

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

**Tabakismus u žáků 6. tříd na vybraných základních školách  
v Litvínově**

Kamila Matějů

2013

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE  
PEDAGOGICKÁ FAKULTA  
Katedra pedagogiky, Oddělení výchovy ke zdraví

## **ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE**

akademický rok 2012/2013

Jméno a příjmení studenta: Kamila Matějů

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělávání a základy společenských věd se zaměřením na vzdělávání

Název tématu práce v českém jazyce: Tabakismus u žáků 6. tříd na vybraných základních školách v Litvínově

Název tématu práce v anglickém jazyce: Tabakismus pupils at sixth classes in selected primary schools in Litvinov

Pokyny pro vypracování:

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Jiří Kučírek, Ph.D.

Předpokládaný rozsah bakalářské práce: 40 normostran

Datum zadání práce: 1. 1. 2012

Předběžný termín odevzdání práce: 3. 5. 2013

V Praze dne:

.....  
vedoucí katedry

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma *Tabakismus u žáků 6. tříd na vybraných základních školách v Litvínově* vypracovala pod vedením vedoucího bakalářské práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato bakalářská práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Datum:

.....

podpis

## **Poděkování**

Ráda bych touto cestou vyjádřila poděkování PhDr. Jiřímu Kučírkovi, Ph.D. za jeho cenné rady a trpělivost při vedení mé bakalářské práce.

.....

podpis

NÁZEV:

Tabakismus u žáků 6. Tříd na vybraných základních školách v Litvínově

AUTOR:

Kamila Matějů

KATEDRA:

Katedra pedagogiky, oddělení výchovy ke zdraví

VEDOUCÍ PRÁCE:

PhDr. Jiří Kučírek, Ph.D.

### **ABSTRAKT:**

Cílem bakalářské práce je zjistit problematiku tabakismu u žáků 6. tříd ve vybraných základních školách Litvínova, a zda tabakismus u těchto dětí je opravdu alarmující, či se jedná o ojedinělé případy. Tato věková kategorie je zvolena z důvodu počínajícího vývojového období puberty a přechodu žáků na 2. stupeň základní školy. V práci bude řešeno, jaká je pro tyto děti dostupnost cigaret, zda má vliv na jejich kouření či experimentování s cigaretami městská část Litvínova, kde bydlí a stýkají se s kamarády, škola, kterou navštěvují, či to, zda kouří jejich rodiče. K výzkumu bude použito dotazníkové šetření. Dotazníkovému šetření předchází rešerše z oblasti tabakismu u dětí a dospívajících, psychosomatický vývoj a prevence tohoto sociálně patologického jednání na základních školách.

### **Klíčová slova**

žák, děti, cigarety tabakismus, návykové látky, Litvínov, prevence, základní škola

TITLE:

Tabakismus pupils at sixth classes in selected primary schools in Litvinov

AUTHOR:

Kamila Matějů

DEPARTMENT:

Department of Education, Department of Health Education

SUPERVISOR:

PhDr. Jiří Kučírek, Ph.D.

### **ABSTRACT:**

The aim of this work is focused on the tobacco problems at pupils in 6th grade in primary schools in Litvinov. I'll try to find out if the number of this pupils who use tobacco products is alarming or if it is only in some cases. I focused on this age group because the puberty starts and also they come from first level to second level in primary schools. This work will be focused on how can these teenagers reach cigarettes, if there is an influence from Litvinov, where they live and meet their freinds, school, which they visit or from parents. The research will be conducted by the surveys. The researches on children and adolescents from a sphere of tabakism precede this survey, also a psychosomatic development and a prevention of this socially pathological behavior in primary schools.

### **Keywords**

A pupil, children, cigarettes, tabakism, addictive substances, Litvinov, a prevention, an elementary school

# Obsah

## ÚVOD

<b>TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>12</b>
<b>1 VÝSKYT KOUŘENÍ TABÁKU MEZI DOSPÍVAJÍCÍMI.....</b>	<b>12</b>
<b>2 ÚČINKY TABÁKU NA LIDSKÝ ORGANISMUS .....</b>	<b>13</b>
2.1 VLIV KOUŘENÍ TABÁKU NA ORGANISMUS DĚTÍ A DOSPÍVAJÍCÍCH.....	14
2.2 POROVNÁNÍ ROZDÍLNOSTI VLIVU KOUŘENÍ MEZI ORGANISMEM DOSPÍVAJÍCÍHO A DOSPĚLÝM ...	15
2.3 AKUTNÍ ÚČINKY TABÁKOVÉHO KOUŘE NA LIDSKÝ ORGANISMUS.....	15
2.4 DLOUHODOBÉ ÚČINKY TABÁKOVÉHO KOUŘE NA LIDSKÝ ORGANISMUS.....	16
<b>3 PROSTŘEDÍ A FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ KUŘÁCTVÍ U DOSPÍVAJÍCÍCH .....</b>	<b>17</b>
3.1 RODINNÉ PROSTŘEDÍ.....	17
3.2 ŠKOLNÍ PROSTŘEDÍ.....	18
3.3 VRSTEVNICKÁ SKUPINA .....	18
3.4 SOCIÁLNĚ PSYCHOLOGICKÉ FAKTORY .....	19
<b>4 SOCIALIZACE A UTVÁŘENÍ HODNOT V OBDOBÍ PUBESCENCE.....</b>	<b>19</b>
<b>5 TĚLESNÁ PROMĚNA V OBDOBÍ PUBESCENCE .....</b>	<b>20</b>
<b>6 UŽÍVÁNÍ TABÁKU Z POHLEDU LEGISLATIVNÍHO A POLITICKÉHO KONTEXTU .....</b>	<b>21</b>
<b>7 PRIMÁRNÍ, SEKUNDÁRNÍ A TERCÍÁRNÍ PREVENCE.....</b>	<b>22</b>
<b>8 PREVENCE UŽÍVÁNÍ TABÁKU NA ŠKOLÁCH .....</b>	<b>23</b>
8.1 ZAČLENĚNÍ PREVENCE UŽÍVÁNÍ TABÁKU DO VÝUKY .....	24
8.2 ODBORNÉ PRIMÁRNĚ PREVENTIVNÍ PROGRAMY .....	26
8.2.1 <i>Typy preventivních programů .....</i>	<i>26</i>
8.2.2 <i>Příklady školních programů proti kouření .....</i>	<i>28</i>
8.3 PREVENTIVNÍ PRÁCE S TŘÍDNÍM KOLEKTIVEM .....	30
8.4 DALŠÍ MOŽNOSTI ŠKOL V PREVENCI KUŘÁCTVÍ U DOSPÍVAJÍCÍCH .....	31
<b>EMPIRICKÁ ČÁST.....</b>	<b>32</b>
<b>9 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ.....</b>	<b>32</b>
9.1 CÍL VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....	32
9.2 STANOVENÍ HYPOTÉZ.....	32
9.3 METODA VÝZKUMU .....	33

9.4	VÝZKUMNÝ VZOREK .....	33
9.4.1	ZÁKLADNÍ ŠKOLA A MATEŘSKÁ ŠKOLA LITVÍNOV, RUSKÁ 2059 OKRES MOST (ZŠ RUSKÁ) .....	34
9.4.2	SPORTOVNÍ SOUKROMÁ ZÁKLADNÍ ŠKOLA S.R.O. LITVÍNOV (SOUKROMÁ ZŠ) .....	34
9.4.3	ZÁKLADNÍ ŠKOLA S ROZŠÍŘENOU VÝUKOU JAZYKŮ A MATEŘSKÁ ŠKOLA LITVÍNOV, PODKRUŠNOHORSKÁ 1589, OKRES MOST (JAZYKOVÁ ZŠ).....	35
9.4.4	ZÁKLADNÍ ŠKOLA A MATEŘSKÁ ŠKOLA, LITVÍNOV – JANOV, PŘÁTELSTVÍ 160, OKRES MOST (ZŠ JANOV).....	35
9.4.5	GYMNÁZIUM T. G. MASARYKA, LITVÍNOV (GYMNÁZIUM) .....	36
<b>10</b>	<b>VYHODNOCENÍ VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....</b>	<b>37</b>
<b>11</b>	<b>VYHODNOCENÍ HYPOTÉZ.....</b>	<b>53</b>
<b>12</b>	<b>DISKUSE .....</b>	<b>54</b>
<b>13</b>	<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>55</b>
<b>14</b>	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....</b>	<b>57</b>
<b>15</b>	<b>SEZNAM OBRÁZKŮ.....</b>	<b>60</b>
<b>16.</b>	<b>SEZNAM TABULEK .....</b>	<b>60</b>
<b>17.</b>	<b>SEZNAM GRAFŮ.....</b>	<b>60</b>
<b>18.</b>	<b>PŘÍLOHY .....</b>	<b>61</b>



## SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

aj.	a jiné
atd.	a tak dále
atp.	a tak podobně
č.	číslo
D	dívky
CH	chlapci
mj.	mimo jiné
MPP	Minimální preventivní program
MŠMT	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
např.	například
pozn.	poznámka
resp.	respektive
s.	strana
SŠ	střední škola
ŠPP	Školní preventivní program
tzn.	to znamená
tzv.	takzvaný
vč.	včetně
vs.	versus
ZŠ	základní škola

## ÚVOD

Během života se každý z nás dostává do mnoha situací, jejichž řešení může náš budoucí život jistým způsobem ovlivnit. Především u dětí, žáků a dospívajících jsou to situace, které vyplývají z průběhu běžného života a při plnění základních školních povinností. Ne každý žák se s novými školními situacemi vyrovná hladce, nehledě na to, že v období základní školní docházky probíhají u dětí významné životní změny. Pokud se omezím pouze na žáky 6. tříd, o kterých je tato bakalářská práce, jedná se o změny školní, kterými jsou přechod na druhý stupeň základní školy a z toho vyplývající změny druhotné. Samotný přechod na druhý stupeň obnáší úplnou změnu v již zavedeném školním režimu, který ne každý žák je schopný zvládnout bez jakýchkoliv dopadů na svou osobnost. Druhou, velmi zásadní změnou v životech těchto dětí je nástup vývojového období puberty. Toto vývojové období dokáže pěkně zamávat nejen s celou rodinou dospívajícího, ale hlavně s ním samotným.

Přechodová období nepůsobí na děti pouze pozitivně, ale také mnohdy až nebezpečně. Každý jedinec se s novými situacemi, prostředím, školními změnami a v neposlední řadě se změnami v sobě samém vyrovnává po svém. Někteří projdou plynule bez potíží, někteří ovšem potřebují pomoc druhých. Pokud mají kolem sebe vnímavé lidi, kteří jim jsou nápomocni a věnují se těmto mladým lidem a vedou je správným směrem, mají velké plus. Ne všem je tento způsob pomoci dostupný, či jim jejich povahové rysy brání, nebo si sami neumí s nastalou situací poradit. Právě u takovýchto dětí je zvýšené riziko, že se s nečekanými situacemi vyrovnávají velmi nevhodným, a pro jejich budoucí život až nebezpečným způsobem. Jedním z těchto nebezpečných způsobů je první experiment a pak možná pravidelná zkušenost a posléze závislost na tabákových výrobcích.

Tato bakalářská práce si klade za cíl získat informace o zkušenostech s kouřením cigaret u žáků 6. tříd. Tabakismus je ve společnosti považován za zcela normální jev, ovšem tato společnost si již asi neuvědomuje, že v dnešní době je tabakismus prvním možným krokem k užívání silnějších a hlavně nelegálních drog. Dále je nutné zdůraznit, a to je součástí této bakalářské práce, že dostupnost cigaret a zkušenost s nimi mají čím dál tím mladší děti. Dále jsem chtěla touto prací ověřit, zda mají na děti vliv rodiče, kteří jsou

sami konzumenty tabákových výrobků, městská část, ve které vyrůstají a tráví svůj volný čas, či to, jakou školu navštěvují.

Celá tato práce je rozdělena na dvě části. Část první, teoretická, se zabývá psychosomatickým vývojem dětí ve věku 12 – 13 let, dále vlivem tabakismu na takto mladý organismus a především prevencí, jak tomuto sociálně patologickému jevu předcházet hlavně ve školním prostředí. Druhá část práce je empirická. V této druhé části budou ověřeny hypotézy, které jsem si stanovila. K provedení této druhé části bakalářské práce jsem oslovila žáky 6. tříd čtyř základních škol a jednoho víceletého Gymnázia v Litvínově.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 Výskyt kouření tabáku mezi dospívajícími

Mezinárodní studie Světové zdravotnické organizace Mládež a zdraví (HBSC) s daty za roky 1994, 1998 a 2002 sledovala reprezentativní soubory žáků 5., 7. a 9. tříd základních škol. Data prezentovaná v tabulce níže naznačují, že ve skupině 11letých se kouření objevovalo v podstatě sporadicky, zatímco u 13letých v roce 2002 kouřil už více než každý desátý chlapec (Sovinová, Csémy, 2003).

**Tabulka 1** - Porovnání kuřáctví u souboru dětí a dospívajících v letech 1994, 1998 a 2002 (v %). (Sovinová, Csémy, 2003)

Pravidelní kuřáci v % (kouří 1x týdně nebo častěji)	Věková skupina									
	Rok	11 let			13 let			15 let		
		1994	1998	2002	1994	1998	2002	1994	1998	2002
Chl.+D.	1,9	1,4	2,0	5,8	8,6	11,1	13,9	19,9	29,7	
Chlapci	2,3	1,9	3,0	7,3	10,1	13,8	15,9	22,4	28,6	
Dívky	1,5	1,0	1,0	4,2	6,9	8,6	11,9	17,6	30,6	
Průměrná týdenní spotřeba cigaret (v kusech/kuřák)	5,1	7,3	13,8	7,9	13,9	16,1	27,8	24,3	33,6	
Chlapci	4,2	8,4	15,9	8,3	16,0	16,7	30,3	25,2	35,1	
Dívky	6,6	5,0	8,0	7,1	11,1	15,3	24,1	23,2	32,3	

Z výsledku zprávy ESPAD z roku 2007 je patrné snížení výskytu pravidelného kouření a denního kuřáctví u 13 letých chlapců a dívek. Ovšem u stávajících 13 letých pravidelných kuřáků narostl počet vykouřených cigaret. Z údajů je také patrné, že první cigaretu před 10 rokem věku vyzkoušelo v roce 2002 26,1% z celkového počtu více jak 5000 dotazovaných, z toho 32,8% chlapců a 19,3% dívek. Kuřáky v té době bylo 34% chlapců a 35,1% dívek. V porovnání s rokem 2007 jsou tyto hodnoty vyšší. V roce 2007 poklesl počet kuřáků celkově o 4%. Kuřáků chlapců bylo 39,8% a dívek 32,7%. První cigaretu před 10. rokem věku vyzkoušelo v roce 2002 28% chlapců a 18,2% dívek, což je pozitivní pokles. Také u rodičů kuřáků v roce 2007 poklesl počet o cca 3% oproti roku 2002. (Sovinová, Csémy, Sadílek, 2008)

**Tabulka 2 – Prevalence kuřáctví – 13 – 15 letí (v %). (Sovinová, Csémy, Sadílek, 2008)**

	2002			2007		
	Celkem	Chlapci	Dívky	Celkem	Chlapci	Dívky
Současní kuřáci	34,6	34,0	35,1	31,1	29,8	32,7
1. cigareta před věkem 10 let	26,1	32,8	19,3	23,6	28,0	18,2

V analýze výsledků ESPAD 2011 je poukazováno na to, že v roce 2011 došlo v případě silných kuřáků k nárůstu u chlapců, zatímco u dívek byl vývoj v daném období příznivější. (Csémy, Chomynová, 2011)

**Tabulka 3 - Vývoj kuřáctví u dívek a chlapců dle studie ESPAD (Csémy, Chomynová, 2011)**

Kouření cigaret	Chlapci		Dívky		Celkem	
	2007	2011	2007	2011	2007	2011
Denní kuřáci	23,7	27,2	26,8	24,2	25,3	25,7
Silní kuřáci (11 a více cigaret denně)	7,9	10,1	8,4	6,4	8,2	8,2

Pořadí zemí z hlediska celoživotní prevalence kouření (tj. kouření cigaret minimálně jednou v životě), potažmo kouření v poslední době, je v podstatě neměnné. Mezi zeměmi s vysokým výskytem kouření u dětí a dospívajících v posledních 30 dnech jsou: Bulharsko, Chorvatsko, ČR, Francie, Lotyšsko, Monako a Slovensko (cca 40 %). Ve 13 letech nebo dříve cigaretu okusilo v průměru 7 % školáků (Csémy, Chomynová, 2011)

## 2 Účinky tabáku na lidský organismus

Tabákový kouř obsahuje spoustu chemických látek, které jsou škodlivé, ale jediná, která způsobuje závislost, je nikotin.

Inhalace tabákového kouře má účinky více či méně bezprostřední (tzv. akutní) a při pravidelném užívání i dlouhodobé. Pro zaryté odpůrce kouření může být překvapivé, že tabákový kouř (resp. nikotin) má i objektivně pozitivní účinky. Skalní antikuřáci, stejně jako jiní zatvrzelí zastánci boje proti kouření, mají zvýšený zájem o informace související se škodlivostí cigaret. Jsou cíleně zaujatí vůči tabakismu celkově a tím si upevňují různé mylné údaje tzv. konfirmační zkreslení. Plháková je vymezuje jako „tendenci přednostně vyhledávat informace, které potvrzují naše dosavadní mínění.“ Plháková (2004, s. 218)

Relativně samostatné téma představuje pasivní kuřáctví, kdy osoba vystavená tabákovému kouři tento nedobrovolně inhaluje. Jelikož cigarety většinou obsahují filtr a v plicích kuřáka dochází před vydechnutím k vstřebání některých látek tabákového kouře, dým přijatý pasivně má ve srovnání s aktivně přijímaným odlišné složení, tedy i účinky na lidský organismus se budou lišit.

## **2.1 Vliv kouření tabáku na organismus dětí a dospívajících**

Je vcelku logické, že čím dříve jedinec začne kouřit, tím horší zdravotní následky způsobené kouřením může očekávat, avšak relativně vážné zdravotní následky kouření se u mladistvých běžně neprojevují, přicházejí až s delším časovým odstupem, což je důvod, proč mladí lidé s kouřením v počátcích nepřestanou. Tato poškození se ovšem u dětského kuřáka projeví v podstatně nižším věku, než u kuřáka, který si svou závislost vypěstoval v dospělosti. Jedná se hlavně o choroby dýchacího ústrojí, které se u kuřáků projevují přibližně po 20 – 30 letech kouření, což u kuřáka pubescenta znamená, že se u něj příznaky nemoci mohou projevit již ve věku 35 – 40 let (ČTK, 2002).

Navíc děti a mladiství vykazují jisté odlišnosti v tendenci k rozvoji závislosti. Je to dáno vnímavostí dětského organismu na škodlivé látky a probíhajícím vývoji. V americké studii pro časopis Tobacco Control je uvedeno, že u dětí může vzniknout návyk na cigarety i při poměrně malém množství vykouřených cigaret. Dle této studie postačí dvě cigarety za týden. Rozdílnost u dětí oproti dospělým spočívá ve vývoji mozku a tím jsou k závislosti náchylnější a vliv samotného nikotinu je podstatně silnější (ČTK, 2002).

Jistotu, kterou počínající dětský kuřák má, je, že jeho organismus stárne, v tomto směru není výjimka s nikým. Ovšem kuřákův organismus stárne podstatně rychleji, což se jako první odrazí na vzhledu pleti, kvalitě vlasů, nehtů a zubů. To by mohl být pádný argument, proč přestat s kouřením, či s ním vůbec v dětském věku nezačínat. Vždyť pubescentům na vzhledu velmi záleží a považují jej za velmi podstatný, aby obstáli ve vrstevnické skupině. Další, neméně závažnou skutečností, je ta, že dětské kuřáky si již v takto nízkém věku, 12 let, ovlivňují plodnost. U dívek kuřáček je riziko kouření spojeno s možnou budoucí neplodností, rizikovým těhotenstvím, čtenějšími samovolnými potraty či nízkou novorozeneckou porodní hmotností spojenou s náhlým úmrtím kojence. U chlapců je s kouřením v dětském věku spojena neplodnost, či ztráta erekce v dospělosti.

Finský výzkum *Kouření v pubertě vede u dívek k obezitě* dokonce uvedl, že u dívek v období pubescence kouření výrazně zvyšuje pravděpodobnost obezity. Kuřačky byly dle uvedeného výzkumu 2,32krát častěji obézní než dívky, které nekouří. Jelikož se lze setkat s názorem, že kouření pomáhá k udržení štíhlé linie, mohou uvedená zjištění vyznívat poněkud paradoxně. (Famous, 2008)

## **2.2 Porovnání rozdílnosti vlivu kouření mezi organismem dospívajícího a dospělým**

Nešpor podává výčet některých odlišností v působení návykových látek na děti a dospívající ve srovnání s dospělými:

1. K rozvoji závislosti dochází u dětí a dospívajících podstatně rychleji.
2. S ohledem na nižší toleranci, menší zkušenost a vývojově podmíněný sklon k riskování existuje vyšší riziko těžkých otrav. Srovnatelné důvody vedou k relativně vyššímu riziku nebezpečného jednání pod vlivem návykové látky.
3. Děti a dospívající závislí anebo masivně zneužívající návykové látky mnohdy výrazně zaostávají v psychosociálním vývoji (vzdělávání, citový vývoj, sebekontrola ad.).
4. Experimentování s návykovými látkami, které u dospělých nebývá spojeno se zřetelnými problémy v různých oblastech života (rodina, trestná činnost atd.), může mít na život dětí a dospívajících intenzivní dopad.
5. Děti a dospívající se vyznačují ve srovnání s dospělými častější tendencí zneužívat širší spektrum návykových látek a přecházet od jedné ke druhé apod.
6. Recidivy jsou u dětí a dospívajících frekventované, dlouhodobá prognóza může být ve srovnání s dospělými významně příznivější. (Nešpor, 2000)

## **2.3 Akutní účinky tabákového kouře na lidský organismus**

Nikotin, alkaloid obsažený v tabáku, se vyznačuje vysokou návykovostí a je prokazatelně hlavní aktivní látkou tabákového kouře, která má významné účinky na lidský organismus (Pilařová, 2003).

Kalina a kol. uvádějí následující příznivé anebo alespoň ve většině případů tolerovatelné účinky nikotinu: prokazatelně zlepšuje bdělost, koncentraci pozornosti a paměť. Dále potlačuje podrážděnost, tlumí agresivitu, brání nabírání tělesné hmotnosti.

Krátkodobými nežádoucími účinky tabákového kouře jsou: „Zvýšená sekrece slin, žaludečních šťáv a potu, zesílení peristaltiky a napětí hladkého svalstva, překrvení v oblasti vnitřních orgánů, dilatace cév ve svalech, pokles prokrvení periferních částí těla; nepříznivý vliv na prokrvení srdečního svalu; blokáce hemoglobinu oxidem uhelnatým; zkrácení doby srážení krve; předávkování se projeví bolestí hlavy, studeným potem, bledostí, nevolností a zvracením; celková skleslost, porucha koordinace pohybů; při kouření dráždění dýchacích cest” (Kalina a kol., 2008, s. 365).

Dále jsou popisovány pocity derealizace, výskyt neobvyklých snů, tachykardie a jiných příznaků, které patří mezi sledované znaky akutní intoxikace. Akutní otrava při konzumaci tabákových výrobků většinou není nebezpečná, neboť např. kouřením cigaret je prakticky nemožné do organismu vpravit smrtelnou dávku nikotinu. Příznaky chronické otravy nikotinem by neměly být směřovány s příznaky tabakismu ve smyslu závislosti na tabáku, kde jsou navíc přítomny i dechové potíže. Ovšem začínající kuřák tyto počáteční potíže rychle překoná a později se již neobjevují. (Pilařová, 2003)

## **2.4 Dlouhodobé účinky tabákového kouře na lidský organismus**

Dnes jen málokdo pochybuje o zdravotní škodlivosti tabákového kouře, dlouhodobé pozitivní účinky tabákového kouře na lidský organismus bychom v literatuře hledali obtížně.

Mezi dlouhodobé nežádoucí účinky užívání tabákových výrobků patří chronický zánět dýchacích cest, poruchy trávicího ústrojí (nechutenství a průjmy), erektilní dysfunkce u mužů, poruchy soustředění, poruchy spánku a neklid. (Kalina a kol., 2008)

Vedle toho, že užívání tabákových výrobků některé choroby zapříčiňuje, může být i jejich vedlejším rizikovým faktorem. Jde např. o komplikace v těhotenství a při porodu (př. syndrom náhlého úmrtí novorozenců), vředové choroby trávicího traktu, nemoci periferních tepen, cévní mozkové příhody a jiná cerebrovaskulární onemocnění. Kouření má také podíl na kardiovaskulárních chorobách, nádorových onemocněních, chronických plicních onemocněních a nejčastější příčinou smrti v důsledku kouření je infarkt



myokardu. Tento uvedený výčet onemocnění spojených s užíváním tabákových výrobků není v žádném případě kompletní. (Kalina a kol., 2008)

### **3 Prostředí a faktory ovlivňující kuřáctví u dospívajících**

#### **3.1 Rodinné prostředí**

Sovinová a Csémy (2003) sledovali kuřáctví v následujících souvislostech:

1. Kuřáctví a formální struktura rodiny – nejvyšší výskyt nekuřáků a nejnižší výskyt kuřáků byl identifikován u dospívajících, kteří vyrůstali v úplné rodině s oběma biologickými rodiči.
2. Kouření rodičů a přátel – děti kouřících rodičů kouřily dvakrát častěji než děti nekuřáků. Vrstevnická souvislost vyšla ještě výrazněji. V případě nekouřícího kamaráda totiž nekouřilo 90 % dotázaných, avšak 59 % dospívajících, jejichž kamarád byl denním kuřákem, kouřilo.
3. Kouření a psychosomatické zdraví – silní kuřáci uvádějí ve srovnání se zbytkem populace často zdravotní problémy, mezi které patří únava, podrážděnost, bolesti.
4. Kouření a výskyt jiných návykových rizik – sledováno bylo pití nadměrných dávek alkoholu, užití marihuany (THC) v posledním roce a užití extáze (MDMA) v posledním roce. Všechny čtyři formy rizikového chování ve velmi úzkém vzájemném vztahu s kouřením. (Sovinová a Csémy, 2003)

Výsledky ESPAD 2007 naznačují souvislost mezi vzděláním rodičů a kouřením studentů. Děti rodičů s nízkým vzděláním (tj. oba rodiče mají dokončené pouze základní vzdělání nebo jsou vyučení, případně jeden z rodičů dokončil střední vzdělání) jsou častěji denními i silnými kuřáky (28,7 %) oproti vrstevníkům, jejichž rodiče mají vyšší vzdělání (18,5 % denních kuřáků, 5,3 % silných kuřáků). Studie dále prokazuje souvislost mezi kuřáctvím a formální strukturou rodiny a navíc vyšly najevo další zajímavé souvislosti:

1. Znalosti rodičů o tom, jak děti tráví sobotní večery – děti, které referovaly o tom, že jejich rodiče obvykle nevědí, kde a s kým tráví sobotní večery, uváděly významně vyšší hodnoty prevalence zkušeností s kouřením.
2. Ekonomická situace rodiny – vyšší převahu silného kouření uváděli především respondenti z chudších rodin.

3. Záškoláctví (neomluvené absence) – počet neomluvených hodin statisticky významně pozitivně souvisí s rozsahem kouření. (Csémy, Chomynová, Sadílek, 2009)

### **3.2 Školní prostředí**

V období pubescence dochází k důležité životní změně, totiž k přechodu z prvního stupně základní školy na stupeň druhý. Zvýšený nápor pro mnohé žáky nejasného a nesrozumitelného učiva je frustrující, reagovat mohou různými způsoby obranných mechanismů (např. ignorováním, vytěsněním, racionalizací). Avšak obranné mechanismy, charakteristické pro zralou osobnost: altruismus, humor, potlačení, předvídání, jsou psychické mechanismy odlišné od těch, jež jsem uvedla o pár řádků výše a které pravděpodobně ke kouření nepovedou. Kouření může reprezentovat např. obranný mechanismus agování, jehož podstatou je vyjádření neuvědomovaného přání anebo impulzu prostřednictvím náhradního chování. Pro dospívajícího může být nepříjemné i to, že doba nástupu na druhý stupeň je pro mnohé rodiče signál, že je žádoucí vyvíjet na dítě větší tlak, aby změnilo postoj ke škole (Vágnerová, 2008).

### **3.3 Vrstevnická skupina**

Pubescent se snaží napodobovat, ale i popírat různé autority, přičemž pochybuje o rodiči definovaných cílech a hodnotách (Vágnerová, 2008). Z tohoto úhlu pohledu může být vývojově očekávatelné a do určité míry vlastně normální, pokud pubescent krátkodobě experimentuje s cigaretami.

Vrstevnická skupina má své hodnoty, normy a ideály. Pokud si dospívající vybere za vzor někoho, koho vrstevnická skupina respektuje, imponuje většině, je vše v pořádku. Takovému idolu se snaží dospívající co nejvíce přiblížit tou nejsnazší cestou a tou může být i experiment s cigaretou. Hodnoty vnitřně vymezují, co je sociálně žádoucí (např. zdraví) a postoje z nich většinou vycházejí. Ovšem hodnoty jako zdraví či hodnoty rodičů jsou v tento okamžik zapomenuty a prioritou je začlenit se a nebýt na pokraji kolektivu svých vrstevníků (Vágnerová, 2008).

U pubescentů je vliv vrstevnické skupiny v procesu motivace vedoucí ke kouření oproti racionálnímu zvažování kladů a záporů takového jednání velice významný. Zjednodušeně lze tvrdit, že s růstem počtu kouřících dospívajících poroste

pravděpodobnost, že pubescent nekuřák začne kouřit, protože být jiný je v tomto období pro tuto věkovou skupinu nepřijatelné a hrozí vyčlenění ze skupiny a být na okraji (Vágnerová, 2008).

### **3.4 Sociálně psychologické faktory**

Níže popsané tělesné proměny u normálních jedinců mají nezbytně zkušenostní doprovod. Jedná se o zvýšený zájem o vlastní tělo, ale též o oblečení a celkovou úpravu. Srovnávací veličinou atraktivity se stává vrstevnický standard atraktivity, přičemž samotná tělesná atraktivita má pro pubescenty významnou sociální hodnotu (Vágnerová, 2008).

Pubescent má větší tendenci napodobovat modely, které pokládá za úspěšné, v očekávání, že sám bude podobně úspěšný. Uplatňuje se zde mechanismus zástupného zpevňování prostřednictvím porovnávání jednání druhých osob a jeho důsledků. Tím lze uvažovat o výrazném sociálně-psychologickém vlivu fyzicky atraktivních osob na vrstevnický kolektiv. Pokud atraktivní jedinec bude kouřit, může to ostatní motivovat k napodobování takového chování. Uvedený mechanismus funguje i naopak, v předcházení kuřáctví (Plháková, 2004).

Dalšími významnými charakteristikami prožívání pubescenta jsou kolísavost emocí, ve srovnání s jinými vývojovými fázemi relativně větší labilita a tendence reagovat přecitlivěle i na vcelku normální podněty. Výše jsem mezi pozitivními akutními účinky kouření uvedla i snížení podrážděnosti, a proto lze odůvodněně předpokládat, že tento fakt může sehrávat v rozvoji závislosti na nikotinu významnou úlohu například tehdy, utlumí-li jí pubescent vlastní nepříjemné prožitky (Vágnerová, 2008).

Samozřejmě nesmíme zapomínat na úlohu klasického podmiňování v rozvoji závislosti. Konkrétně jde o situace kdy a místa kde lidé kouří a časových intervalů mezi vykouřenými cigaretami.

## **4 Socializace a utváření hodnot v období pubescence**

Socializace je proces komplexní. V období dospívání dochází k celkové přeměně osobnosti. Je kladen důraz na zevnějšek, uniformitu, hlavně nevybočovat, nápodoba aktuálních vzorů. Dospívající se mezi sebou hodnotí, jak jsou obratní, vysocí, silní a mezi chlapci může být velmi důležitá fyzická zdatnost. V tomto období již nastupuje nový způsob uvažování o budoucnosti, dospívající používají jiné, účinnější způsoby použití

paměti a školní prospěch je pro ně ne cíl sám o sobě, ale prostředkem k dalším, vyšším cílům. Rodiče již nejsou tak dokonalí a oni se snaží být co nejrozdílnější, hlavně nebýt jako oni! Jsou k nim velmi kritičtí, ale rodina je pro ně stále velmi důležitým sociálním zázemím, do kterého by se měl dospívající rád vracet (Vágnerová, 2008).

Z hlediska osobnostních vlastností jsou pro pubescenta při zvládání zátěže žádoucí následující charakteristiky: pasivní volní vlastnosti (svědomitost, systematicčnost, sebeovládání), ochota přijmout novou zkušenost, emoční stabilita s převahou optimismu, asertivita, pozitivní sebepojetí a přiměřená míra sebedůvěry (Vágnerová, 2008).

Z výzkumu Sakových vyplývá, že „hedonistická a pragmatická orientace mladé generace s absencí společenské vize přispívají k pokračujícímu rozšiřování konzumace alkoholu, nikotinizmu a konzumaci drog“ (Sak, Saková, 2006, s. 127). To znamená, že osobnostní charakteristiky a hodnotová orientace ovlivňují rizikové chování. Jedná se konkrétně o demografické znaky a strukturu společnosti, socializační vlivy, vnímané charakteristiky prostředí a osobnostní charakteristiky adolescentů. Také pak některé zde již uvedené významné faktory, jako např. strukturu rodiny či vliv vzdělání rodičů, a počítá také s vlivem mediálních faktorů (Macek, 2003).

V souvislosti s rizikem užívání návykových látek je nutné zohlednit další osobnostní vlastnosti jako hodnotu a důležitost školního výkonu, vlastní samostatnost, citů náklonnosti a lásky, celkové sebehodnocení, pocit odcizení, kritičnost ve vztahu k druhým, postoj (toleranci) k rizikovému chování a jistou víru (Macek, 2003).

## **5 Tělesná proměna v období pubescence**

Období pubescence lze pojímat jako nejvýznamnější biologický mezník školního věku. V pubescenci dochází k výrazným proměnám zevnějšku, velikosti a proporcí postavy a v souvislosti s rostoucí produkcí pohlavních hormonů začínají fungovat pohlavní orgány a rozvíjejí se tzv. sekundární pohlavní znaky. U dívek biologické dospívání probíhá ve srovnání s chlapci rychleji, v posledních letech se hovoří o tzv. sekulární akceleraci, zrychlení a časnějším začátku biologických znaků dospívání. Biologické proměny souvisejí se změnami psychologickými (Vágnerová, 2008).

Trendem dnešní doby je štíhlá drobná dívčí postava a pevné štíhlé vypracované mužské tělo. Řada dospělých, natož dospívajících, se snaží takovýmito vzorům vyrovnat a plně přizpůsobit. Pokud pro některého pubescenta není reálné těchto vzorů fyzicky

dosáhnout, může dojít ke vzniku méněcennosti a velmi negativnímu hodnocení svého těla. Takovéto smýšlení může být rizikovým faktorem přispívajícím ke vzniku závislostí. V tuto chvíli je nezbytné, aby se u dospívajících začalo se šetrným vedením ke zdravému a přiměřenému sebehodnocení a sebepojetí.

## **6 Užívání tabáku z pohledu legislativního a politického kontextu**

Výroba, propagace, prodej, nákup, konzumace a další činnosti spojené s tabákovými výrobky jsou v ČR upraveny řadou legislativních předpisů. Problematika prevence a omezení kuřáctví je legislativně zaštitěna tzv. protikuřáckou legislativou.

Zatížení kouření pomocí spotřební daně a daně z přidané hodnoty je účinnou cestou ke snížení spotřeby tabákových výrobků. Minimální míra zdanění je dána požadavky Evropské unie (EU) a z logiky věci je nutno zohledňovat též ceny tabákových výrobků v jiných státech. Mezinárodní závazky zakazují tabákovou reklamu, propagaci a sponzorství, nicméně tyto jsou v našich podmínkách naplňovány s výjimkami. Tabákové výrobky lze prodávat jen osobám starším 18 let, ovšem míra ochrany mladších osob tímto institutem je diskutabilní. Obecně lze říci, že EU prosazuje přísnější a komplexnější úpravu, avšak ČR splňuje pouze nejmírnější požadavky (Kiššová a kol., 2011).

Protikuřácká politika spadá do komplexu protidrogové politiky, která je koordinována Radou vlády pro koordinaci protidrogové politiky a věcně příslušnými ministerstvy. Základním aktuálním strategickým dokumentem protidrogové politiky je Národní strategie protidrogové politiky na období 2010-2018, která se ve srovnání s dřívějšími koncepčními dokumenty více snaží integrovat problematiku legálních drog, neboť koordinační mechanismy byly v tomto ohledu dříve nedostatečně přehledné. Strategie má čtyři základní cíle a jim poplatné pilíře.

1. Snížit míru experimentálního a příležitostného užívání drog zejména mladými lidmi. Tomuto cíli odpovídá pilíř primární prevence.
2. Snížit míru problémového a intenzivního užívání drog prostřednictvím léčby a sociálního začleňování.
3. Snížit potenciální rizika spojená s užíváním drog pro jedince a společnost. Korespondujícím pilířem je snižování rizik.

4. Snížit dostupnost drog zejména pro mladé lidi. Pilíř snižování dostupnosti drog. (Kindl, Občanské sdružení Česká koalice proti tabáku Zákony a legislativa)

## **7 Primární, sekundární a terciární prevence**

V literatuře se obvykle rozlišuje mezi třemi typy prevence:

1. Primární prevence – cílem je odradit od první konzumace tabáku nebo alespoň maximálně první kontakt odložit. V první řadě by se měl zaměřit na rizikovou populaci. Jde o podporu těch, co ještě nemají žádnou zkušenost s tabákem.
2. Sekundární prevence spočívá ve včasném zakročení u osob, které se již s látkou setkaly a má předcházet vzniku závislosti. Jde vlastně o léčebné působení.
3. Terciární prevence je již předcházení vážnému či trvalému poškození z užívání návykových látek. Jedná se o uživatele návykových látek, kteří nejsou rozhodnutí s konzumací přestat. (Kalina a kol., 2008)

Zásady efektivní primární prevence lze shrnout následujícím způsobem: program zohledňuje věk, není náročný a je interaktivní, měl by se zaměřovat na osvojení důležitých společenských dovedností a dovedností pro život, zohledňuje specifika dané skupiny i prostředí ve kterém žijí, využívá pozitivní modely, týká se jak legálních, tak nelegálních návykových látek, měl by být pravidelný a dlouhodobý.

Školní primární prevence formou velkých, nárazových a masových programů (např. dvě hodiny přednášek v kině) mají nulový efekt a paradoxně mohou být i kontraproduktivní. Efektivní jsou vrstevnické programy (*peerprogramy*) pracující se vztahem, sociálním vlivem, s životními dovednostmi, s komunikačními vzorci, způsoby řešení konfliktů atd. Doložitelnou efektivitu mají dále nástroje, kterými je možné podněcovat sebedůvěru dětí a naučit je vyrovnávat se s negativními změnami nálady.

**Tabulka 4 - Vhodné a nevhodné přístupy v primární prevenci (Kalina a kol., 2003)**

Vhodný přístup	Nevhodný přístup
Podpora sebedůvěry, aktivity a hodnotných zájmů	Odstrašování, triviální „Prostě řekni ne“
Kontinuální proces	Jednorázové akce
Zaměření na změnu postojů a chování	Zaměření pouze na poznatky
Živé (interakční) učení	Přednášková forma
Využívání směrodatných vzorů, pokud možno z blízkého okolí	Neosobnost, formalismus, využívání ex-userů nebo aktuálních uživatelů, stavění na hvězdách
Otevřená, hodnotně moderovaná diskuse	Potlačování nebo „bezbřehost“ diskuse
Zapojení do života místní komunity	Vedení „shora“ a mimo místní kontext
Realizaci navrhuji a řídí kvalifikovaní interdisciplinární odborníci v PP	Amatérismus realizátorů, náhodný výběr specialistů (lékaři, policisté) neškolených v PP

## 8 Prevence užívání tabáku na školách

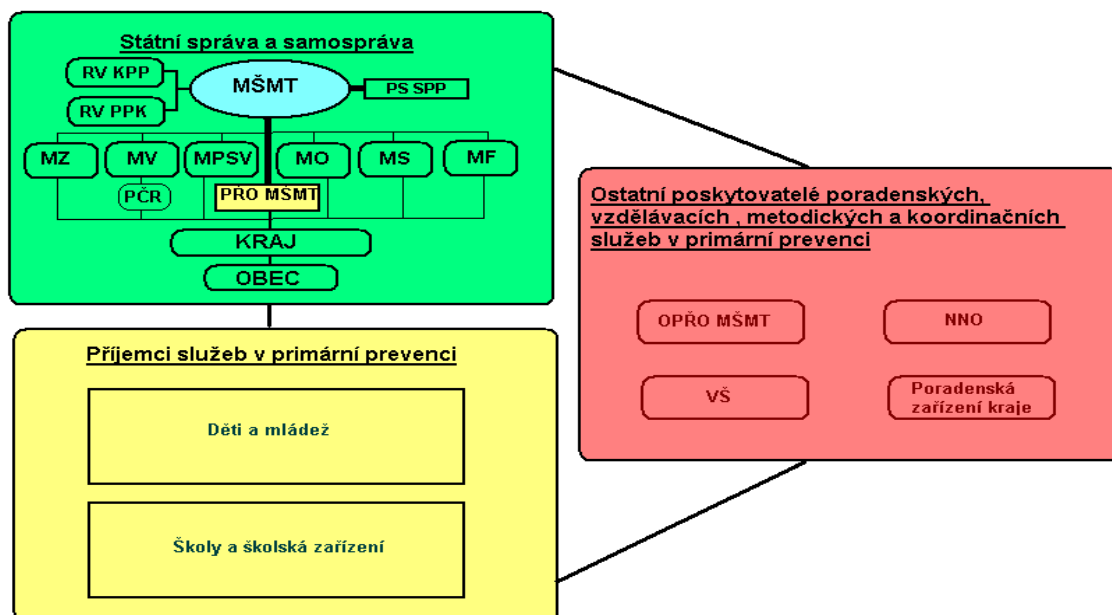
Zastřešujícím dlouhodobým dokumentem na úrovni školy je v otázkách prevence školní preventivní program (dále ŠPP). ŠPP vychází z řady zákonů, vyhlášek, metodických pokynů a ostatních dokumentů, z nichž lze uvést Strategii prevence rizikových projevů chování u dětí a mládeže v působnosti resortu školství, mládeže a tělovýchovy.

ŠPP je standardně průběžně vyhodnocován v rámci jednorozhodního minimálního preventivního programu (dále MPP), za jehož koordinaci odpovídá školní metodik prevence. MPP by měl mj. stanovovat cíle, jejich zdůvodnění, prostředky jejich dosažení či způsoby hodnocení. Avšak bez reálné spolupráce při prosazování preventivních aktivit na řadě úrovní jde jen o bezvýznamný dokument. Jako výhodné se v posledních letech ukazuje zřízení školního poradenského pracoviště, jehož členy vedle výchovného poradce a školního metodika prevence je školní psycholog anebo školní speciální pedagog. (Kalina a kol. 2008)

Školy mohou při práci na preventivních aktivitách využít metodické pomoci např. okresních metodiků prevence, kteří působí v rámci pedagogicko-psychologických poraden. Nad metodiky školských poradenských zařízení stojí krajsí koordinátoři prevence.

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání stanovuje náplň školních vzdělávacích programů, problematika prevence je pro druhý stupeň ZŠ rozpracována zejména ve vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. (Sananim, Strategie prevence MŠMT 2009 – 2012)

**Obrázek 1 - Organizační systém primární prevence v České republice (Sananim, Strategie prevence MŠMT 2009 – 2012)**



Vysvětlivky k použitým zkratkám:

RVKPP	Rada vlády pro koordinaci protidrogové politiky
RVPPK	Republikový výbor pro prevenci kriminality
MŠMT	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
PŘO	Přímo řízené organizace MŠMT
OPŘO	Ostatní přímo řízené organizace MŠMT*
PS SPP	Pracovní skupina specifické primární prevence
MO	Ministerstvo obrany
MV	Ministerstvo vnitra
MZ	Ministerstvo zdravotnictví
MPSV	Ministerstvo práce a sociálních věcí
MF	Ministerstvo financí
MS	Ministerstvo spravedlnosti
NNO	Nestátní neziskové organizace
VŠ	Vysoká škola

## 8.1 Začlenění prevence užívání tabáku do výuky

Učitelé a další pedagogičtí pracovníci, kteří si nevědí rady, jak začlenit prevenci rizikového chování do výuky, by se měli obracet na školního metodika prevence. Škola se však nevyhne určitým dilematům, kdy preventivní pracovník zvažuje, zda a jak žáky informovat o tom, jak užívat či zacházet s návykovými látkami. Kalina a kol. vypočítávají hlavní pedagogické principy primární prevence ve výuce:



1. Požadavek na stanovení cílů primární prevence - cíle se zaměřují do dvou základních oblastí: výchova ke zdravému životnímu stylu a zvyšování odolnosti dětí proti negativnímu působení nabídky drog.
2. Soustavnost a dlouhodobost – účinnost prevence je nejvyšší, pokud začíná 2-3 roky před prvním kontaktem s návykovou látkou.
3. Požadavek přiměřenosti – obsah, forma a metody programu by měly respektovat věk, míru rizikovosti, vědomostí, sociokulturní zázemí a postoje dané skupiny.
4. Obecný pedagogický princip názornosti – zejména využívání pozitivních modelů, aplikace didaktických či výukových filmů je téměř nevhodná, lze ji akceptovat jako doplněk interaktivního programu nebo prostředek k navození např. diskuze.
5. Princip aktivity – program by neměl být pasivní, mechanický a založený na memorování.
6. Princip uvědomělosti – důležité je pochopit úlohu a význam osvojených poznatků a dovedností a schopnost je uplatnit v realitě každodenního života. (Kalina a kol. 2003)

Autoři principy směřují jednak přímo do výuky, jednak směrem k realizaci preventivních programů samotnou školou, popř. je lze chápat jako kritéria pro výběr odborných primárně preventivních programů.

MŠMT uvádí, že kvalitní pedagog je schopen konkrétní témata prevence uplatnit prakticky v jakémkoliv předmětu. Za klíčové vyučovací oblasti jsou pokládány: oblast zdravého životního stylu (výchova ke zdraví, osobní a duševní hygiena, výživa, pohybové aktivity), oblast společenskovední (sociální dovednosti a kompetence), oblast přírodovědná (biologie člověka, chemie), oblast rodinné a občanské výchovy a oblast sociálně právní. (Sananim, Strategie prevence MŠMT 2009 – 2012)

Prevenici kouření do výuky lze začlenit aktivní formou:

1. Pracovní listy – kouření a zdraví, kouření a peníze, křížovka, luštěnky.
2. Pokusy – simulace průchodu kouře přes plíce, jak vypadá kouř přefiltrovaný přes plíce, „smradlavá“ a voňavá krabička.
3. Matematika – slovní úlohy zaměřené na finanční výdaje spojené s kouřením.
4. Výtvarná výchova – návrh nových varování na cigaretové krabičky, zdravý člověk vs. kuřák (zuby, vlasy, oči, vrásky...) aj. (Kalina a kol., 2003)

Podle MŠMT je v oblasti znalostní výhodné využití podnětů otevřené výuky s použitím zásad aktivního sociálního učení, zařazení projektové výuky, sjednocené tematické vyučování ve smysluplných celcích či kooperativní vyučování. Výstupem by potom měly být znalostní kompetence žáků, přičemž z kategorie 6. – 9. ročník to jsou následující: znát význam harmonických interpersonálních vztahů pro zdraví, znát vhodné způsoby komunikace a chování pro různé životní situace, chápat zdraví ve smyslu celistvém, umět hodnotit vhodné a nevhodné zdravotní návyky, znát podstatu zdravého životního stylu, uvědomovat si pozitivní vliv aktivního pohybu, relaxace a duševní hygieny, znát kontaktní místa odborné pomoci a umět komunikovat se specializovanými službami, např. linkami důvěry a krizovými centry. (Sananim, Strategie prevence MŠMT 2009 – 2012)

## **8.2 Odborné primárně preventivní programy**

Pro děti staršího školního věku jsou za jednu z nejefektivnějších preventivních technik považovány vrstevnické programy (peerprogramy). Jelikož negativismus vůči dospělým je silným vývojovým prvkem, dospívající snadněji přijímají názory vrstevníků (Kalina a spol., 2003)

### **8.2.1 Typy preventivních programů**

Preventivní programy je možné členit z různých hledisek, např. z hlediska časového, obsahového či dle typu proměnných, které má program ovlivnit. V příručce pro efektivní školní drogovou prevenci, vydané Úřadem vlády České republiky v roce 2005, je prezentováno 11 typů programů dle obsahu:

1. Informativní programy – staví na předávání znalostí, využívá se řada forem aktivit, např. přednášky, frontální výuka, videoprojekce, diskuze a besedy.

2. Programy zaměřené na rozhodovací schopnosti – cílem je ovlivnit schopnost racionálního rozhodování, zda užívat drogy, prostřednictvím rozpoznávání problémů, hledání jejich řešení a výběru mezi alternativami. Nácvik dovedností se ne vždy zaměřuje na užívání návykových látek. Program může být realizován pomocí aktivit typu přednášek, diskuzí, hraní rolí či úkolů.
3. Programy spojené se složením přísahy – centrálním prvkem je slib nebo závazek žáků, že nebudou užívat návykové látky (např. programy nekuřáckých tříd), přičemž se vychází z morálních zásad. Použité aktivity jsou spíše řečnického charakteru a samotné složení slibu mívá podobu smlouvy.
4. Programy zaměřené na uvědomování si hodnot – cílem je zpřítomňování hodnot a zvyšování povědomí o následcích chování. Užívání návykových látek je stavěno do rozporu s těmito osobními hodnotami. Využívají se např. pracovní listy.
5. Programy zaměřené na stanovování cílů – proces určování cílů je dle potřeb doplněn o definování prostředků, dovedností, časového rámce a odměn. Aplikují se instruktážní techniky vč. pracovních učebnic. V rámci programu může být využit systém odměn.
6. Programy zaměřené na zvládání stresu – žáci si osvojují strategie zvládání stresu (tzv. copingové strategie), přičemž za stresové se pokládají obtížné situace typu interpersonálních konfliktů či rodinných problémů. Nácvik někdy obsahuje strategie redukce stresu či způsoby nalézání pozitivních alternativ k užívání návykových látek.
7. Programy zaměřené na budování pozitivního sebehodnocení – žáci se učí zvládat neúspěchy, frustrace a nevěnovat jim nadměrnou pozornost. Programy podporují oceňování vlastních pozitivních vlastností.
8. Programy zaměřené na nácvik dovednosti odolávat tlaku – cílem je umět rozpoznat vnější tlak na užívání drog a být schopen mu asertivně odolávat.
9. Programy zaměřené na nácvik sociálních dovedností – jde o trénink obecných sociálních dovedností, které se mohou uplatnit širěji, než pouze při odmítání nabídnutých drog.
10. Programy zaměřené na stanovování norem – jde především o nápravu omylů ohledně obecného rozšíření a přijatelnost užívání návykových látek a zavedení skupinových norem, které lze označit za tradiční.

11. Programy pomoci – podstatou jsou zásahy a poradenství směrem k vypořádání se s životními problémy, přičemž jsou do programů zapojováni vrstevníci. (Gallá a kol., 2005)

### 8.2.2 Příklady školních programů proti kouření

Jednorázové besedy, přednášky a semináře, které mají v koncepci prevence kouření jistě své místo v mé práci posuzovat nebudu, protože efektivněji jsou zpravidla hodnoceny dlouhodobější programy.

Pravděpodobně nejznámějším vrstevnickým programem pro 2. stupeň ZŠ u nás je program *Kouření a já*, během něhož se žáci učí identifikovat rizikové situace, reklamní triky a především rozvíjí schopnost cílevědomého rozhodování o vlastním životním stylu. K dispozici je manuál pro pedagogické pracovníky. Během šesti tematicky navazujících lekcí po 45 minutách, které probíhají v intervalu 14 dní až měsíc, se využívají různé vizuální pomůcky a modely. Z průběžných výsledků hodnocení dopadu programu vyplývá jeho úspěšnost v redukci výskytu kuřáků mezi žáky. (Charvát, Jurystová, Miovský, 2012)

Na rozdíl od preventivního programu pro žáky 1. stupně ZŠ *Normální je nekouřit se* jedná o pozitivní výsledky. V případě uvedeného programu pro mladší žáky nebylo prokázáno statisticky významné ovlivnění postojů dětí směrem k nekouření ani změna chování k podpoře zdravé výživy a zdravého stylu života. Povzbudivé ovšem je, že šlo pouze o pilotní studii. (Žaloudíková, Hrubá, 2008)

Jiným známým výchovně vzdělávacím programem pro žáky 2. stupně ZŠ je *Naše třída nekouří*, který vychází z mezinárodního programu Smokefree Class Competition. Během školního roku 2005/2006 bylo programu účastno 255 žáků a pomocí dotazníkového šetření byla potvrzena účinnost. Během 6 měsíců významně klesl počet kuřáků (z 18,7 % na 10,4 %). V kontrolní skupině byl počet kuřáků neměnný. (Zachovalová, 2007)

Program *Normální je nekouřit* byl rozptýlený pedagogicko-psychologickými poradnami, Národním institutem pro další vzdělávání, krajskou hygienickou stanicí a jednotlivými školami v preventivních aktivitách a činnostech učitelů. Na druhém stupni byl zařazen do vzdělávacích oblastí člověk a zdraví, člověk a příroda, člověk a společnost a člověk a svět práce. Dle údajů z roku 2010 se podařilo program dostat na 375 českých škol (Žaloudíková, Hrubá, 2010).

Další z preventivních programů pro žáky druhého stupně ZŠ nese název *Kouření? Tvá volba!* a je určen dětem a mládeži ve věkovém rozpětí 10-19 let (Prevence kouření dospívajících). V první části se program zaměřuje na hodnotu zdraví, možnosti jeho ovlivnění a problematiku užívání návykových látek obecně. Jedním z cílů programu je rozvíjet dovednost odmítnutí. Náplní druhé části programu je podrobná práce na téma zdravotních rizik a následků kouření tabákových výrobků (Cevap, Kouření - Tvá volba!).

Každá škola má nepřeberné možnosti, jak podporovat zdravý vývoj žáků. Některé školy pořádají programy při příležitosti Světového dne bez tabáku, jiné nejrůznější výtvarné soutěže nebo dlouhodobé bloky aktivit, do nichž mohou zapojit jiné školy anebo rodiče. Školy také např. pořádají školy v přírodě, adaptační pobyty, výjezdy které mají za cíl pracovat s kolektivem, výlety, sportovní výcviky a soutěže či organizují pro žáky zájmové kroužky.

D. Hrubá, autorka preventivních programů zaměřených na problematiku kouření, přispěla k tématu diferencovaného přístupu školy v rámci primární prevence kouření a podobného rizikového chování. Hlavní myšlenkou této koncepce je, že preventivní aktivity je účelné uzpůsobovat dle cílové populace, v tomto případě je předložen třístupňový model:

1. Hlavní proud (*upstream*) je směřován na celou školní komunitu a v centru jeho pozornosti stojí: aktivní účast žáků ve výuce, tvorba přátelských a podporujících vztahů, prosazování zdravého způsobu života.
2. Střední proud (*midstream*) je určen pro ohroženou populaci, což jsou děti z nekompletních rodin, z rodin sociálně problematických a děti se špatným školním prospěchem.
3. Třetí proud (*downstream*) pak spočívá v práci na individuální úrovni, zaměřuje se na žáky se zkušeností s rizikovým chováním a na děti s poruchami chování. (Hrubá, 2008)

Je zřejmé, že v případě třetího proudu se již o primární prevenci nejedná a pedagogické působení se zde bude překrývat s poradenstvím. V této činnosti sehrávají významnou úlohu školní psychologové.

### 8.3 Preventivní práce s třídním kolektivem

Jednou z možností preventivní práce s třídním kolektivem je pravidelné zařazování třídnických hodin (TH). TH je osobní setkání třídního učitele se svou třídou, kdy všem zúčastněným jde o to, aby jim bylo společně v této třídě dobře. Tento způsob práce se třídou je prevencí sociálně nežádoucích jevů, a současně přináší možnost účinného zásahu. Necháme-li žáky pravidelně sdělovat, co se jim ve třídě líbí a co ne, vede to k tomu, že se podaří podchytit, a často i vyřešit řadu problémů, které jinak často přerostou do takřka neřešitelných rozměrů. TH poskytují jedinečnou možnost pravidelné práce, mimo jiné na utváření dobrých vztahů uvnitř třídy.

Jako možná náplň jedné TH je uvedena technika v příloze č. 1.

Dle Mezinárodních doporučení pro odvykání kouření v primární péči je v rámci snahy odradit dospívající od kouření účelné použít následující věty:

1. „Když přestanete kouřit,lepší se váš vzhled.
2. Přestat kouřit znamená ušetřit peníze.
3. Přestat kouřit znamená vyhnout se špatnému dechu a žlutým zubům.
4. Přestat kouřit může zvýšit vaši potenci.
5. Přestat kouřit znamená menší expozici toxinům a chemikáliím.
6. Přestat kouřit vám vrátí pocit kontroly nad vlastním chováním.
7. Skoncování s kouřenímlepší vaše dlouhodobé zdraví.“ (IPCRG, 2008, s. 41)

#### **8.4 Další možnosti škol v prevenci kuřáctví u dospívajících**

Jednou z možností prevence kouření je umístit na dobře dostupné místo ve škole schránku důvěry, kam má každý žák možnost anonymně ohlásit osobní či skupinový problém. Určitou nevýhodou schránky důvěry je skutečnost, že pokud chce tazatel zůstat v anonymitě, je obtížné s ním navázat kontakt. Tento problém řeší e-mailová adresa někoho ze školních pracovníků, kam se mohou žáci obracet a přijímat i odpovědi.

Mohlo by se zdát, že takové kontaktování se s žáky je zbytečné, neboť internet skýtá nepřehlednou množnost anonymního poradenství. Žáci ovšem využívají schránku důvěry či školní poradenskou e-mailovou adresu mj. proto, že mají v pracovníky školy důvěru. Vhodné je, pokud škola na viditelném místě vyvěsí kontakty a obsahově přínosné webové stránky.

# EMPIRICKÁ ČÁST

## 9 Výzkumné šetření

### 9.1 Cíl výzkumného šetření

Cílem tohoto výzkumného šetření je především zjistit, jakou mají 12 – 13 letí chlapci a dívky zkušenost s tabakismem. Výzkumným šetřením chci zjistit, jaký počet žáků, chlapců a dívek, ze 6. tříd má zkušenosti s kouřením cigaret a zda je v této zkušenosti nějakým způsobem může ovlivňovat prostředí, ve kterém žijí. Některé z faktorů, o kterých se domnívám, že by mohly 12 – 13 leté děti ovlivňovat při prvních zkušenostech s tabakismem, jsem zjišťovala v dotaznících a jsou jimi: městská část Litvínova, ve které žáci bydlí, škola, kterou navštěvují, vzdělání rodičů a jejich vlastní zkušenost s tabakismem.

Šestou třídu jsem si vybrala hlavně proto, že se v jejich životě při přechodu na druhý stupeň ZŠ rapidně mění jejich školní návyky. Jsou to noví učitelé, kteří se jim při vyučování střídají, seznamují se s novými předměty a druhý stupeň ZŠ má jiný organizační řád než tomu je na stupni prvním. Další změna není tak náhlá, ale o to významnější pro jejich psychiku a vyrovnání se s nastalými změnami. Jedná se o počínající pubertu. Více o důvodech, proč jsem zvolila tuto věkovou skupinu, je popsáno v teoretické části mé práce v kapitolách 3, 4 a 5.

### 9.2 Stanovení hypotéz

Hypotézy jsem stanovila na základě prostudování vybraných studií, zprávy ESPAD (2011) a výzkumná šetření od autorů SOVINOVÁ a CSÉMY (2003). To, zda se mnou stanovené hypotézy potvrdí, či popřou, zjistím po vyhodnocení dotazníků.

#### **Hypotéza č. 1**

Předpokládám, že 70 % žáků, kteří mají zkušenost s kouřením cigaret, bydlí v městské části Litvínov – Janov a ti, kteří navštěvují tamější ZŠ.

#### **Hypotéza č. 2**

Předpokládám, že denními kuřáky budou z 80 % chlapci bydlící v městské části Janov.



### **Hypotéza č. 3**

Předpokládám, že více než polovina ze všech dotazovaných, kteří mají zkušenost s kouřením cigaret budou ti, u kterých kouří alespoň jeden z rodičů a více než 50% těch, jejichž matky jsou vyučené či mají pouze základní vzdělání.

### **9.3 Metoda výzkumu**

Pro svou bakalářskou práci jsem zvolila formu kvantitativního dotazníkového šetření. V dotazníku jsem použila 14 uzavřených otázek, které považuji pro žáky šestých tříd jako nejvhodnější. Otázky jsem volila na základě prostudování výzkumů Státního zdravotního ústavu (Sovínová, Csémy, 2003) a zprávy ESPAD (Csémy, Chomynová, 2011) a byly upraveny pro potřeby mé práce. Před vyplňováním dotazníku byli žáci seznámeni a poučeni o způsobu vyplňování jednotlivými vyučujícími dané školy, kteří byli mnou seznámeni o způsobu vyplňování. Anonymita u dotazníku byla zásadní vzhledem k tématu, který jsem žákům zadala. Také byla potřebná k plné důvěře, aby získané odpovědi byly pravdivé a nezkreslené a v neposlední řadě také z ohleduplnosti k samotným respondentům. Veškeré pokyny k vyplňování dotazníků a informace o nakládání s nimi po ukončení výzkumného šetření jsou součástí dotazníku.

Pro zjištění srozumitelnosti otázek, odpovědí a struktury dotazníku jsem vybrala referenční vzorek 25 žáků 6. třídy, kteří mě v rámci zpětné vazby upozornili na nedostatky. Nastalé neshody a nedorozumění jsem v dotazníku opravila tak, aby byl srozumitelný a pochopitelný pro všechny respondenty.

Dotazník je přílohou č. 3 této práce.

### **9.4 Výzkumný vzorek**

Základní školy (dále jen ZŠ), které jsem si ke svému výzkumnému šetření vybrala, vycházejí z daných hypotéz. Celkem se mého šetření zúčastnilo 206 žáků, 105 chlapců a 101 dívek šestých tříd z pěti litvínovských škol. Ve čtyřech případech se jedná o úplné základní školy s devíti ročníky. Jedna ze škol není běžnou ZŠ. Jedná se o víceleté gymnázium. Tyto školy se liší počtem šestých tříd, rozdílným počtem žáků jak v tomto, šestém, ročníku, tak celkově. Každá z těchto ZŠ má svá specifika a od těch se odvíjí, kteří žáci tu kterou školu navštěvují, či spíše to, v jaké lokalitě a jací žáci tu danou školu navštěvují, jsou té škole určitá specifika přiřazována. Na žádné škole ředitelé, se kterými

jsem své výzkumné šetření konzultovala, neodmítli dotazník rozdat mezi žáky. Dotazníky byly na ZŠ Ruská žákům rozdány vyučujícími předmětů výchovy ke zdraví či k občanství, kteří žáky v rámci těchto předmětů motivovali k vyplnění dotazníků. Po vyplnění dotazníků tato vyučovací hodina tematicky pokračovala. Na ostatních oslovených školách dotazníky rozdali třídní učitelé, kteří tento dotazník využili jako prevenci tabakismu během třídnických hodin.

#### **9.4.1 Základní škola a Mateřská škola Litvínov, Ruská 2059 okres Most (ZŠ Ruská)**

Tuto základní školu jsem si vybrala proto, že je v Litvínově školou s největší kapacitou. Navštěvují ji žáci z různých sociokulturních prostředí, z rodin sociálně slabých, národnostních menšin, ale i děti z rodin funkčních.

Základní škola a Mateřská škola Litvínov, Ruská 2059, okres Most, je státní, úplná základní škola v centru města Litvínova. Zajišťuje péči pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami i pro žáky nadané. Oběma skupinám žáků je věnována zvláštní péče v běžných hodinách i individuálně v rámci reedukace se speciálním pedagogem.

Pozitivně je hodnocena mimoškolní činnost, projekty napříč ročníky, stupněm, školou a zapojování žákovské samosprávy do jejich přípravy, využívání podnětů od žáků. Ve škole fungují zájmové kroužky na 1. i na 2. stupni jako vhodné využití volného času dětí a mládeže.

Žáci této školy pocházejí většinou z Litvínova, malá část dojíždí z okolních obcí. Škola poskytuje všeobecné vzdělávání s akcentem na výchovnou složku vyučování. Není školou výběrovou ani specializovanou. Školu navštěvují také cizinci – nejčastěji Vietnamci. I těmto žákům je věnována mimořádná péče.

Škola vyučuje podle školního vzdělávacího programu „*Tvořivá škola*“. Už během výuky je tvořivost žáků a učitelů při naplňování cílů základního vzdělávání vyžadována a pěstována. Absolventy naší školy by měla aktivita a tvořivost provázet při učení, při řešení problémů i při hledání profesního uplatnění. (Tomášová, 2012).

#### **9.4.2 Sportovní soukromá základní škola s.r.o. Litvínov (soukromá ZŠ)**

Sportovní soukromou základní školu jsem vybrala proto, že je školou soukromou. Není školou spádovou a vybírají si ji žáci z Litvínova a okolí a II. stupeň školy navštěvují

i žáci z jiných okresů, především s ohledem na činnost ve sportovních oddílech. Právě proto, že se platí školné, tak předpokládám, že tuto školu navštěvují děti z ekonomicky zabezpečeného rodinného prostředí. Při dotazníkovém šetření mě zajímá, jaký vliv má to, že se jedná o školu soukromou, tudíž určitým způsobem výběrovou, toto specifické školní prostředí na zkušenosti s tabakismem. Další ze sledovaných faktorů je ten, že se jedná o školu sportovní, což by mělo mít velký vliv na to, jestli žáci této školy experimentují s cigaretami.

Škola musí dle svého vzdělávacího programu „Škola v pohybu“ vytvořit podmínky pro skloubení tréninkového procesu s výchovně vzdělávacími cíli při zajištění sportovní výkonnosti žáků a nabídnout nadstandardní podmínky pro žáky za poplatek tak, aby pro ně byla škola přitažlivá a dokázala kromě jiného vyplnit i volný čas dětí v rámci ŠD a ŠK a dalších mimoškolních činností. Nabízí podmínky pro žáky se sportovním nadáním, ale vítá i žáky, kteří se sportu nevěnují a vybrali si školu z jiných důvodů.

Soukromá sportovní základní škola s.r.o. má silnou sportovní tradici, absolventy školy jsou mj. významné sportovní osobnosti. (Škramlík, 2012).

#### **9.4.3 Základní škola s rozšířenou výukou jazyků a Mateřská škola Litvínov, Podkrušnohorská 1589, okres Most (jazyková ZŠ)**

Výběr této školy je dán její specializací na výuku cizích jazyků. Škola se přes 40 let profiluje. Tím, že se tato základní škola specializuje na cizí jazyky, tak předpokládám, že žáci, kteří ji navštěvují, mají takové domácí zázemí, které jim poskytne pomoc při domácí přípravě, protože na ně jistě budou kladeny vyšší nároky v oblasti jazykové již od nižších ročníků I. stupně.

Ve škole se vzdělávají děti nejen z celého Litvínova, ale také děti dojíždějící z okolních měst a obcí. Silnou stránkou školy je velice dobrá spolupráce s většinou rodičů. (Šlechtová, 2012)

#### **9.4.4 Základní škola a Mateřská škola, Litvínov – Janov, Přátelství 160, okres Most (ZŠ Janov)**

Sídliště Janov je ve středu pozornosti Rady, Zastupitelstva i Úřadu města Litvínova vzhledem k událostem na sklonku roku 2008, které měly celostátní ohlas. Sídliště Janov bylo zařazeno mezi vyloučené lokality. Část lidí, kteří v Janově žijí, má trvalé bydliště

nahlášené na Městském úřadě Litvínov. S ohledem na tuto situaci se počet dětí ve škole neustále mění. Tato největší vyloučená lokalita v Litvínově má vysokou koncentraci lidí s nízkým sociálním a kulturním povědomím, je zde velká a dlouhodobá nezaměstnanost, zvyšování nájmu, život na dávkách, malý zájem o vzdělání, odchody rodin do zahraničí (Holubová, 2012)

Důvody, proč jsem si ke svému dotazníkovému šetření vybrala právě tuto základní školu, jsou myslím z předchozí stručné charakteristiky jasné. Předpokládám, že největší zkušenosti s tabakismem budou mít žáci právě z této školy. Jejich sociokulturní zázemí jim nedovoluje navštěvovat školu v jiné oblasti Litvínova, či po ekonomické stránce pro tyto rodiny není možné se z této lokality odstěhovat.

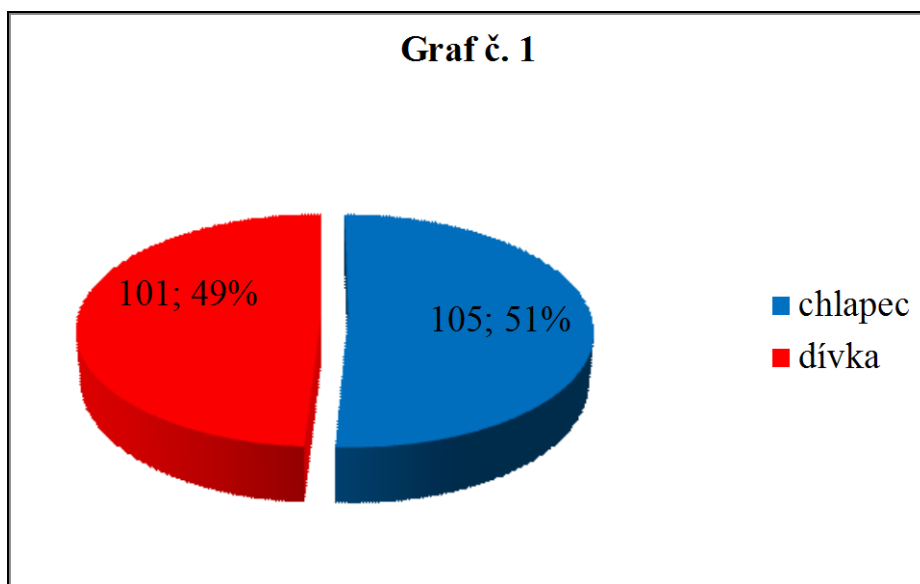
#### **9.4.5 Gymnázium T. G. Masaryka, Litvínov (gymnázium)**

Vím, že víceleté gymnázium, není typickou základní školou, ale přesto jsem si ho do svého dotazníkového šetření dovolila zařadit. Litvínovské víceleté gymnázium je vyhledávanou střední školou, která je vynikajícím vzdělávacím zařízením ve městě i nejbližším regionu Litvínovska. Rodiče žáků 5. ročníku základní školy si mají možnost rozmyslet, zda jejich dítě bude navštěvovat dál základní školu ve které již jejich dítě plní povinnou školní docházku, či zvolí možnost gymnázia. Vzhledem k tomu, že v primě víceletého gymnázia jsou žáci stejné věkové skupiny jako právě v 6. ročníku základní školy, tak jsem si dovolila tuto školu zařadit do svého výzkumného záměru. Na gymnáziu v Litvínově se ve větší míře vzdělávají žáci mimořádně nadaní. Do primy i prvního ročníku čtyřletého gymnázia musí žáci podstoupit náročné přijímací zkoušky. A právě to byl můj záměr zařadit tuto školu do své práce, protože jsou zde vzdělávání nadaní žáci. Pocházejí nejen z celého Litvínovska a Mostecká, ale školu navštěvují i žáci z jiných oblastí ČR, především v rámci výměny hokejových hráčů. Škola je k žákům náročná tak, jak se očekává od studia na gymnáziu. Vysoká úroveň je jednou ze silných stránek školy. Tomu odpovídá procento prospívajících s vyznamenáním a naopak i neprospívajících žáků. U neprospívajících zřejmě neexistuje žádná systémová příčina, nejčastěji asi nezáměr o studium a špatný odhad vlastních schopností. (Novák, 2012)

## 10 Vyhodnocení výzkumného šetření

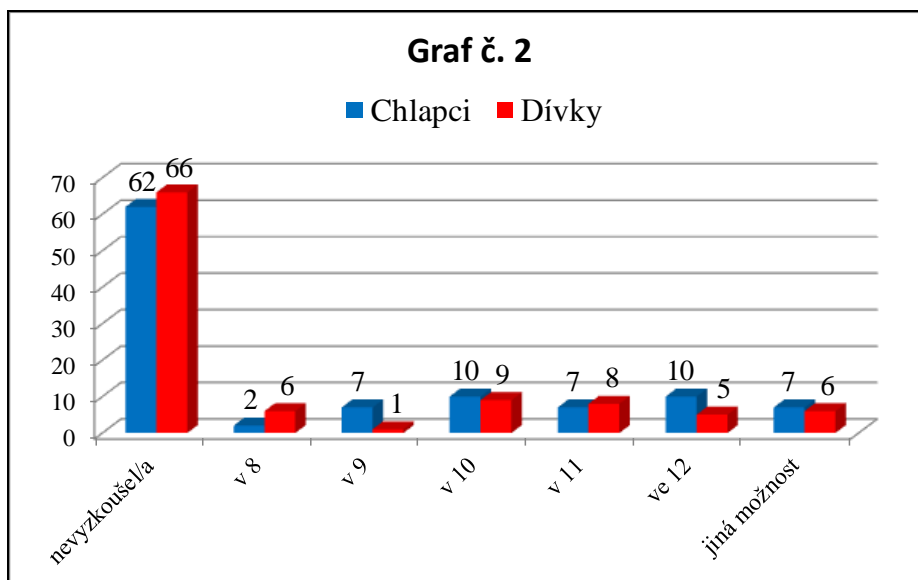
Při vyhodnocování dotazníků jsem postupovala dle pořadí otázek tak, jak byly předkládány žákům v dotazníku. Jednotlivé otázky a odpovědi na ně jsem zpracovala graficky a procentuálně do grafů. Styl grafu jsem zvolila podle vhodnosti a efektnosti vzhledem ke sledovaným údajům a výsledkům. Základní vyhodnocení formou grafů s komentářem k jednotlivým otázkám je v této 10. kapitole. Pomocné údaje v podobě grafů s procenty či hodnotami a veškeré tabulky jsou součástí příloh řazené dle sledu otázek v dotazníku.

**Graf 1 - Vyhodnocení otázky č. 1: Jsi chlapec / dívka?**



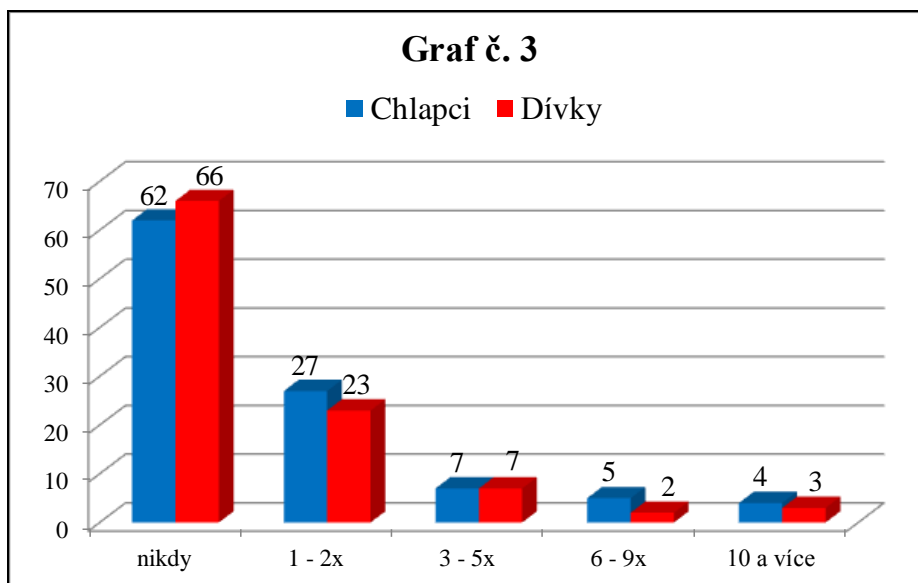
Mého výzkumného šetření se zúčastnilo 206 respondentů, z toho 105 chlapců a 101 dívek. Procentuálně tento počet vychází na 51% chlapců a 49% dívek z Litvínova. Dále jsem s touto otázkou spojila městskou část Litvínova a školu, kterou dotazovaní chlapci a děvčata navštěvují. Výsledek tohoto šetření je uveden v Tabulce č. 5 v příloze.

**Graf 2 - Vyhodnocení otázky č. 2: V kolika letech jsi poprvé vyzkoušel/a cigaretu?**



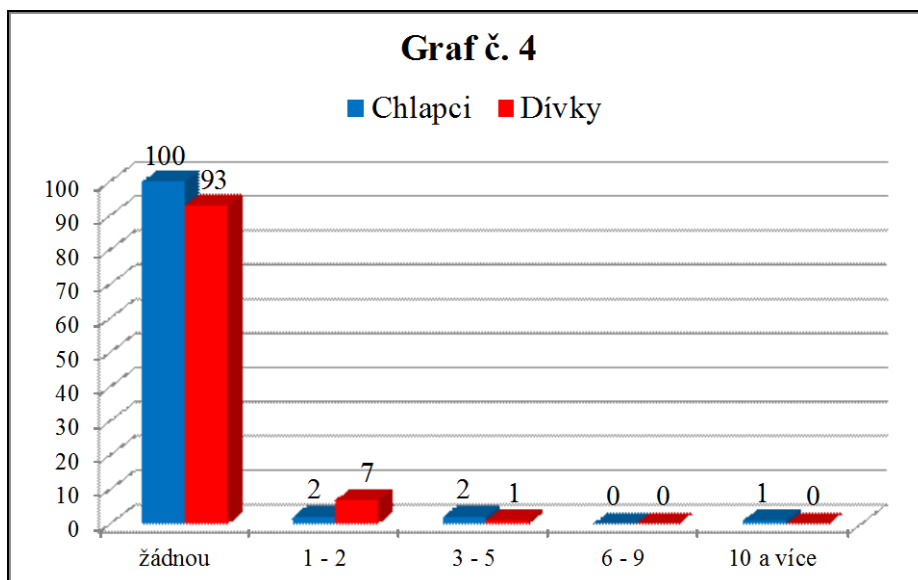
V odpovědi, že cigaretu ještě nevyzkoušeli, je patrná, v celkovém množství dotazovaných jistá shoda mezi chlapci a dívkami, ovšem u odpovědi „v 8 letech“ je překvapující větší zkušenost dívek v takto relativně nízkém věku a dívky ještě převýšily chlapce v 11 letech. U ostatních možných odpovědí to jsou chlapci, kteří mají častější zkušenost s kouřením cigaret. Odpověď je možno ověřit v Tabulce č. 6 v příloze. Odpověď na tuto otázku jsem spojila s městskou částí a školou (otázky č. 5 a 6 v dotazníku), při čemž výsledek z této kombinace odpovědí je potřebný k vyhodnocení Hypotézy č. 1. Vyhodnocení, kolik žáků má zkušenost s kouřením cigaret podle bydliště, je znázorněno v Grafu č. 18 a 19 a v Tabulce č. 7 v příloze.

**Graf 3 - Vyhodnocení otázky č. 3: Kolikrát v životě jsi kouřil/a cigaretu?**



Touto otázkou jsem se chtěla dozvědět, zda i mezi 12 – 13 letými žáky, chlapci a děvčaty jsou tací, kteří po vyzkoušení a ochutnání cigarety kouří opakovaně. Velmi mě potěšil počet dívek a chlapců, kteří nemají žádnou zkušenost s kouřením a tudíž nikdy nekouřili. Z grafu je patrné, že mezi dotazovanými jsou ti, kteří mají zkušenost opravdu jenom s tou první cigaretou, o čemž se domnívám, že je to ta cigareta na vyzkoušení, jaké to kouření vlastně je. Ovšem těch, kteří již kouřili a kouří opakovaně, je na tento věk také dost. 4 chlapci a 3 dívky odpověděli, že vykouřili již 10 a více cigaret, což jistě svědčí o počínající závislosti na nikotinu.

**Graf 4 - Vyhodnocení otázky č. 4: Kolik cigaret vykouříš denně?**

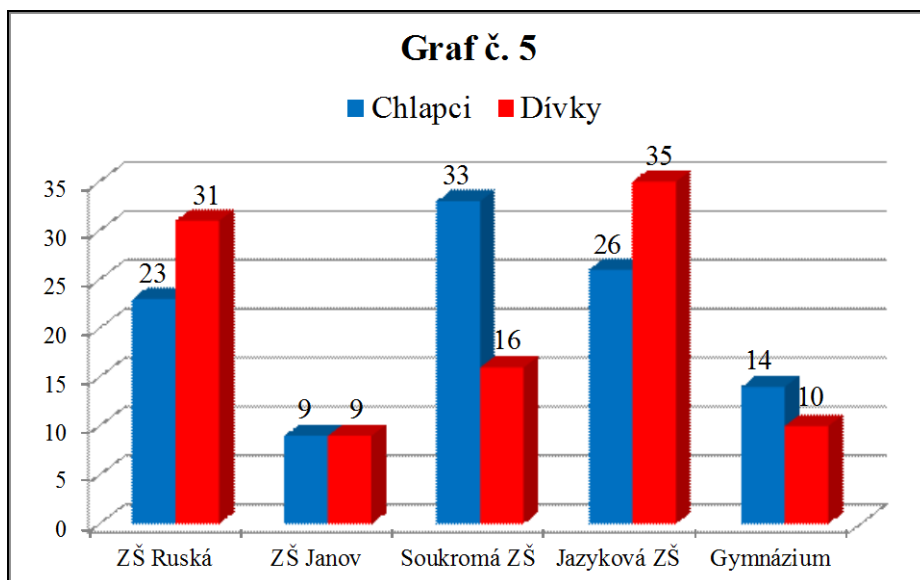


V této otázce jsem zjišťovala, jestli mezi 12 – 13 letými chlapci a děvčaty jsou tací, kteří již jsou každodenními kuřáky. Velmi mě potěšil výsledek, že 93 děvčat ze 101 a 100 chlapců ze 105 nevykouří denně ani jednu cigaretu. To znamená, že opravdu s cigaretami v tomto věku pouze experimentují. Ovšem 5 chlapců a 8! děvčat jsou denními kuřáky a s největší pravděpodobností již závislí na nikotinu.

Odpovědí na tuto otázku a spojením s odpovědí na otázku č. 1 a 6 v dotazníku potvrdím či vyvrátím mnou stanovenou Hypotézu č. 2. Z dotazníkového šetření je to „pouze“ 5 chlapců, kteří jsou denními kuřáky a z toho 4 bydlí v městské části Litvínov – Janov. Přepočítáno na procenta, pokud počítáme, že 100% je těch 5 chlapců, tak v městské části Janov bydlí 80% 12 – 13 letých chlapců, kteří denně kouří.

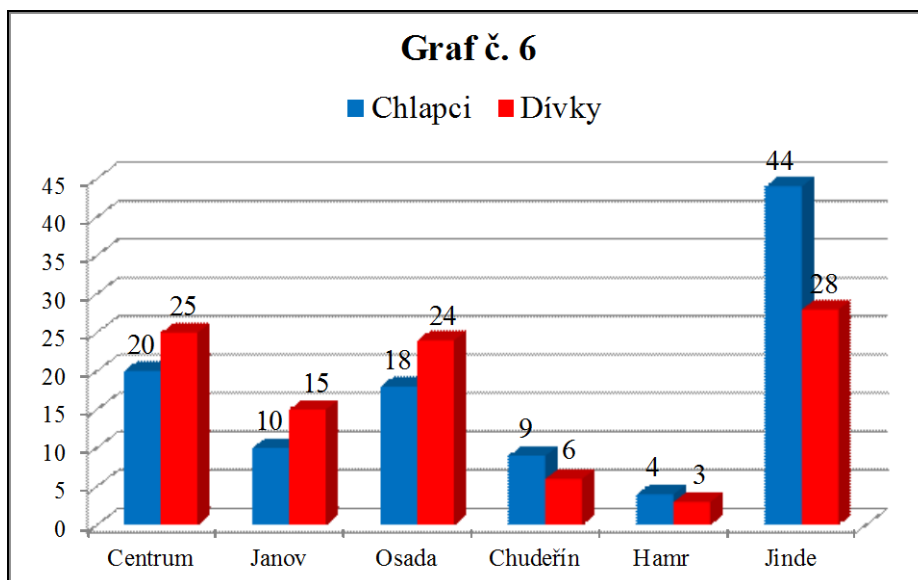


**Graf 5 - Vyhodnocení otázky č. 5: Jakou školu v Litvínově navštěvuješ?**



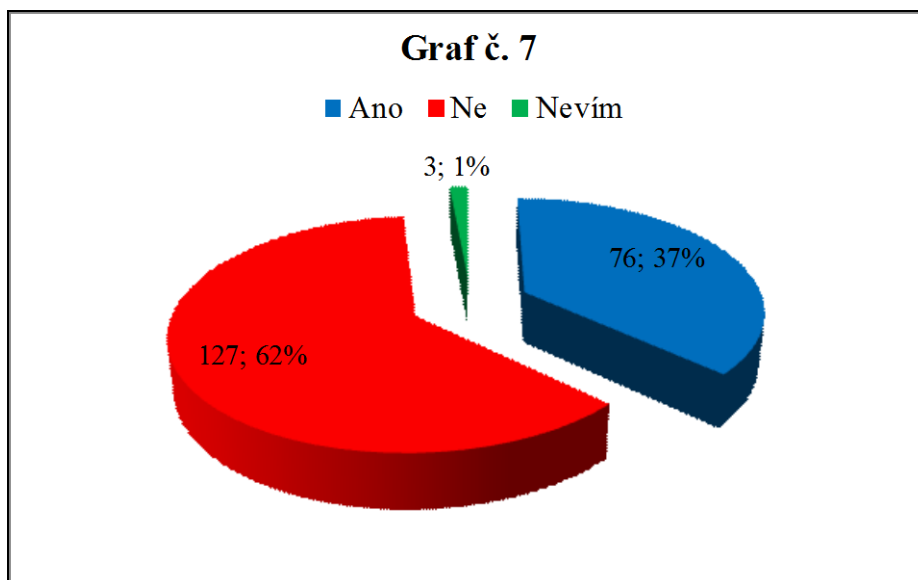
Nejvíce respondentů je ze ZŠ s rozšířenou výukou jazyků (jazyková ZŠ) a nejméně ze ZŠ Janov. Kromě gymnázia mají všechny školy v šestém ročníku 3 třídy. Ze ZŠ Ruská, jazykové a soukromé jsem dostala vyhodnocené dotazníky ze všech tří šestých tříd. Ze ZŠ Janov se mi vrátily vyplněné dotazníky v omezeném množství. Paní učitelka mi tento nízký počet vysvětlila tím, že někteří žáci chyběli a jedna třída ho vůbec nedostala, protože je třídou praktickou. Na gymnáziu vyplnili dotazník všichni přítomní žáci primy. Tato otázka je součástí odpovědi na stanovenou Hypotézu č. 1.

**Graf 6 - Vyhodnocení otázky č. 6: V jaké části Litvínova bydlíš?**



Když jsem formulovala otázku č. 6, vůbec mě nenapadlo, že zvolí odpověď „jinde“, 44 chlapců a 28 děvčat, což je nejvíc odpovědí ze všech nabídnutých možností. Nejsem si ovšem jistá, zda možnosti, které jsem uvedla, byly pro všechny žáky dostatečné. Předpokládám, že někteří, kteří v dotazníku odpověděli „jinde“, bydlí v Litvínově. Jenom si své bydliště správně nezařadili do dané oblasti. Ovšem městskou část Janov znají litvínovští velice dobře, vědí, kde začíná i kde končí, a právě o tuto oblast mi v mém dotazníkovém šetření šlo. Tato otázka souvisí s Hypotézou č. 1 spolu s otázkou č. 2 a 5.

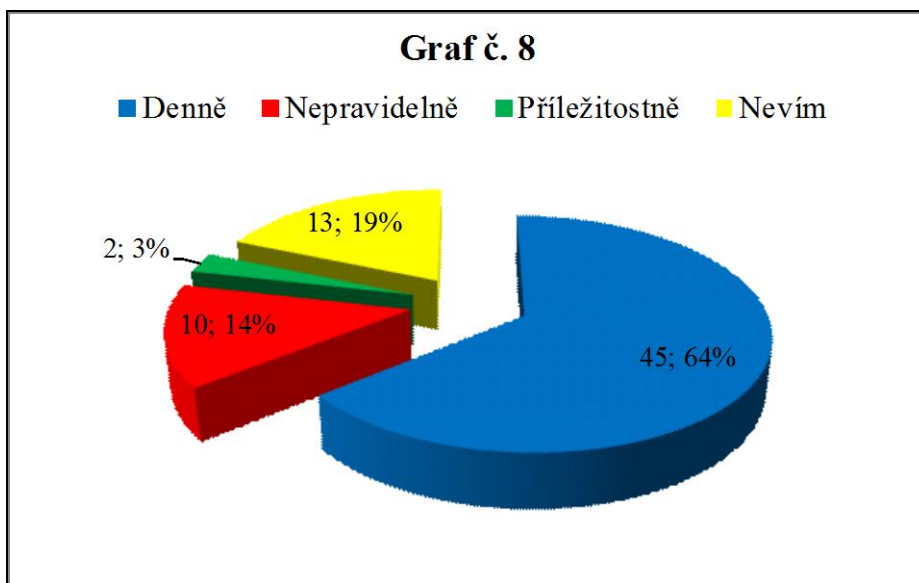
**Graf 7 - Vyhodnocení otázky č. 7: Kouří tvá matka?**



Odpověď na tuto otázku jsem nerozdělovala na chlapce a dívky. Důležité pro mě bylo, u kolika žáků kouří matka a zda její kouření má vliv na zkušenosti s kouřením a kuřáctví žáků vůbec. Velmi mě potěšilo, že více než polovina matek nekouří, což je pro děti velice pozitivní vzor. Ovšem mě také překvapilo, i když to není zase tak vysoké číslo, že některé z dětí neví, zda jejich matka kouří, či ne. Výsledky je možné porovnat v Tabulce č. 9 v příloze.

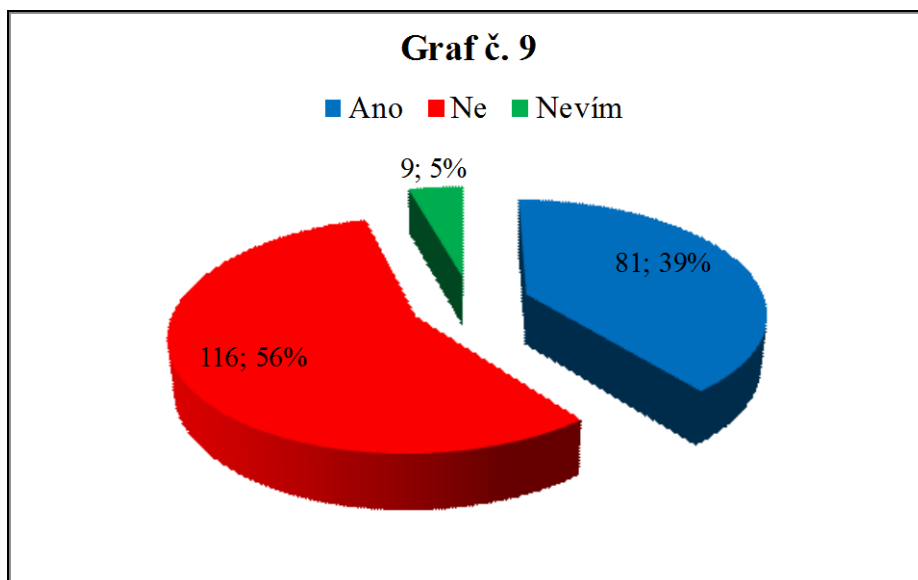
Tato otázka s otázkou č. 8 a 10 poslouží k vyhodnocení první části Hypotézy č. 3

**Graf 8 - Vyhodnocení otázky 7a: Pokud ano, kouří...**



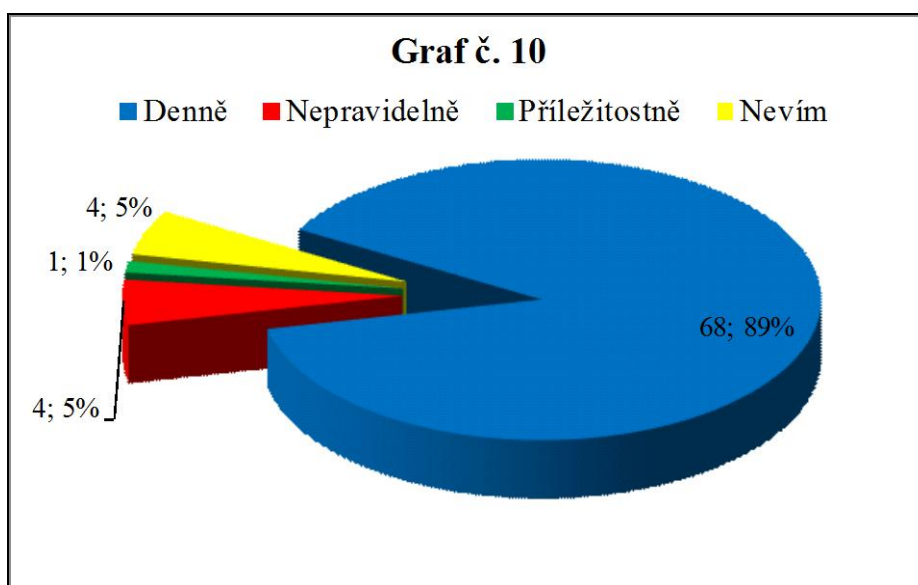
Přesto, že k vyhodnocení využiji pouze otázku č. 7, zajímalo mě, kolik maminek je opravdu těmi pravidelnými kuřáčkami. Hodnoty jsem zpracovala pouze z hodnoty „ano, kouří“ v otázce č. 7. Potvrdila se mi má domněnka, že pravidelnými kuřáčkami bude většina z těch, co kouří. Je to 45 matek ze 76, což je více jak polovina – 64%.

**Graf 9 - Vyhodnocení otázky č. 8: Kouří tvůj otec?**



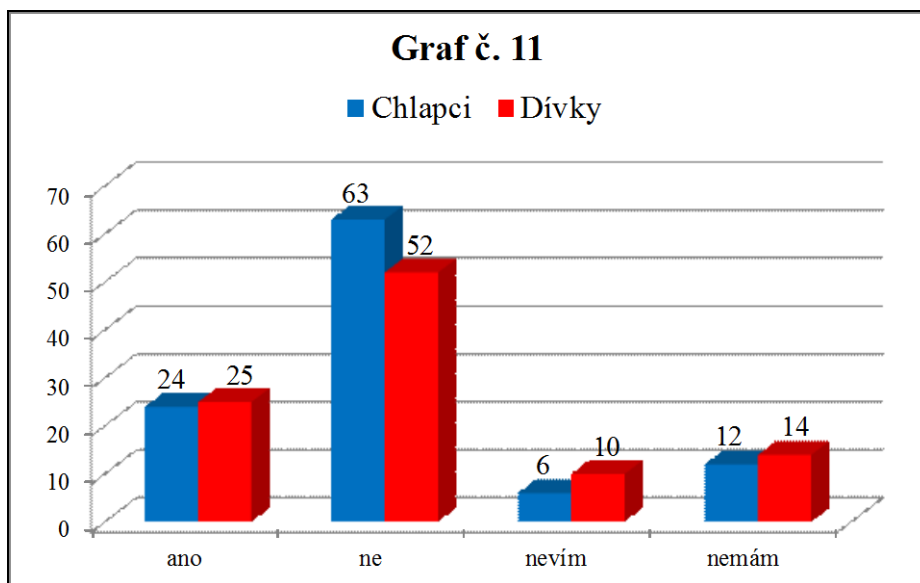
Otázku č. 8 jsem vyhodnocovala s tím, že mám jasno, jak výsledek dopadne. Byla jsem si jistá, že většina otců kouří. Opět i zde, stejně jako u matek, jsem s výsledkem velice mile potěšena. Více jak polovina otců jsou nekuřáci, což ve spojení s odpovědí na otázku č. 7 statisticky znamená, že více jak polovina dotazovaných žáků žije v rodině, kde jsou rodiče nekuřáci. Ovšem musíme brát v potaz, že v některých rodinách to může být pouze jeden z rodičů, který kouří a také to, že rodiče nemusí žít spolu jako rodina, ale dítě je správně uvedlo v dotazníku jako rodiče kouřící či nekouřící. Odpověď na Hypotézu č. 3 mi dala Tabulka č. 9 v příloze a Graf č. 17. Z celkového počtu 247 všech kouřících rodičů je „pouze“ 45 dětí, které cigaretu již vyzkoušely, ale také mi vyšel výsledek, že 14 dětí cigaretu vyzkoušelo i přes to, že oba rodiče jsou nekuřáky. Zde je patrné ovlivnění vrstevnickou skupinou a zvědavostí těchto 12 – 13 letých žáků. Znamená to tedy, že dětí, kterým kouří alespoň jeden z rodičů, a oni sami mají zkušenost s kouřením, je 22% ze všech dotazovaných žáků.

**Graf 10 - Vyhodnocení otázky č. 8a: Pokud ano, kouří...**



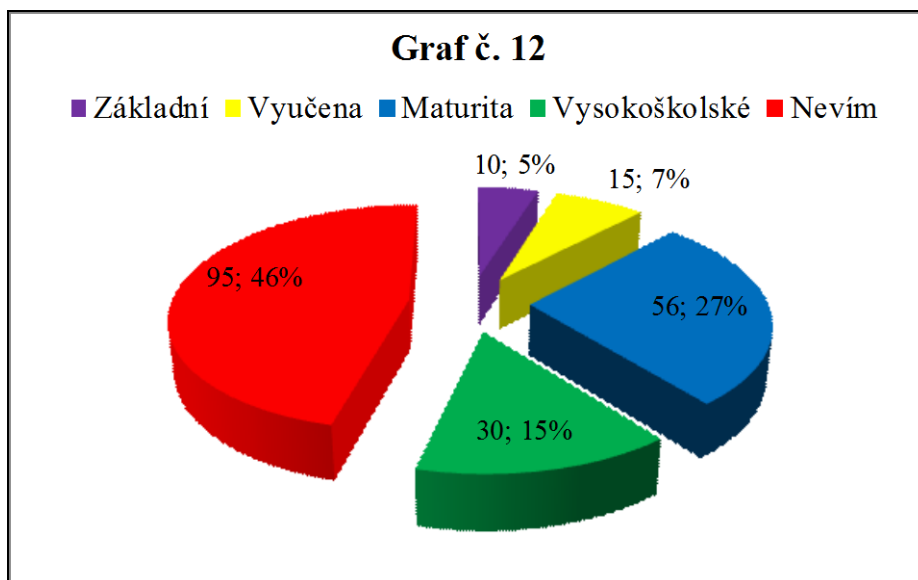
Opět jako u otázky 7a mě i zde zajímalo, jestli ti otcové kuřáci jsou kuřáky pravidelnými, každodenními, či pouze příležitostnými. Ze 116 otců kuřáků je 68 těch, co kouří pravidelně. Na procenta je to 89%.

**Graf 11 - Vyhodnocení otázky č. 9: Kouří tvůj sourozenec?**



U otázky č. 9 mě zajímala spojitost mezi zkušeností samotných respondentů, kouřících sourozenců a rodičů kuřáků. Když jsem všechny tyto výsledky shromáždila, vyšlo mi, že u 13 (6% z celkového počtu respondentů, 13% z dotazovaných dívek) dotazovaných dívek, které mají samy zkušenost s kouřením, je sourozenec a alespoň jeden z rodičů také kuřák. U chlapců je to 10 (5% z celkového počtu dotazovaných, 9,5% z celkového počtu chlapců).

**Graf 12 - Vyhodnocení otázky č. 10: Jaké nejvyšší vzdělání má tvá matka?**

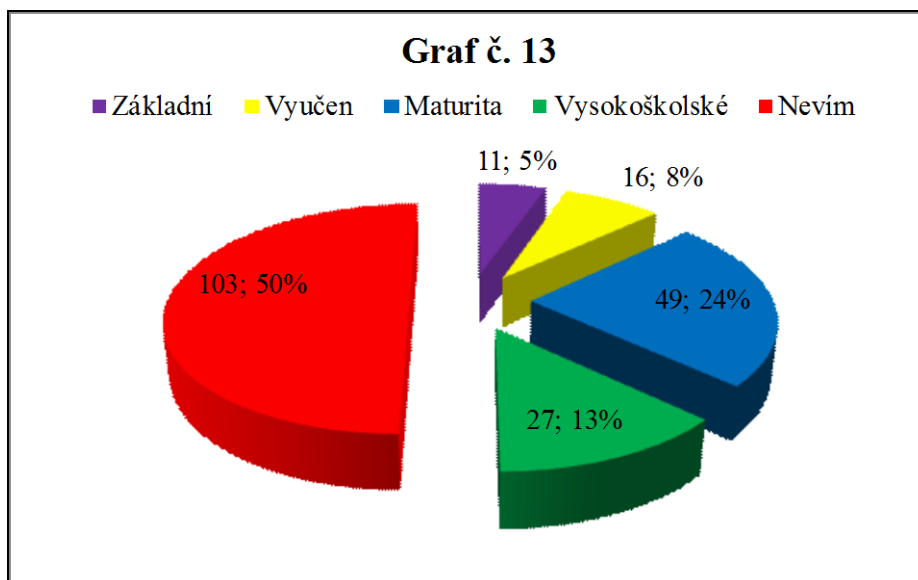


U otázky č. 10 jsem zjišťovala vzdělání matky. Netušila jsem, že 95 z dotazovaných (46%) vůbec nemá ponětí o tom, jaké jejich matka vzdělání má. Z těch odpovědí, u kterých dotazovaní uvedli vzdělání matky, převládá středoškolské zakončené maturitou. Za povšimnutí také stojí, že 10 maminek má pouze základní vzdělání. Výsledky této odpovědi je možné porovnat také v Tabulce č. 10 v příloze.

Vzděláním matky, které žáci vyplňovali, jsem zjišťovala odpověď na Hypotézu č. 3. Celkem 25 žáků odpovědělo, že jejich matka má základní vzdělání, či je vyučena. Z Grafu č. 21 vyplývá, že 15 dotazovaných, jejichž matky mají základní vzdělání, či jsou vyučené má zkušenosti s kouřením. Z Grafu č. 21 je také patrné, pomineme-li poslední sloupec, že nejvíce zkušeností mají žáci, jejichž matka má středoškolské vzdělání zakončené maturitou.



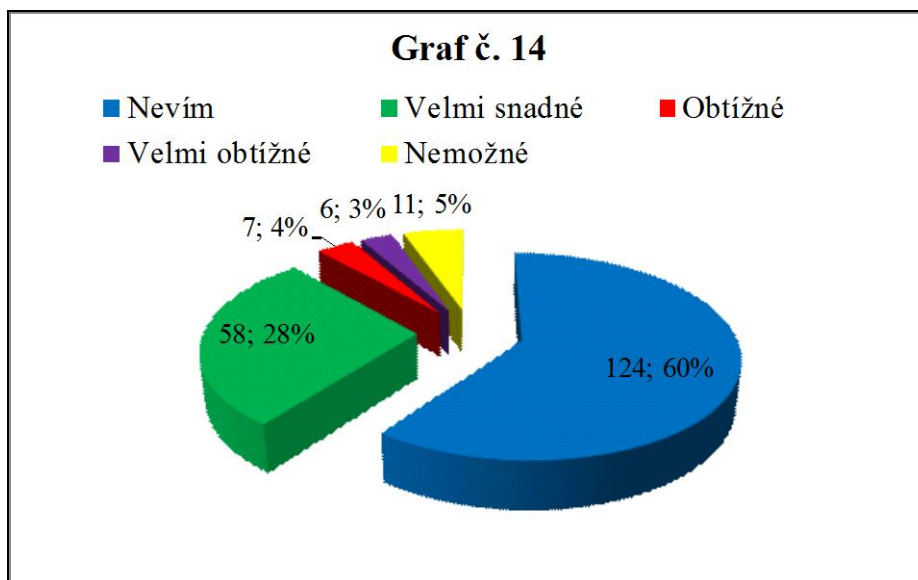
**Graf 13 - Vyhodnocení otázky č. 11: Jaké nejvyšší vzdělání má tvůj otec?**



Také u vzdělání otce jsem se setkala s nevědomostí respondentů. V celých 50% žáci nevědí, jaké má jejich otec vzdělání. Veškeré zjištěné hodnoty jsou také v Tabulce č. 11 v příloze.

V přílohách je také Graf č. 22, kterým jsem vyhodnotila vzdělání otců a zkušenosti s kouřením u jejich dětí. Nejvíce těch, co mají zkušenost s kouřením, je u otců, kteří mají středoškolské vzdělání zakončené maturitou. V této hodnotě je plná shoda se vzděláním matky.

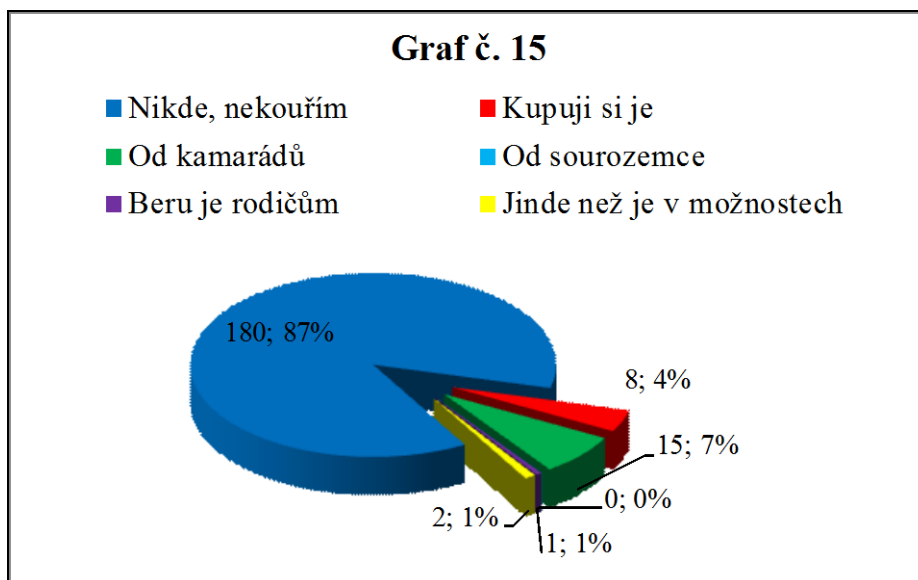
**Graf 14 - Vyhodnocení otázky č. 12: Jak je podle tebe obtížné sehnat si cigarety?**



Otázky č. 12, 13 a 14 jsem do dotazníku zařadila pouze ze zájmu dozvědět se, jak pro tyto 12 – 13 leté děti, i když již dospívající, je obtížné, či snadné si sehnat cigarety a zda prodávající plně respektují zákony ČR.

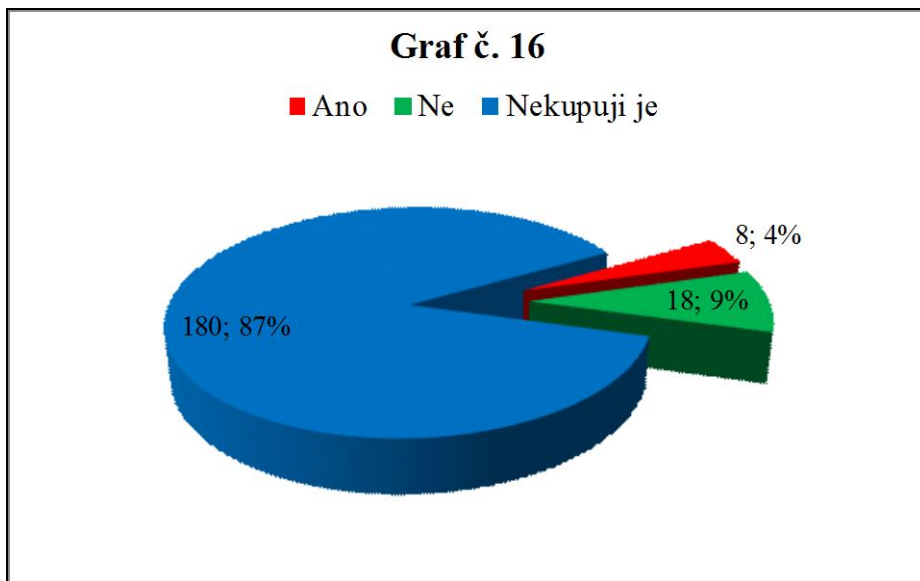
Z výzkumu u otázky č. 12 vyplynulo, že více než polovina dotazovaných (60%) vůbec netuší, jestli je nebo není obtížné si sehnat cigarety. Je to dáno předpokládám tím, že nemají žádné, popřípadě velice malé zkušenosti s kouřením a nikdy neměli potřebu si cigarety shánět. Ovšem 58 respondentů uvedlo, že je získání cigaret velmi snadné, čehož jsem i já sama byla svědkem při jednom z každodenních nákupů. U ostatních odpovědí je četnost odpovědí nízká a celkem ve shodě a nijak hodnotově nevyčnívají.

**Graf 15 - Vyhodnocení otázky č. 13: Kde si cigarety nejčastěji sháníš?**

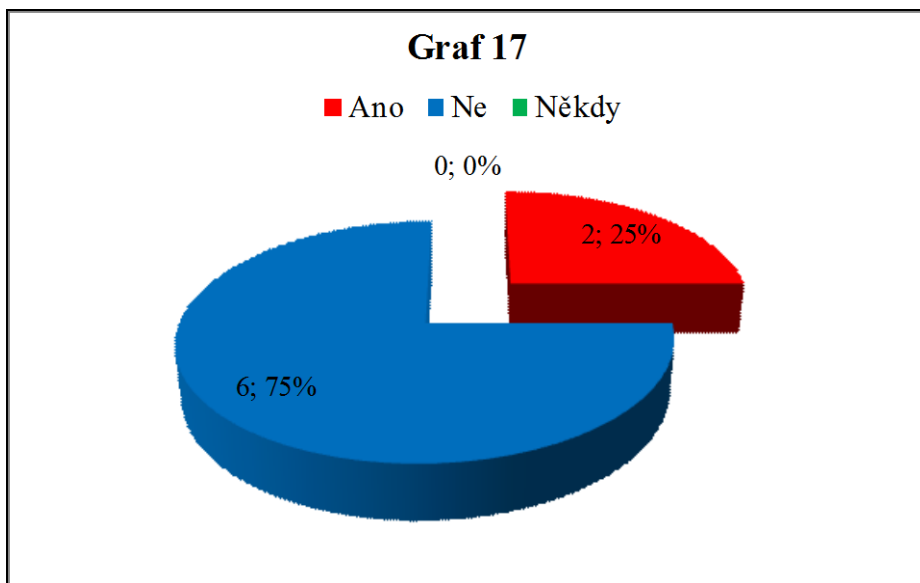


U této otázky se mi opět potvrdil výsledek, že více než polovina dotazovaných, co mají nějakou zkušenost s kouřením, si cigarety vůbec neshání, že kouření jenom vyzkoušelo. Ochutnali cigaretu a více se o kouření cigaret nezajímali ani se mu dále nevěnují. U těch, co nemají žádnou zkušenost, je to přímo dané jejich nezájmem, nemají proč cigarety shánět. V 15 případech se potvrdil vliv vrstevnické skupiny, kdy si děti mezi sebou rozdávají cigarety, které si některé z nich samy koupily. Ze všech 206 dotazovaných je jich pouze 8, kteří si cigarety kupují, ale i přesto je zarážející, že si je vůbec ve svém věku koupit mohou.

**Graf 16** - Vyhodnocení otázky č. 14: Zajímá se při nákupu cigaret prodávající o tvůj věk?



**Graf 17** - Vyhodnocení otázky č. 14a: Pokud ano, prodal ti je?



Komentář k otázce č. 14 a 14a spojím dohromady. Tuto otázku jsem zařadila i přes to že z pohledu na dotazované je patrné, že jim ještě zdaleka nemohlo být 18 let. Celkem 8 jich uvedlo, že se jich prodávající ptá. Z těchto 8 dětí si 2 cigarety koupily i přes jejich mladistvý vzhled, odpověď na otázku věku a platné zákony ČR. Z následné diskuse po vyplnění dotazníků také vyšel najevo fakt, že pokud se prodávající ptá, děti mu odpoví, že zaskočily pro cigarety jednomu z rodičů a tím je celá záležitost vyřešena. Proávající prodá, děti mají cigarety a všichni jsou vlastně spokojeni.

## 11 Vyhodnocení hypotéz

### Vyhodnocení hypotézy č. 1

První část hypotézy byla zaměřena na městskou část Litvínova a školy. Předpoklad zněl, že 70% dětí, které mají zkušenost s kouřením, bydlí v městské části Litvínov – Janov. Z Grafu č. 18 a Tabulky č. 7 je patrné, že sice těch, co mají zkušenost s kouřením je nejvyšší procento v Janově, ale zdaleka to není tak vysoké číslo, které jsem předpokládala. Další dvě městské části, Osada a centrum, mají velice podobný výsledek ve zkušenostech dětí s kouřením.

Druhá část se týkala zkušenosti s kouřením v souvislosti s navštěvovanou školou. Tady jsem předpokládala, že stejné procento jako v první části hypotézy bude i zde. Opět jsem se velice mylila. Zkušeností s kouřením má 25% žáků navštěvujících ZŠ Janov oproti mým 70%. Velice překvapivý je ale výsledek u ZŠ Ruská, která předčila o 12% ZŠ Janov, tj. o 8 zkušenějších žáků více. Tímto mohu vyhodnotit, že se **Hypotéza č. 1 se nepotvrdila.**

### Vyhodnocení Hypotézy č. 2

U této hypotézy jsem předpokládala, že denními kuřáky budou z 80% chlapci bydlící v městské části Janov. Po vyhodnocení všech potřebných zjištění mi vyšel výsledek, že tito chlapci, kteří jsou pravidelnými denními kuřáky opravdu tvoří 80%. Denními kuřáky bydlícími v městské části Litvínov – Janov je tedy 80% denních kuřáků z celkového počtu mezi chlapci. Dále jsem zjistila, že každodenními kuřáky v Litvínově, ve věkové kategorii 12 – 13 let je více děvčat než chlapců! Všemi těmito vyhodnoceními jsem zjistila, že **Hypotéza č. 2 se potvrdila.**

### Vyhodnocení Hypotézy č. 3

Touto hypotézou jsem zjišťovala vztah mezi vzděláním matky a zkušeností s kouřením a to, zda má vliv kouření alespoň jednoho z rodičů na zkušenosti s kouřením u těchto 12 – 13 letých dětí. Zda má vliv na kouření dětí to, jestli alespoň jeden z rodičů kouří, jsem zjišťovala z grafu č. 20. Můj předpoklad v hypotéze zněl, že zkušenost s kouřením bude mít více než polovina všech dotazovaných žáků, u nichž kouří alespoň jeden z rodičů. Výsledek z dotazníkového šetření ovšem zní, že těchto žáků je 45, všech dotazovaných je 206. Tato hodnota zdaleka není polovina, natož více jak polovina.

Z grafu č. 18 jsem zjistila, že u matek se základním vzděláním a vyučením to je 15 jedinců, kteří mají zkušenost s kouřením. To zdaleka není 50%, které jsem předpokládala. Těchto 15 dětí je pouhých 7%. Celkové zhodnocení této hypotézy zní, **Hypotéza č. 3 se nepotvrdila.**

## 12 Diskuse

Cílem empirické části mé bakalářské práce bylo zjistit, jakou mají žáci 6. tříd na vybraných ZŠ v Litvínově zkušenost s kouřením cigaret. Zjišťovala jsem, jak jejich zkušenosti s cigaretami ovlivňuje prostředí, ve kterém žijí, škola, kterou navštěvují, a to, zda kouří rodiče a jejich dosažené vzdělání.

Při vyhodnocování a vlastně už při výběru tématu jsem si myslela, že výsledky budou jednoznačně v neprospěch těch žáků, kteří mají nějakou spojitost s městskou částí Litvínov – Janov. Zjistila jsem, že ve 12 – 13 letech nejsou tyto děti zdaleka tak zkušené oproti jejich vrstevníkům z jiných škol či bydlišť. Stejně tak jsem ve svých hypotézách velice podcenila vzdělání matky.

Z výsledků mé práce lze vyvodit, že 12 – 13 letí žáci sice mají zkušenosti s kouřením, ale zdaleka ne takovou, jakou jsem předpokládala. Když jsem porovnávala, kde žáci bydlí a jakou zkušenost mají, vyšlo mi jednoznačně, že největší počet, tj. 15 dětí (60%) z těch, co bydlí v Janově, mají zkušenost s kouřením. Ovšem v porovnání s celkem je to pouze 24%. Z těch dětí, které v Janově bydlí, ale navštěvují jinou školu než ZŠ Janov, je 9 a z nich má zkušenost s kouřením pouze 1 žák. Také 1 žák ze ZŠ Janov, který bydlí v centru Litvínova a je jediný, co bydlí v jiné části města, má zkušenost s kouřením. Při vyhodnocování školy a zkušeností s kouřením nejlépe vyšla ZŠ jazyková, kde uvedlo pouze 8 (13%) žáků, že mají zkušenost s kouřením, následovalo gymnázium se 6 žáky, ale porovnání v procentech je to 25% ze všech dotazovaných. Po gymnáziu je soukromá ZŠ s 11 zkušenými žáky (22%) a předposlední ZŠ Ruská, která má obrazně jednu šestou třídu složenou ze žáků se zkušeností s kouřením 24 (44%). ZŠ Janov má 16 žáků se zkušeností z 18. Tímto výsledkem se mi potvrdila myšlenka a názor, že opravdu v městské části Litvínov – Janov je mezi dětmi velká zkušenost s kouřením cigaret, ale v porovnání s ostatními částmi města tyto výsledky nijak nevyčnívají. Těmto výsledkům odpovídá i to, že každodenních kuřáků je 13 a z toho z Janova je 7, z centra 5 a jeden z Osady.

Z vyhodnocování souvislosti vzdělání matky a kouření dětí vzešel ne jeden zajímavý výsledek. Tady bych chtěla okomentovat vzdělání matky a otce dohromady. Asi ten nejnápadnější je, že 95 dětí neví, jaké má vzdělání matka, a u otce to je 103 dětí. Myslím si, že vzhledem k rozhodování se co dál, na jakou školu jít, pro jaké povolání se rozhodnout a směřovat k tomu svá studia je pro tyto dospívající potřebné vědět, co vystudovali jejich rodiče. Ale z výsledků potřebných k mé práci vyplynulo, že nejvíce dětí, které mají zkušenost s kouřením, je v těch rodinách, kde jsou rodiče středoškoláci. Vzhledem k počtu dotazovaných vyplynulo, že i mezi těmi, co nemají zkušenost s kouřením, je nejvíce těch, jejichž rodiče jsou středoškoláci. Nejméně dětí se zkušeností s kouřením je u rodičů, kde alespoň jeden má vysokoškolské vzdělání.

Při porovnávání rodičů kuřáků a dětí mi nejvyšší počet dětí bez zkušeností s kouřením vyšel u těch rodičů, kde ani jeden z nich nekouří. Je to 75 dětí z 206 všech dotazovaných. Na druhou stranu nejvíce těch, co mají zkušenost s kouřením, je tam, kde kouří oba rodiče - a to 23 dětí z 206. U rodičů kuřáků je 19 dětí, které cigaretu ještě nevyzkoušelo.

Poslední zjišťovanou skupinou otázek byla dostupnost cigaret. U té jsem si byla celkem jistá odpověďmi. Předpokládala jsem, že to je záležitost pro děti velmi banální. Nedošlo mi ovšem, že bude tolik dětí (180), které vůbec nebudou mít potřebu cigarety shánět, tudíž se o prodeji cigaret 12 – 13 letým moc údajů nedozvím. Ověřila se mi ale má vzpomínka z dětství, že pokud se cigarety sháněly, tak nejčastěji od kamarádů 15 z 26.

## **13 Závěr**

Moje bakalářská práce má název „Tabakismus u žáků 6. tříd na vybraných základních školách v Litvínově“. Víím, že tabakismus, kouření cigaret, je problematikou velice rozsáhlou, a proto jsem se věnovala pouze regionu, kde žiji, a úzce vymezené věkové kategorii. Primárním úkolem práce bylo získat potřebné množství respondentů na mnou vybraných školách a zjistit od nich, jaké mají zkušenosti nejenom oni sami s kouřením cigaret, ale také jejich rodinní příslušníci. Tím, že jsem velice úzce vymežila region, ve kterém se mé výzkumné šetření dělo a znám velice dobře místní demografické poměry, bylo ještě pro účely této práce důležité vědět informace o bydlišti a škole, kterou navštěvují.

V první části práce jsem se zabývala studii již vyhodnocených šetření a porovnávala tato šetření dle roků, ve kterých byly vyhotovené. Zjistila jsem, že kuřáků, ať mezi dospělými, nebo mezi dospívajícími, pomalu, ale doufám, že jistě ubývá. Ovšem nejproblematictější věk lidského vývoje z pohledu experimentů s návykovými látkami a vůbec s čímkoliv novým – puberta, stále figuruje na první příčce s počínajícími nevhodnými návyky. Je důležité zmínit, že na tuto věkovou kategorii má neuvěřitelně velký vliv společnost, ve které se denně pohybují, ve které si tyto mladí lidé vybírají své vzory a kamarády, a hlavně to, jak chápou sami sebe a jak je osobně ovlivní proces proměny z dítěte na dospělého jedince. Tato doba dospívání je také dobou, kdy je organismus, v tomto případě 12 – 13 letých dětí, velmi citlivý a vnímavý k různým látkám. Mohou to být léky, potraviny, cokoli jiného na co běžně organismus nereagoval a v období puberty reagovat začal. Tuto oblast zmiňuji proto, že vliv cigaretového kouře na takto mladý organismus má velice negativní účinky a experimentující (někteří již pravidelní konzumenti) jedinec si kouřením může způsobit nevratné poškození organismu. To se ovšem může projevit až v dospělosti. Zařazení prevence hlavně té školní jsem zvolila právě z tohoto důvodu.

Prevenici jsou věnovány kapitoly 7 a 8. Z literárních i internetových zdrojů jsem vybrala takové vzory a doporučení, která jsou opravdu použitelná v běžné praxi. Doufám, že těm, kteří si mou práci přečtou a pracují s věkovou kategorií, o které tato práce je, bude můj výběr metod přínosem v jejich práci.

V druhé části mé práce jsem již pracovala s konkrétními hodnotami získanými formou dotazníků. Pozitivním výsledkem je, že rodiče jsou častějšími nekuřáky než kuřáky, a oblast, ve které děti bydlí, nijak velký vliv na zkušenost s kouřením, aspoň v Litvínově, nemá. Jistě je to dáno i tou „pubertální“ zvědavostí a snadnou ovlivnitelností. Celkový výsledek z dotazníkového šetření je takový, že mezi žáky je stále spousta těch, kteří se ještě nenechali ovlivnit prostředím a okolnostmi a cigaretu nevyzkoušeli.

Myslím, že my, všichni dospělí, velice dobře víme, co tyto mladé lidi ke kouření cigaret vede. Vždyť my sami jsme si prošli obdobím puberty a ne jeden z nás také podlehl zvědavosti. Je ale velmi důležité věnovat se prevenci tak, že pokud mladý člověk cigaretu vyzkouší, tak se k ní už nevrátí, protože od nás, dospělých, bude vědět důležité a podstatné informace, které správně pochopí a použije je ve svém budoucím životě.



## 14 Seznam použité literatury

CEVAP (Centrum etické výchovy a prevence sociálně patologických jevů). *Kouření – Tvá volba!*. [cit. 13. března 2013]. Dostupné na Internetu:

<http://www.cevap.cz/index.php/cs/programy-pro-skoly/60-koureni-tva-volba>

CSÉMY, L. a CHOMYNOVÁ, P., 2011. *Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD): Přehled hlavních výsledků studie v České republice v roce 2011.*

*Zaostřeno na drogy*. 2012, roč. 10, č. 1, 12 s. ISSN 1214 -1089. Dostupné na Internetu:

[http://www.drogyifo.cz/index.php/content/download/155159/655155/file/Zaostreno%202012\\_01\\_ESPAD\\_web.pdf](http://www.drogyifo.cz/index.php/content/download/155159/655155/file/Zaostreno%202012_01_ESPAD_web.pdf)

CSÉMY, L., CHOMYNOVÁ, P. a SADÍLEK, P., 2009. *Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD): výsledky průzkumu v České republice v roce 2007*. 1. vyd.

Praha : Úřad vlády České republiky. ISBN 978-808-7041-949.

ČTK, 2002. In: *Doktorka.cz: O zdraví a kráse. Rychlý návyk na kouření u dětí*. 2002 [cit.

12. března 2013]. Dostupné z: <http://drogy.doktorka.cz/rychly-navyk-koureni-deti/>

FAMOUS, 2008. In *Novinky.cz. Kouření v pubertě vede u dívek k obezitě* [cit. 12. března

2013]. Dostupné na Internetu: <http://www.novinky.cz/zena/deti/156798-koureni-v-puberte-vede-u-divek-k-obezite.html>

GALLÀ, M., a kol., 2005. *Jak ve škole vytvořit zdravější prostředí: příručka o efektivní školní drogové prevenci*. 1. vyd. v českém jazyce. Praha : Úřad vlády České republiky, 156 s. ISBN 80-867-3438-2.

HOLUBOVÁ, M., 2012. *Výroční zpráva školy 2011/2012*. Litvínov : Základní škola a Mateřská škola Litvínov – Janov, Přátelství 160, okres Most.

HRUBÁ, D., 2008. *Systém diferencovaného přístupu v účasti školy na primární prevenci kouření a podobného rizikového chování*. *School and Health*. roč. 21, č. 3, s. 181-185 [cit.

14. BŘEZNA 2013]. Dostupné Na Internetu:

[http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2008/23/23/texty/cze/hruba20\\_cz.pdf](http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2008/23/23/texty/cze/hruba20_cz.pdf)

CHARVÁT, M., JURYSTOVÁ, L. a MIOVSKÝ, M., 2012. *Čtyřúrovňový model kvalifikačních stupňů pro pracovníky v primární prevenci rizikového chování ve školství*. 1. vyd. Praha : Togga, 39 s. ISBN 978-80-87258-71-2.

- IPCRG (International Primary Care Respiratory Group), 2008. In: Společnost pro léčbu závislosti na tabáku. *Mezinárodní doporučení pro odvykání kouření v primární péči*. 2008 [cit. 14. března 2013]. Dostupné na Internetu:  
[www.slzt.cz/dokumenty/doporuzeni\\_odvykani.pdf](http://www.slzt.cz/dokumenty/doporuzeni_odvykani.pdf)
- KALINA, K. a kol., 2008. *Základy klinické adiktologie: obecný model a jeho aplikace v léčbě závislostí*. 1. vyd. Praha : Grada, 388 s. ISBN 978-802-4714-110.
- KALINA, K. a kol., 2003 *Drogy a drogové závislosti 2: mezioborový přístup*. 1. vyd. Praha : Úřad vlády České republiky, 343 s. ISBN 80-86734-05-62.
- KINDL, T. In: Dokurte.cz: *Občanské sdružení Česká koalice proti tabáku Zákony a legislativa* [cit. 2013-01-28]. Dostupné na Internetu:  
[http://www.dokurte.cz/?typ=sablony&stranka=58&akony\\_a\\_legislativa&rozbal=58&akony\\_a\\_legislativa](http://www.dokurte.cz/?typ=sablony&stranka=58&akony_a_legislativa&rozbal=58&akony_a_legislativa)
- KIŠŠOVÁ, L. a kol., 2011. *Národní strategie protidrogové politiky na období 2010-2018*. 1. vyd. Praha : Úřad vlády České republiky, 56 s. ISBN 978-807-4400-452.
- MACEK, P., 2003. *Adolescence*. 2. upravené. vyd. Praha : Portál, 141 s. ISBN 80-717-8747-7.
- NEŠPOR, K., 2000. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. Praha : Portál, 150 s. ISBN 80-7178-432-X.
- NOVÁK, J., 2012. *Výroční zpráva 2011/2012*. Litvínov : Gymnázium T. G. Masaryka, Studentská 640, Litvínov.
- PILAŘOVÁ, L., 2003. Problematika závislosti na nikotinu. *Psychiatrie pro praxi*, č. 5. ISSN: 1213-0508.
- PLHÁKOVÁ, A., 2004. *Učebnice obecné psychologie*. 1. vyd. Praha : Academia, 472 s. ISBN 80-200-1086-6.
- SAK, P a SAKOVÁ, K., 2006. *Koncepce státní politiky pro oblast dětí a mládeže od roku 2007: teoreticko – empirická analytická studie*. Insoma, 2006 [cit. 28. ledna 2013]. Dostupné z: [http://insoma.cz/Studie\\_MSMT\\_2006\\_fin.pdf](http://insoma.cz/Studie_MSMT_2006_fin.pdf)
- SANANIM. *Strategie prevence MŠMT 2009 – 2012*. [cit. 12. dubna 2013]. Dostupné na Internetu: <http://www.odrogach.cz/škola/dokumenty/strategie-prevence-rizikovy-ch-projevu-chovani-u-deti-a-mladeze-v-pusobnosti-resortu-skolstvi-mladeze-a-telovychovy-na-obdobi-2009-2012.html>

- SOVINOVÁ, H., CSÉMY, L. a kol., 2003. *Kouření cigaret a pití alkoholu v České republice*. 1. vyd. Praha : Státní zdravotní ústav, , 96 s. ISBN 80-707-1230-9.
- SOVINOVÁ, H., CSÉMY, L., SADÍLEK, P., 2008. *Jak kouří Češi* [cit. 13. dubna 2013]. Dostupné na Internetu: <http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/zavislosti/koureni/Tiskovkamladez.pdf>
- ŠKRAMLÍK, P., 2012. *Školní vzdělávací program – škola v pohybu*. Litvínov : Sportovní soukromá základní škola s. r. o, Podkrušnohorská 1677, Litvínov.
- ŠLECHTOVÁ, J., 2012. *Výroční zpráva 2011/2012*. Litvínov : Základní škola s rozšířenou výukou jazyků a Mateřská škola Litvínov, Podkrušnohorská 1589, okres Most.
- TOMÁŠOVÁ, P., 2012. *Výroční zpráva o činnosti školy 2011/2012*. Litvínov : Základní a Mateřská škola, Ruská 2059, Litvínov, okres Most.
- VÁGNEROVÁ, M., 2008. *Vývojová psychologie*. V Praze : Karolinum, 467 s. ISBN 978-80-246-0956-0.
- VOPEL, K. W., 2007. *Skupinové hry pro život 1: zařazení do skupiny, kontakt, smyslové vnímání, přátelství, sebevědomí: pro děti od 6 do 12 let*. Vyd. 1. Praha : Portál, 138 s. ISBN 978-807-3672-867.
- ZACHOVALOVÁ, V., 2007. *Jsou protikuřácké programy na základních školách efektivní?: Výsledky projektu Naše třída nekouří*. Hygiena, č. 4, Praha : Tigis. ISSN 1802-6281
- ŽALOUĐÍKOVÁ, I. a HRUBÁ, D., 2008. *Prevence kouření ve škole. Onkologická péče.*, č. 1 [cit. 12. března 2013]. Dostupné na Internetu: <http://www.linkos.cz/files/onkologicka-pece/5/60.pdf>
- ŽALOUĐÍKOVÁ, I. a HRUBÁ, D., 2008. *Výsledky pilotní studie programu „Normální je nekouřit“ po dvou letech*. *School and Health*. roč. 21, č. 3, s. 187-198 [cit. 12. března 2013]. Dostupné na Internetu: [http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2008/23/23/texty/cze/zaloudikova\\_hruba\\_cz.pdf](http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2008/23/23/texty/cze/zaloudikova_hruba_cz.pdf)
- ŽALOUĐÍKOVÁ, I., a HRUBÁ, D., 2010. *Implementace preventivního programu Normální je nekouřit do kurikula školy* [cit. 15. března 2013]. Praha : PPRCH. Dostupné na Internetu: [http://www.pprch.cz/d/doc\\_file\\_293\\_6b419aee11d0b4dcddb53e2065b83daf\\_\\_\\_pdf/Iva-Zaloudikova-Normalni-je-nekourit.pdf](http://www.pprch.cz/d/doc_file_293_6b419aee11d0b4dcddb53e2065b83daf___pdf/Iva-Zaloudikova-Normalni-je-nekourit.pdf)

## 15 Seznam obrázků

Obrázek 1 - <i>Organizační systém primární prevence v České republice (Sananim, Strategie prevence MŠMT 2009 – 2012)</i> .....	24
--	----

## 16. Seznam tabulek

Tabulka 1 - <i>Porovnání kuřáctví u souboru dětí a dospívajících v letech 1994, 1998 a 2002 (v %). (Sovinová, Csémy, 2003)</i> .....	12
Tabulka 2 – <i>Prevalence kuřáctví – 13 – 15 letí (v %). (Sovinová, Csémy, Sadílek, 2008)</i> .....	13
Tabulka 3 - <i>Vývoj kuřáctví u dívek a chlapců dle studie ESPAD (Csémy, Chomynová, 2011)</i> .....	13
Tabulka 4 - <i>Vhodné a nevhodné přístupy v primární prevenci (Kalina a kol., 2003)</i>	23

## 17. Seznam grafů

Graf 1 - <i>Vyhodnocení otázky č. 1: Jsi chlapec / dívka?</i> .....	37
Graf 2 - <i>Vyhodnocení otázky č. 2: V kolika letech jsi poprvé vyzkoušel/a cigaretu?</i> ..	38
Graf 3 - <i>Vyhodnocení otázky č. 3: Kolikrát v životě jsi kouřil/a cigaretu?</i> .....	39
Graf 4 - <i>Vyhodnocení otázky č. 4: Kolik cigaret vykouříš denně?</i> .....	40
Graf 5 - <i>Vyhodnocení otázky č. 5: Jakou školu v Litvínově navštěvuješ?</i> .....	41
Graf 6 - <i>Vyhodnocení otázky č. 6: V jaké části Litvínova bydlíš?</i> .....	42
Graf 7 - <i>Vyhodnocení otázky č. 7: Kouří tvá matka?</i> .....	43
Graf 8 - <i>Vyhodnocení otázky 7a: Pokud ano, kouří</i> .....	44
Graf 9 - <i>Vyhodnocení otázky č. 8: Kouří tvůj otec?</i> .....	45
Graf 10 - <i>Vyhodnocení otázky č. 8a: Pokud ano, kouří</i> .....	46
Graf 11 - <i>Vyhodnocení otázky č. 9: Kouří tvůj sourozenec?</i> .....	47
Graf 12 - <i>Vyhodnocení otázky č. 10: Jaké nejvyšší vzdělání má tvá matka?</i> .....	48
Graf 13 - <i>Vyhodnocení otázky č. 11: Jaké nejvyšší vzdělání má tvůj otec?</i> .....	49
Graf 14 - <i>Vyhodnocení otázky č. 12: Jak je podle tebe obtížné sehnat si cigarety?</i> ..	50
Graf 15 - <i>Vyhodnocení otázky č. 13: Kde si cigarety nejčastěji sháníš?</i> .....	51
Graf 16 - <i>Vyhodnocení otázky č. 14: Zajímá se při nákupu cigaret prodávající o tvůj věk?</i> .....	52
Graf 17 - <i>Vyhodnocení otázky č. 14a: Pokud ano, prodal ti je?</i> .....	52

## 18. Přílohy

### **Příloha č. 1:** Technika zaměřená na posilování sebevědomí

Jedná se o techniku pojmenovanou *Podívej se na sebe*. Využitelnost je od 10 let a pracuje se s tématem pro dospívající zásadním, totiž vlastní vnímanou atraktivitou. Cílem je důkladnější seznámení s vlastním tělem a uvědomění si jeho možností a hranic. Obličej je zde nahlížen jako část těla, která vyjadřuje osobnost člověka nejvíce. Žáci si vezmou několik zrcátek a psací potřeby, následně jsou konfrontováni s otázkami typu: „Můžete mi říct, čím je váš obličej zajímavý?, Jaký je rozdíl mezi zajímavým a krásným obličejem? Proč je důležitější mít zajímavý obličej než obličej krásný?“ (Vopel, 2007, s. 124 – 125). Na papír následně popíší rysy svého obličeje, během deseti minut se posbírají výsledky a každý dostane papír někoho jiného a bude v diskuzi hádat, čí obličej to je. V rámci vyhodnocení se používají věty jako např. „Po kterých předcích jsi zdědil jednotlivé rysy obličeje? Kterou část svého obličeje považuješ za nejzajímavější? Kterou část tvého obličeje bylo nejtěžší popsat?“ (Vopel, 2007, s. 124 – 125)

## Příloha č. 2: Dotazník

Milá žákyně, milý žáku,

studuji pedagogickou fakultu na Karlově Univerzitě v Praze. Touto cestou bych Tě chtěla požádat o vyplnění následujícího dotazníku, kterým zjistím, jaké zkušenosti máš s kouřením cigaret a jak v této souvislosti Vás, žáky ovlivňuje prostředí, ve kterém žijete. Tento dotazník je výzkumným materiálem a poslouží pouze pro potřeby mé bakalářské práce. Po zpracování dat bude znehodnocen.

Děkuji za Tvůj čas a ochotu

Kamila Matějů

DOTAZNÍK JE ANONYMNÍ, ZAKRÍŽKUJ JEDNU ODPOVĚĎ DLE SVÉHO UVÁŽENÍ, VEŠKERÉ OTÁZKY A ODPOVĚDI ORIENTUJ NA SEBE.

1. Jsi  chlapec  dívka
2. V kolika letech jsi poprvé vyzkoušel/a cigaretu?  
 ještě nevyzkoušela  v 8  v 9  v 10  v 11  ve 12  ani jedna z možností
3. Kolikrát v životě jsi kouřil/a cigaretu?  
 nikdy  1 – 2x  3 – 5x  6 – 9x  10x a více
4. Kolik cigaret vykouříš denně?  
 žádnou  1 – 2  3 – 5  6 – 9  10 a více
5. Jakou ZŠ v Litvínově navštěvuješ?  
 ZŠ Ruská  ZŠ Janov  Soukromá sportovní ZŠ  gymnázium  
 ZŠ s rozšířenou výukou jazyků
6. V jaké části Litvínova bydlíš?  
 centrum  Janov  Chudeřín  Osada  Hamr  jinde
7. Kouří tvá matka?  
 ano  ne  nevím  
7a Pokud ano, kouří  
 denně  nepravidelně  příležitostně  nevím
8. Kouří tvůj otec?

ano      ne      nevím

8a Pokud ano, kouří

denně      nepravidelně      příležitostně      nevím

9. Kouří tvůj sourozenec?

ano      ne      nevím

10. Jaké nejvyšší vzdělání má tvá matka?

ZŠ    učiliště (bez maturity)    maturitu    vysokoškolské (Bc., Mgr., Ing.)

11. Jaké nejvyšší vzdělání má tvůj otec?

ZŠ    učiliště (bez maturity)    maturitu    vysokoškolské (Bc., Mgr., Ing.)

12. Jak je podle tebe obtížné si sehnat cigarety?

nevím      velmi snadné      obtížné      velmi obtížné      nemožné

13. Kde si cigarety nejčastěji sháníš?

nikde, nekouřím    kupuji si je    od kamarádů    od sourozence  
beru je rodičům    jinde

14. Zajímá se při nákupu cigaret prodávající o tvůj věk?

ano      ne      někdy      nekupuji je

14a Pokud ano, prodal ti je?      ano      ne      někdy

**Tabulky:****Tabulka č. 5**

	ZŠ Ruská	ZŠ Ruská	ZŠ Janov	ZŠ Janov	Soukromá ZŠ	Soukromá ZŠ	Jazyková ZŠ	Jazyková ZŠ	Gymnázium	Gymnázium
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
Centrum	9	13	1	0	6	3	2	8	2	1
Janov	1	3	7	9	0	1	2	1	0	1
Osada	1	6	0	0	6	5	11	12	0	1
Chudeřín	1	1	0	0	4	1	1	2	3	2
Hamr	1	0	1	0	1	0	1	3	0	0
Jinde	10	8	0	0	16	6	9	9	9	5

Pozn. v tabulce jsou základní údaje o respondentech – chlapci/dívky, rozdělení dle bydliště a školy, kterou navštěvují.

**Tabulka č. 6**

V kolika letech jsi poprvé vyzkoušel/a cigaretu													
nevykoušel/a		v 8		v 9		v 10		v 11		ve 12		jiná možnost	
CH	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	D
11	17	1	4	2	0	3	5	2	4	2	1	2	0
1	0	1	2	1	0	2	2	1	2	3	2	0	1
23	8	0	0	2	1	0	1	2	1	2	2	4	3
18	33	0	0	2	0	4	1	0	0	1	0	1	1
9	8	0	0	0	0	1	0	2	1	2	0	0	1
62	66	2	6	7	1	10	9	7	8	10	5	7	6

**Tabulka č. 7**

Zkušenosti s kouřením dle bydliště	
	hodnota / procenta
Centrum	13 / 21
Janov	15 / 24
Osada	12 / 19
Chudeřín	2 / 3
Hamr	1 / 1
Jinde	20 / 32

Pozn. procenta v tabulce jsou počítána, že všichni žáci se zkušeností s cigaretami je 100%.



**Tabulka č. 8**

Kolik cigaret vykouříš denně									
žádnou		1 - 2		3 - 5		6 - 9		10 a více	
CH	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	D
22	27	1	4	0	0	0	0	0	0
5	6	1	2	2	1	0	0	1	0
33	15	0	1	0	0	0	0	0	0
26	35	0	0	0	0	0	0	0	0
14	10	0	0	0	0	0	0	0	0
100	93	2	7	2	1	0	0	1	0

**Tabulka č. 9**

Zkušenost dětí s cigaretou dle rodičů kuřáků/nekuřáků								
Dítě kouří	Dítě nekouří	Dítě kouří	Dítě nekouří	Dítě kouří	Dítě nekouří	Dítě kouří	Dítě nekouří	NEVÍ, zda rodiče kouří
Matka kouří otec nekouří	Matka kouří otec nekouří	Matka nekouří otec kouří	Matka nekouří otec kouří	Matka i otec kouří	Matka i otec kouří	Matka ani otec nekouří	Matka ani otec nekouří	
11	17	11	24	23	19	14	75	12

Pozn. barevně jsou vyznačeny ty hodnoty, které slouží k vyhodnocení části Hypotézy č. 3.

**Tabulka č. 10**

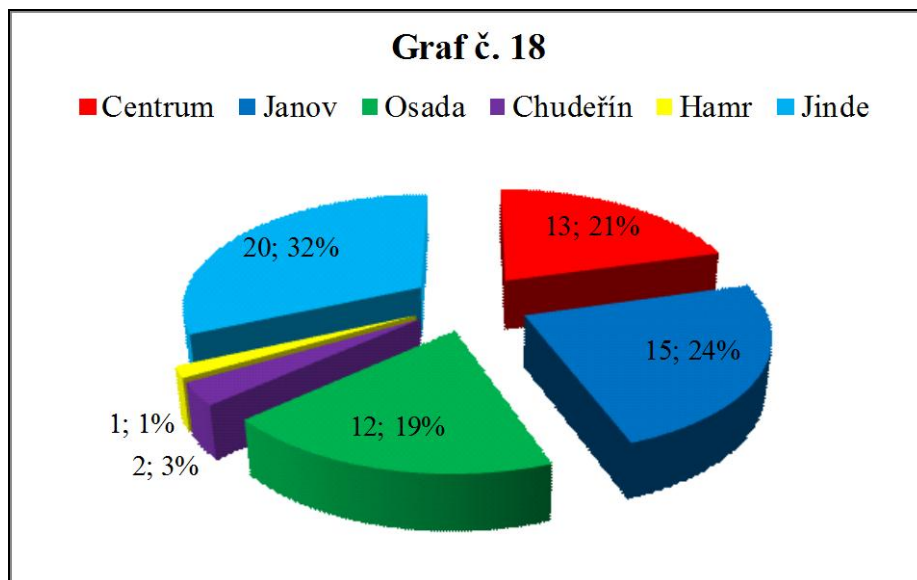
Vzdělání matky	
Základní	10
Vyučena	15
Maturita	56
Vysokoškolské	30
Nevím	95

**Tabulka č. 11**

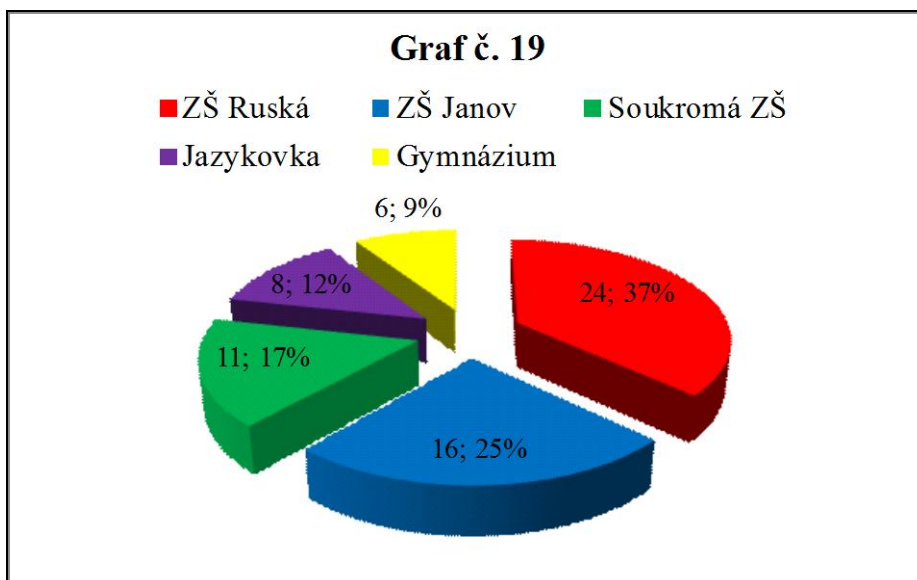
Vzdělání otce	
Základní	11
Vyučen	16
Maturita	49
Vysokoškolské	27
Nevím	103

**Grafy:**

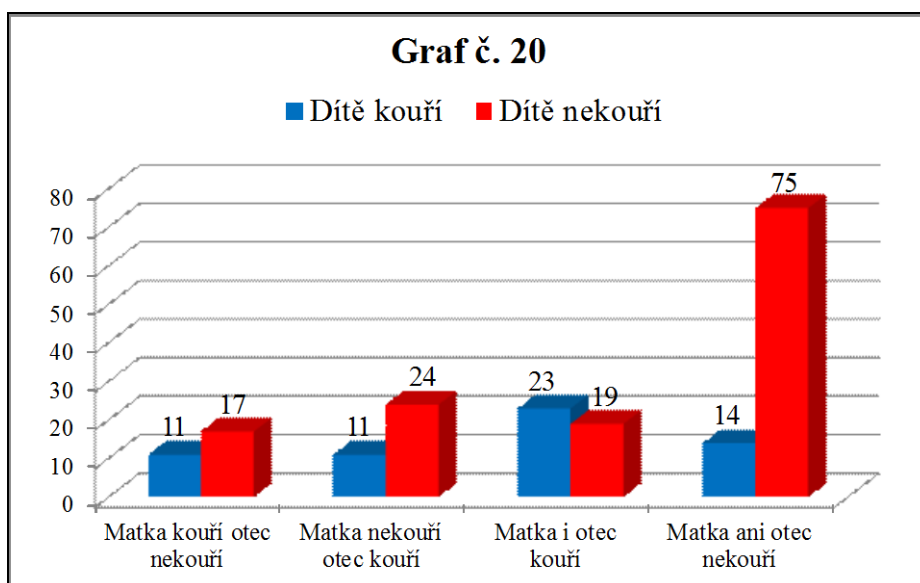
**Graf č. 18** – Počet a procentuální hodnota žáků, kteří mají zkušenost s kouřením dle bydliště.



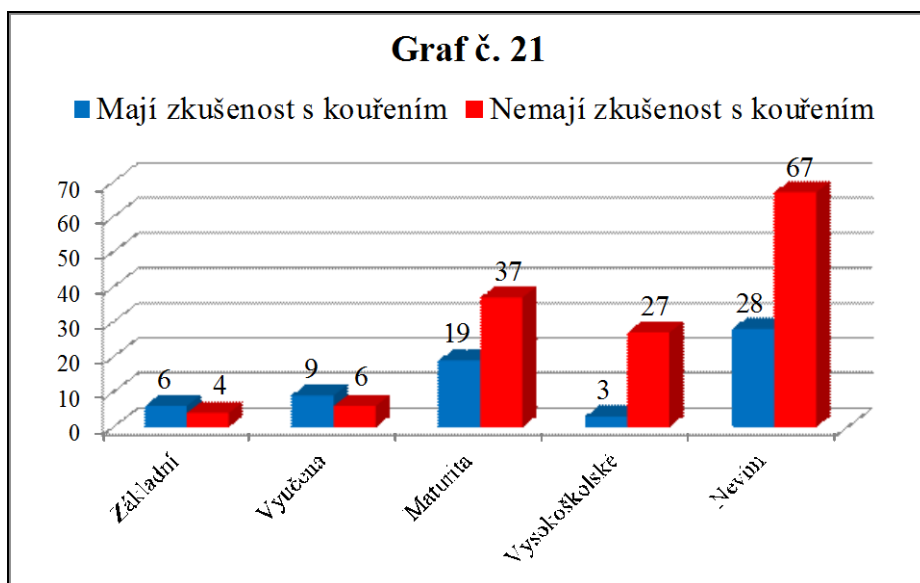
**Graf č. 19** – Vyhodnocení kolik žáků má zkušenost s kouřením dle navštěvované školy.



**Graf č. 20** – Vyhodnocení kolik dětí kouří za předpokladu, že jejich rodiče jsou také kuřáci či nekuřáci.



**Graf č. 21** – Vyhodnocení souvislosti vzdělání matky / zkušenost s kouřením u dětí.



**Graf č. 22** – Vyhodnocení souvislosti vzdělání otce / zkušenost s kouřením u dětí.

