

# KAJENJE MED OSNOVNOŠOLCI V OBČINI KAMNIK

## SMOKING AMONG ELEMENTARY SCHOOL PUPILS IN THE LOCAL COMMUNITY KAMNIK

Milena Cerar, Silvestra Hoyer

UDK/UDC 613.84:613.955

DESKRIPTORJI: kajenje; šole; otrok

DESCRIPTORS: smoking; schools; child

*Izvleček – Članek predstavlja rezultate raziskave, ki je bila opravljena v okviru Lokalne akcijske skupine (LAS) za preprečevanje uporabe drog v Občini Kamnik. Raziskava zajema 1049 osnovnošolcev od 5. do 8. razreda.*

*Rezultati kažejo, da ima izkušnje s kajenjem več fantov kot deklet. Izkušnje s kajenjem ima 48,0 % 15-letnikov.*

*Skoraj dve tretjini učencev navaja kot vzrok za začetek kajenja radovednost. Večina staršev kajenja svojih otrok ne dopušča. Učenci so s škodljivimi učinki kajenja v glavnem seznanjeni. Več kot tretjina jih meni, da se v šoli o kajenju govori premalo.*

*Glede porabe prostega časa raziskava kaže, da učenci dajejo velik pomen druženju s prijatelji (v večjem odstotku dekleta), drugo mesto pa zavzema šport (v večjem odstotku fantje). Po Rosenbergovi lestvici samospoštovanja imajo 15-letni fantje bolj pozitivna občutja do samih sebe kot 15-letna dekleta.*

*Znotraj celotne skupine je posebej obdelana skupina 60 fantov in 41 deklet, ki so v življenju kadili 5x in več. Rezultati kažejo, da v tej skupini kadi večji odstotek očetov in mater in da so starši manj prisotni. Več se gibljejo v družbi kadičev, večji poudarek dajejo pasivnim oblikam preživljanja prostega časa, manjšega športu in zelo malo hodijo v naravo. Glede samospoštovanja se skoraj pri vseh postavkah kažejo razlike v smeri manj pozitivnih občutij do samih sebe.*

*Abstract – The article presents the results of a research study performed in the frames of the Local Action Group for drug prevention in the municipal community Kamnik. The research study included 1049 elementary school pupils from 5<sup>th</sup> to 8<sup>th</sup> grade.*

*The results reveal that smoking is more frequent among boys than among girls. 48 % of 15-years olds have experience with smoking.*

*Almost two thirds of the pupils state that the main reason to try smoking was curiosity. Most of the parents do not allow their children to smoke. Most of the pupils are informed about harmful consequences of smoking. Nearly one third are of the opinion that smoking is not discussed enough in school. Most of the pupils spend their free time with friends (especially girls), followed by sporting activities (especially boys). The results of the Rosenberg self-respect scale show 15-year olds feel more positive about themselves than 15-years old girls.*

*In the frames of the group as a whole, special attention was dedicated to the group of 60 boys and 41 girls who smoked more than 5 times. The results show that in this group, more parents smoke and are less present at home. The children spend more time with other smokers, spend their free time more passively, do not practice sports and in almost all indices show less positive feelings towards themselves.*

### Uvod

Raba tobaka je najpomembnejši preprečljiv vzrok obolenja in prezgodnje smrti (Stergar, 2003a). Rezultati Evropske raziskave o alkoholu in preostalih drogah med šolsko mladino (ESPAD) so pokazali, da mladi pri nas še vedno preveč pogosto posegajo po cigareti, predvsem pa prezgodaj (Svetovni dan brez tobaka, 1998).

Mladi, ki posežejo zelo zgodaj po cigaretah, tvegajo večplastno. Nedvomno je vpliv vseh strupenih snovi na mlad organizem bolj razdiralen kot na organizem odraslega (Stergar, 2003b). Drugo je podcenjevanje odvisnosti od nikotina in težav, ki so povezane s prenehanjem kajenja. Prepričani so, da lažje prene-

hajo kot odrasli. Študije v nekaterih državah kažejo, da bo štiri petine vseh, ki so pokadili 100 cigaret, čez 2 leti še kadilo in polovica od njih bo kadila še čez 20 let (Svetovni dan brez tobaka, 1998). Carr (1999) primerja začetek kajenja s prižigom zažigalne vrvice, za katero ne vemo, kako dolga je. Vsakič, ko kadilec prižge cigareto, se za korak približa eksploziji bombe.

Širok vpogled v oceno razširjenosti kajenja med mladostniki v Sloveniji nam daje leta 1999 ponovljena raziskava ESPAD, ki je pokazala, da sta skoraj dve tretjini (64,3 %) že kadili cigarete: četrtnina (25,7 %) štiridesetkrat ali bolj pogosto, slaba četrtnina (23,5 %) petkrat ali manj, desetina (10,5 %) od šestkrat do devetnajstkrat in 4,6 % od 20- do 39-krat. Ugotovljene so statistično značilne razlike po spolu, in sicer je več

fantov kot deklet pokadilo prvo cigareto pri starosti 11 let ali manj in pri 12 letih. Dekleta so bolj pogosto odgovorila, da še nikoli niso kadila oziroma so prvo cigareto pokadila pri 13, 14 ali 15 letih (Stergar in sod., 2001).

Avtorji in raziskovalci govorijo o različnih dejavnikih, ki vplivajo na kajenje.

Prvo cigareto otrok prižge iz radovednosti, kaže se tudi velika želja po tem, da bi bil podoben odraslim, da bi bil odrasel. Niso redki najstniki, ki kadijo iz upora proti odraslim, predvsem staršem, vzgojiteljem in učiteljem. Mladostnik misli, da se s cigareto uveljavlja in ugaja vrstnikom, kar je močna želja najstniških let (Kristan, 1994).

Mladostnik doživlja v skupini, katere član je, celo vrsto spodbud k prevzemanju njenega mišljenja, načel in vrednot – to je pritisk vrstnikov. Ta je pri mladih med najpomembnejšimi motivi za začetek, večkrat pa tudi za nadaljevanje uživanja drog (Tomori, 1995).

Od družine je močno odvisno, ali bo mladostnik razvil lastnosti in sposobnosti, kot so odgovornost, zanesljivost in optimizem, ki pomagajo premagovati bremena, ki jih prinaša življenje (Tomori, 1995). Razvojni trendi družinskega življenja v Sloveniji se bistveno ne razlikujejo od trendov drugod v Evropi. Formalizirana zakonska zveza izgublja svoj socialni status in pomen. Zvišuje se število enostarševskih družin (v Sloveniji 18,4 %), med katerimi tudi v Sloveniji močno prevladujejo materinske enostarševske družine. Zvišuje se število reorganiziranih (dopolnjenih) družin. Ocenjuje se, da danes v Sloveniji okoli 30 % otrok ne živi (več) z obema roditeljema (Rener in Švab, 1996).

Študije kažejo, da starši kadijci močneje vplivajo na otroke kot tisti starši, ki ne kadijo (Tomori, 1995; Svetovni dan brez tobaka, 1998). V devetdesetih letih se je odstotek kadijcev med polnoletnimi prebivalci Slovenije spustil pod 30 % in znašal leta 1996 26,4 %, kadi več moških, odstotki kadijcev so večji v starostni skupini pod 45 let (Stergar, 1999b).

Za zdravstveno vzgojo je v šoli namenjenih le nekaj ur, kar je premalo, da bi pri mladih lahko pričakovali spremembe v odnosu do tobaka. Napačno je razmišljati o tem, da lahko šola reši problem zasvojenosti (Čeh, 2002). Šola, dogajanje in razmere v njej so torej le eden od ekosistemov, ki se dopolnjujejo, prekrivajo, izključujejo ali seštevajo svoje vplive v življenju, razvoju in tudi duševnem zdravju posameznega šolajočega se otroka in celotne populacije šolarjev (Tomori, 2001).

Po mnenju Zalokar Divjak (1996) za današnjo generacijo prosti čas ne pomeni razbremenitve od dela in naporov, temveč največkrat pravo dolgočasje, praznino, s katero mladi ne vedo, kaj početi, v katero ne znajo položiti prave vsebine in smisla. Mladi si danes v veliko večjem številu izbirajo pasivne oblike preživljanja prostega časa (poslušanje glasbe, računalniške igre, pogovor), kakor pa dejavnosti, kjer je potrebno vlagati voljo, znanje, spretnosti. Otroci, ki zač-

nejo kaditi zgodaj, se manj ukvarjajo s športom in gibalnimi aktivnostmi (Tomori, 1995).

Samospoštovanje je celota pozitivnih in negativnih stališč posameznika do sebe ter občutij, ki spremljajo samega sebe ter usmerjajo njegovo ravnanje (Rosenberg, 1965 cit. po Kobal, 2000).

Številne raziskave ugotavljajo, da mladostniki z visokim samospoštovanjem uspešneje premagujejo stres, s katerim se na primer soočajo ob postopnem prevzemanju svojih poklicnih vlog, kot njihovi vrstniki z nižjim samospoštovanjem (Kobal, 2000).

Za merjenje splošnega samospoštovanja je še vedno eden izmed najpogostejše uporabljenih pripomočkov Rosenbergova lestvica samospoštovanja, ki jo je izdelal po predpostavki, da se samospoštovanje nanaša na splošno posameznikovo samooceno (Rosenberg, 1965, cit. po Kobal, 2000).

Rosenbergova lestvica samospoštovanja je bila vključena tudi v vprašalnik ESPAD leta 1999, kjer so se pri vseh postavkah pokazale statistično značilne razlike med občutji fantov in deklet do samih sebe. Fantje so bolj pogosto izrazili pozitivno stališče do sebe (Stergar in sod., 2001).

## Namen raziskave

Ugotoviti smo želeli, koliko osnovnošolcev v Občini Kamnik kadi, kdaj in zakaj začnejo kaditi, kako na njihovo poseganje po cigaretah vpliva družinsko okolje, kajenje staršev in krog prijateljev. Zanimalo nas je, kakšno je samospoštovanje osnovnošolcev in kako preživljajo prosti čas. Poleg tega nas je zanimalo, v kakšni meri so seznanjeni s škodljivostmi kajenja in koliko o tem zvedo v procesu šolanja. Te informacije so izhodišče pri načrtovanju zdravstveno-vzgojnega dela.

## Preiskovanci in metode

Podatki so pridobljeni iz anketnega vprašalnika Lokalne akcijske skupine (LAS) za preprečevanje uporabe drog v Občini Kamnik. Nosilci raziskave so dovolili uporabiti podatke za ožji zgoraj predstavljeni namen. Uporabljena so vprašanja, ki se nanašajo na kajenje. Izvajalci ankete so bili pedagogi na osnovnih šolah, ki so vključeni v LAS. Anketa je bila izvajana v juniju 2003.

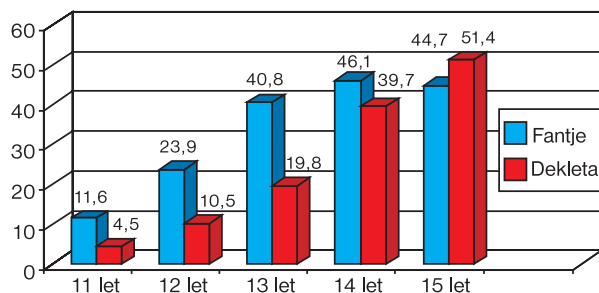
Anketiranih je bilo 1049 osnovnošolcev od 5. do 8. razreda na vseh petih osnovnih šolah na področju Občine Kamnik, od tega 513 fantov in 536 deklet. Vključeni sta bili dve mestni osnovni šoli, ena primestna in dve podeželski.

Posebej je bila opazovana skupina tistih osnovnošolcev iz celotnega vzorca, ki so v anketi označili, da so v življenju kadili 5x in več. Ta zajema 101 učenca, od tega 60 fantov in 41 deklet. Po starostni strukturi je 1,2 % starih 11 let, 10,7 % starih 12 let, 21,4 % starih 13 let, 33,3 % starih 14 let, 30,9 % starih 15 let in 2,4 % starih 16 let.

## Rezultati in razprava

### Razširjenost in vzroki za začetek kajenja

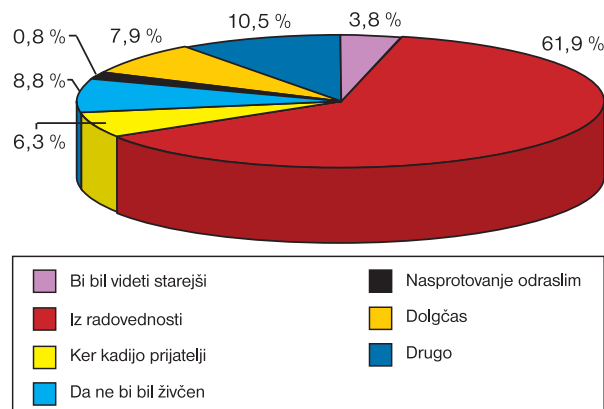
Od 1049 učencev je 737 (70,2 %) učencev odgovorilo, da nikoli niso kadili, 196 (18,7 %) jih je kadilo 1x–5x, 51 (4,9 %) učencev 5x–15x, 35 (3,3 %) občasno, 25 (2,4 %) učencev vsak dan, pri 5 (0,5 %) učencih ni bilo odgovora ali je bil nejasen. Graf št. 1 prikazuje odstotek tistih, od vseh anketirancev določene starosti in spola, ki so že kdaj kadili.



Graf 1. Učenci, ki so že kdaj kadili, po spolu in starosti (v odstotkih).

Raziskava ESPAD 1999 med dijaki prvih letnikov (stari nekaj več kot 15 let) je pokazala, da sta skoraj dve tretjini (64,3 %) že kadili cigarete (Stergar in sod., 2001). V Občini Kamnik ima izkušnjo s kajenjem 48,0 % 15-letnikov in sicer več fantov kot deklet, kar je značilno za vzhodni del Evrope (Stergar, 1999a). Fantje prej začenejo kaditi, pri 14 in 15 letih pa se tudi kajenje deklet zelo poveča, pri 15 letih ima izkušnje s kajenjem celo več deklet kot fantov (44,7 % fantov in 51,4 % deklet). Podobne ugotovitve o začetkih kajenja so navedene v raziskavi ESPAD 1999 (Stergar in sod., 2001).

Pri odgovoru o vzrokih za začetek kajenja se je 77,6 % vseh anketirancev opredelilo, da ne kadijo. Večinoma so med njimi tudi tisti, ki so v predhodnem vprašanju označili, da so v življenju kadili 1-krat–5-krat.



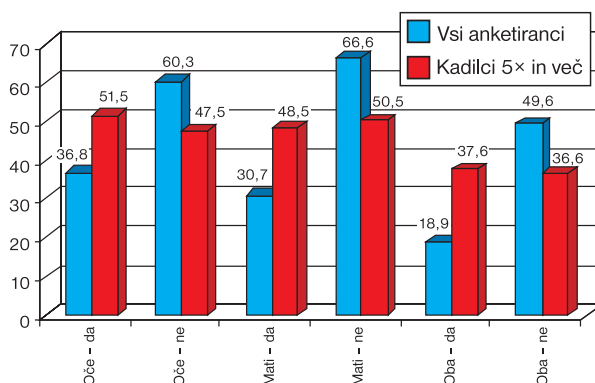
Graf 2. Zakaj učenci začenejo kaditi.

Vzroke za začetek kajenja je navedlo 239 učencev. Odstotni delež odgovorov prikazuje graf št. 2.

Skoraj dve tretjini (61,9 %) učencev kot vzrok za začetek kajenja navaja radovednost. Omembe vreden je podatek, da je 7,9 % navedlo kot vzrok za začetek kajenja dolgčas in 8,8 % živčnost, kar je odraz današnjega časa. Nasprotovanje odraslim (0,8 %) in želja biti odrasel (3,8 %) pa med vzroki za začetek kajenja ne zavzemata pomembnega mesta.

### Kajenje in starši

Odstotek kadilcev med polnoletnimi prebivalci Slovenije je znašal leta 1996 26,4 (Stergar, 1999b). Po naši raziskavi kadi 36,8 % očetov in 30,7 % mater, kar je primerljivo s podatki za Slovenijo, če upoštevamo, da so odstotki kadilcev večji v starostnih skupinah pod 45 let (Stergar, 1999b), kamor v glavnem spadajo starši osnovnošolcev. Graf št. 3 prikazuje kajenje vseh anketirancev v primerjavi s kajenjem staršev posebej obdelane skupine učencev, ki so v življenju kadili 5-krat in več.



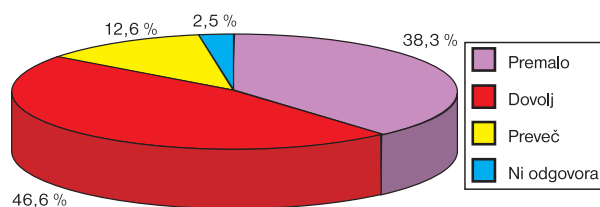
Graf 3. Kajenje staršev (v odstotkih).

Iz podatkov lahko sklepamo, da kajenje staršev vpliva na kajenje otrok. V vzporedno opazovani skupini učencev, ki so v življenju kadili 5-krat in več, kadi več očetov, še večja razlika je pri kajenju mater in najbolj opazna pri kajenju obeh staršev.

Po mnenju anketirancev imajo starši do njihovega kajenja odklonilno stališče (84,3 %), samo 5,6 % staršev bi kajenje dovoljevalo, 6,1 % pa jih je odgovorilo, da kadijo brez vednosti staršev.

### Seznanjenost učencev s škodljivimi učinki kajenja

Učenci v glavnem poznajo škodljive učinke kajenja (89,8 %). Tisti, ki niso seznanjeni s tem (7,4 %), so v večjem odstotku fantje (6,0 %). To je verjetno odraz manjšega zanimanja fantov za šolske vsebine. Dekleta v šoli navadno bolj poslušajo kot fantje. Graf št. 4 prikazuje mnenje učencev glede obravnave kajenja v šoli.

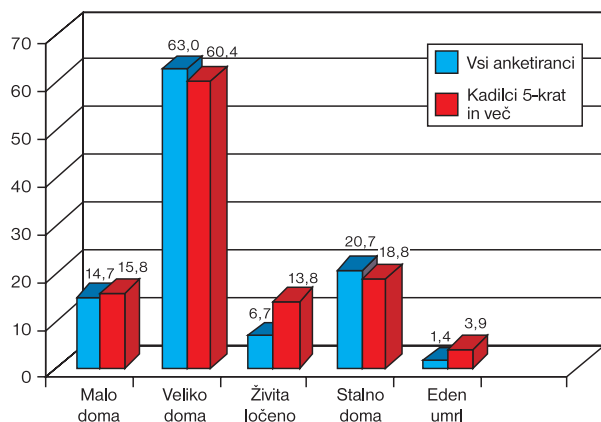


Graf 4. Koliko se o kajenju govori v šoli.

Dejstvo, da več kot tretjina učencev (38,3 %) čuti potrebo po pogovoru o kajenju, nam pove, da je potrebno z zdravstveno vzgojo proti kajenju nadaljevati.

### Prisotnost oziroma odsotnost staršev

Učenci so lahko izbrali več odgovorov med naslednjimi možnimi: 1) tvoji starši so zelo malo doma, 2) tvoji starši so veliko doma, 3) starša živita ločeno, 4) nekdo v družini je stalno doma, 5) eden od staršev je umrl. Odstotke izbranih odgovorov vseh anketirancev v primerjavi z odstotki izbranih odgovorov pose-



Graf 5. Prisotnost oziroma odsotnost staršev (v odstotkih).

bej obdelane skupine učencev, ki so v življenju kadili 5-krat in več, prikazuje graf št. 5.

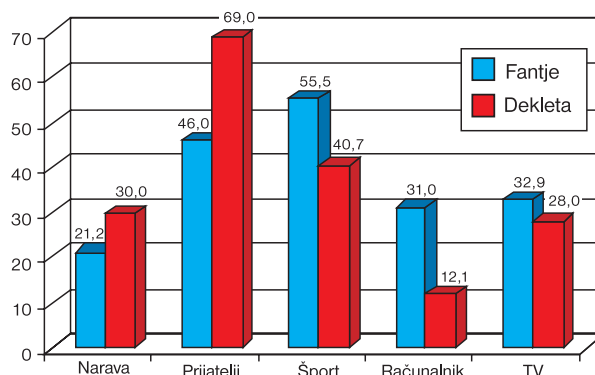
Po mnenju učencev so starši veliko doma (63,0 % odgovorov), kar 20,7 % učencev je odgovorilo, da je nekdo v družini stalno doma. Rezultati posebej opazovane skupine učencev, ki so v življenju kadili 5-krat in več, so v vseh postavkah manj ugodni. Posebno izstopata postavki »starša živita ločeno« in »eden od staršev je umrl«, kar kaže na več problemov v enostarševskih oziroma reorganiziranih družinah.

### Kajenje prijateljev, prosti čas in samospoštovanje

Podatki so pokazali, da se tisti, ki kadijo, več gibljejo v družbi kadilcev. Kar 36,6 % učencev posebej

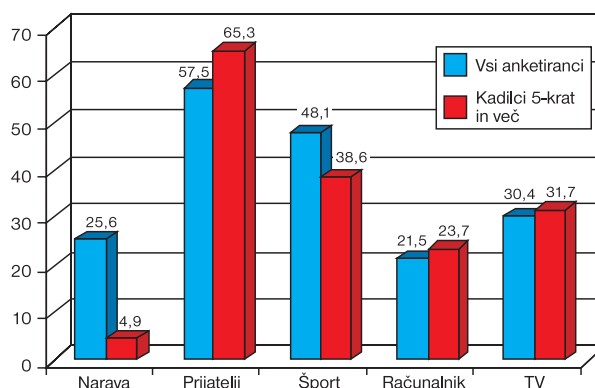
obdelane skupine je odgovorilo, da večina njihovih prijateljev kadi, medtem ko je med vsemi anketiranci v starosti 14 in 15 let samo 20,3 % odgovorilo, da večina njihovih prijateljev kadi.

Glede porabe prostega časa (Graf št. 6) dajejo učenci velik pomen druženju s prijatelji, in sicer dekleta v višjem odstotku (69,0 %) kot fantje (46,0 %). Razveseljivo je, da drugo mesto zavzema šport, ki mu fantje namenjajo več pozornosti kot dekleta. Prav tako se fantje več ukvarjajo z računalnikom. Gre za značilne razlike po spolu, ki jih kaže tudi raziskava ESPAD 1999 (Stergar in sod., 2001).



Graf 6. Poraba prostega časa glede na spol (v odstotkih).

Primerjava z rezultati posebej obdelane skupine učencev, ki so v življenju kadili 5-krat in več (Graf 7), je pokazala, da ti učenci dajejo večji poudarek pasivnim oblikam preživljanja prostega časa in manjši poudarek športu. Zelo malo hodijo v naravo.



Graf 7. Poraba prostega časa učencev, ki so v življenju kadili 5-krat in več (v odstotkih).

Pri 15-letnikih lahko ugotavljamo statistično značilne razlike med občutji fantov in deklet do samih sebe, kot jih navaja raziskava ESPAD 1999. Tudi v naši raziskavi (Tabele od 1 do 7) so fantje nekoliko bolj pogosto izrazili, da imajo pozitivno stališče do sebe,

da so zadovoljni s sabo. Veliko bolj pogosto kot dekleta so izrazili nestrinjanje s trditvijo, da so zanič oziroma da se včasih počutijo povsem nekoristne. Bolj pogosto so prepričani, da imajo vrsto dobrih lastnosti in da so sposobni delati prav tako dobro kot ostali. Za razliko od rezultatov ESPAD 1999 se dekleta bolj pogosto kot fantje strinjajo s trditvijo, da so vredne prav toliko kot drugi (Stergar in sod., 2001).

Primerjava 15-letnih fantov s fanti posebej obdelane skupine kadilcev 5-krat in več in 15-letnih deklet z dekleti posebej obdelane skupine kadilk 5-krat in več, je skoraj pri vseh postavkah pokazala razlike v smeri manj pozitivnih občutij do samih sebe pri posebej obdelani skupini kadilcev in kadilk.

Tab. 1. *Gledano v celoti sem zadovoljen/a s sabo (v odstotkih).*

|                       | Učenci,<br>stari 15 let |         | Kadilci 5-krat<br>in več |         |
|-----------------------|-------------------------|---------|--------------------------|---------|
|                       | Fantje                  | Dekleta | Fantje                   | Dekleta |
| Popolnoma se strinjam | 50,7                    | 28,8    | 37,9                     | 39,0    |
| Strinjam se           | 40,8                    | 51,5    | 39,7                     | 39,0    |
| Ne strinjam se        | 5,6                     | 18,2    | 10,3                     | 22,0    |
| Sploh se ne strinjam  | 2,8                     | 1,5     | 12,1                     | –       |

Tab. 2. *Včasih mislim, da sem zanič (v odstotkih).*

|                       | Učenci,<br>stari 15 let |         | Kadilci 5-krat<br>in več |         |
|-----------------------|-------------------------|---------|--------------------------|---------|
|                       | Fantje                  | Dekleta | Fantje                   | Dekleta |
| Popolnoma se strinjam | 14,3                    | 17,9    | 19,3                     | 26,8    |
| Strinjam se           | 21,4                    | 47,8    | 28,1                     | 41,5    |
| Ne strinjam se        | 44,3                    | 20,9    | 29,8                     | 19,5    |
| Sploh se ne strinjam  | 20,0                    | 13,4    | 22,8                     | 12,2    |

Tab. 3. *Čutim, da imam vrsto dobrih lastnosti (v odstotkih).*

|                       | Učenci,<br>stari 15 let |         | Kadilci 5-krat<br>in več |         |
|-----------------------|-------------------------|---------|--------------------------|---------|
|                       | Fantje                  | Dekleta | Fantje                   | Dekleta |
| Popolnoma se strinjam | 41,4                    | 29,8    | 25,9                     | 36,6    |
| Strinjam se           | 45,7                    | 47,8    | 46,3                     | 39,0    |
| Ne strinjam se        | 10,0                    | 19,4    | 18,5                     | 17,1    |
| Sploh se ne strinjam  | 2,8                     | 3,0     | 9,3                      | 7,3     |

Tab. 4. *Sposoben/a sem delati in izvrševati naloge enako uspešno kot večina drugih ljudi (v odstotkih).*

|                       | Učenci,<br>stari 15 let |         | Kadilci 5-krat<br>in več |         |
|-----------------------|-------------------------|---------|--------------------------|---------|
|                       | Fantje                  | Dekleta | Fantje                   | Dekleta |
| Popolnoma se strinjam | 47,9                    | 41,8    | 47,4                     | 39,0    |
| Strinjam se           | 43,7                    | 46,3    | 35,1                     | 46,3    |
| Ne strinjam se        | 5,6                     | 11,9    | 14,0                     | 14,6    |
| Sploh se ne strinjam  | 2,8                     | –       | 3,5                      | –       |

Tab. 5. *Včasih se čutim popolnoma nekoristnega/o (v odstotkih).*

|                       | Učenci,<br>stari 15 let |         | Kadilci 5-krat<br>in več |         |
|-----------------------|-------------------------|---------|--------------------------|---------|
|                       | Fantje                  | Dekleta | Fantje                   | Dekleta |
| Popolnoma se strinjam | 17,1                    | 12,1    | 16,1                     | 19,5    |
| Strinjam se           | 15,7                    | 56,1    | 30,3                     | 39,0    |
| Ne strinjam se        | 35,7                    | 18,2    | 26,8                     | 21,9    |
| Sploh se ne strinjam  | 31,4                    | 13,6    | 26,8                     | 19,5    |

Tab. 6. *Čutim, da sem vreden/a ravno toliko kot drugi (v odstotkih).*

|                       | Učenci,<br>stari 15 let |         | Kadilci 5-krat<br>in več |         |
|-----------------------|-------------------------|---------|--------------------------|---------|
|                       | Fantje                  | Dekleta | Fantje                   | Dekleta |
| Popolnoma se strinjam | 49,3                    | 40,9    | 36,8                     | 48,8    |
| Strinjam se           | 36,2                    | 50,0    | 36,8                     | 26,8    |
| Ne strinjam se        | 7,2                     | 9,1     | 15,8                     | 19,5    |
| Sploh se ne strinjam  | 7,2                     | –       | 10,5                     | 4,9     |

Tab. 7. *Imam pozitivno stališče do sebe (v odstotkih).*

|                       | Učenci,<br>stari 15 let |         | Kadilci 5-krat<br>in več |         |
|-----------------------|-------------------------|---------|--------------------------|---------|
|                       | Fantje                  | Dekleta | Fantje                   | Dekleta |
| Popolnoma se strinjam | 39,4                    | 20,0    | 36,2                     | 40,0    |
| Strinjam se           | 46,5                    | 64,6    | 36,2                     | 35,0    |
| Ne strinjam se        | 8,4                     | 13,8    | 17,2                     | 22,5    |
| Sploh se ne strinjam  | 5,6                     | 1,5     | 10,3                     | 2,5     |

## Sklep

Podatki o razširjenosti kajenja med osnovnošolci v Občini Kamnik in podatki o začetkih kajenja so primerljivi s podatki za Slovenijo in Evropo. To utemeljuje moja dosedanja zdravstvenovzgojna prizadevanja in daje smernice za načrtovanje kakovostnejšega in bolj sistematičnega dela na področju preprečevanja kajenja.

Osnovne informacije o škodljivosti kajenja morajo učenci dobiti pred 11 letom starosti, ko poseganje po cigaretah za njih še ni aktualno. S tem bodo bolj pripravljeni vstopali v obdobje odrasčanja, ki prinaša vsakovrstne izzive. Z njimi se je potrebno pogovarjati tudi o kajenju staršev oziroma škodljivosti pasivnega kajenja in iskati načine, kako zmanjšati škodo.

V času odrasčanja, ko so mladim naše informacije odveč, za njih so »nepotrebno nakladanje«, pa je treba prizadevanja usmeriti predvsem v učenje veščin, kako naj se učenci postavijo zase in kako naj rečejo »ne«. Pomagati jim je treba do boljšega samospoštovanja in jih usmerjati pri iskanju smisla življenja. Veliko teže tega dela nosijo pedagoški delavci, ki se z učenci srečujejo dnevno. Medicinska sestra pa s svojo zdravstvenovzgojno dejavnostjo lahko doda pomemben prispevek.

Razlike v preživljanju prostega časa pri učencih, ki pogosteje segajo po cigaretah, me utrjujejo v prepričanju, da je navajanje učencev na zdrav način življenja, ki vključuje šport, gibanje v naravi in omejevanje pasivnih oblik preživljanja prostega časa, prava usmeritev tudi v boju proti poseganju mladih po cigaretah.

Raziskava daje slutiti, da je bolj pogosto poseganje po cigaretah odvisno od tega, ali starši kadijo, od odnosov v družini, tipa družine, prisotnosti staršev, na kar pa žal nimamo vpliva.

## Literatura

1. Carr A. Končno nekadilci – brez muke in za zmeraj! Najpreprostejši način, kako se rešimo kajenja. Prva izdaja. Ljubljana: Škušek, 1999: 79.
2. Čeh F. Pozor, tobak ubija! Vita 2002; nov 8: 6–7.
3. Kobal D. Temeljni vidiki samopodobe. Ljubljana: Pedagoški inštitut, 2000: 25–159.
4. Kristan S. Kaditi ali nekaditi – to je zdaj vprašanje. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport, 1994: 20–4, 49–53.
5. Renner T, Švab A. Družinski status. V: Nastran Ule M, in sod. Mladina v devetdesetih: analiza stanja v Sloveniji. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče, 1996: 41–67.
6. Stergar E. Evropska raziskava o alkoholu in preostalih drogah med šolsko mladino: poročilo ESPAD za Republiko Slovenijo 1995. Zdrav Var 1999a; 38: Suppl: 16–29.
7. Stergar E. Razširjenost kajenja v Sloveniji in Evropi. Zdrav Var 1999b; 38: 179–83.
8. Stergar E. in sod. Evropska raziskava o alkoholu in preostalih drogah med šolsko mladino: poročilo ESPAD 1999 za Republiko Slovenijo. Zdrav Var 2001; 40: Suppl: 5–131.
9. Stergar E. Od mitov k realnosti! Zdrav Var 2003a; 42: 47–8.
10. Stergar E. Droge. Seminar za mentorje otroških parlamentov. Žužsterne: 18. in 19. september 2003b: 16–7.
11. Svetovni dan brez tobaka. 31. maj 1998. Zdravstvena kultura – samostojna zdravstvenovzgojna priloga revije Zdravstveno varstvo. Zdrav Var 1998; 37: 215–34.
12. Tomori M. Mladostnik in droga – tvegano iskanje. V: Namesto koga roža cveti. O problemih uničevalnosti in samouničevalnosti na Slovenskem. Ljubljana: Meridiana d.o.o., 1995: 48–67.
13. Tomori M. Duševno zdravje v šoli. Zdrav Var 2001; 40: 21–3.
14. Zalokar Divjak Z. Vzgoja JE ... NI znanost. Ljubljana: Educy, 1996: 99–123.