

# ZDRAV DIH ZA NAVDIH

## 25. DRŽAVNO TEKMOVANJE



*Slika 1: Kajenje*

## Kajenje in mladi

Raziskava o kajenju v 8. in 9. razredu OŠ Voličina

**Ime in priimek: Neja Ditner, Vita Munda, Neža Kuhar, Leni Oberlajt**

Starost: 14 in 15 let

Razred: 9. b

**OŠ Voličina**

Spodnja Voličina 82

2232 Voličina

**Mentorica: Janja Pihler, prof. bio**

**Lektorica: Mateja Karneža, prof. slo**

## KAZALO

1. UVOD.....	3
2. KAJ JE KAJENJE? .....	4
3.1. Zakaj kadimo? .....	4
3.2. Kaj se dogaja v našem telesu, ko kadimo? .....	5
3.3. Zakaj je kajenje škodljivo?.....	6
3.4. Škodljivi učinki na dihala .....	7
3.4.1. Učinki na srčno-žilni sistem .....	7
3.5. Kako prenehati s kajenjem? .....	8
4. VRSTE CIGARET.....	9
4.1. Klasične cigarete .....	9
4.2. Elektronske cigarete .....	9
4.3. Tobačni izdelki na segrevanje (IQOS).....	11
4.4. Šiše in pipe .....	12
4.5. Tobačni izdelki za oralno uporabo (snus, fuge) .....	12
4.6. Nikotinske vrečke .....	13
5. VRSTE KAJENJ .....	13
5.1. Pasivno kajenje .....	13
6. ZAKAJ MLADI POSEŽEJO PO CIGARETIH? .....	14
7. ANKETA: KAJENJE MED OSMO- IN DEVETOŠOLCI NA OSNOVNI ŠOLI VOLIČINA.....	15
8. ANALIZA ANKETE .....	17
9. ZAKLJUČEK.....	21
10. VIRI .....	22
11. VIRI SLIK .....	22

## KAZALO SLIK

Slika 1:Kajenje.....	1
Slika 2:Prižgan cigaret.....	4
Slika 3: Človeško telo in kajenje .....	6
Slika 4: Vrste cigaret .....	9
Slika 5: Vape .....	10
Slika 6: Pipa.....	12
Slika 7: Fuge.....	13

## 1. UVOD

V naši raziskovalni nalogi vam bomo predstavile kajenje med mladimi, ki je dandanes vedno večji problem. Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje iz leta 2021 v Sloveniji odstotek mladostnikov, ki kadijo, narašča. Leta 2021 je kadilo kar 10 odstotkov 15-letnikov, odstotek pri 17-letnikih pa je kar 22 odstotkov.

Zato smo se odločile, da predstavimo predvsem negativne učinke kajenja, saj bomo kmalu končale osnovnošolsko izobraževanje in se podale v svet odraslosti, kjer bomo dobile več možnosti za kajenje.

Prav tako smo izvedle anketo o kajenju med osmimi in devetimi razredi na Osnovni šoli Voličina.

## 2. KAJ JE KAJENJE?

Kajenje tobaka je škodljivo za zdravje. Skoraj ni organa, na katerega kajenje ne bi negativno vplivalo. Kajenje pomembno poviša umrljivost in obolevnost kadilcev in tudi pasivnih kadilcev.

V Sloveniji je kajenje tobaka vodilni preprečljiv vzrok smrti, letno zaradi posledic kajenja umre okoli 3.600 prebivalcev. Dve tretjini kadilcev umre zaradi bolezni, ki so povezane s kajenjem, četrtnina od teh pred 60. letom starosti. Kadilci v povprečju izgubijo 10 do 15 let življenja. Po podatkih NIJZ v Sloveniji dnevno umre skoraj 10 bolnikov zaradi posledic bolezni, povzročenih s kajenjem.



*Slika 2: Prižgan cigaret*

### 2.1. Zakaj kadimo?

Kot že omenjeno, je kajenje posledica različnih družbenih vzorcev in se zanj odločimo iz različnih razlogov. Mladi lahko začnejo kaditi zaradi socialnih razlogov ali kot sredstvo upora avtoriteti – staršem in se na ta (žal zdravju škodljiv) način osamosvajajo.

Kljub temu da je nakup tobačnih izdelkov prepovedan osebam, mlajšim od 18 let, si lahko mladoletne osebe v Sloveniji še prehitro zagotovijo zelene tobačne izdelke. Poleg zakonske omejitve je zato zelo pomembno ozaveščanje o škodljivosti tobačnega dima pri mladih, saj je potem, ko enkrat začnemo kaditi, opustitev kajenja toliko težja.

Vzdrževanje kadilske navade je po eni strani posledica zasvojenosti z nikotinom, po drugi, ki je za opustitev še pomembnejša, pa navade. Poleg tega, da čutimo fizično potrebo po tem, da kadimo (vnos nikotina in drugih snovi v telo, ki je razvilo zasvojenost), čutimo torej tudi psihološko potrebo po kajenju (ob kavi ne moremo brez cigaretnega dima).

“Ljudje smo nagnjeni k razvijanju ritualov in vzorcev, ki jih ponavljamo in postanejo del našega vsakdana. Naj so to spanje in prebujanje ob določenih urah, načrtovanje obrokov, sproščanje, športna

aktivnost ali druženje, težko spremenimo svoje navade, ko so enkrat vzpostavljene. Zato je pri kajenju preventiva veliko lažja kot kurativa, pri čemer tega ne smemo uporabiti kot izgovor. Zagotovo pa sprememba naših navad ni nemogoča," je pozitiven g. Hladnik.

## **2.2. Kaj se dogaja v našem telesu, ko kadimo?**

Ko človek vdihne cigaretni dim, ta potuje prek ustne in nosne votline, grla, sapnika ter bronhijev vse do pljučnih mešičkov. Cigaretni dim pride tako v stik z različnimi telesnimi površinami (na primer sluznice, organi), ki povzročajo različne reakcije telesa nanj. Te reakcije so predvsem odvisne od snovi, ki jih vsebuje cigaretni dim.

Poleg določene količine pare in navadnega zraka ob vdihu cigaretnega dima vnesemo v telo okoli 7000 različnih kemikalij, med njimi številne zelo aktivne. Te namreč povzročajo še največ škode in okvar v telesu. Mednje sodijo:

- katrani,
- ogljikov monoksid,
- različne oksidativne snovi,
- kovine in
- radioaktivne snovi.

Cigaretni dim ima dve fazi, in sicer fazo katrana ter fazo plina.

Plinska faza ima kratkotrajne učinke, ki trajajo le nekaj sekund. Delci so tu majhni, v obliki plina, ki po dihalnih poteh vstopajo v naše telo. Ogljikov monoksid je sestavni del plinske faze kadilskega dima in nastaja pri nepopolnem izgorevanju tobaka in drugih organskih sestavin tobačnih izdelkov. Plinska faza kajenja predstavlja večino kadilske izkušnje, poleg ogljikovega monoksida jo sestavljajo tudi dušik, kisik in ogljikov dioksid.

Fazo katrana sestavljajo večji delci, ki ob vnosu v telo tam ostanejo dlje časa, njihovi učinki pa lahko trajajo tudi več mesecev. Sestavni del te faze je prav katran. Ta je suh, nerazredčen, breznikotinski kondenzat dima, ki nastaja pri kajenju. Katran se poleg kovin in drugih večjih snovi v telesu razgrajuje oz. odstranjuje dlje časa, včasih nikoli zares. Kljub temu da ga v cigaretnem dimu najdemo malo (manj kot 10 odstotkov cigaretnega dima sestavlja katran), je ta še vedno izredno nevaren.

### 2.3. Zakaj je kajenje škodljivo?

Obe fazi kajenja tako nalagata škodljive snovi po celotni dihalni poti. Največ snovi se nalaga prav v pljučih, kjer povzročajo vnetje in oksidativni stres. Vse to vodi v okvaro ožilja, nagnjenost k nastanku strdkov, peroksidaciji maščob in podobno. Prav tako lahko pripelje na primer do nastanka ali napredovanja ateroskleroze na ožilju, ki ima lahko za posledico zamašitev ožilja ali celo kap.

“Najpomembnejše posledice so v dihalih, kjer še pred nastankom resnih obolenj kajenje povzroča hripavost, kašelj, zmanjšuje pljučni volumen in poveča možnosti za nastanek raka. Naštete težave se lahko stopnjujejo v propadanje pljučnih mešičkov, ki pripeljejo do kronične obstruktivne pljučne bolezni (KOPB), ki je neozdravljiva in človeka počasi duši,” opozarja dr. Hladnik.

Pomembno vpliva tudi na bolezni srca in ožilja. Tako povečuje krvni tlak in srčni utrip ter povzroča poškodbo arterij (aterosklerozo), ki lahko pripelje do možganske ali srčne kapi. Zmanjša tudi imunski odziv, povzroča impotenco, slabšo kakovost semenske tekočine, naguba kožo, povzroča bolezni dlesni in drugo. Škodi tudi zobem, lasem in koži, ki se značilno naguba.

Poleg cele vrste rakavih obolenj v dihalni poti smo izpostavljeni obolenjem tudi na oddaljenih organih, kot so krvni raki, rak materničnega vratu in rak mehurja. Pri nosečnicah škodi plodu, saj se otroci pogosto rodijo z nizko porodno težo.

Dolžina našega življenja je tako ne samo skrajšana, ampak tudi zaradi bolezni ne dosežemo povprečne življenjske dobe. Resno okrnjena je tudi kakovost našega vsakdanjika, saj lahko zaradi posledic kajenja jemljemo zdravila, trpimo za katero od naštetih bolezni, negativno vplivamo na svoje okolje in ne živimo zdravo.



Slika 3: Človeško telo in kajenje

## **2.4. Škodljivi učinki na dihala**

Kronična obstruktivna pljučna bolezen (KOPB; kronični bronhitis, emfizem)

Kadilci imajo jutranji kašelj za nekaj običajnega in pogosto 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 bilo splošno razširjena razvada, je bil pljučni rak izjemno redek, tako rekoč neznana bolezen. Sedaj se starostna meja obolenja 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.

### **2.4.1. Učinki na srčno-žilni sistem**

Poviša se krvni tlak, srčna frekvenca in iztis krvi iz srca. Zaradi povečanega dela srčne mišice se poveča poraba kisika in zaradi vezave ogljikovega monoksida iz cigaretne 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) in 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 jemlje kontracepcijske tabletko. Tveganje za možgansko kap je pri kadilcih dvakrat večje kot pri nekadilcih.

## 2.5. Kako prenehati s kajenjem?

Prenehati s kajenjem je v svojem bistvu zelo enostavno, a hkrati za dolgoletne kadilce na začetku težko, saj so razvili dolgoletno in konsistentno odvisnost ter navado.

“Kadilci, ki želijo prenehati s kajenjem, imajo pred sabo dva glavna izziva: prekinitev odvisnosti od kajenja in odstranitev kadilske navade,” povzame dr. Hladnik.

Če želimo prenehati s kajenjem, moramo biti odločeni in vztrajni, saj je v resnici odvisnost od nikotina močna, a kratkotrajna. Pomembna je zgolj takrat, če človek pokadi 10 ali več cigaret na dan, saj je odvisnost veliko občutnejša. Kot pri drugih odvisnostih lahko tudi ob prenehanju kajenja doživimo šok. V telo namreč ne vnašamo več nikotina in drugih snovi, ki so povzročile, da je telo odvisno od njihovega vnosa. Doživimo lahko občutke odtegnitve, glavobole in potrebo po kompenzaciji (namesto cigaret spijemo veliko kave, jemo več in podobno). V teh trenutkih je ključno, da ne podležemo, zaposlimo svoje misli in telo, naj bo to z delom, telovadbo, pitjem vode, novim hobijem. Odtegnitveni občutek je najhujši le prvih nekaj dni, saj, kot rečeno, je odvisnost močna, a ne traja dolgo. Ko smo enkrat premostili občutek pomanjkanja, ta enostavno uplahne in ne predstavlja več nujne potrebe, ki jo mora telo izpolniti.

Bolj problematične so kadilske navade, ki smo jih skozi vzorce in rituale vgradili v naš vsakdan. Na primer ob pitju kave, ki jo je vedno spremljala cigareta, človek enostavno ne ve, kaj bi naredil s prsti. Ko smo v družbi, ki je večinoma kadilska, se lahko počutimo izvzete, dim nas mami k temu, da bi še sami prižgali cigareto. Takrat lahko stare navade zamenjate z novimi, predlagamo vam na primer, da zjutraj namesto kave spijete pravi čaj, družbo prosite, da vam ne dovoli kaditi in vas spodbuja pri vaši odločitvi in podobno. Ta proces je veliko daljši in je po navadi tisti, ki naše kadilske navade v celoti odpravi ali pa jih ciklično vrača v naš vsakdan.



### 3. VRSTE CIGARET

#### 3.1. Klasične cigarete

Proizvajalci imajo neomejeno svobodo, da cigaretam dodajo, kar želijo. Cigaretam dodajajo številne aditive: arome, vlažilce, ojačevalce okusa, pospeševalce gorenja, omejevalce plamena, bronhodilatatorje (razširjajo dihalne poti), drobilce dimnih delcev ter veliko barvil in belil. Aditivi pa niso edina strupena snov v cigaretah.

Skoraj vsaka organska zmes po pirolizi\* in vnosu v pljuča postane strupena. Sladkor je ob zmerni uporabi relativno nedolžen, toda ko cigareta tli, nastane acetaldehid, ki je rakotvoren in povzroča zasvojenost. Beljakovine so po drugi strani nujno potrebna hranila, ampak so dokaj strupene, če jih zažgemo in vdihavamo.



Slika 4: Vrste cigaret

#### 3.2. Elektronske cigarete

Elektronske cigarete s pomočjo baterije segrevajo tekočino, da se spremeni v aerosol, ki ga uporabnik vdihuje. Obstajajo tudi elektronskim cigaretom podobne naprave (angl. 'heat not burn' tobacco products oziroma heated tobacco products), ki segrevajo procesiran tobak (in ne tekočine) in na ta način ustvarjajo aerosol, ki ga uporabnik vdihuje.

Elektronske cigarete vsebujejo nikotin, vlažilce, arome in številne druge nevarne snovi ter visoke ravni majhnih delcev, ki vstopajo v dihala uporabnika. Nadzor nad sestavo tekočin samih elektronskih cigaret in baterij je zelo omejen, zato lahko te vsebujejo številne zdravju škodljive snovi (npr. formaldehid, acetaldehid, akrolein, aromatizirajoče kemične snovi, strupene kovine), tudi take, ki jih ne najdemo v tobačnem dimu.

Naštete snovi v elektronskih cigaretah so rakotvorne in dražljive, dolgoročnega vpliva vdihovanja arom in vlažilcev na zdravje pa še ne poznamo. Dokazi kažejo, da snovi v aerosolu elektronskih cigaret tako kot kajenje tobaka povzročajo raka, bolezni dihal in bolezni srca ter ožilja. Desetletja uporabe pa bodo verjetno pokazala še druge dolgoročne učinke vdihovanja aerosola, ki bodo verjetno drugačni od učinkov kajenja cigaret. V Ameriki je leta 2019 prišlo do izbruha poškodbe pljuč, povezane z uporabo elektronskih cigaret (t.i. VALI ali vaping induced lung injury). Klinična slika je podobna pljučnici, vendar ni odziva na antibiotično zdravljenje. Prizadela je 2758 mladih in povzročila najmanj 64 potrjenih smrti zaradi sistemskega vnetnega odziva in odpovedi dihal.

Čeprav so elektronske cigarete velikokrat oglaševane kot možno orodje za odvajanje od kajenja, jih ne priporočamo za opuščanje kajenja, saj za to ni dovolj raziskav. V Sloveniji tri četrtine uporabnikov elektronskih cigaret kadi tudi cigarete, tako da gre za dvojno rabo, kar le še potencira škodljive učinke na zdravje. Za odvajanje od kajenja zato priporočamo izključno z dokazi podprta zdravila in medicinske pripomočke, ki so opisani v naslednjem poglavju.



Slika 5: Vape

### 3.3. Tobačni izdelki na segrevanje (IQOS)

IQOS je sistem, ki ga je razvil Philip Morris International, ki namesto gorenja tobaka kot pri klasičnih cigaretah tega segreje prek elektronsko nadzorovanega grelnika.

Tulec v velikosti pisala, v katerega kadilec vstavi cigareto »heets«, da se tobak v njej segreje, se polni prek naprave IQOS, ki še najbolj spominja na pametni telefon, polni pa se prek kabla. S tem se tobačna industrija prilagaja trendom na tržišču.

Sestava

Tobak v tobačnih izdelkih »heets« ima veliko dodatkov. Našteli bomo samo nekatere:

- 2,3,5-trimetilpirazin,
- 2,3,5,6-tetrametilpirazin,
- 2,3-dietilpirazin,
- 2,5-dimetilpirazin,
- 2-etil-3-dimetilpirazin,
- 2-heptanon,
- 2-metoksi-3-metilpirazin,
- 2-metoksi-4-metilfenol,
- 2-metil maslena kislina,
- 3-heksen-1-ol,
- 3-metil butil aldehyd,
- 4-metil acetofenon,
- acetanizol,
- očetna kislina,
- benzoinski izvleček,
- bergamotno olje,
- maslena kislina,
- citronska kislina.

Kemične in druge spojine dodajajo tudi filtrirnemu materialu in ovojnemu papirju. To so med drugim adhezivi oziroma lepila (polivinil acetat, parafin, smola ogljikovodikov) in še mnogo drugih.

Kajenje tobačnih izdelkov na segrevanje se ne razlikuje dosti od klasičnega kajenja, razen da ni klasičnega cigaretne dima. Če pogledaš vse zgoraj naštetih sestavin, ki se nato segrejejo in vnesejo v telo, ti postane jasno, da svojemu zdravju ne delaš usluge. Človek vase vnaša nevarne snovi in škodi vsakemu delu svojega telesa.

### 3.4. Šiše in pipe

Zdravstveni strokovnjaki pravijo, da je kajenje vodne pipe celo bolj škodljivo kot kajenje cigaret, predvsem zaradi dolgotrajnega inhaliranja in velike koncentracije ogljikovega monoksida (CO), ob tem pa še večine strupenih snovi. V seansah vodne pipe kadilec vdihuje tobačni dim dalj časa. Klasično kajenje cigaret pomeni 40 do 75 vdihov v petih do sedmih minutah, pri čemer se vdihne od 0,5 do 0,6 litra dima. Pri vodni pipi (šiši) traja kadilska seansa od 20 do 80 minut in v tem kratkem času kadilec vdihne od 50- do 200-krat. Kadilec vodne pipe lahko med eno samo seanso vdihne toliko dima, kot da bi pokadil od 50 do 200 cigaret. Tudi pipa/šiša ni varna alternativa kajenju.



Slika 6: Pipa

### 3.5. Tobačni izdelki za oralno uporabo (snus, fuge)

Za evropski prostor je predvsem značilna uporaba tobaka za oralno uporabo v vrečkah, ki se sesa (snus, fuge).

V Sloveniji je prepovedan tobak za oralno uporabo, dovoljen pa je tobak za njuhanje in žvečenje.

Številne izdelke za oralno uporabo so proizvajalci/prodajalci »prekvalificirali« v izdelke za žvečenje, razlike med izdelki pa so nejasne.

Vsebnost nikotina v teh izdelkih je 8-45 mg/g (cigarete imajo cca 8-24 mg/g).



Slika 7: Fuge

### 3.6. Nikotinske vrečke

Vsebujejo nikotin, arome, sladila, uravnalce pH in polnila. Vsebujejo raznolike ravni nikotina, lahko tudi zelo visoke (2-33 mg/g, nekatere do 47 mg/g).

Povzročajo zasvojenost, lokalno draženje in akutne toksične učinke na centralni in periferni živčni sistem (vrtoglavost, tahikardija, aritmija, zvišan krvni tlak, negativni učinki na dihalne poti ...).

## 4. VRSTE KAJENJ

### 4.1. Pasivno kajenje

V prostoru, kjer kadijo kadilci, kadijo skupaj z njimi tudi vsi nekadilci, saj vdihavajo tobačni dim. Ko so odrasli ali otroci izpostavljeni tobačnemu dimu, to imenujemo pasivno kajenje, izpostavljenost tobačnemu dimu iz okolja ali tudi neprostovoljno kajenje.

**V zaprtem prostoru, kjer se kadi, se mešata dve vrsti dima:**

- dim, ki se sprošča s tlečega dela cigarete neposredno v zrak, in
- dim, ki ga izdihava kadilec.

**Tobačnemu dimu iz okolja so najpogosteje izpostavljene:**

- osebe, ki živijo s kadilcem, in
- otroci, katerih starši kadijo.

Ob dolgotrajni izpostavljenosti tobačnemu dimu se pojavijo resne in nevarne posledice za zdravje, podobne škodljivim učinkom kajenja pri kadilcih.

**Pri odraslih:**

- pljučni rak,
- rak nosnih sinusov,

- poslabšanje obstoječe astme,
- nov pojav astme,
- koronarna srčna bolezen in drugo.

**Pri otrocih:**

- zmanjšanje porodne teže,
- nenadna smrt dojenčka,
- poslabšanje ali pojavitev astme,
- alergijska obolenja,
- pljučnica in bronhitis,
- vnetje srednjega ušesa,
- kašelj, piskanje, povečano izločanje sluzi ...

## **5. ZAKAJ MLADI POSEŽEJO PO CIGARETIH?**

Kot je znano, številni najstniki posežejo po prvi cigareti zaradi družbenega vpliva in radovednosti. Veliko je tudi otrok, ki so tak vedenjski vzorec spoznali že v primarni družini. Otroci, ki živijo v družini, kjer kadita oba starša, v celem letu vdihnejo toliko dima, kot če bi sami pokadili 60–150 cigaret. Materino kajenje med nosečnostjo večplastno vpliva na razvoj zarodka in njegovo kasnejše poseganje po tobaku. Pri dekletih pride največkrat do kajenja zaradi podpore vrstnikov in odobravanja tovrstnega ravnanja. Prav tako številne posežejo po cigaretah zaradi ključnosti, družabnosti in mnenja, da kajenje koristno vpliva na vzdrževanje primerne telesne teže. Podobni vzroki se pojavljajo tudi pri fantih. Kajenje jim velikokrat predstavlja beg iz vsakdanjega življenja in jim lajša večje ali manjše čustvene obremenitve, s katerimi se srečujejo tekom šolanja in v medosebnih odnosih. Znano je, da mladi, ki pričnejo s kajenjem, v veliki večini trpijo zaradi precej nizke samopodobe.

Mlade nasveti in opozorila v zvezi z dolgoročnimi vplivi kajenja na zdravje po navadi ne zanimajo. Mladostniki se načeloma upirajo vsemu, kar je staro in dolgočasno, zato tudi delajo stvari, ki so jim prepovedane. Pred leti je zelo »uspešno« propagandno akcijo izvedlo podjetje Phillip Morris, ki je pripravilo reklamne akcije, namenjene mladi populaciji, s katerimi so sporočali, da je kajenje samo za odrasle. Zelo dobro so namreč predvidevali, da ravno taka »priporočila« mlade še bolj pritegnejo. Zaradi številnih omejitev, ki jih v zadnjih letih doživlja tobačna industrija v razvitem svetu, so se le-ti pričeli posluževati vedno bolj agresivnih pristopov, tudi preko videospotov in filmov. Ste kdaj pomislili, zakaj je James Bond, ki je kadil v sedemdesetih letih, v tem stoletju ponovno postal kadilec?

## **6. ANKETA: KAJENJE MED OSMO- IN DEVETOŠOLCI NA OSNOVNI ŠOLI VOLIČINA**

Pozdravljen/a!

V okviru biološkega krožka pripravljamo raziskovalno nalogo, s katero bomo sodelovale na 25. mladinskem tekmovanju Zdrav dih za navdih.

Pri nalogi z naslovom Kajenje in mladi potrebujemo tvojo pomoč, zato te prosimo, če lahko izpolniš spodnjo anketo.

Anketa je anonimna. Bodi iskren!

### **1. Spol:**

- a) Moški
- b) Ženska

### **2. Starost:**

- a) 13
- b) 14
- c) 15

### **3. Ali je kateri izmed staršev kadilec?**

- a) Da
- b) Ne

### **4. Ali je kajenje škodljivo?**

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

### **5. Ali si že poskusil kaditi?**

- a) Da
- b) Ne

Če si odgovoril/a z Da, odgovori tudi na 6. in 7. vprašanje.

Če si odgovoril/a z Ne, odgovori na 8., 9. in 10. vprašanje.

**6. Kdaj si prižgal/a prvo cigareto?**

---

**7. Razlogi, da si poskusil/a cigareto.**

---

**8. Katere so posledice kajenja? Naštej vsaj tri.**

---

**9. Ali kajenje povzroča odvisnost?**

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

**10. Katere vrste cigaret poznaš?**

---

Hvala za sodelovanje.

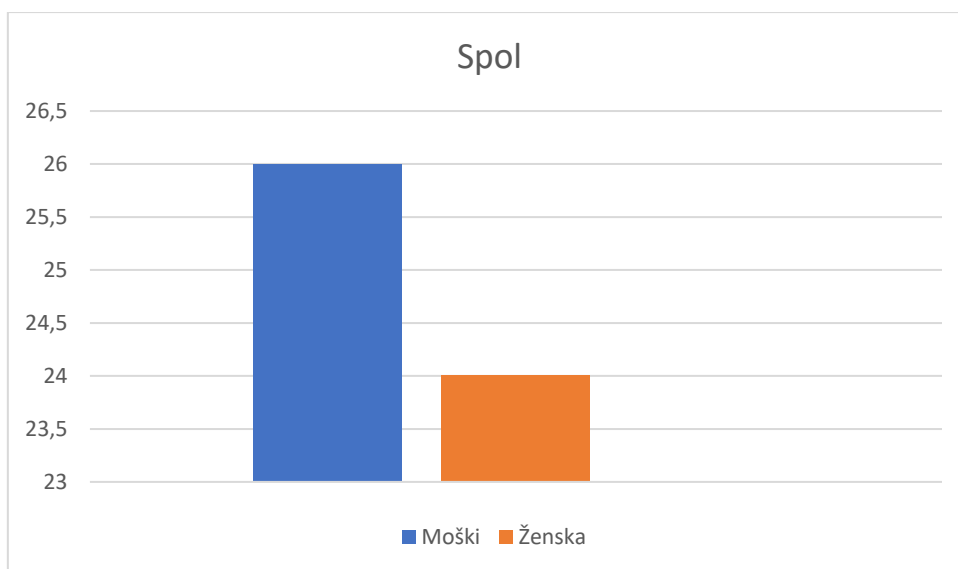


## 7. ANALIZA ANKETE

V anketi je sodelovalo 50 učencev in učenk osmih in devetih razredov osnovne šole Voličina.

### 1. Spol:

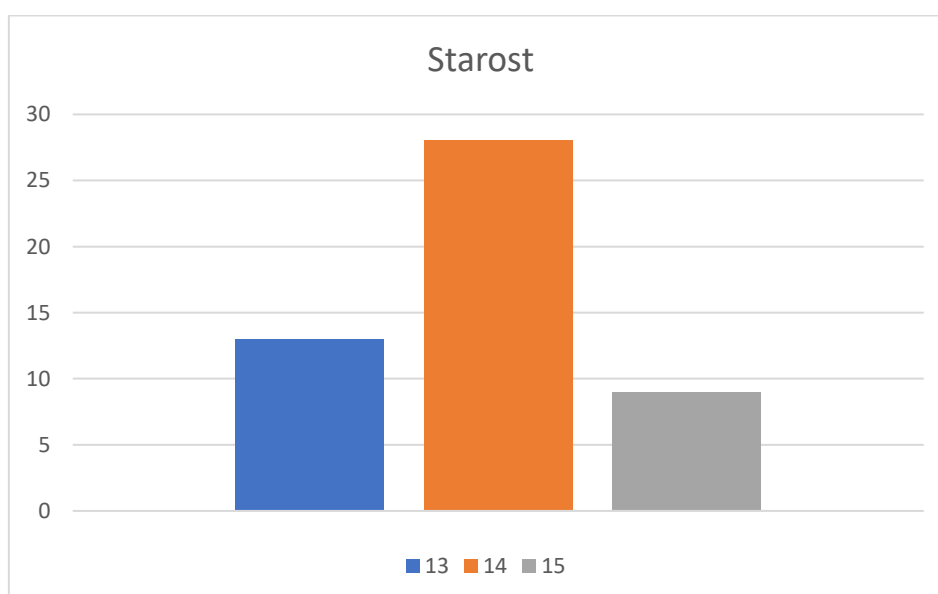
- a) Moški
- b) Ženska



Graf 1: spol

### 2. Starost:

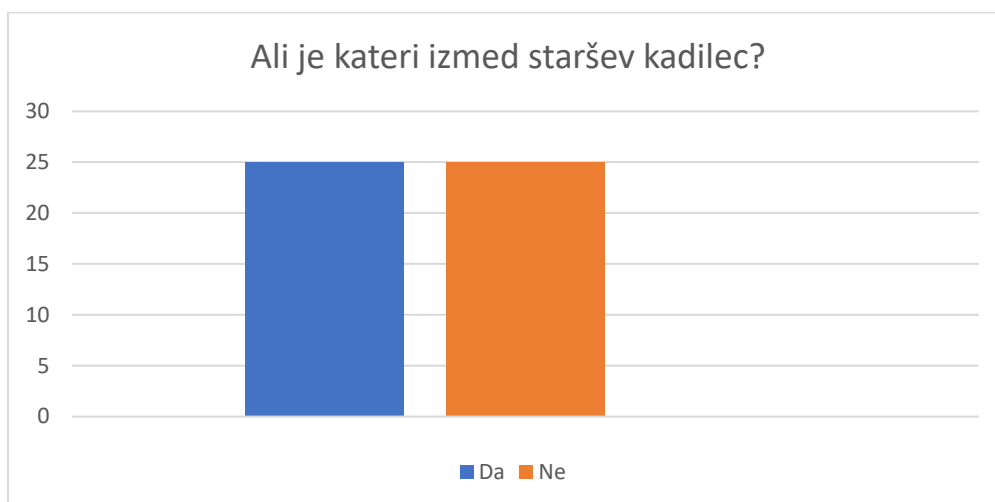
- a) 13
- b) 14
- c) 15



Graf 2: starost

### 3. Ali je kateri izmed staršev kadilec?

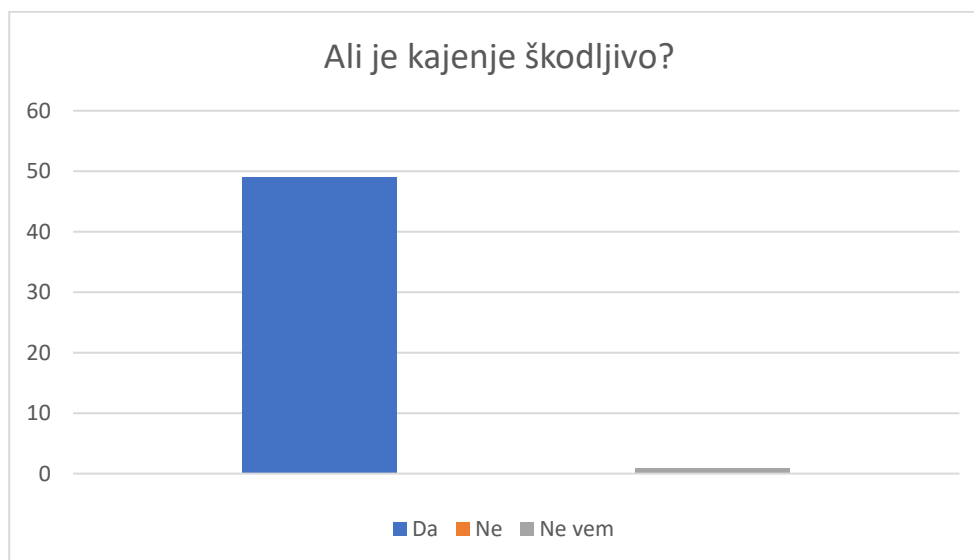
- a) Da
- b) Ne



Graf 3: Ali je kateri izmed staršev kadilec?

### 4. Ali je kajenje škodljivo?

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



Graf 4: Ali je kajenje škodljivo?

## 5. Ali si že poskusil kaditi?

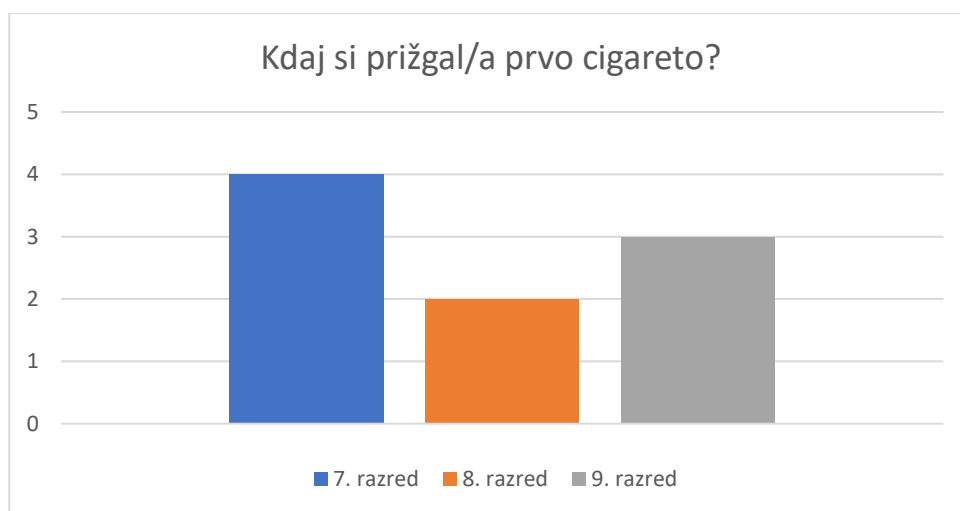
- a) Da
- b) Ne



Graf 5: Ali si že poskusil kaditi?

Na 6. in 7. vprašanje so odgovarjali učenci, ki so pri petem vprašanju odgovorili z DA.

## 6) Kdaj si prižgal prvo cigareto?



Graf 6: Kdaj si prižgal/a prvo cigareto?

## 7) Razlogi, da si poskusil/a cigareto.

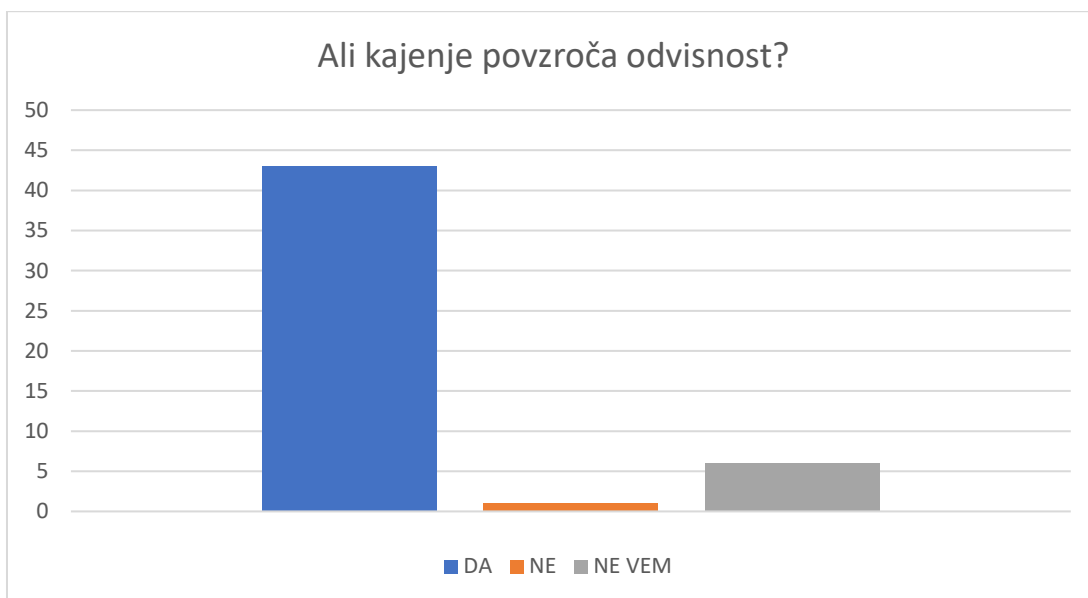
Vsi anketiranci so kot razlog navedli, da jih je zanimalo.

**8) Katere so posledice kajenja? Naštej vsaj tri.**

- Rak pljuč
- Odvisnost
- Mentalno zdravje
- Rumeni zobje
- Kašljanje
- Težko dihanje

**9) Ali kajenje povzroča odvisnost?**

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



*Graf 7: Ali kajenje povzroča odvisnost?*

**11. Katere vrste cigaret poznaš?**

- Snus
- Vape
- Fuge
- Elektronski cigareti
- Navadni cigareti
- Puffi

## **8. ZAKLJUČEK**

Raziskava na OŠ Voličina je pokazala, da je od 9 od 50 učencev že poskusilo kaditi, kar predstavlja 18 % vseh vprašanih. Vsi so poskusili zaradi lastne radovednosti. Prav tako kadi 50 % staršev učencev osmega in devetega razreda. Priznati moramo, da smo bile presenečene nad temi številkami.

Pomembno je ozaveščanje mladih o tveganjih kajenja in spodbujanje zdravega življenjskega sloga, saj mladi vedno bolj posegajo po tobačnih izdelkih. Poleg tega so mladi izpostavljeni različnim vrstam cigaret, kar povečuje tveganje za razvoj odvisnosti in zdravstvenih težav v prihodnosti.

Med izvedbo te raziskave smo pridobile veliko novih spoznanj o kajenju in o problematiki, ki vpliva na to, da boš prišel z kajenjem. Upamo, da same nikoli ne bomo začele kaditi.

## 9. VIRI

- <https://www.cakalnedobe.si/nasvet/kajenje-in-vpliv-na-nase-zdravje/>
- <https://zasrce.si/clanek/vpliv-kajenja-na-zdravje/>
- <https://zadihaj.net/vrste-cigaret/>
- <https://www.triglavzdravje.si/zdravstveni-nasveti/kajenje/>
- <https://www.pomurske-lekarne.si/tocka-zdravja/kajenje-skodljivi-ucinki>

## 10. VIRI SLIK

- <https://www.cakalnedobe.si/nasvet/kajenje-in-vpliv-na-nase-zdravje/>
- <http://tinyurl.com/bdd7ha2b>
- <http://tinyurl.com/385k8ux3>
- <http://tinyurl.com/2p8yhxx2>
- <http://tinyurl.com/56nmd6fs>