo po tobačnih izdelkih, kar naju je pritegnilo, da bi lahko pri tem pomagali, da se lažje izvlečejo iz te zmote. Ker sva radovedni, sva raziskali, kako nam tobačni izdelki škodujejo. Zato sva anketirali učence 8. in 9. razreda, da bi ugotovili, koliko jih skrbi za svoje zdravje in koliko jih ne. Da bi jih čim bolj odvrnili od tega, sva povedali tudi, kako kajenje škoduje zdravju in njihovi lepoti, saj sva menili, da jih to bolj odvrča od mišljenja za začetek uporabe tobačnih in drugih izdelkov, ki so povezani z kajenjem. Ugotovili sva, da jih 8% učencev kadi, 92% pa jih je odgovorilo, da ne.

## KEY WORDS DOCUMENTATION

ND OŠ Karla Destovnika-Kajuha Šoštanj, šolsko leto 2018/2019

CX smoking / adolescents / harmfulness and consequences of smoking / addiction

AU HUDOLIN, Alenka / GOLIČNIK, Maša

AA AHTIK POŽEGAR, Maja, univ. dipl. psih.

PP 3325 Šoštanj, SLO, Koroška cesta 7

PB OŠ Karla Destovnika-Kajuha Šoštanj

PY 2019

TI **HARMFUL OF TOBACCO PRODUCTS**

DT RESEARCH WORK

NO III, p36,22 graf., 2 ann., 6 ref.

LA SL

AL sl / en

AB As students we often see other students using tobacco products. This made us think about the ways of helping them to stop with this bad habit. Because we like to investigate, we made a research about the negative effects that tobacco products have on people. We questioned the 8th and 9th graders about their concerns for their general well-being. So they would not start smoking at all, we informed them about all the damages tobacco causes to their health and beauty. We found out that 8% smoke and 92% answered that they do not.

## KAZALO

<b>1</b>	<b>UVOD</b> .....	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>PREGLED OBJAV</b> .....	<b>2</b>
<b>2.1</b>	<b>KAJENJE</b> .....	<b>2</b>
<b>2.1.1</b>	<b>Zakaj ljudje kadijo?</b> .....	<b>2</b>
<b>2.1.2</b>	<b>Zakaj ljudje ne nehajo kaditi?</b> .....	<b>2</b>
<b>2.1.3</b>	<b>Kdo postane kadilec?</b> .....	<b>2</b>
<b>2.2</b>	<b>SESTAVA DIMA</b> .....	<b>3</b>
<b>2.2.1</b>	<b>Kemične snovi</b> .....	<b>3</b>
<b>2.2.2</b>	<b>Nikotin</b> .....	<b>3</b>
<b>2.2.3</b>	<b>Ogljikov monoksid</b> .....	<b>6</b>
<b>2.2.4</b>	<b>Katran</b> .....	<b>6</b>
<b>2.2.5</b>	<b>Tobak</b> .....	<b>6</b>
<b>2.3</b>	<b>ZGODOVINA KAJENJA</b> .....	<b>6</b>
<b>2.4</b>	<b>UČINKI KAJENJA</b> .....	<b>7</b>
<b>2.4.1</b>	<b>Pozitivni učinki prenehanja kajenja</b> .....	<b>7</b>
<b>2.4.2</b>	<b>Ali je kajenje zasvojenost?</b> .....	<b>8</b>
<b>2.5</b>	<b>BOLEZNI</b> .....	<b>10</b>
<b>3</b>	<b>MATERIAL IN METODE DELA</b> .....	<b>12</b>
<b>4</b>	<b>REZULTATI IN RAZPRAVA</b> .....	<b>13</b>
<b>4.1</b>	<b>REZULTATI ANKETIRANJA OSMO– IN DEVETOŠOLCEV</b> .....	<b>13</b>
<b>4.2</b>	<b>REZULTATI ANKETE</b> .....	<b>14</b>
<b>5.</b>	<b>RAZPRAVA</b> .....	<b>25</b>
<b>6</b>	<b>ZAKLJUČEK</b> .....	<b>27</b>
<b>7</b>	<b>POVZETEK</b> .....	<b>28</b>
<b>8</b>	<b>SUMMARY</b> .....	<b>29</b>
<b>9</b>	<b>ZAHVALA</b> .....	<b>30</b>
<b>10</b>	<b>PRILOGE</b> .....	<b>31</b>
<b>11</b>	<b>VIRI IN LITERATURA</b> .....	<b>36</b>

## KAZALO GRAFOV

Graf 1: Število anketiranih glede na spol in razred.....	14
Graf 2: Ali tvoja starša kadita?.....	14
Graf 3: Ali imaš prijatelja, ki kadi?.....	15
Graf 4: Koliko je star prijatelj, ki kadi? .....	15
Graf 5: Kaj kadi tvoj prijatelj? .....	16
<i>Graf 6: Kako pogosto kadi tvoj prijatelj? .....</i>	<i>16</i>
Graf 7: Ali tudi ti kadiš? .....	17
Graf 8: Kako dolgo že kadiš?.....	17
Graf 9: Kaj kadiš? .....	18
Graf 10: Kako pogosto kadiš?.....	18
Graf 11: Ali misliš, da kajenje škoduje? .....	19
Graf 12: Ali misliš, da kajenje koristi? .....	19
<i>Graf 13: Razvrsti po škodljivosti.....</i>	<i>20</i>
Graf 14: Ali si že kdaj cigarete kupil sam? .....	20
Graf 15: V Sloveniji je življenje kadilca, ki umre zaradi posledic kajenja, v primerjavi z življenjem nekadilca krajše za: .....	21
Graf 16: Zaradi posledic kajenja umre vsak: .....	21
Graf 17: Kajenje tobaka škoduje tako rekoč vsakemu organu v našem telesu in je na prvem mestu med vzroki za boleznijo in smrt. Ali to drži?.....	22
Graf 18: Katere od navedenih bolezni oz. zdravstvenih stanj lahko pri otroku škodi pasivno kajenje med nosečnostjo in po rojstvu? .....	22
Graf 19: Kajenje matere med nosečnostjo pomembno škoduje zdravju otroka. Ali to drži?.....	23
Graf 20: Katere od navedenih snovi vsebuje tobačni dim?.....	23
Graf 21: Kadilec ki redno vsak dan pokadi eno škatlico. Koliko mislite, da približno porabi denarja v enem letu, stane ena škatlica 3,70 €? .....	24
Graf 22: Vse skupaj.....	24

## 1 UVOD

Veliko mladostnikov se ukvarja z vprašanjem, ali bi začel kaditi ali ne bi nikoli poskusil. Zato želiva osnovnošolce 8. in 9. razredov poučiti o škodljivosti kajenja. Naša mladina ima velikokrat težave z družino, šolo ter družbo, takrat lahko pomislijo, da jim bo bolje, če začnejo kaditi različne tobačne izdelke, kar je v današnjem času že zelo pogosto.

Kajenje pri mladih lahko povzroči nastanek in razvoj različnih bolezni ter celo smrti. Temu se lahko seveda vsekakor izognejo. Če pomislimo na širši ravni, je kajenje tobačnih izdelkov vsaj tako pomemben razlog kot prometne nesreče, alkohol, požari, samomori. Tobačni dim vsebuje 4000 bolj ali manj strupenih snovi, zato je povsem jasno, da varna cigareta ali varna količina oz. način kajenja ne obstaja. Med tvojimi prijatelji morda kadi le eden, vendar so vseeno vsi ogroženi s tobačnim dimom oz. so pasivni kadilci.

Z najino raziskovalno nalogo želiva spodbuditi k temu, da bi prenehali kaditi oz. da sploh ne bi začeli ali poskusili. Zato sva vključili zraven vprašalnika tudi kviz o tem, koliko vedo o kajenju in škodljivosti. Zraven sva povedali tudi prave odgovore z namenom, da bi jih odvrnilo.

Zastavili sva naslednje hipoteze:

1. V 8. razredih jih kadi manj kot v 9. razredih.
2. 8. in 9. razredi bodo o škodljivosti kajenja vedeli veliko in pravilno rešili več kot polovico kviza.
3. Več kot polovica anketiranih bo pomislilo na to, da lahko kajenje tudi koristi.

S predstavitevijo in rezultati ankete ter njihovo analizo bova skušali odgovoriti na svoje zgoraj zastavljene hipoteze, ki jih bova potrdili oz. ovrgli.

## 2 PREGLED OBJAV

### 2.1 KAJENJE

**2.1.1 Zakaj ljudje kadijo?** Ob tem vprašanju večina kadilcev navaja mnogo razlogov za svoje vedenje. Raziskovalci se na splošno strinjajo, da ljudje večinoma začnejo kaditi iz enega ali več razlogov: iz radovednosti, da bi se prilagodili pravilom skupine, ki bi ji radi pripadali, da bi izrazili kljubovanje in da bi posnemali vedenje ljudi, ki imajo po vsem videzu višji položaj, kot se dogaja pri tisti mladini, ki si želi biti bolj odrasla. Manj se raziskovalci strinjajo glede tega, kaj je pravzaprav odločilno za to, da ljudje, ki prvič poskusijo tobak, postanejo redni ali zagrizeni kadilci, zakaj ne opustijo kajenja, čeprav pravijo, da bi ga radi, in zakaj se po obdobju abstinence znova vrnejo k njemu (Jaffe s sod., 1985).

**2.1.2 Zakaj ljudje ne nehajo kaditi?** Znana študija navaja, da na nepretrgano kajenje vpliva šest pomembnejših dejavnikov:

- stimulacija – občutek večje moči,
- senzomotorno upravljanje – občutek zadovoljstva pri ravnanju s cigareto in prižiganju le-te,
- prijetna sprostitev – nagrada, ki si jo človek sam podeli, ko mu ni več treba biti v pripravljenosti in napetosti ali pa zato, da bi povečal družabno sodelovanje,
- navada – človek ne pogreša cigaret, če jih ni, vendar kadi avtomatično, kadar so mu na razpolago in ne pomisli, da se zaradi njih počuti drugače,
- blažitev negativnih čustev – kadi zato, da bi obvladoval občutke napetosti, zaskrbljenost ali jeze v hudih razmerah,
- zasvojenost – kadi, da bi preprečil neprijetno hrepenenje, ki ga občuti, kadar nima cigaret.

Po mnenju samih kadilcev sta »zmanjšana napetost« in »zasvojenost« očitno dva najpomembnejša dejavnika (Jaffe s sod., 1985).

**2.1.3 Kdo postane kadilec?** Najpomembnejša dejavnika, ki odločata, kdo bo postal kadilec, sta dosegljivost tobaka in družbeno okolje, v katerem se začne kajenje. Kadilci imajo pogosto za prijatelje druge kadilce. Veliko bolj verjetno je, da bo človek začel kaditi,



če je v družini eden od staršev, brat ali sestra že kadilec. Zdi se, da kadilci pripisujejo večji pomen kajenju v njihovih lastnih družinah, družbenem razredu in krogu prijateljev kot možnim dolgoročnim učinkom. Kadilci, tudi že kot najstniki, so nagnjeni k večji impulzivnosti, so drznejši, družabniški, uporniški in teže prenašajo omejevanje in oblast. Popijejo več kave, čaja in alkohola ter prej postanejo spolno aktivni kot nekadilci. Zdi se, da je način, kako se spoprime s težavami in svetom (vsaj deloma) genetsko določen (Jaffe s sod., 1985).

## **2.2 SESTAVA DIMA**

### **2.2.1 Kemične snovi**

Cigarete vsebujejo na tisoče kemičnih snovi, ki lahko povzročijo pljučnega raka, bolezni srca in druga obolenja. Te snovi so lahko v obliki plinov ali v obliki majcenih delčkov z imenom katran. Ena najnevarnejših snovi je nikotin, ki je zelo močna droga in povzroča zasvojenost. Najnevarnejši plin je ogljikov monoksid, to je isti plin, ki prihaja iz izpuha avtomobilov (Goodman, 2006).

### **2.2.2 Nikotin**

Nikotin je močan živčni strup. Če bi odraslemu človeku naenkrat vbrizgali v kri 50 mg nikotina, bi ga usmrtili. Že 4 mg vbrizganega nikotina povzročijo pri človeku omotico, krče, bruhanje, nespečnost in celo nezavest. Nikotin je bolj strupen kot alkohol, kokain, arzenik ali atropin, ki ga vsebuje volčja češnja. Dve kaplji čistega nikotina na jeziku bi usmrtili psa v 30 sekundah, osem kapljic pa bi usmrtilo konja. Vsaka cigareta ima okrog 5-10 mg nikotina. Pri cigareti, ki ima 10 mg nikotina, se približno 3 mg uničijo v tlečem delu cigarete, približno 4 mg izhlapijo v okolico kadilca s stranskim cigaretnim dimom, v glavnem toku dima, ki ga kadilec potegne vase, pa so še približno 3 mg nikotina. Pri inhaliranju sprejme kadilec v telo 70-90 % te količine, pri ustnem kajenju (puhanju) pa okoli 10 %. Največ nikotina pride z vdihanim dimom v pljuča, od tod pa v kri. Nekaj ga absorbira tudi ustna sluznica in sluznica drugih dihalnih poti, tako da tudi po tej poti prehaja v kri. Okoli 50 mg nikotina torej zaužije vsak kadilec, ki dnevno pokadi 20 cigaret, vendar pa do tragičnih posledic ne pride, ker se človek zastruplja postopoma in ima organizem čas, da nikotin

predela v manj škodljive spojine ali pa ga izloči iz telesa. Največ nikotina se razgradi v jetrih in se izloči z urinom. Da se telo znebi večine nikotina, potrebuje kar nekaj dni. Človeku, ki ni vaje kajenja, že nezatna količina nikotina povzroči slabost in bruhanje. To so doživeli mnogi otroci, ki so se naskrivaj učili kajenja (Nikotin je močan ..., n. d.).

Ali je tobak tako privlačen zlasti zaradi učinka mamila, ki ga vsebuje - nikotina? Če je tako, zakaj uživalci nikotin tako visoko cenijo? Britanski raziskovalec dr. Lennox Johnston je leta 1942 uporabljal injekcije nikotina kot nadomestilo za kajenje pri 35 prostovoljcih. Nekadilcem se je zdel vbrizgani nikotin neprijeten, a če so bile količine primerne, kadilci še nekaj časa niso občutili potrebe po kajenju. Ob podobnem poskusu leta 1978 pod vodstvom Reesa Jonesa in njegovih sodelavcev so bile nikotinske injekcije kadilcem neprijetne, nekadilcem pa je postalo slabo. Pri nekem drugem zgodnjem poskusu je dobivala skupina kadilcev izmenoma cigarete z malo nikotina in normalne cigarete, ne da bi vedeli, katere so katere. Polovica jih ni opazila nobene spremembe glede dobrega počutja ali pa je čutila nejasno pomanjkanje siceršnjega zadovoljstva, če je kadila cigarete z majhno količino nikotina. Nekaj jih je nikotin pogrešalo, vendar so se po enem ali dveh tednih prilagodili; približno tretjina pa je vso večmesečno dobo pogrešala nikotin s »spremenljivimi stopnjami večje razdražljivosti, manjše zmožnosti za koncentracijo za duševne naloge, z občutkom notranje lakote ali praznine... Sklep, da je nikotin tisto, zaradi česar kadilci kadijo tobak, potrjuje poskus iz leta 1967, ko so poskusne osebe dobile v žilo nikotin ali solno raztopino. Po nikotinu je število pokajenih cigaret padlo za več kot četrtino, pri solni raztopini pa ni bilo sprememb. Od tedaj so številni poskusi dokazali, da se ob znižani količini nikotina v cigareti spremeni tudi način kajenja, se pravi, da kadilec pokadi več cigaret. Ta ugotovitev je zelo pomembna za tiste, ki začnejo kaditi cigarete z majhnim odstotkom nikotina. Po vsej verjetnosti je posledica nadomestnih mehanizmov ta, da dobijo vase precej več katrana, nikotina in ogljikovega monoksida, kakor bi pričakovali po oznakah na cigaretah. Nikotin deluje sorazmerno malo časa, količina te droge v krvnem obtoku hitro pade (približno na polovico v 30 minutah po pokajeni cigareti in samo na četrtino v nadaljnje pol ure). Ni naključje, da večina kadilcev v 16 urah budnosti pokadi okoli 20 cigaret na dan. Vendar pa je očitno, da pri kajenju ne gre le za vzdrževanje količine nikotina v telesu. Glede na to, kako učinkuje na razpoloženje in vedenje, je jasno, da nikotin, ki ga kadilec zaužije v obliki kapsul

ali žvečilnega gumija ali si ga vbrizga v obliki injekcije, ne more nadomestiti nikotina, ki ga prejme, če vdihava tobačni dim. (Jaffe s sod., 1985).

Nikotin povzroča spremembe v živčnem sistemu, endokrinem sistemu, v krvnih žilah in prebavilih. Nikotin pospešuje srčni utrip in zvišuje krvni pritisk. Domnevajo, da to deloma povzroča izločanje adrenalina iz nadledvičnih žlez. Znano je, da nikotin vpliva na možgane podobno kot snov, imenovana acetilholin, ki prenaša živčne impulze od nevrona do nevrona; nekateri raziskovalci menijo, da nikotin vpliva na izločanje noradrenalina, snovi v možganskih živčnih celicah. Zdi se da nikotin sprošča noradrenalin tudi iz živčnih celic, ki oskrbujejo srce. Znano je, da sprošča več hormonov iz možganskega priveska. v živčnem sistemu. V prav majhnih količinah povečuje dejavnost inhibicijskih (Reshawovih) celic v hrbtenjači, ker zmanjšuje mišično napetost. Ta vrsta mišične ohlapnosti se razlikuje od tiste, ki jo povzročajo druge droge, na primer barbiturati ali blažja pomirila. Encefalogram kaže porast budnosti, podobno kot po amfetaminu. Kadilci pogosto pripovedujejo, da je občutek večje moči in zmožnosti za koncentracijo povezan z občutkom sprostitve. Kljub temu ne moremo biti prepričani, da so taki učinki nikotina nujno v zvezi s kadilčevim vedenjem. Učinki tobaka so lahko delno odvisni od kadilca. Nekaterim se dozdeva, da je tobak poživilo in da jim je v pomoč pri premagovanju dolgočasje. Drugim se zdi, da jim pomaga zatreti blazne spodbude okolja in blažiti občutke notranje zaskrbljenosti, napetosti in razdražljivosti (Jaffe s sod., 1985).

Drogo, ki povečuje verjetnost, da si bomo sami postregli z njo, vedenjski psihologi opisujejo kot vedenjsko okrepilo pri uživanju drog. Zdi se, da je nikotin sorazmerno šibko tovrstno okrepilo tako pri ljudeh kot pri živalih. Vendar pa šibkost nadomesti drugače. Vsak »dim«, ki pride v stik z velikansko površino pljuč, odda v možgane majhno količino nikotina, in to hitreje, kot učinkuje heroin, ki si ga zasvojenec vbrizga v žilo v nadlahti. Čim hitreje sledi vedenje pozitivnemu učinku, tem bolj se ta okrepi. Vsak inhaliran »dim« torej lahko okrepi kadilsko vedenje. V vsaki cigareti je kakih deset »dimov«, strasten kadilec pa pokadi več kot dvajset cigaret na dan. Že po enem ali dveh letih se inhaliranje okrepi za več kot 100 000-krat. Če nastane telesna odvisnost od nikotina, je verjetno, da bo majhna doza nikotina sorazmerno šibko okrepila kadilsko vedenje s tem, da bo ublažila nikotinske abstinencijske motnje. Ta ublažitev lahko še bolj okrepi kadilsko vedenje kot prvotni učinek nikotina (Jaffe s sod., 1985).

### **2.2.3 Ogljikov monoksid**

Če pride ogljikov monoksid iz cigaretne dima v kri, zmanjša količino kisika, ki prihaja do telesnih tkiv in celic. Tkiva kisik potrebujejo za pravilno delovanje. Če telesu nenehno primanjkuje kisika, lahko pride do težav z rastjo in obnavljanjem, kar lahko privede do bolezni kot je rak (Goodman, 2006).

### **2.2.4 Katran**

Katran je še en ubijalec v cigaretah. Te manjše delčke vdihavamo s cigaretним dimom. Ko pridejo v telo, se začnejo nalagati v pljučih, ki čez čas postanejo zgrbančena in obremenjena, zaradi česar smo zadihani in kašljamo. Ker se pljuča teh škodljivih snovi ne morejo v celoti znebiti, kadilci pogosteje trpijo za bronhitisom in drugimi pljučnimi boleznimi. Razvije se lahko tudi huda bolezen, ki ji pravimo pljučni emfizem. Mnoge kemične snovi, ki jih vsebuje katran, lahko povzročijo pljučnega raka (Goodman, 2006).

### **2.2.5 Tobak**

Tobak je rastlina. Iz njenih listov naredijo cigarete, cigare, tobak za pipe in tobak za žvečenje. Dandanes le še redki ljudje pri nas žvečijo tobak, o tem pa lahko beremo ali pa vidimo v filmih. Tudi tobak za žvečenje vsebuje nikotin in povzroča odvisnost. Podobno kot cigarete je tudi žvečenje tobaka težko opustiti in lahko resno ogroža naše zdravje. Tisti, ki redno žvečijo tobak, imajo slab zadah, obarvane zobe in na splošno težave z zobmi, ki jim včasih celo izpadejo. Rak ustne votline je pri tistih, ki žvečijo tobak, zelo pogost (Dogša, Schmidt, 1997).

## **2.3 ZGODOVINA KAJENJA**

Tobak je v Evropi že stoletja. Prispel je davnega leta 1565 in prvih nekaj desetletij so ga uporabljali strogo v medicinske namene. Okrog leta 1600 je postal družabna navada bogatih mož, ki so bili prepričani, da si z njim krepijo zdravje. Cigarete do poznega 19. stoletja, ko so postale širše dostopne, niso pomenile donosnega posla. Okrog leta 1920 so začele kaditi tudi ženske, saj so oglaševalci začeli povezovati kajenje z glamurjem in vitkostjo. Druga svetovna vojna je gradila imidž cigaret na patriotizmu. Vojaki so dobili zavojček cigaret kot del svoje osnovne opreme. Nekatere tobačne tovarne so šle tako daleč, da so kajenje

izenačevale z uspešnostjo in družbenim spoštovanjem. O vplivih na zdravje so govorili okrog leta 1600, ko je kralj James I. objavil Upor proti tobaku, vendar jih niso jemali resno do leta 1962. Takrat je Kraljevo zdravniško združenje objavilo prvo veliko poročilo, v katerem so predstavili jasne dokaze o neposredni povezavi med kajenjem in rakom na pljučih. Institucija je vztrajala, da mora vlada sprejeti ustrezne ukrepe. Tako so se leta 1971 pojavila prva opozorila o škodljivosti kajenja na cigaretnih škatlicah. Prodaja je za nekaj časa upadla, kar je le še vzpodbudilo oglaševalce, da povečajo oglaševalske akcije in kot alternativo začnejo promovirati cigarete z nižjo vsebnostjo katrana, kar ne prepreči raka na pljučih (Naik, 1997).

## **2.4 UČINKI KAJENJA**

### **2.4.1 Pozitivni učinki prenehanja kajenja**

- V 20 minutah: Padel ti bo pritisk
- V osmih urah: Raven škodljivega ogljikovega monoksida v tvoji krvi se bo vrnila na normalno.
- V dveh dneh: Možnosti, da doživiš srčni infarkt, se zmanjšajo, povrne se ti vonj.
- V treh dneh: Lažje boš dihal, ker se sprostijo dihalne poti.
- V dveh mesecih: Izboljša se ti pljučna kapaciteta.
- V petih do desetih letih: Tveganje za rakom na pljučih se zmanjša na normalno, prav tako pospešeno gubanje kože (Naik, 1997).

Kadilci pogosteje zbolevajo od nekadilcev. Pogosto kašljajo in njihovi prehladi trajajo dalj časa kot prehladi nekadilcev. Vitalna kapaciteta pljuč je pri kadilcih manjša kot pri nekadilcih, kar vpliva na njihove zmožnosti za tek in ukvarjanje s športom. Večina športnih trenerjev svojim varovancem ne dovoljuje kajenja. Kadilci imajo neprijeten zadah in rumene zobe. Njihova oblačila zaudarjajo po cigaretah, njihovi prsti pa so rumeni. Pri kadilcih se pogosto pojavljajo obolenja dlesni, ki so pri njih rdeče in vnete. Na koncu jim lahko celo izpadejo zobje. Kadilci potrebujejo dvakrat več C-vitamina od nekadilcev, saj kajenje zavira telesno zmožnost za učinkovito porabo C-vitamina (Dogša, Schmidt, 1997).

Vsako leto na svetu umre več kot 320.000 ljudi zaradi kajenja, v Sloveniji pa več kot 400. Tobak povzroča številne težave, ki lahko vodijo v smrt, med katerimi se najpogosteje pojavljajo srčni infarkt, pljučni rak, pljučni emfizem, rak ustne votline, ustnic in grla ter rak na sečnem mehurju. Tudi nekadilci lahko zbolijo za temi boleznimi, vendar so pogostejše pri kadilcih. Če npr. nekdo kadi, je verjetnost, da bo zbolel za pljučnim rakom, dvajsetkrat večja kot pri nekadilcu. 25-letni hud kadilec bo verjetno umrl osem let prej kot nekadilec (Dogša, Schmidt, 1997).

Ko kadimo, potuje nikotin do možganov. Dviguje srčni utrip in poveča krvni pritisk. Poleg tega tudi zmanjšuje tek in znižuje telesno temperaturo. V krvi se sočasno mešata ogljikov monoksid in hemoglobin. Hemoglobin je snov, ki po telesu prenaša kisik (Goodman, 2006).

Skoraj vsem ljudem, ki kadijo prvič, je slabo. Do tega pride zato, ker je nikotin strup, ki povzroča slabost. Nikotin tudi pospešuje srčni utrip, kar povzroča, da ima kadilec hitrejše reakcije in ima več energije. Vendar ti učinki trajajo le kratek čas. Potem je kadilec utrujen in potrebuje novo cigareto. Sčasoma razvije kadilec povišano toleranco za nikotin in povečuje količino tobaka, ki ga potrebuje. Tako se iz občasnih kadilcev razvijejo težki kadilci. Kajenje ni le navada, kot trdijo proizvajalci cigaret. Ima značilnosti prave odvisnosti, ker je nikotin droga (Dogša, Schmidt, 1997).

#### **2.4.2 Ali je kajenje zasvojenost?**

Če pomeni zasvojenost neustavljivo nujo ali potrebo po nadaljnjem uživanju kake farmakološke snovi, potem ni dvoma, da so kadilci zasvojeni. Če pomeni zasvojenost telesno spremembo, ki je posledica nenehnega uživanja droge, in sicer tako, da ob prenehanju uživanja nastanejo očitne abstinenčne motnje, lahko rečemo, da so nekateri kadilci zasvojeni tudi po tem merilu. Če pa nam zasvojenost pomeni tako hudo telesno spremembo, da nekaj uživalcev umre ali hudo zboli, če nehajo uživati drogo, moramo reči, da v tem smislu tobak ne zasvoja. Nikoli še niso poročali, da bi bil kdo umrl zato, ker je nenadoma prenehal kaditi tobak. Številni znanstveniki sodijo, da je merilo vedenjske zasvojenosti z drogo skrajnost, do katere gre uživalec, da dobi drogo, dalje jo merijo po tem, kakšno prednost ji daje pred vsemi vrednotami v življenju in koliko lahko obvlada uživanje droge. Trdijo tudi, da lahko abstinenčne motnje hudo prizadenejo vedenje, ne da bi ogrožale življenje. Odtegnitev

opioidih drog le redkokdaj ogroža življenje, zato pa mnogi uživalci opioidov veliko žrtvujejo včasih tvegajo celo življenje in svobodo, samo da bi si priskrbeli zadostne zaloge (Jaffe s sod., 1985).

Opaziti je presenetljivo veliko ugovorov zoper misel o nikotinskih abstinencijskih motnjah, in to kljub precejšnji dokumentaciji o doslednem pojavljanju simptomov, kadar strastni kadilci ne dobijo tobaka. Ti simptomi se lahko razlikujejo od kadilca do kadilca, vendar najpogosteje poročajo o razdražljivosti, slabem razpoloženju, nemiru, živčnosti, omotičnosti, lahkomyšelnosti, izgubi energije, utrujenosti, nespečnosti, nesposobnosti za zbrano mišljenje, tresenju, neenakomernem utripu in glavobolu. Fiziološke spremembe so bolj ustaljene. Med njimi je znižanje števila utripov na minuto in diastoličnega krvnega pritiska. Zdi se, da doseže jakost abstinencijskih motenj vrhunec prvi ali drugi dan, nato pa nekaj dni strmo pada. Nekateri nekdanji kadilci pripovedujejo, da hrepenenje in nekateri drugi simptomi odtegnitve, na primer razdražljivost in nesposobnost za koncentracijo, lahko trajajo več tednov ali mesecev. Odkritje, da o preveliki razdražljivosti poročajo kot o abstinencijskih motnjah, je presenetljivo zlasti zato, ker so laboratorijske raziskave odkrile, da nikotin učinkovito zmanjšuje občutke jeze in zavore. Poleg tega se tisti, ki postanejo strastni kadilci, nagibajo k večji jeznovitosti in z večjo težavo prenašajo zavore, predpise in oblast kot zmerni kadilci in nekadilci. Strasten kadilec bržkone težko prenaša hiter porast občutkov jeze med odvajanjem. Prav mogoče, da so tisti, ki so doživljali večjo jezo ali razočaranje, našli v tobaku koristno ne sedativno pomirilo. Vendar se zdi, da ima preveč stranskih učinkov (Jaffe s sod., 1985).

Naj temu rečemo navada, zasvojenost ali odvisnost, je jasno, da veliko kadilcev noče opustiti kajenja. Nekateri pravijo, da bi radi nehali, vendar se za to prav nič ne trudijo. Poznamo tudi take, ki so poskušali brez uspeha, nekateri so poskusili in bili nekaj časa uspešni, potem pa so se spet vdali tej razvadi. V Združenih državah Amerike je več kot 30 milijonov nekdanjih kadilcev. Pred malo več kot desetimi leti je bilo 60 odstotkov kadilcev; danes jih je le okoli 21 odstotkov. Vendar pa statistike uspešnosti ne morejo prikriti žalostnega dejstva, da ima strasten kadilec, ki si želi formalne pomoči pri opuščanju kajenja, le skromno upanje na dolgoročen uspeh. Povprečni rezultati velikega števila načrtov za opustitev kajenja kažejo, da začne več kot polovica ljudi, ki so uspešno nehali, v šestih mesecih spet kaditi.

Do dvanajstega meseca je še samo 25-35 odstotkov takih, ki ne kadijo več. Ljudje, ki iščejo pomoč pri opuščanju cigaret, nemara niso značilni za vse kadilce. Nekateri strokovnjaki menijo, da so prav ti najstrašnejši kadilci; drugim se zdi, da so najboljše motivirani strastni kadilci. Kljub temu je manj kot ena možnost med petimi, da bo popolnoma zadoščal že en sam napor pri zdravljenju z ustaljenimi ukrepi (Jaffe s sod., 1985).

## 2.5 BOLEZNI

Kajenje je izredno težko opustiti, potem ko se človek tobaka navadi. Nikotin je namreč droga, ki povzroča telesno in duševno odvisnost. Večina ljudi preprosto ne more prenehati s kajenjem – včasih celo po tem, ko že imajo pljučnega raka in se zavedajo, da jih bo kajenje resnično ubilo. Kadilci pogosto govorijo, da si želijo, da sploh nikoli ne bi začeli kaditi (Dogša, Schmidt, 1997).

Med samim kajenjem vdihujemo ogljikov monoksid, ki spodbuja nastajanje maščobnih oblog v srčnih arterijah. Le te povečujejo možnost srčnih obolenj, ki lahko vodijo tudi do srčnih napadov. Prav tako tudi nikotin obremenjuje srce, saj poveča srčni utrip in poviša krni pritisk (Goodman, 2006).

Bolezni, ki jih povzroča kajenje (Goodman, 2006.):

- kap (krvavitev v možganih, pogosto se konča z smrtjo.),
- pljučni rak,
- emfizem (pljučna bolezen),
- bronhitis (vnetje bronhijev, zaradi katerega kašljamo in sopihamo),
- gangrena (odmiranje oz. gnitje tkiva v telesu, ki ga povzročijo zamašene arterije.),
- ambliopija ali slabovidnost,
- rak na ustih in grlu,
- srčni napad (nenadna odpoved srca),
- čir na želodcu (boleča mesta v črevesju),
- rak na materničnem vratu (pri ženskah) in
- zmanjšana plodnost.



Vsak cigaretni dim smrdi in se zajeda v oblačila, telo in dah. Lahko dobiš slab zadah iz ust, ki pa se ga ne da prikriti z ustnimi vodicami in žvečilnimi gumiji. V cigaretah je nikotin, ta pa ti lahko obarva zobe, prsti lahko porumenijo, koža se začne hitreje gubati zaradi kemikalij, ki jih vdihuješ v telo. Cigaretni dim, ki ga izdihajo kadilci, se deli na dva dela: glavni dim, ki ga izdihne kadilec in stranski dim, ki se sprošča iz tleče cigarete. Le ta vsebuje amonij, ogljikov monoksid in nikotin in prav zaradi tega je pasivno kajenje tako nevarno (Naik, 1997).

### **3 MATERIAL IN METODE DELA**

Za namen raziskave sva razvili anketni vprašalnik. Vseboval je vprašanja zaprtega in polzaprtega tipa. Vprašanja so bila zastavljena na podlagi pregledane literature in virov. Zastavljenih je bilo 9 vprašanj. Prvi del je vseboval dva vprašanja, ki so se navezovala na demografske podatke anketirancev. Drugi del vprašanj pa se je navezoval na splošno življenje o kajenju anketirancev.

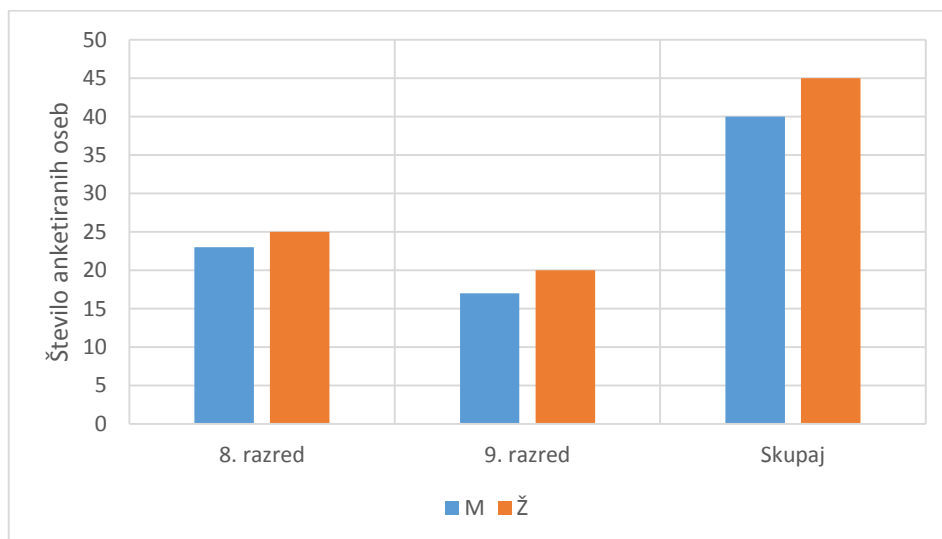
## **4 REZULTATI IN RAZPRAVA**

Najprej bova predstavili število vseh anketirancev, ki so nama z izpolnjevanjem ankete pomagali do zelenih podatkov iz katerih sva kasneje sestavili grafe. Vse izpolnjene ankete sva razdelili na spol ter razred katerega obiskujejo v osnovni šoli, torej 8. in 9. razreda. Vse podatke bova sproti analizirali in jih zapisali.

### **4.1 REZULTATI ANKETIRANJA OSMO– IN DEVETOŠOLCEV**

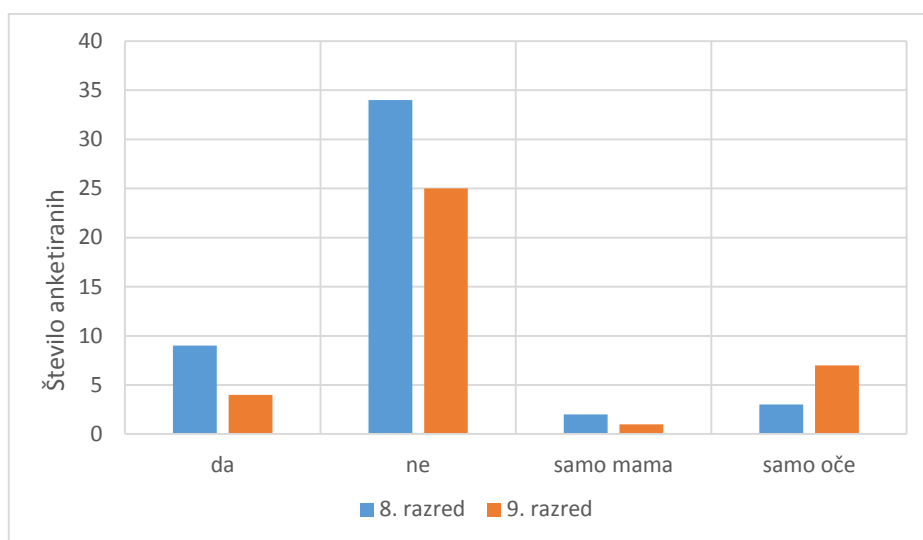
Anketo na OŠ KDK Šoštanj sva izvedli 11. in 14. januarja 2019. Najprej sva učencem predstavili namen najine raziskovalne naloge in cilje, ki jih želiva raziskovanjem doseči. Prosili sva jih, da na vprašanja odgovorijo karseda iskreno in na koncu takšne odgovore tudi dobili. Med izpolnjevanjem ankete sva tudi midve odgovarjali na vprašanja, ki so nama jih zastavili. Med izpolnjevanjem ankete so bile v razredu tudi učiteljice, za kar se jim zahvaljujeva. Vseh anketirancev je bilo 85. Anketiranci so bili iz Šoštanja in okoliških krajev, torej iz Topolšice, Raven, Florjana, Skornega, Lokovice, Gaberk, Zavodenj, Velunje, Belih Vod, Lajš in Pristave. Z anketnimi vprašanji svojih vrstnikov nisva želeli na kakršen koli način zavajati, zato sva vprašanja postavili kar se da direktno in strokovno. Na podlagi anket sva sestavili spodaj prikazane grafe.

## 4.2 REZULTATI ANKETE



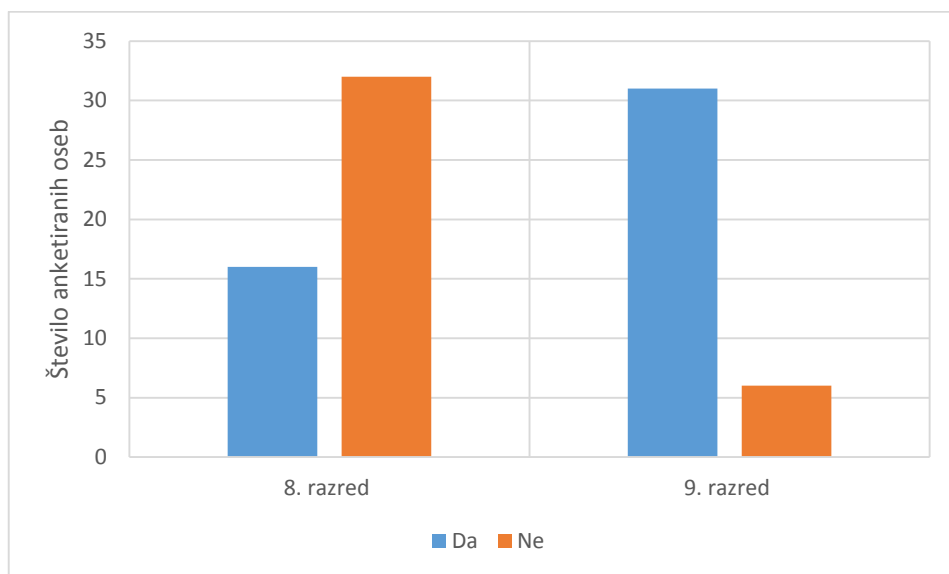
Graf 1: Število anketiranih glede na spol in razred

Anketirali sva 48 osmošolcev, med njimi 23 fantov in 25 deklet ter 37 devetošolcev, med njimi 17 fantov in 20 deklet.



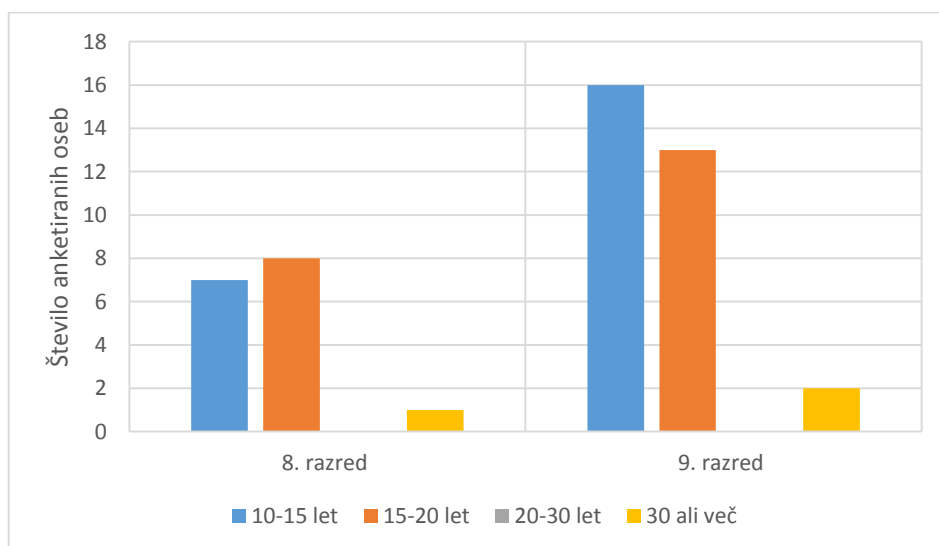
Graf 2: Ali tvoja starša kadita?

Iz grafa 1 je razvidno, da pri večini (69%) najinih vrstnikov starši ne kadijo, kar je zelo spodbudno, saj učenci tako niso pasivni kadilci v domačem okolju, prav tako se ne prenaša vzorec kajenja od doma.



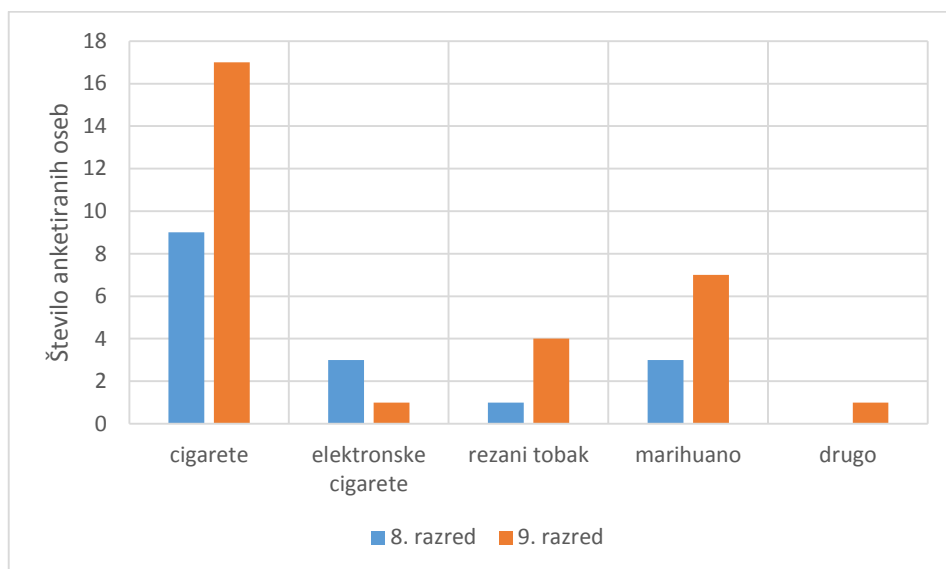
*Graf 3: Ali imaš prijatelja, ki kadi?*

Ugotovili sva, da ima med osmošolci 33% učencev med prijatelji kadilca, v devetem razredu pa celo 84%.

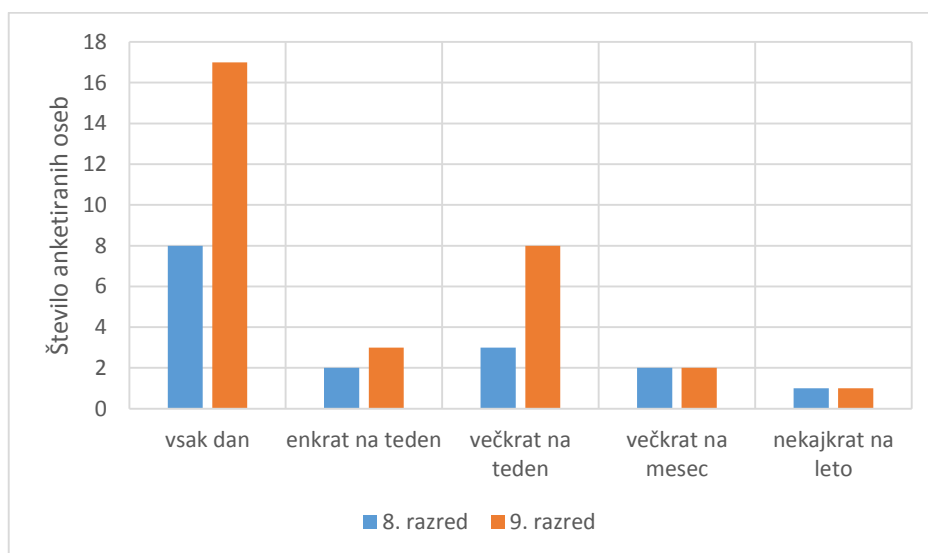


*Graf 4: Koliko je star prijatelj, ki kadi?*

Kar 27% odstotkov učencev navaja, da ima prijatelja do starosti 15 let, ki kadi, 25% pa med 15 in 20 let.

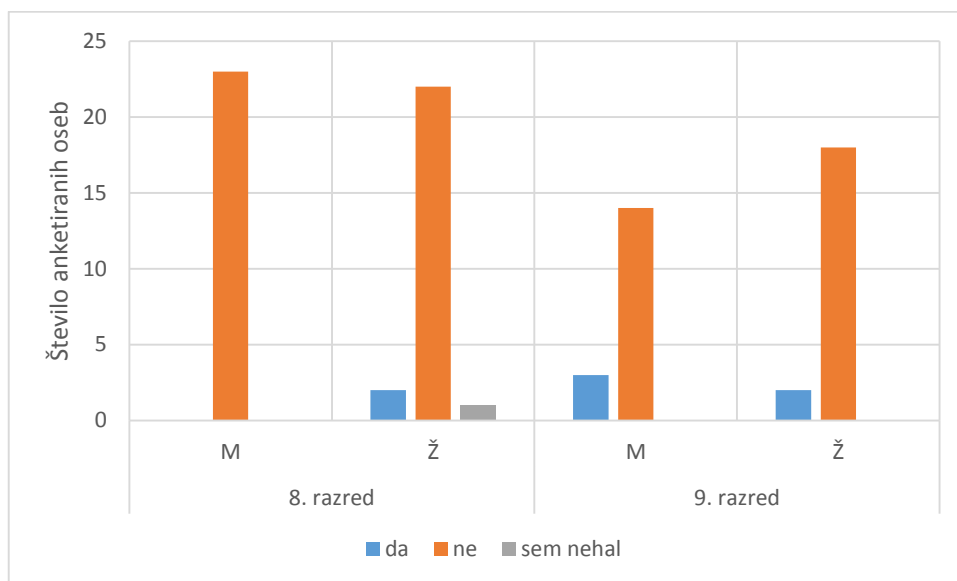


Graf 5: Kaj kadi tvoj prijatelj?



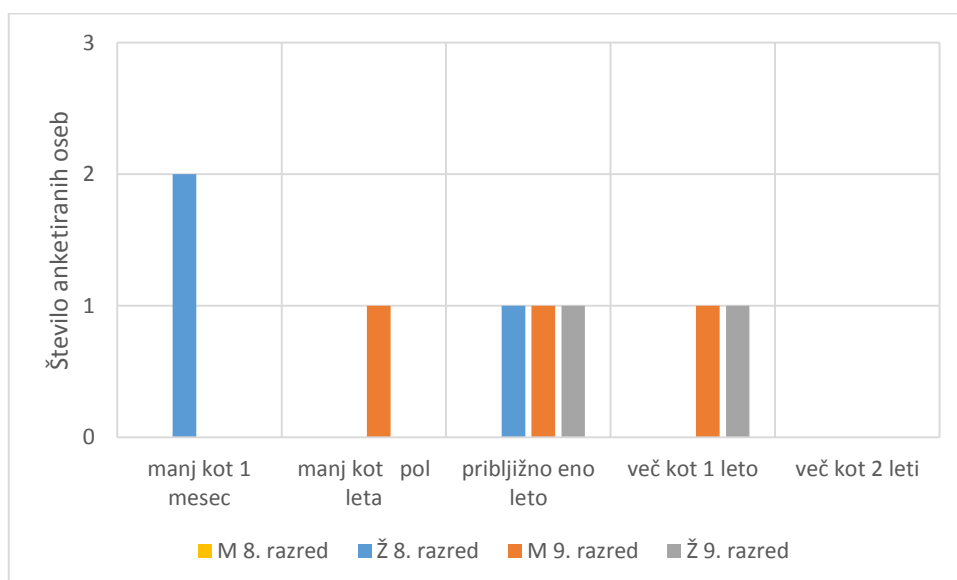
Graf 6: Kako pogosto kadi tvoj prijatelj?

Največ 30% jih kadi cigarete, 12% jih uživa marihuano. Tisti, ki kadijo, pa počnejo to precej redno, torej večkrat tedensko ali celo vsak dan.



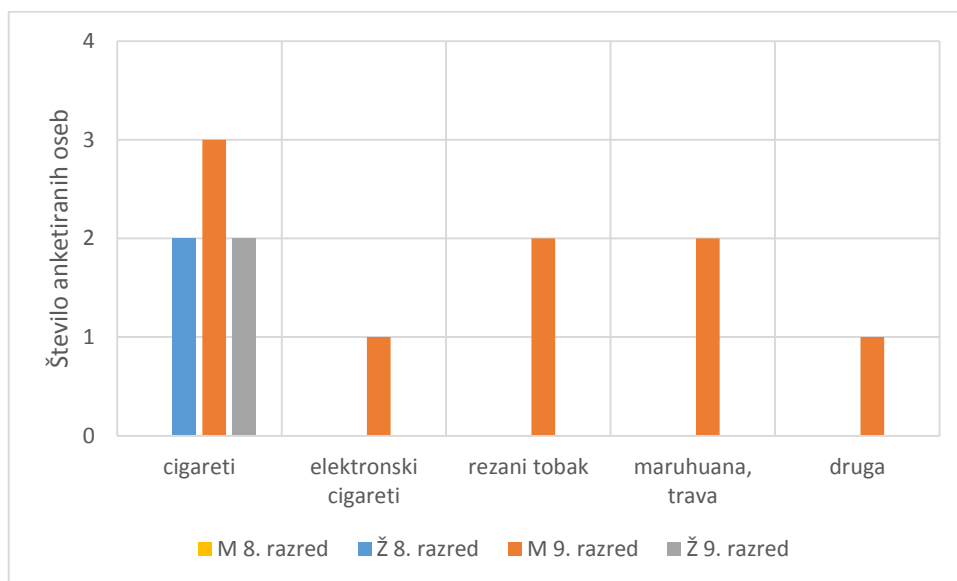
Graf 7: Ali tudi ti kadiš?

Iz grafa 7 je razvidno, da v osmem razredu nihče od fantov ne kadi, pri čemer iz vsakodnevnih izkušenj meniva, da to ni povsem res, deklet pa samo dve. Med devetošolci pa sta se kot kadilki opredelili tudi 2 dekleti in 3 fantje. Skupno imamo torej med višješolci 8% kadilcev.



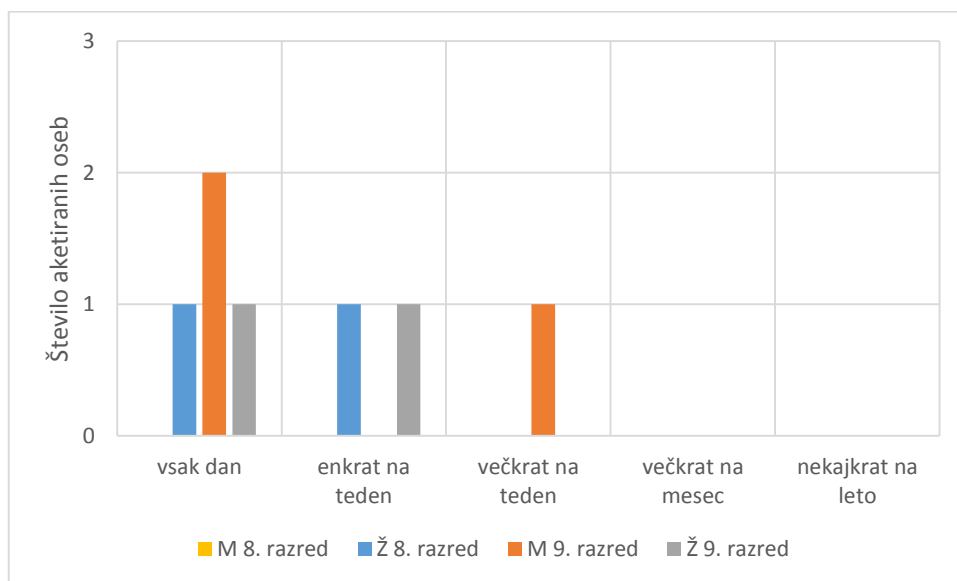
Graf 8: Kako dolgo že kadiš?

V grafu 8 je razvidno, da so učenci, ki kadijo, začeli s tem v 8. razredu.



Graf 9: Kaj kadiš?

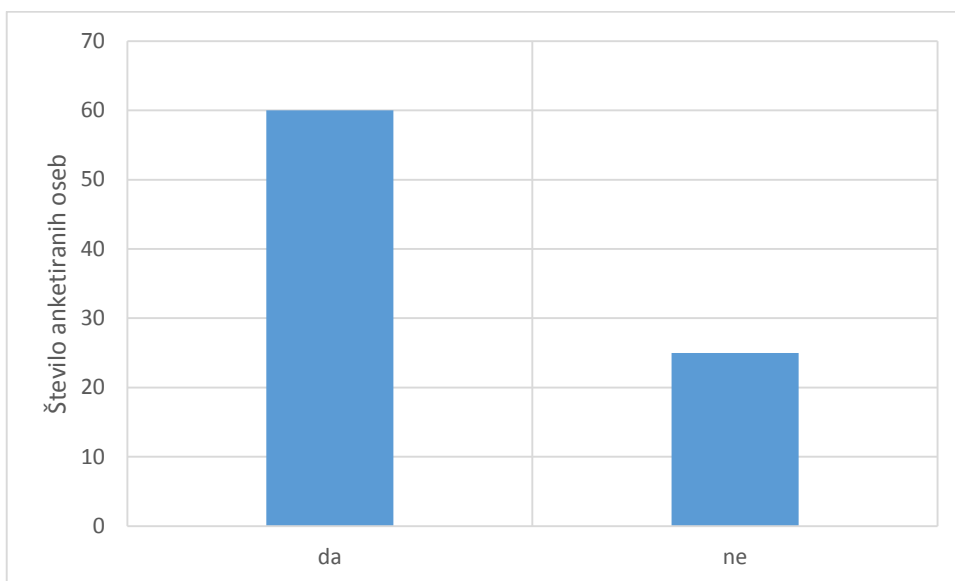
Večina jih kadi običajne cigarete, zanimivo pa je, da se srečujejo tudi z drugimi izdelki.



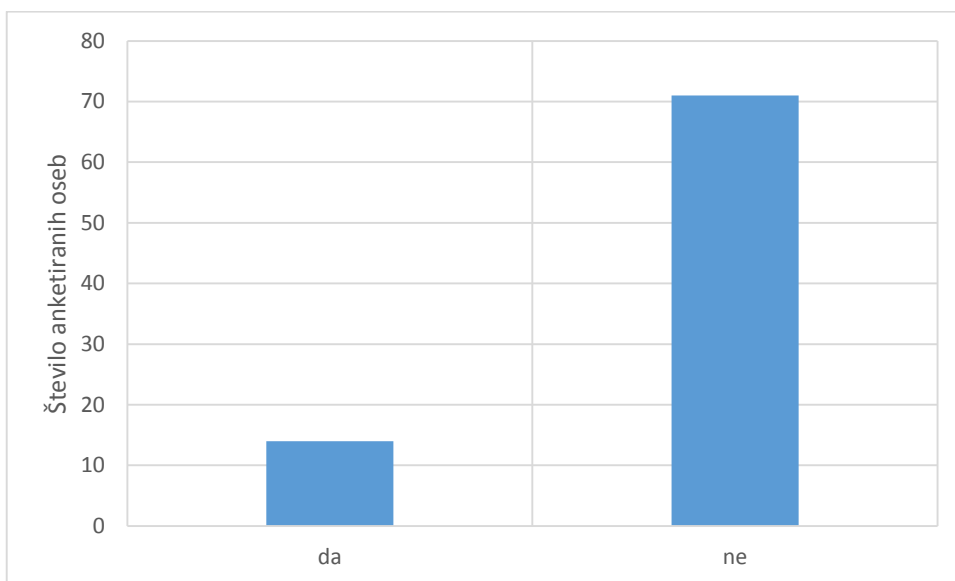
Graf 10: Kako pogosto kadiš?

Graf 10 nam pove, da tisti ki kadijo, počnejo to precej redno, največ celo vsak dan. Občasni kadilci se torej ne pojavljajo.



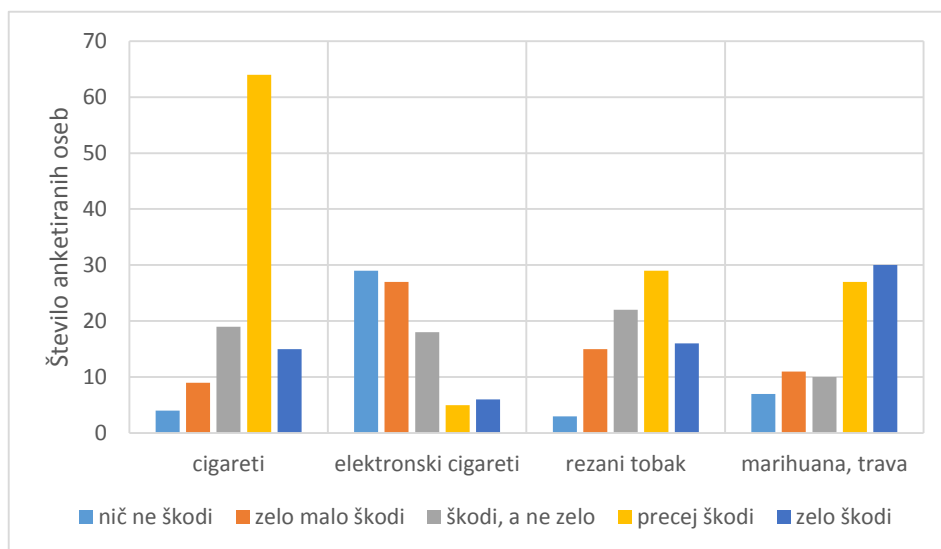


*Graf 11: Ali misliš, da kajenje škoduje?*



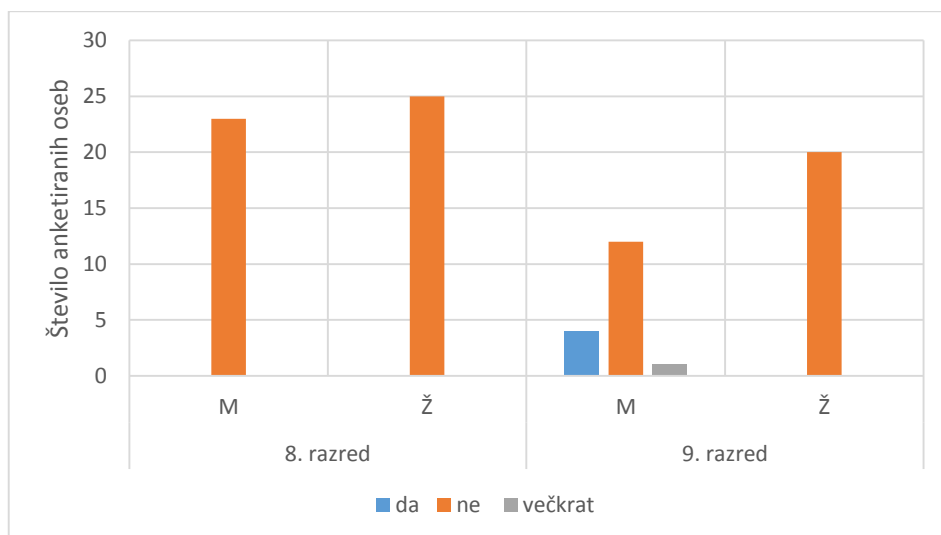
*Graf 12: Ali misliš, da kajenje koristi?*

Grafa 11 in 12 nam kažeta, da sicer 70% vseh anketiranih učencev meni, da je kajenje škodljivo, vendar je precej zaskrbljujoče, da skoraj tretjina otrok misli, da nam kajenje ne škoduje, 16 % učencev celo meni, da nam lahko tudi koristi.



Graf 13: Razvrsti po škodljivosti.

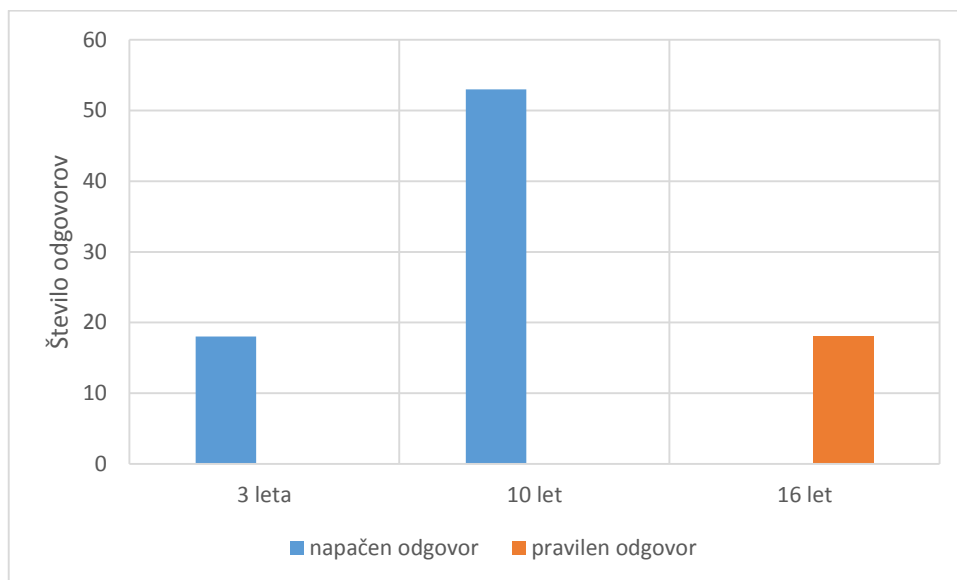
Iz zgornjega grafa izvemo, da se zdi učencem marihuana najbolj škodljiva, precej jih tudi meni, da so škodljivi cigareti. Zanimivo pa je, da jih kar 87% meni, da elektronski cigareti ne škodijo oz. škodijo malo.



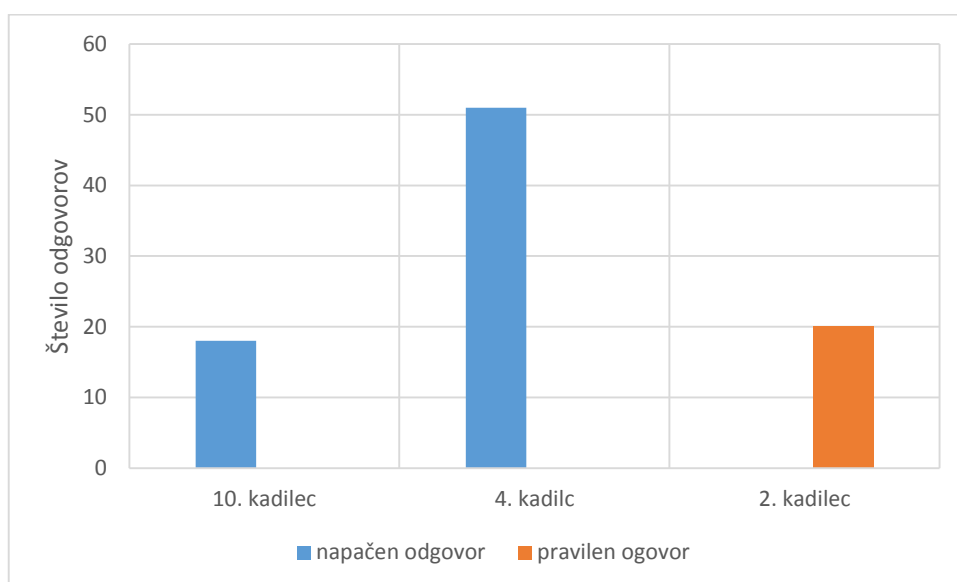
Graf 14: Ali si že kdaj cigarete kupil sam?

Cigaret si večina ne kupuje samih oz. glede na število, si jih najverjetneje kupujejo tisti, ki redno kadijo, torej 5 učencev. Glede na zakonodajo oz. prepoved prodaje tobačnih izdelkov mladoletnim, do tega ne bi smelo prihajati.

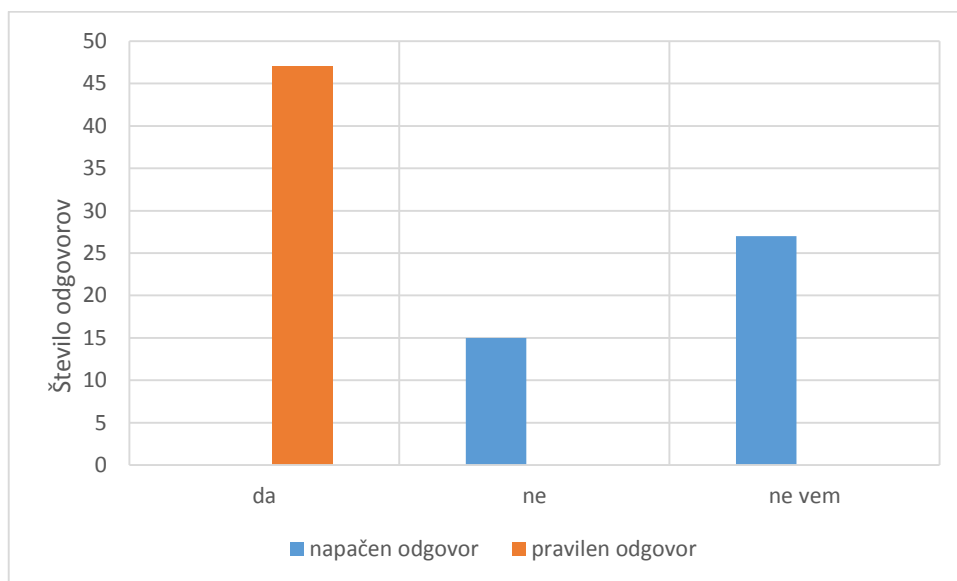
### 4.3 REZULTATI KVIZA



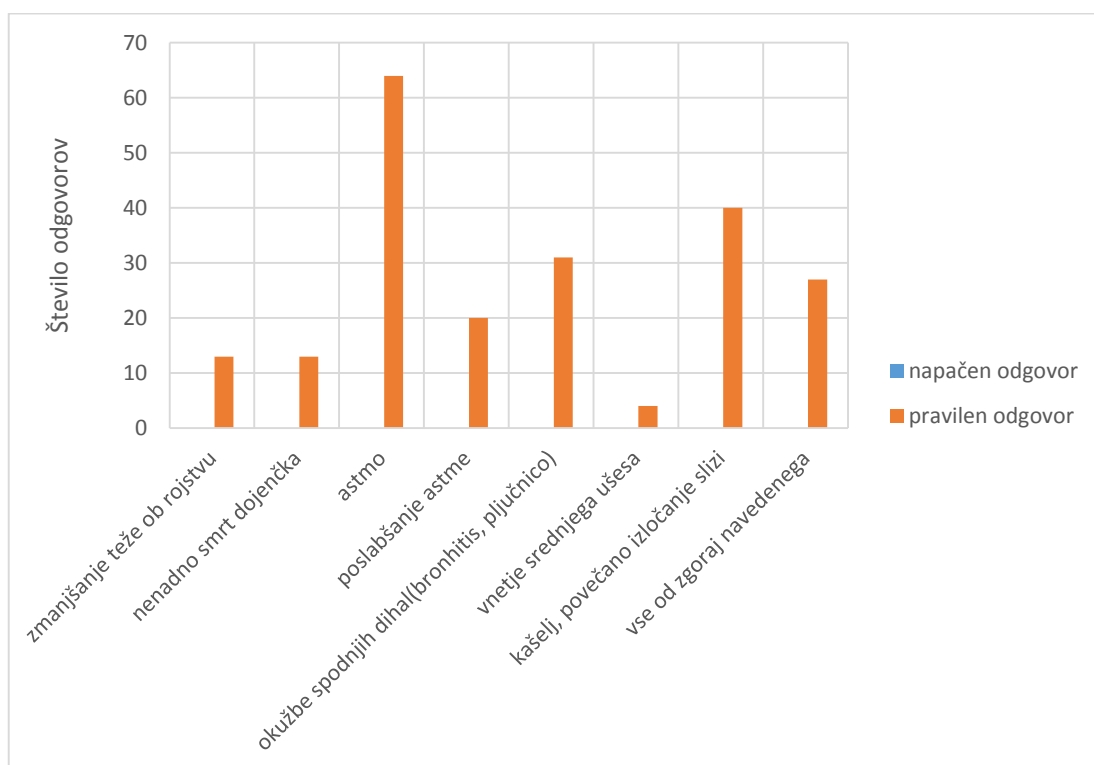
*Graf 15: V Sloveniji je življenje kadilca, ki umre zaradi posledic kajenja, v primerjavi z življenjem nekadilca krajše za:*



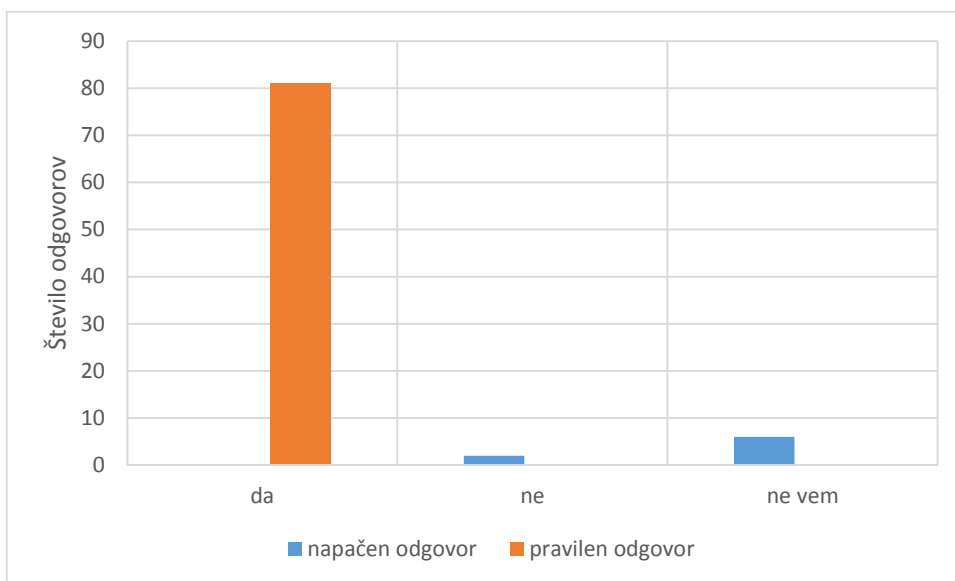
*Graf 16: Zaradi posledic kajenja umre vsak:*



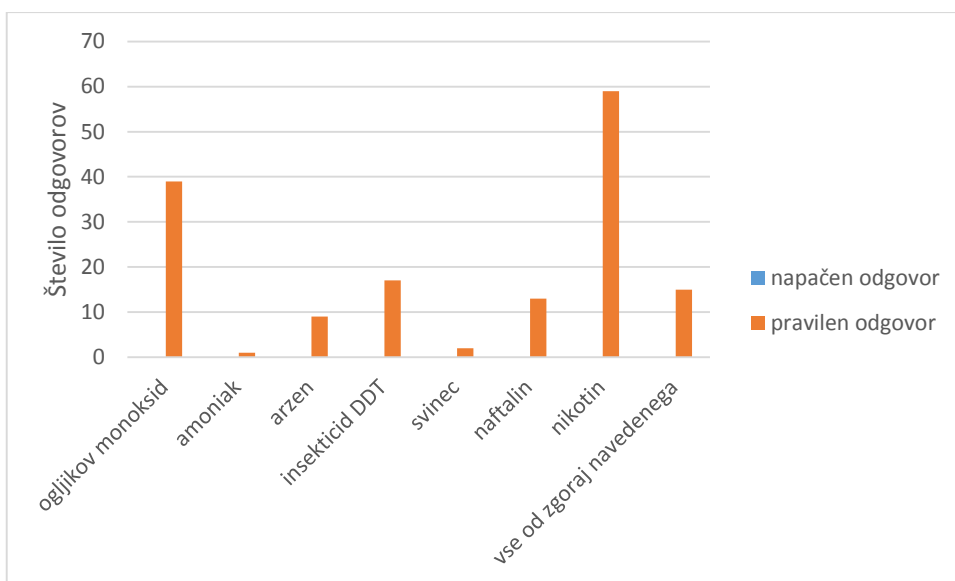
*Graf 17: Kajenje tobaka škoduje tako rekoč vsakemu organu v našem telesu in je na prvem mestu med vzroki za boleznijo in smrt. Ali to drži?*



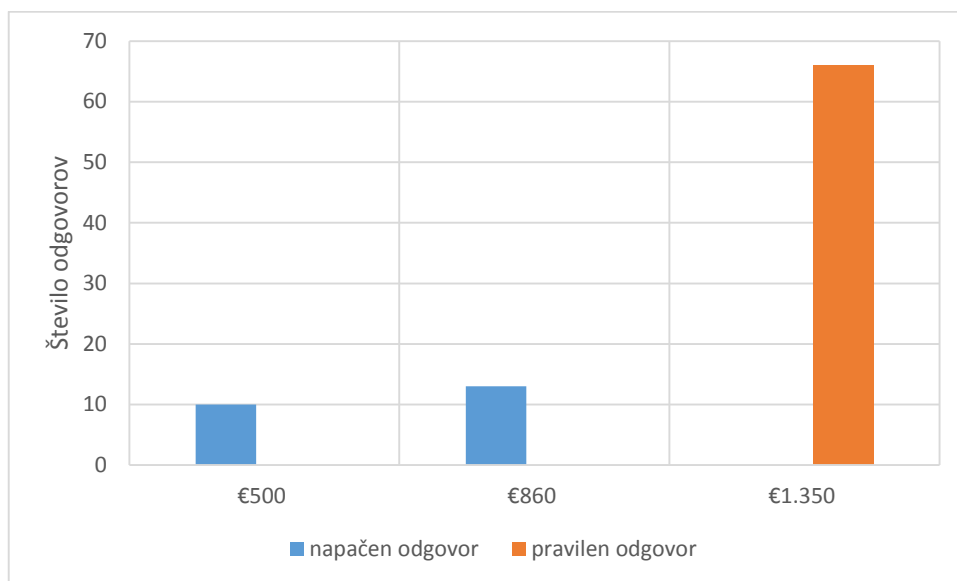
*Graf 18: Katero od navedenih bolezni oz. zdravstvenih stanj lahko pri otroku škodi pasivno kajenje med nosečnostjo in po rojstvu?*



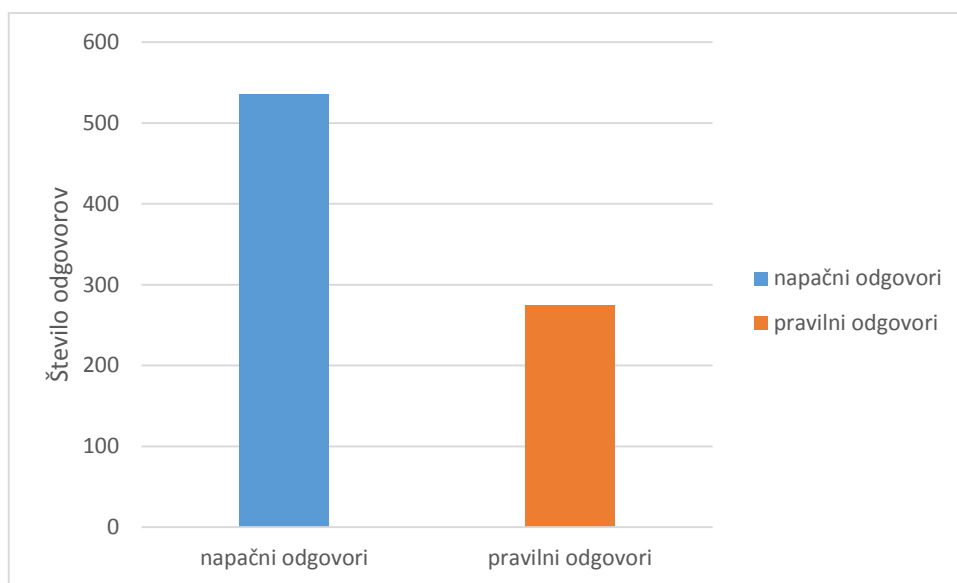
Graf 19: Kajenje matere med nosečnostjo pomembno škoduje zdravju otroka. Ali to drži?



Graf 20: Katere od navedenih snovi vsebuje tobačni dim?



*Graf 21: Kadilec ki redno vsak dan pokadi eno škatlico. Koliko mislite, da približno porabi denarja v enem letu, stane ena škatlica 3,70 €?*



*Graf 22: Vse skupaj.*

Z grafi od 15 do 22 so prikazani rezultati kviza o poznavanju vpliva tobačnih izdelkov na naša življenja. Rezultati so pokazali, da se večina zaveda slabih učinkov, vendar morda ne dovolj oz. jih nekoliko podcenjujejo. Na ozaveščenosti o kajenju med učenci višjih razredov lahko še torej precej delamo, jih pogosteje in bolj konkretno informiramo.

## 5. RAZPRAVA

Na začetku najine raziskovalne naloge sva si zastavili najino raziskovalno vprašanje: »Koliko osnovnošolcev osnovne šole Karla Destovnika-Kajuha Šoštanj se v vsakdanjem življenju srečuje s tobačnimi izdelki?« Z raziskovalno nalogo sva želeli ugotoviti, koliko učenci poznajo tobačne izdelke in njihove slabe učinke. O tem sva izvedeli veliko s kvizom (glej prilogo B) ter ugotovili, da učenci osmega in devetega razreda niso najbolj ozaveščeni o škodljivosti kajenja in tukaj tudi ovrževa najino hipotezo, da bodo rešili vsaj polovico prav.

S pomočjo anket (glej prilogo A) pa sva preverili, koliko tudi sami uporabljajo tovrstne izdelke. Rezultati so pokazali, da kadi več devetošolcev kot pa osmošolcev osnovne šole Karla Destovnika-Kajuha Šoštanj, in tukaj potrdiva svojo drugo hipotezo »da v osmem razredu kadi manj kot v devetem razredu«, čeprav ta razlika ni ravno velika. Pri tem sva bili tudi nekoliko v dvomih o resničnosti podatkov, saj ko se sprehajava po mestu, jih videva pri kajenju veliko več, kakor jih je odgovorilo na anketo. Morda sva dobili nekoliko bolj realne rezultate, ko sva jih spraševali o kajenju med njihovimi prijatelji, saj so tam odstotki kadilcev precej višji, starosti pa precej podobne.

Svojo tretjo hipotezo »več kot polovica anketiranih bo pomislilo na to, da kajenje tudi koristi« zavračava, čeprav najino mišljenje je drugačno, v novicah, spletih, knjigah mi preberemo da kajenje samo škodi, ko pa se v vsakdanjem življenju pogovarjava s kadilci, jih veliko odgovori, da jim koristi, ker jih pomirja.

Zanimalo naju je tudi, ali kadijo njihovi starši. Prišli sva do zaključka, da je med starši večina nekadilcev, kar naju veseli, saj tudi oni predvsem z zgledom vplivajo na odnos otrok do kajenja in upava, da bo ta odstotek v naslednjih generacija, ki naj bi bile še bolj osveščene, še nižji.

Videli sva tudi, da so s za resnična pokazala tudi najine pridobljene informacije o zasvojenosti s tobačnimi izdelki, saj med kadilci na naši šoli ni občasnih, ampak vsi kadijo kar vsak dan ali vsaj večkrat na teden.

Raziskava o škodljivosti tobačnih izdelkov je potekala v mesecu novembru in decembru 2018 ter januarju in februarju 2019 na osnovni šoli Karla Destovnika-Kajuha Šoštanj. Poleg rezultatov anket sva poiskali tudi starejšo raziskovalno nalogo, ki se je navezovala na enako

temo. Ko sva raziskovalni primerjali, sva ugotovili, da je zdaj malenkost več kadilcev kot leta 2003. Ob tem podatku sva se začudili, saj so v tistih časih imeli večjo dostopnost do tobačnih izdelkov.

Z najino nalogo, katere del je bil tudi kviz o poznavanju vplivov kajenja, upava, da sva tudi malo izboljšali informiranost naših višješolcev, saj sva jim podali tudi pravilne odgovore in jih večkrat tudi presenetili. Ugotovili sva, da se večinoma zavedajo, da je kajenje predvsem škodljivo, kljub temu pa jih tretjina še vedno meni, da je lahko tudi koristno oz. da ni tako zelo škodljivo. Meniva tudi, da jih bo treba bolj osvestiti tudi glede uporabe elektronskih cigaret, saj jih veliko meni, da niso tako škodljivi kot navadni cigareti.

V raziskovalni nalogi sva odkrili veliko zanimivih stvari, na žalost pa nama je zaradi nekoliko slabše časovne organizacije ostalo še veliko neodkritih področjih. Bolj bi naju zanimalo, kaj še lahko naredimo, da bi čim bolj odvrnili mlade od kajenja oz. jih prepričali v škodljivo učinke, predvsem na področju elektronskih cigaret in morda tudi marihuane, saj so je tudi tu precej veliko število kadilcev. Zavedava se tudi omejitve najine naloge, saj sva imeli nekoliko manjše število anketiranih, na podlagi vsakodnevnih izkušenj pa tudi meniva, da je bila iskrenost pri reševanju malo manjša oz. da so bolj resnični tisti podatki, ki pripovedujejo o njihovih prijateljih.

Upava pa, da bo odstotek kadilcev med nami res vsako leto manjši in prepričanje o smrtonosnih vplivih le tega vedno večje.



## 6 ZAKLJUČEK

Zaključujeva z mislijo, da lahko kajenje tobaka in tobačnih izdelkov resno škoduje in uničuje naše življenje. Ker sva obe proti tobačnim izdelkom sva se odločili, da na to temo tudi kaj raziščeva in sestaviva raziskovalno nalogo. Z raziskovalno nalogo sva po najinem mnenju dosegli svoj cilj. Raziskovali in ugotovili sva, da na osnovni šoli Karla Destovnika-Kajuha Šoštanj ne kadi veliko učencev osmega in devetega razreda. Večina učencev, ki je rešila anketo, se ne zaveda dovolj škodljivosti kajenja oz. tobačnih izdelkov. Glede na analizo podatkov sva prišli do podatka da kadi več devetošolcev kot učencev osmih razredov.

Veliko učencev ne vedo, koliko škodljivih snovi je v eni sami cigareti. To naju je zelo razočaralo, saj se ne zavedajo koliko različnih snovi vsebuje par minut užitka. Meniva, da je ozaveščanje o škodljivosti tobačnih izdelkov pomembno, saj nam ne uničuje, le zdravja, temveč tudi življenje in v večini primerov izprazni žepe in ti ljudje ostajajo brez denarja, družin in prijateljev. Torej ali se splača kaditi? To sva raziskali in najin odgovor je »ni vredno uživati par minut v 40 000 škodljivih snoveh. Pojdite raje na zrak z družino, tako vam bo lepše in tudi družina ti bo zelo hvaležna.« Želiva si, da bi se med seboj ozaveščali o škodljivosti kajenja.

## **7 POVZETEK**

Kajenje pri mladih lahko vodi v mnogo različnih bolezni. Pogosto naletimo na dejstvo, da se mladostniki že v osnovno šolskih klopeh znajdejo z mislijo, da bi prižgali svojo prvo cigareto. To dejstvo nama je dalo veliko razmisliti. Zato sva se iz radovednosti odločili, da bova raziskali temo o kajenju in njeni škodljivosti na naši šoli. Odgovore sva poiskali oz. pridobili s pomočjo anketnega vprašalnika. Anketirale sva učence 8. in 9. razredov, ki so vprašalnik rešili z velikim zanimanjem in odgovornostjo. Izpolnjene anketne vprašalnice sva z zanimanjem in skrbno pregledali ter se lotili dela z ostalim delom raziskovalne naloge. Z mentorico sva se sproti pogovarjali o izdelavi naloge in tudi ozaveščale o škodljivosti kajenja. Izvedeli sva veliko zanimivih podatkov. Osmo- in devetošolci OŠ Karla Destovnika – Kajuha Šoštanj imajo v veliki večini več prijateljev, ki se srečujejo s tobačnimi izdelki, zato so v veliki večini samo pasivni kadilci. Majhen delež pa jih tudi kadi. Ugotovili sva, da jih je nekaj kupilo tobačni izdelek kar samih, ostali pa so cigareto dobili od prijateljev. Učence pa sva želeli tudi ozaveščati o škodljivosti kajenja, zato sva poleg anketnega vprašalnika razdelili tudi vprašalnik o splošnem poznavanju kajenja. Izvedeli sva, da so v večinomoma odgovorili pravilno na večino vprašanj. S tem so nama dokazali, da vedo o kajenju kar veliko, poskusili pa sva jih tudi odvrniti od misli na kajenje. Pri izdelavi najine raziskovalne naloge o škodljivosti tobačnih izdelkov sva se zelo veliko naučili in pri tem tudi zelo zabavali.

## **8 SUMMARY**

Smoking at a young age causes many different diseases. A lot of teenagers start smoking already in primary school. This gave us something to think about. And that is why we decided to research the topic of smoking and the negative effects it has on students at primary school Karla Destovnika-Kajuha Šoštanj. We made a questionnaire. We questioned the students of 8<sup>th</sup> and 9<sup>th</sup> grade; they solved the questionnaire with interest and responsibility. We carefully checked their answers and continued with the other part of our research paper. We regularly talked to our mentor about the progress we were making and about informing others of the negative effects of smoking. We found out a lot of interesting information. The 8<sup>th</sup> and 9<sup>th</sup> graders at primary school Karla Destovnika- Kajuha Šoštanj mostly have few friends who smoke. The majority are passive smokers. We also found out that only a few buy tobacco products on their own, the others get cigarettes from their friends. Moreover, we wanted to make students aware of the damages of smoking, so that is why we also gave students a quiz about smoking in general. We tried to prevent students from even starting to smoke. While doing this research paper, we had a lot of fun and we learnt a lot!

## **9 ZAHVALA**

Za začetek bi se radi zahvalili najini mentorici gospe Maji Ahtik Požegar, za vso spodbudo, podporo in pomoč pri opravljanju najine raziskovalne naloge. Hvala vsem učencem in učenkam osmih in devetih razredov Osnovne šole Karla Destovnika-Kajuha Šoštanj, ki so sodelovali v raziskavi in rešili anketni vprašalnik. Brez vašega sodelovanja in pomoči nama nikakor ne bi uspelo. Hvala tudi najinim staršem in prijateljem, ki so naju spodbujali in nama pomagali, da sva raziskovalno nalogo dokončali. Skratka hvala vsem, ki so nama kakorkoli pomagali pri izvedbi in izdelavi najine raziskovalne naloge.

## **10 PRILOGE**

PRILOGA A: anketni vprašalnik

PRILOGA B: kviz

## ANKETNI VPRAŠALNIK

1. Spol:                    M      Ž                    2. Razred:            8.      9.

3. Ali kadita starša?

- a) da
- b) ne
- c) samo mama
- d) samo oče

4. Ali poznaš koga iz svoje družbe, ki kadi? DA      NE      (Če si obkrožil NE pojdi na vprašanje 5.)

4.1 Koliko je star?

- a) 10-15 let
- b) 15-20let
- c) 20-30let
- d) 30let ali več

4.2 Kaj kadi?

- a) cigaret
- b) elektronski cigaret
- c) rezani tobak
- d) marihuano
- e) travo
- f) druga\_\_\_\_\_

4.3 Kako pogosto kadi?

- a) Vsak dan
- b) Enkrat na teden
- c) Večkrat na teden
- d) Večkrat na mesec

5. Ali tudi ti kadiš ?      (če si obkrožil NE pojdi na vprašanje 6.)

- a) Da
- b) Ne

c) Sem nehal/a

5.1 Kako dolgo že kadiš?

- a) Manj kot 1 mesec
- b) Manj kot pol leta
- c) Približno eno leto
- d) Več kot 1 leto
- e) Več kot 2 leti

5.2 Katero vrsto tobačnih izdelkov kadiš?

- a) Cigareti
- b) Elektronski cigareti
- c) Rezani tobak
- d) Marihuana, trava
- e) Druga\_\_\_\_\_

5.3 Kako pogosto kadiš?

- a) Vsak dan
- b) Večkrat na teden
- c) Enkrat na teden
- d) Večkrat na mesec
- e) Samo takrat ko se mi zdi potrebno
- f) Kadar jih dobim

6. Ali misliš da kajenje samo škoduje zdravju?                      DA    NE

7. Ali misliš da lahko tudi kako pripomore?                      DA    NE

8. Naslednje izdelke razvrsti po škodljivosti kakor misliš da škodujejo

(1-nič ne škodi; 2-zelo malo škodi; 3-škoduje a ne tako zelo; 5-zelo škoduje)

\_\_\_cigareti

\_\_\_elektronski cigareti

\_\_\_rezani tobak

\_\_\_marihuana, trava

## KVIZ O ŠKODLJIVOSTI TOBAČNIH IZDELKOV

1. V Sloveniji je življenje kadilca, ki umre zaradi posledic kajenja, v primerjavi z življenjem nekadilca krajše za:

- a) 3 let
- b) 10 let
- c) 16 let

2. Zaradi posledic kajenja umre vsak:

- a) 10. Kadilec(10%)
- b) 4. Kadilec(25%)
- c) 2. Kadilec (50%)

3. kajenje tobaka škoduje tako rekoč vsakem organu v človeškem telesu in je na prvem mestu med vzroki za boleznijo in smrt. Ali to drži?

- a) Da
- b) Ne
- c) ne vem

4. katero od navedenih boleznih oz. zdravstvenih stanj lahko pri otroku škodi pasivno kajenje med nosečnostjo in po rojstvu?

- a) zmanjšanje teže ob rojstvu
- b) nenadno smrt dojenčka
- c) astma
- d) poslabšanje astme
- e) okužbe spodnjih dihal (bronhitis, pljučnico)
- f) vnetje srednjega ušesa
- g) kašelj, povečano izločanje sluzi
- h) vse od zgoraj navedenega

5. Kajenje matere med nosečnostjo pomembno škoduje zdravju otroka. Ali to drži?

- a) Da



- b) Ne
- c) Ne vem

6 Katere od navedenih snovi vsebuje tobačni dim?

- a) Ogljikov monoksid
- b) Amonijak
- c) Arzen
- d) Insekticid DDT
- e) Svinec
- f) Naftalin
- g) Nikotin
- h) Vse od zgoraj navedenega

7. kadilec ki redno vsak dan pokadi eno škatlico. Koliko mislite, da približno porabi denarja v enem letu, če stane ena škatlica 3,70 €?

- a) 500€
- b) 860€
- c) 1350€

## 11 VIRI IN LITERATURA

- Dogša, I., Schmidt, I. 1997. Droge? Ne, hvala!: Tobak. Zavod Republike Slovenije za šolstvo, Ljubljana.
- Goodman, P. 2006. Alkohol, droga in tvoje telo: Kajenje. Založba Grlica, Ljubljana.
- Jaffe, J., Peterson, R., Hadgson, R. 1985. Mamila: Tobak-hudičevo zlo. Pomurska Založba, Ljubljana.
- Naik, A. 1997. Droge: Kajenje. Educy, Ljubljana.
- Nekaj besed o nikotinu  
<http://www.geocities.ws/nekajenje/nikotin.html>
- Praznik, K., & Lebar – Špilak, A. (2003) Kajenje med Šoštanjskimi osmošolci., raziskovalna naloga. Šoštanj.