

GIMNAZIJA LEDINA
Petra Špiletič Latin, prof. slov.

DAN BREZ CIGARETE NA GIMNAZIJI LEDINA

POVZETEK

Referat ima namen predstaviti izvedbo projekta Dan brez cigarete na Gimnaziji Ledina. Začetni opredelitvi izhodišč in ciljev projekta sledita predstavitev dejavnosti in nekaterih ovir pri izvedbi ter sklep.

Ekokoordinatorji naše šole se vsako leto trudimo k sodelovanju pritegniti čim več dijakov in profesorjev, osveščanje pa poskušamo razširiti tudi v lokalno skupnost. Ob tej priložnosti na šoli vsako leto organiziramo več dejavnosti, zaradi intenzivnih priprav na dogodke, ki načeloma potekajo 31. januarja, pa je vzgajanje in poučevanje o škodljivih posledicah kajenja nehote prisotno skozi ves mesec. Dan brez cigarete poleg naštetega ponuja možnost za razvijanje ustvarjalnosti in priložnost za sodelovalno učenje, kar pozitivno vpliva na medosebne odnose ter delovno klimo.

KLJUČNE BESEDE:

Dan brez cigarete, kajenje, osveščanje.

KAZALO

1 UVOD.....	1
1.1 OPIS PROJEKTA	1
1.2 NAMEN IN CILJ PROJEKTA.....	1
1.3 OSNOVNE TEZE	2
1.4 PREPOSTAVKE IN OMEJITVE.....	2
2 PREDSTAVITEV DEJAVNOSTI.....	3
3 UMEŠČENOST PROJEKTA	7
4 OVIRE PRI IZVEDBI PROJEKTA	7
5 SKLEP	7
6 LITERATURA	7
7 PRILOGE	8

1 UVOD

Kajenje oziroma raba tobaka škoduje tako rekoč vsakemu organu v človeškem telesu in škodljivo vpliva na človekovo zdravje. Je eden od najpomembnejših dejavnikov za razvoj številnih rakavih obolenj, bolezni dihal, bolezni srca in ožilja ter številnih drugih bolezni in zdravstvenih težav. V Sloveniji je tobak med dejavniki tveganja najpomembnejši preprečljivi vzrok smrti. Vsako leto zaradi bolezni, povzročenih s kajenjem, umre skoraj 3.600 prebivalcev Slovenije ali skoraj deset vsak dan, pri čemer jih četrtnina umre že pred 60. letom starosti. (<http://www.nijz.si/sl/podrocjadela/moj-zivljenjski-slog/kajenje>)

Velika težava je, da škodljive snovi, ki nastajajo pri kajenju, vdihavajo tudi pasivni kadilci, o čemer smo premalo poučeni. Pljuča pasivnih kadilcev se prav tako uničujejo in so dovzetnejša za številne bolezni. Ob dolgotrajni izpostavljenosti se lahko pojavijo resne in nevarne posledice, ki so podobne učinkom pri kadilcih.

1.1 OPIS PROJEKTA

Zgoraj omenjena dejstva so poleg številnih drugih razlogov spodbuda za to, da se na Gimnaziji Ledina vsako leto z vso resnostjo posvetimo osveščanju o zdravem načinu življenja, v čemer zasledujemo enega od pomembnih ciljev Ekošole. V kontekstu vzgajanja in izobraževanja za zdrav način življenja je zelo na mestu ozavestiti pomembnost Dneva brez cigarete, ki lahko vse nekadilce spomni, da že s tem, da ne kadijo, veliko doprinesejo k zdravemu načinu življenja in odgovornemu ravnanju z okoljem, kadilcem pa ponudi priložnost ter spodbudo za opustitev te škodljive razvade.

1.2 NAMEN IN CILJ PROJEKTA

Namen projekta je osveščati dijake, profesorje in javnost o škodljivosti kajenja ter vplivu te razvade na kakovost življenja kadilcev in nekadilcev. Poleg omenjenega je naš cilj tudi to, da dijaki preko različnih dejavnosti pridobijo novo znanje s tega področja, kar lahko pomembno vpliva na njihove odločitve v prihodnosti. Za organizacijo vseh dejavnosti, ki potekajo na šoli ob tej priložnosti, je ključnega pomena tudi sodelovanje med dijaki ter med dijaki in profesorji, kar pozitivno vpliva na delovno vneto in klimo, kar je ves čas eden od naših ciljev.

1.3 OSNOVNE TEZE

Pri načrtovanju projekta smo zasledovali več ciljev, izhajali pa smo zlasti iz teze, da dijake vedno znova pritegnejo dejavnosti, ki so rezultat dela njihovih sošolcev, zato poskušamo k sodelovanju pritegniti čim večje število dijakov. Vemo tudi, da večje zanimanje vzbudijo tiste dejavnosti in vsebine, ki sicer za dijake niso obvezne, a so morda prav zaradi tega še koristnejše, saj pritegnejo pozornost, s čimer avtomatično vzgajajo in poučujejo. To je razlog za vsakokratno skrbno načrtovanje in izvedbo projekta.

1.4 PREPOSTAVKE IN OMEJITVE

Pri izvedbi projekta vsako leto izhajamo iz predpostavke, da je širša javnost še vedno premalo poučena o škodljivih posledicah kajenja ter vplivu te razvade oz. zasvojenosti na kakovost življenja kadilcev in nekadilcev. Tisti, ki so že prišli do tega spoznanja, pa se morda ne znajo ali ne zmorejo spoprijeti z odvajanjem kajenja. Morda je prav Dan brez cigarete priložnost za to, da ljudi seznanimo s številnimi brezplačnimi vrstami pomoči in svetovalnim telefonom, ki je voljo kot pomoč pri opuščanju kajenja.

Če je lega šole v centru mesta prednost, ki jo lahko izkoristimo za osveščanje v lokalni skupnosti, je edina ovira, ki otežuje naše delo, velikost šole oz. število dijakov (950). To je vzrok za to, da se določena aktivnost morda ne dotakne tako velikega števila dijakov, kot bi se sicer.

2 PREDSTAVITEV DEJAVNOSTI

Na Gimnaziji Ledina že nekaj let zapored v mesecu januarju obeležimo Dan brez cigarete. Svetovni dan, ki lahko vsem kadilcem pomeni priložnost in spodbudo za opustitev kajenja, vsako leto poteka pod izbranim geslom. »Ugasni cigareto in prižgi pamet!« je geslo, ki smo si ga izbrali v lanskem šolskem letu.

Ker se vsako leto znova trudimo nagovoriti čim več dijakov, profesorjev in širšo lokalno skupnost, se začnejo priprave za dejavnosti ob tej priložnosti že v začetku meseca januarja, zaradi česar lahko rečemo, da na naši šoli poteka osveščanje skozi ves mesec.

Na začetku načrtovanja aktivnosti smo se že večkrat odločili po šoli razobesiti različne plakate o vplivu kajenja na naše telo in o tem, zakaj kajenje v resnici ni »kul«. To je spodbudilo dijake k iskanju ustreznih virov in prebiranju literature. V izdelavi plakatov so poskušali biti čim bolj ustvarjalni. Ugotovili smo, da so na ta način nagovorili precej dijakov, saj so se nekateri od njih naknadno lotili dela in na koncu kar tekmovali v izvirnosti idej.



Slika 1: Geslo Dneva brez cigarete
(Vir: Lasten, 2015)

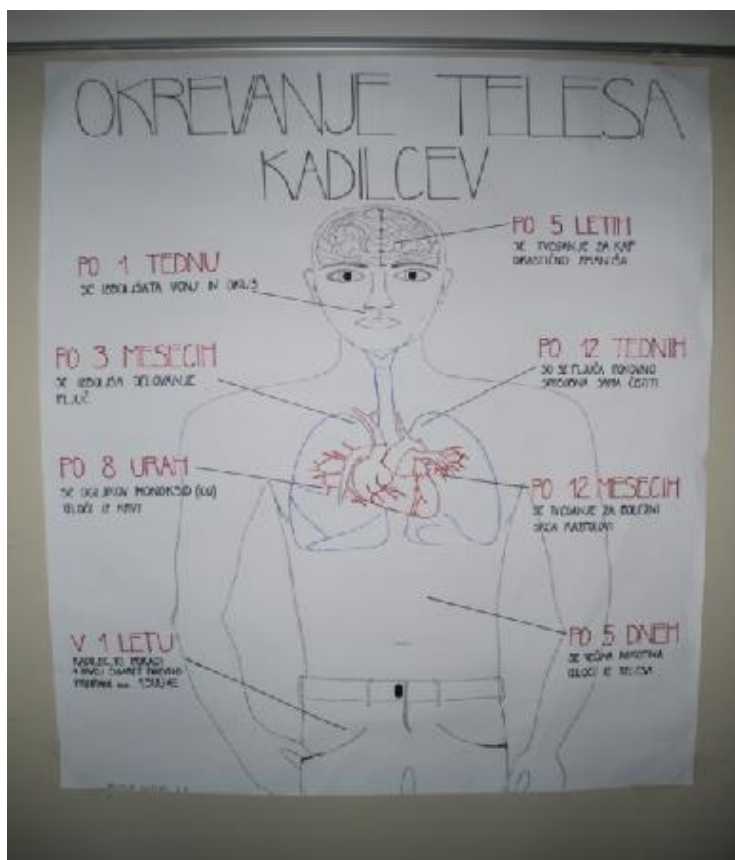
Oblikovali smo tudi slogane (npr. S kajenjem barvaš pljuča na črno, ČIK JE KIČ, KADITI ALI NEBITI? LE cIGaRetA?), ki so nudili priložnost za razmislek o nesmiselnosti kajenja,

pripravili smo gradivo, ki ponazarja, kako kadilec škodi svojemu telesu, in zbrali kar nekaj dejstev o kajenju, ki jih je bilo moč prebrati na oglasnih mestih naše gimnazije in na spletni strani šole.



Slika 2: Ekotabla na Gimnaziji Ledina

(Vir: Lasten, 2015)



Slika 3: Plakat dijakov naše šole

(Vir: Lasten, 2015)

Izdali smo tudi brošuro Dan brez cigarete, v kateri smo zbrali nekaj intervjujev z nekdanjimi kadilci. Zastavili smo jim naslednja vprašanja: Kdaj ste začeli kaditi? Kakšen je bil razlog? Ali ste kadili redno? Koliko časa ste kadili? Ali ste že v času kajenja kdaj obžalovali svojo razvado, porabo denarja, mogoče vpliv na zdravje? Kdaj ste nehali kaditi? Zakaj? Kaj vam je predstavljala cigareta? Ali je bilo odvajanje težko? Ali se vam je življenje po prenehanju spremenilo?



Slika 4: Brošura z intervjuji

(Vir: Lasten, 2015)

O svoji izkušnji je v intervjuju spregovoril tudi gospod ravnatelj, kar je na poseben način nagovorilo dijake, po šolskem radiu pa smo poslušali nagovor zdravnice Urše Ivanuš (Priloga 1). Slednja je izhajala iz rezultatov anonimne ankete, ki je bila pred Dnevom brez cigarete izvedena med dijaki naše šole (Priloga 2).

V glavnem odmoru so dijaki v avli šole organizirali igro, s katero so pokazali, da se kajenja ne moremo osvoboditi brez truda. Na poseben način so z vrvjo zvezali dva prostovoljca, ki sta za tem dobila nalogo, da se vrvi osvobodita. Naloga je na videz preprosta, a se je izkazalo, da je lahko nerešljiva, če ne prepoznaš trika.



Slika 5: Igra z vrvjo (1)
(Vir: Lasten, 2015)



Slika 6: Igra z vrvjo (2)
(Vir: Lasten, 2015)

V dijaškem kotičku je bil istočasno na ogled kratek film z naslovom (Ne)kadilec teče. Ustvarili so ga dijaki, govori pa o vsakdanu kadilca. Ob tem so si lahko gledalci privoščili žvečilni gumi v obliki cigarete.

Skozi ves dan so dijaki in profesorji razmišljali tudi o tem, kako dan preživeti brez cigarete. Svoje ideje so sproti zapisovali na plakat. Da smo osveščanje o posledicah kajenja razširili v lokalno skupnost, smo pred šolo k takemu razmišljanju povabili tudi mimoidoče.



Slika 7: Dijaki pri zapisovanju idej
(Vir: Lasten, 2015)



Slika 8: Ideje za preživljanje dni brez cigarete
(Vir: Lasten, 2015)

3 UMEŠČENOST PROJEKTA

Projekt je umeščen v učne načrte vseh predmetov, in sicer strokovno v učne načrte za pouk kemije, biologije, športne vzgoje in psihologije, v pouk ostalih predmetov pa se vključuje z namenom spodbujanja k zdravemu načinu življenja dijakov ter vseh zaposlenih.

4 OVIRE PRI IZVEDBI PROJEKTA

Kot smo že večkrat ugotovili, je edina ovira, ki otežuje naše delo pri tovrstnih dejavnostih, velikost šole oz. število dijakov. V ta namen se vedno znova trudimo, da čim večjemu številu dijakov in profesorjev pravočasno razdelimo naloge ter podamo kar se da natančna navodila za izvedbo. To pa ne bi bilo mogoče brez dobrega načrtovanja in konstruktivnega sodelovanja ekokoordinatorjev, ki smo v tem primeru glavni organizatorji dogodkov.

5 SKLEP

Dokazano je, da kajenje nima pozitivnih učinkov, a se tega zaveda premalo ljudi. Na Gimnaziji Ledina upamo, da bomo s projektom Dan brez cigarete izboljšali znanje dijakov o negativnih učinkih kajenja in morda koga od njih prepričali, da bo kajenje opustil. Priprava dejavnosti ob tej priložnosti omogoča sodelovalno učenje in s tem razvijanje sodelovalnih in komunikacijskih veščin. S tem ko so dijaki glavni nosilci aktivnosti, se lažje upošteva njihove interese in potrebe, kar vodi v večjo učinkovitost tovrstnih akcij. Z osveščanjem in skrbjo za zdrav način življenja naših dijakov ter zaposlenih bomo z različnimi dejavnostmi in avtentičnim načinom učenja nadaljevali tudi v prihodnje.

6 LITERATURA

Kajenje. Nijz [Online]. [Citirano 30. 1. 2016]. Dostopno na spletnem naslovu: <<http://www.nijz.si/sl/podrocja-dela/moj-zivljenjski-slog/kajenje>>.

7 PRILOGE

Priloga 1: Vprašanja za zdravnico

FIZIOLOŠKI IN PSIHOLOŠKI VPLIVI KAJENJA NA ČLOVEŠKO TELO

- Kakšni so vplivi cigaret (tobaka) na kadilca (fiziološki in psihološki)?
- Kako kajenje vpliva na zunanjo podobo človeka (npr. kožo, lase ...)?
- Kakšne so posledice dolgotrajnega kajenja?
- Koliko zaporedno pokajenih cigaret predstavlja (večje) tveganje?
- Koliko časa po prenehanju kajenja ostanejo pljuča bivšega strastnega kadilca črna?
- Ali res lahko s kajenjem shujšaš? Zakaj?
- Ali se res po prekinitvi daljšega obdobja kajenja zrediš? Zakaj?
- Kako kajenje vpliva na nosečnost?
- Zakaj ljudje kadijo tudi po tem, ko si pravzaprav že želijo nehati?
- Ali je kajenje zasvojenost?
- Kolikšen delež ljudi moti zadah po cigaretah, vonj oblačil po cigaretah?
- Ali se kadilci zavohajo ali se svojega vonja ne zavedajo?
- Ali je moč dobiti realno informacijo o najmanj škodljivi vrsti cigaret?
- Ali obstajajo kakšne raziskave o škodljivosti različnih vrst cigaret?
- Kakšno tveganje predstavlja njuhanje in kakšno žvečenje tobaka? Ali so vse oblike kajenja (cigarete, trave ...) škodljive? Ali je kajenje vodne pipe (oz. šiše) manj škodljivo od kajenja cigaret?
- Zakaj kajenje povzroča raka?
- Kolikšen delež kadilcev umre za rakom?

PASIVNO KAJENJE

- Kaj lahko poveste o pasivnem kajenju?
- Ali cigaretni dim škoduje bolj nekadilcem kot kadilcem? Zakaj?
- Ali je kajenje nevarno, tudi če dima ne vdihavamo?

KAJENJE IN DRUŽBA

- Kdaj se je začela prodaja cigaret?
- S kakšnimi stroški se srečuje zdravstvo zaradi kajenja?

- S kakšnimi aktivnostmi si zdravstvo prizadeva zmanjšati stroške, ki nastanejo zaradi kadilcev?
- Zakaj oblasti dopuščajo, da iz bolj razvitih držav uvažajo cigarete in tobak v manj razvite države, če vemo, da tam ni niti osnovnega življenjskega standarda?
- Kako je prepoved kajenja v zaprtih javnih prostorih vplivala na število kadilcev v Sloveniji?
- Podobne ukrepe so verjetno pred nami sprejeli že drugje po svetu. Ali so kakšne raziskave o številu obolelih npr. za pljučnim rakom po uvedbi take reforme (v primerjavi s časom pred reformo)?

KAJENJE – MOŠKI, ŽENSKO

- Kakšno je razmerje med kadilci med spoloma? Ali kadi več moških ali žensk?

KAJENJE IN MLADI

- Kolikšen odstotek najstnikov kadi (Slovenija, svet)?
- Zakaj ljudje začnejo kaditi?
- Zakaj je začetek kajenja tolikokrat povezan z obdobjem odraščanja?
- Ali si večji »frajer«, če kadiš?
- Ali kajenje pri mladih vpliva na njihovo rast in razvoj?
- Ali mlade človek, ki ima vonj po cigaretah, privlači ali odbija?

ODVAJANJE OD KAJENJA

- Kateri načini odvajanja od kajenja so uveljavljeni v Sloveniji, kateri v svetu?
- Kateri so glavni vzroki za to, da ljudje nehajo kaditi?
- Ali višje cene cigaret posledično pomenijo manj kadilcev?
- Kakšen ukrep bi bil potreben, da bi ljudje opustili kajenje?
- Koliko različnih organizacij, ki pomagajo odvisnikom, da se osvobodijo kajenja, poznate v Sloveniji?
- Kaj so zeliščne cigarete? Ali imajo tudi kakšne stranske učinke?
- Ali so sredstva za preprečevanje in odvajanje od kajenja (obliži, žvečilni gumiji) učinkovita? Na kakšen način delujejo?
- Kako naj na najučinkovitejši način pomagam prijatelju, da se osvobodi kajenja?

Priloga 2: Rezultati anonimne ankete

REZULTATI ANONIMNE ANKETE

(Dijaki so lahko pri vsakem vprašanju obkrožili samo en odgovor.)

1. Spol

M = 41

Ž = 105

2. Koliko cigaret pokadiš na mesec?

Št. cigaret:	0	0–1 škatlica	2–15 škatlic	več kot 15 škatlic
Št. dijakov:	120	10	8	8

3. Kaj meniš:

	DA	NE	NE VEM
Ali je kajenje cigaret zasvojenost?	134	8	4
Ali kadilci umirajo mlajši?	104	42	0
Ali večina starejših kadilcev želi prenehati kaditi?	53	50	43
Ali se kadilci svojega vonja zavedajo?	39	78	29
Ali te moti zadah po cigaretah?	117	18	11
Ali te moti vonj oblačil po cigaretah?	128	15	3
Ali bi se zmanjšalo število kadilcev, če bi stala ena škatlica 7 € ali več?	89	32	25
Ali je prepoved kajenja na javnih in delovnih mestih vplivala na število kadilcev v Sloveniji?	51	47	48
Ali je priložnostno kajenje (npr. v petek zvečer) uvod v bolj pogosto kajenje?	77	50	19
Ali proizvajalci cigaret skušajo približati kajenje slovenski mladini?	55	51	40

	MOŠKI	ŽENSKE	NE VEM
Kdo pogosteje kadi med mladimi?	52	42	52

4. Kaj meniš o zdravnikih, ki so dolgoletni kadilci?

	ŠT. DIJAKOV
Ne verjamejo, da je kajenje škodljivo.	12
Ne verjamejo, da bi storjeno škodo zdravju (zaradi dolgoletnega kajenja) še lahko popravili.	20
So zasvojeni (si želijo nehati, pa ne morejo).	67
Menijo, da je zaradi nečesa treba umreti – morda bodo umrli od kajenja.	16
Ne vem.	13
Tvoje mnenje ...	18

Dijaki, ki so pri 4. nalogi dopisali svoje mnenje, so najpogosteje navedli:

- ne verjamejo, da bodo prav oni zboleli, saj vse življenje gledajo zelo bolne paciente in se na to privadijo;
- verjamejo, da je to škodljivo, a vseeno kadijo;
- to je njihova izbira;
- prepričani so, da to nanje ne bo preveč vplivalo;
- lahko počnejo, kar želijo, saj njihove zasebne navade ne bi smele vplivati na njihovo službo;
- nekateri kadijo, ker jim paše, drugi pa zato, ker so zasvojeni.