

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2017

Nikola Marešová

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Ústav primární a preprimární edukace

Prevence kouření na 1. stupni základní školy

(Diplomová práce)

Autorka:	Nikola Marešová
Studijní program:	M 7503 Učitelství pro základní školy
Studijní obor:	Učitelství pro 1. stupeň základní školy
Vedoucí diplomové práce:	Mgr. Veronika Smetanová

UNIVERZITA HRADEC KRÁLOVÉ

Pedagogická fakulta

Akademický rok: 2016/2017

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

Jméno a příjmení:	Nikola Marešová
Osobní číslo:	P121366
Studijní program:	M7503 Učitelství pro základní školy (1. stupeň)
Studijní obor:	Učitelství pro 1. stupeň základní školy
Název tématu:	Prevence kouření na 1. stupni základní školy
Zadávací katedra:	Ústav primární a preprimární edukace

Zásady pro vypracování:

Cílem práce je tvorba projektu zaměřeného na prevenci kouření u žáků 1. stupně ZŠ. Teoretická část práce se zabývá charakteristikou dítěte v mladším školním věku a podmínkami vzniku návykového kouření, vlivem sociálního (rodinného a školního) prostředí na vznik závislosti dětí, negativními vlivy kouření tabákových výrobků na děti a možnostmi primární prevence. Empirická část je tvořena návrhem, realizací a výzkumným ověřením vlastního projektu zaměřeného na prevenci kouření u žáků pátých tříd.

NEŠPOR, K. (2001). Vaše děti a návykové látky. Praha: Portál. ISBN 80-7178-515-6.

Vedoucí diplomové práce:	Mgr. Veronika Smetanová Ústav primární a preprimární edukace
Oponent diplomové práce:	doc. PhDr. Marta Faberová, CSc.
Datum zadání diplomové práce:	24.1.2014
Termín odevzdání diplomové práce:	

doc. PhDr. MgA. František Vaníček, Ph.D.
děkan

PhDr. Pavel Zíkl, Ph.D.
vedoucí katedry

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala pod vedením vedoucí práce samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové

.....

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala Mgr. Veronice Smetanové za odborné vedení, cenné rady a trpělivost při zpracování diplomové práce. Děkuji také Základní škole Mandysova v Hradci Králové, která mi umožnila realizovat projekt s jejich dětmi ve třídě 5.A a 5.B.

Anotace

MAREŠOVÁ, Nikola. *Prevence kouření na 1. stupni základní školy*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2017. s. 100. Diplomová práce.

Diplomová práce se zaměřuje na prevenci kouření na 1. stupni základní školy, konkrétně na žáky 5. tříd. Teoretická část práce seznamuje se základními pojmy vztahujícími se k tématu (charakteristika dítěte v mladším školním věku, sociální prostředí a jeho vliv na vznik závislosti u dětí, tabákové výrobky a jejich vliv na zdraví člověka, prevence kouření, preventivní programy). Praktická část se skládá z projektu a jeho výzkumné analýzy prostřednictvím dotazníkového šetření. Projekt se zaměřuje na zvýšení znalostí a vědomostí žáků o kouření tak, aby se v dalších letech kouření vyhnuli a vedli zdravý život. Průběh a zhodnocení realizovaného projektu je také součástí praktické části. Rovněž je součástí praktické části popis celého projektu a využitelné materiály pro jeho realizaci.

Klíčová slova: kouření, prevence, projekt, mladší školní věk

Annotation

MAREŠOVÁ, Nikola. Smoking Prevention in Primary Schools. Hradec Králové: The Faculty of Education at the University of Hradec Králové, 2017. s. 100. Diploma Thesis.

This diploma thesis focuses on smoking prevention in primary schools, specifically on pupils in the fifth grade. The theoretical part of the thesis introduces fundamental terms connected to the topic (characteristics of young learners, social environment and their influence on genesis of addiction, tobacco products and their influence on a person's health, smoking prevention, prevention programmes). The practical part comprises of a project and its research analysis via a survey. The project focuses on increasing pupils' knowledge and awareness of smoking in order to avoid smoking in the future and have a healthy lifestyle. Another part of the practical part of the thesis is also a description of the project, its progress and evaluation as well as used materials for its implementation.

Key words: smoking, prevention, project, primary school

Obsah

Úvod.....	10
TEORETICKÁ ČÁST	11
1 Charakteristika dítěte v mladším školním věku	11
1.1 Emoční vývoj	13
1.2 Socializace.....	15
1.3 Vývoj osobnosti dítěte a jeho sebepojetí.....	18
2 Příčiny kouření u dětí	22
2.1 Osobnost dítěte.....	23
2.2 Rodina	24
2.3 Vrstevníci	27
2.4 Škola.....	28
3 Kouření u dětí.....	30
3.1 Tabák a jeho formy	31
3.1.1 Bezdýmnný tabák	31
3.1.2 Vodní dýmky	31
3.1.3 Cigarety.....	32
3.2 Závislost na tabáku.....	33
3.2.1 Jak rozpoznat návykový problém u dítěte	35
3.3 Elektronické cigarety	35
3.4 Složení tabákového kouře a jeho vliv na zdraví.....	37
3.4.1 Zdravotní dopady kouření na organismus	38
3.4.2 Zdravotní dopady kouření na dětský organismus	40
3.5 Pasivní kouření.....	40
4 Prevence kouření u dětí	42
4.1 Prevence a primární prevence	42
4.2 Prevence kouření v rodině.....	44

4.3	Prevence kouření ve škole.....	46
4.4	Preventivní programy v ČR	49
4.4.1	Normální je nekouřit	51
5	Shrnutí teoretické části	54
EMPIRICKÁ ČÁST		55
6	Výzkumné šetření.....	55
6.1	Cíl výzkumného šetření.....	55
6.2	Výzkumné otázky.....	56
6.3	Metoda kvantitativního výzkumného šetření	56
6.4	Výzkumný vzorek	57
6.5	Sběr dat a jejich zpracování	59
6.6	Charakteristika výzkumného dotazníku.....	59
7	Hodnocení průběhu projektu	61
8	Výsledky výzkumu	62
9	Shrnutí a analýza výzkumného šetření	83
10	Limity výzkumu.....	88
11	Diskuze	89
Závěr		91
Seznam použitých zdrojů.....		93
Seznam tabulek		98
Seznam příloh		100

Úvod

S problematikou kouření se každý den setkávají téměř všichni lidé tudíž i děti. Může to být v podobě kuřáků, které potkají na ulici nebo v okruhu svých blízkých, reklam, které na sebe upozorňují v trafikách, známých osobností, které kouří ve filmu či seriálu nebo také v podobě cigaretových nedopalků poházených všude kolem nich. Kouření se stává běžnou záležitostí u dospělých lidí a začíná se čím dál tím více objevovat i u dětí a mladistvých i přesto, že je to v naší zemi nelegální.

Je všeobecně známo, že kouření poškozují zdraví člověka, ale i přesto velká část populace kouří. Kouření u dětí je ale podstatně závažnější než kouření dospělých. Proti kouření dětí by jako první měli zasáhnout jejich rodiče, kteří jsou si s dítětem ve všech ohledech nejvíce blízcí. Když ale vezmeme v úvahu, že dítě stráví značnou část svého dětství v prostředí školy, tak je nutné, aby také škola pomohla zasáhnout proti kouření u dětí. Jelikož se brzy stanu paní učitelkou a ráda bych své budoucí žáky vedla ke zdravému životnímu stylu, rozhodla jsem se ve své diplomové práci zaměřit na prevenci kouření a vytvořit projekt, který žákům napomůže k rozhodnutí nekouřit, tedy stát se nekuřákem. Upřednostnila jsem volbu dlouhodobého projektu z důvodu, který uvádí Čech (in Žaloudíková a Hrubá, 2008): dlouhodobá a systematická výuka, kdy je tematika prevence vhodně zařazena do vyučovacích předmětů je mnohem účinnější než jednorázové a propagační akce.

Cílem diplomové práce je tedy vytvořit a v praxi ověřit dlouhodobý projekt, zaměřený na prevenci kouření u žáků 5. tříd základní školy, který má za cíl co možná nejvíce informovat o škodlivosti kouření a zároveň přesvědčit o tom, stát se nekuřákem. K realizaci projektu jsem si vybrala dvě paralelní třídy v rámci jedné školy, z nichž v jedné projekt uskutečním a v druhé nikoliv z toho důvodu, abych poté mohla zhodnotit účinnost projektu porovnáním změny postojů a znalostí mezi testovanou a netestovanou třídou. Pro zhodnocení účinnosti projektu použiji dotazníkové šetření.

TEORETICKÁ ČÁST

Teoretická část práce se zabývá charakteristikou dítěte v mladším školním věku ve spojitosti s kouřením tabákových výrobků. První kapitola obsahuje charakteristiku dítěte v mladším školním věku, zaměřenou na věk 10 – 11 let, z hlediska vývojové psychologie. V druhé kapitole jsou popsány různé socializační vlivy, které mohou mít vliv na vznik kuřáctví u dětí. Třetí kapitola obsahuje popis vybraných tabákových výrobků a zdravotní dopady na organismus při jejich užívání. Dále je v kapitole zmíněna problematika pasivního kouření a elektronických cigaret. Závěrečná kapitola se věnuje možnostem primární prevence kouření u dětí v České republice.

1 Charakteristika dítěte v mladším školním věku

Vstupem do školy u dítěte začíná vývojové období, které nazýváme jako mladší školní věk a obvykle je vymezen časovým úsekem od 6 – 7 let do 11 let, kdy začínají první známky pohlavního dospívání. Vzhledem k tomu, že existují vývojové rozdíly mezi dětmi na počátku školní docházky, tedy v první třídě a dětmi pátých tříd, hovoří někteří autoři o více etapách mladšího školního věku (Petrová, 2003).

Například Vágnerová (2015) nebo Matějček (1998) rozděluje školní věk na 3 etapy, a to na raný školní věk, který trvá od nástupu do 1. třídy, tj. přibližně od 6 do 9 let, na střední školní věk, který trvá od 9 let do 11 – 12 let, tedy do chvíle, kdy dítě přechází na 2. stupeň základní školy a na starší školní věk, kam spadají děti ve věku 12 – 15 let. Naproti tomu Pokorná (1998) rozděluje školní věk na 2 etapy, a to na období mladšího školního věku, které trvá od 6 do 10 let a na období staršího školního věku, které trvá od 10 do 14 – 15 let. Další autoři jako Čáp a Mareš (2007) používají termín mladší školní věk souhrnně pro děti na celém I. stupni základních škol.

U Thorové (2015) se můžeme setkat ještě s dalším odlišným označením mladšího školního věku, a sice se středním dětstvím, jehož dolní hranici tvoří období, kdy dítě dosahuje školní zralosti a horní hranicí je nástup puberty. Autorka tedy střední dětství neboli mladší školní věk, dále dělí na období raného středního dětství (od 6 do 9 let) a na pozdní střední dětství, které se označuje také jako prepubescence (10 – 11/12 let).

Pokud bychom se vrátili k rozdělení školního věku podle Vágnerové (2015) či Matějčka (1998), děti v 5. třídě by zde spadaly do období středního školního věku. Ale kdybychom chtěli tyto děti zařadit do vývojové etapy podle Pokorné (1998), patřily by do období staršího školního věku. Ve své práci budu vycházet z rozdělení podle Vágnerové.

Ve středním školním věku děti procházejí poněkud menšími změnami, než jak tomu bylo v předcházejících vývojových obdobích. *„Na školu se už většina dětí adaptovala. Těžiště zájmů se přesunuje k životní realitě, i když stále ještě poznamenané fantazií.“* (Skorunková, 2013, s. 98). Je to období relativního klidu, které ale může narušit sociální vliv z prostředí školy, z rodiny či vrstevnické skupiny. Matějček (1996) uvádí, že děti v tomto věku si již více všímají vztahů mezi lidmi v rodině a jejich okolí. Výrazně stoupá vliv vrstevnické skupiny, kdy se dítě snaží dodržovat její normy, i když někdy nejsou v souladu s normami rodiny, ve které dítě vyrůstá.

Vágnerová (2012) uvádí, že toto období je podle Freuda nazýváno obdobím latence, tedy klidového stavu. Thorová (2015) s touto charakteristikou však nesouhlasí a tvrdí, že označení tohoto období jako klidového, je zavádějící. Podle autorky je střední dětství, období od 6 do 9 let, důležitou vývojovou fází, ve které musí dítě zvládnout několik vývojových úkolů. Formuje se hlavně sebepojetí, pohlavní identita a postoje ke vzdělávání. Obě autorky, Thorová (2015) i Vágnerová (2012), se však shodují v názoru, že se v tomto období začínají vytvářet předpoklady pro další vývojovou etapu, dospívání. V průběhu této fáze si dítě vytváří určitou pozici ve škole. Obecně školní věk je fáze, kdy se dítě snaží zařadit se do vrstevnické skupiny, která má vlastní hierarchii a řídí se vlastními pravidly. Dítě potřebuje uspět a být okolím akceptováno.

Celý mladší školní věk je podle Eriksona fází snaživosti a iniciativy proti pocitům méněcennosti, kdy dítě směřuje k potvrzení vlastních schopností a kompetencí. V této vývojové etapě se dítě vytrvale a systematicky snaží plnit cíle, které jsou často vzdálené, překonává různé překážky či nezdary a vykonává mnohdy činnosti, které pro něj nejsou atraktivní, nebo o ně nemá zájem. Hlavní význam zde má výkon ve škole, kde se snaží děti uspět, splnit očekávání dospělých, aby dosáhly potřebného ocenění. Dítě si dokazuje svou vlastní hodnotu především výkonem, má smysl pro píli a pracovitost, zažívá pocity dělby práce a sounáležitosti. Pokud však dítě tuto fázi nezvládne, nastává zde hrozba pro sebeúctu dítěte, tedy známý komplex méněcennosti.

V jeho důsledku může nastat to, že se dítě vzdá svého uplatnění ve společnosti a podlehne pocitům vlastní neschopnosti. Těmto pocitům více podléhají děti méně úspěšné ve školním prostředí, tělesně neobratné a nešikovné. Negativním výsledkem této fáze může být pocit, že hodnota člověka je měřena pouze jeho výkonem v práci. Ve světě práce a vzdělání se pak člověk bude cítit jako méněcenný outsider (Skorunková, 2013; Říčan, 2008).

Celé toto období by se dalo také charakterizovat jako věk střízlivého realismu. Dítě chce pochopit svět a věci v něm „doopravdy“. Dítě si chce věci prozkoumat, a to reálnou činností. *„Na začátku tohoto období je školák zpravidla hodně závislý na autoritě (naivní realismus), ke konci je jeho přístup s blízcím se dospíváním kritičtější (tj. kritický realismus).“* (Petrová, 2003, s. 93).

1.1 Emoční vývoj

Zrání organismu, především CNS, se na dítěti projevuje změnou v jeho emoční reaktivitě, zvýšením jeho emoční stability, odolnosti vůči zátěži a k větší adaptibilitě. Narůstající schopnost seberegulace je důsledkem toho, že dítě lépe rozumí svým pocitům v dané situaci a dokáže se chovat tak, jak to od něj sociální okolí očekává v rámci daných pravidel (Vágnerová, 2012; Langmeier, Krejčířová, 2006).

Vágnerová (2012) uvádí, že významný je i rozvoj schopnosti chápat emoční prožitky. Dítě již dává určitý smysl svým prožitkům a zvládne své emoce interpretovat. Thorová (2015) doplňuje, že pokud se dítě naučí o svých vnitřních pocitech mluvit a porozumí jim, naučí se je tím lépe regulovat. Zároveň se učí zvládat frustraci, kdy za nezvládnutí emocí před svými vrstevníky se často stydí, tudíž se učí pocity skrývat a nepodléhat impulzům, aby předešlo nepříjemným pocitům.

Ve středním školním věku, přibližně kolem 10 let, narůstá schopnost porozumění emoční ambivalenci. Děti začínají chápat širokou škálu citů, jejich kvalitu i vnější výraz, rozumí skrývání emocí a uvědomují si, že člověk může mít smíšené, či dokonce protikladné pocity. Vědí, že se pozitivní a negativní emoce mohou vzájemně ovlivňovat (Vágnerová, 2012). *„Veškeré emoce, i své vlastní, hodnotí podle toho, jak předpokládají, že by je posuzovali jiní. Např. projevy strachu a úzkosti jsou v rámci vrstevnických norem*

chápany jako selhání a dítě se za ně může stydět. To je důvod k jejich zastírání a potlačování.“ (Vágnerová, 2012, s. 307).

Dítě v tomto věku již má zkušenosti s emocemi, např. ve vztahu k určité situaci, osobě či vlastnímu projevu, což označujeme jako emoční paměť. Nyní se emoční zkušenost dále specifikuje a přenáší na nové situace, např. na školu, na vztah k učiteli a vrstevníkům. Přijatelné zkušenosti přispívají k pozitivnímu očekávání, negativní zážitky zvyšují riziko fixace obav, např. strachu ze školy či z vrstevnické skupiny (Vágnerová, 2012).

Stále však trvá značná citová ovlivnitelnost. Citový rozvoj a sebepoznání se postupně vyvíjí v souvislosti s kognitivním vývojem stejně jako prožívání emocí. Začínají se objevovat vyšší city (etické, estetické, sociální, intelektové). Také vývoj emočního porozumění pokročil. Dítě v předškolním věku sice dokáže odlišit vnější projevy chování od vnitřních pocitů, ale domnívá se, že vyjádření emocí je okamžitým projevem prožitku. Dítě ve školním věku už chápe, že pocity a přání člověk nemusí dát okamžitě najevo, ale je možné je před okolím skrývat. Školák své emoce dokáže regulovat a uvědomuje si, že je někdy nutné své emoční projevy potlačit. Potřeba, aby se dítě dokázalo zařadit mezi ostatní, podněcuje rozvoj schopnosti regulovat projevy rušivých emocí jako je zlost, strach, smutek či úzkost (Petrová, 2003; Langmeier, Krejčířová, 2006).

Vzájemné vztahy mezi lidmi často slouží jako emoční opora, ale zároveň to může být také zdroj strachu. Možnost sdílet emoce je důležitá jak pro emoční, tak i pro sociální rozvoj dítěte. Sdílení pozitivních (radost) i negativních emocí (rozpaky, stud, pocity ublíženosti, smutek i strach) dětem pomáhá k jejich lepšímu porozumění, rozlišení, ale zároveň se je tím učí ovládat. Pro děti středního školního věku jsou stále emoční oporou rodiče, ale čím dál tím více stoupá i opora vrstevníků, protože sdílet emoce s vrstevníky je snazší. Děti ve stejném věku jsou na stejné úrovni, chápou stejným způsobem, řeší obdobné problémy a podobným způsobem je interpretují (Vágnerová, 2012).

Ve školním věku se rozvíjí i sebehodnotící emoce. Školák získává nové zkušenosti, má možnost srovnání vlastního výkonu a chování s projevy svých vrstevníků. Dále si vytváří představu sám o sobě také prostřednictvím hodnocení dospělých či jiných dětí. Dochází k vnitřní diferenciaci a lepšímu porozumění sebehodnotících emocí, jako jsou například pocity viny, zahanbení či pocity hrdosti. Sebehodnotící emoce jsou součástí sebepojetí a ovlivňují sebelásku i sebeúctu, kterou k sobě dítě chová (Vágnerová, 2012).

„Přestože je mladší a střední školní věk považován za období klidu a vyrovnanosti, v oblasti emočního vývoje dochází obvykle mezi 9. a 11. rokem k typické zvýšené úzkosti.“ (Skorunková, 2013. s. 102). Dítě v průběhu rozumového vývoje postupně dochází k pochopení pojmu smrti a její obecnosti a nezvratnosti. Značné množství dětí se najednou začne bát tmy, protože v ní vidí možné číhající nebezpečí, šumění větru, šramot apod. Příznačný začíná být i strach typu sociálního, např. sociální fobie (Svoboda in Skorunková, 2013).

1.2 Socializace

Ve školním věku je ze socializačního hlediska důležitý vstup do školy. Dítě již není pouze pod vlivem rodiny. Nicméně rodina je pro školáka stále důležitá, protože zatím uspokojuje většinu jeho potřeb, ale už na ní není tolik závislý jako předškolní dítě. Nové prostředí školy obsahuje určité hodnoty a normy, kterým se dítě musí podřídit. Tyto hodnoty jsou zde prezentovány jako obecně platné pro všechny stejně. Školní věk je vlastně další fází přípravy na život ve společnosti. Tím, že dítě chodí do školy a plní své povinnosti, se připravuje na budoucí profesní roli. Úspěšnost uplatnění se ve škole předurčuje pozdější společenské zařazení (Vágnerová, 2012; Skorunková, 2013).

Vágnerová (2012) uvádí, že ve školním věku se děti postupně seznamují s různými lidmi mimo rodinu. Především jsou to učitelé, tedy cizí dospělí lidé, kteří představují významnou a mocnou autoritu, a také vrstevníci. Čáp a Mareš (2007) doplňují, že dítě si se svými vrstevníky a spolužáky vytvářejí jak kamarádské a přátelské vztahy, tak i vztahy charakterizované antipatií, soupeřením či agresivitou. Dítě se tak učí různým formám sociální interakce a komunikace.

Ve chvíli, kdy se dítě adaptuje na školu a dosáhne určité zralosti, mění se jeho vztah k učiteli. Ve středním školním věku již nejde o citovou vazbu dítěte na učitele, protože ji

už nepotřebuje. Za důležitější žák považuje, zda požadavky odpovídají předem stanoveným pravidlům a jestli hodnocení učitele je spravedlivé. Za spravedlivé je považováno hodnocení všech stejným způsobem podle totožných kritérií. Přestože je dítě schopno pochopit rozdíly v možnostech dětí různého věku, je pro něj často obtížné porozumět odlišným nárokům rodičů na ně a na jejich mladší sourozence. Většina dětí odlišné nároky posuzuje jako nespravedlivé a mnohdy se cítí ukřivděně (Skorunková, 2013).

Období mladšího školáka je obdobím extroverze, kolektivního života a navazování nových vztahů. Role žáka přináší dítěti nové společenské postavení, kde rozšiřuje své sociální zkušenosti a již není tolik patrná závislost na rodině. Stále více nabývá významu vrstevnická skupina, s níž se dítě identifikuje. Toto je důležitým mezníkem socializace (Skorunková, 2013). Kolektiv vrstevníků je pro dítě důležitý proto, že si v něm procvičuje sociální dovednosti a sociálně-komunikační strategie. Dítě se ve skupině učí s ostatními vyjednávat, spolupracovat, odpouštět jim, dělat kompromisy a také kontrolovat své emoce a řešit konflikty (Thorová, 2015).

Dětské skupiny si již vytvářejí vlastní normy. Hodnocení ve vrstevnické skupině probíhá podle vlastních pravidel a pro děti začíná mít stejnou váhu jako hodnocení dospělých. Zhruba kolem 10. roku života na sebe děti přestávají žalovat, protože si chtějí udržet své místo mezi spolužáky. Najednou pravidla daná dospělými ustupují pravidlům dětské skupiny. Dítě nechce ztratit prestiž ve vrstevnické skupině, a to ho začíná více motivovat než dodržování pravidel určených dospělými (Skorunková, 2013).

Thorová (2015) uvádí, že dětské skupiny se postupně vyvíjejí a jedním znakem pokročilejší socializace je snaha o formálnější organizaci skupiny. Děti začínají vytvářet různé skupiny a spolky s nimiž se identifikují. Znakem takovýchto spolků je společné tajemství a důvěrnost. Každý spolek má seznam členů, sepsaná pravidla chování, jasně uvedené podmínky členství a systém organizace fungování. Avšak takovéto skupiny a spolky nemají dlouhého trvání. Úsilí o vytvoření spolku přetrvává i v dospělosti, některé spolky stejně jako v dětství jsou vymezeny pravidly, tajemstvím a rituály.

Na začátku školní docházky se většinou zajímá školák pouze sám o sebe a o vlastní úspěch. Až poté, co se dítě adaptuje na nové školní prostředí, začne brát ohled na kolektiv třídy, objevuje se vědomí sounáležitosti s ostatními, společné odpovědnosti

a rozvíjejí se kamarádské vztahy. Skupiny dětí bývají zprvu jen málo rozlišené, nevznikají žádné pevné vazby mezi jednotlivci. Seskupení žáků bývá spíše nahodilé. Děti se často přesouvají mezi skupinami podle aktuálního zájmu. Teprve okolo 10. roku se vytvářejí trvalejší vztahy přátelství, založené na osobních vlastnostech a celá třída se začíná diferencovat. Nejen ve třídě, ale i ve společenstvích postavených na sdílení společných zájmů, se postupně buduje určitá struktura skupiny, kde děti zauímají různá postavení. Vysoké postavení patří většinou šikovným, tělesně zdatným jedincům, nebo naopak dětem, které jsou oblíbené pro své osobní vlastnosti, jako je například kamarádství, nebo ochota pomoci druhým (Petrová, 2003; Langmeier, Krejčířová 2006). Thorová (2015) dodává, že dovednost utvářet přátelské vztahy s ostatními tkví v komunikační a sociální schopnosti, a také přispívá k schopnosti zastávat vedoucí role v kolektivu.

V této době se začíná objevovat šikana nepopulárních dětí, které se odlišují a nedodržují pravidla v rámci skupiny. Zatímco dospělí chápou, že se všechny děti nechovají stejně, protože k tomu nemají například potřebné dispozice, školáci tomu zpočátku ještě nerozumí. Většinou se k takovým vrstevníkům chovají odmítavě, nechťejí se s nimi kamarádit, protože si myslí, že si za své nedostatky mohou sami (Skorunková, 2013).

Ve školním věku, zejména mezi 8. – 10. rokem, jde socializace také směrem k přejímání „ženských a mužských dovedností“. Dívky se v tomto věku značně zajímají o domácí práce, které dělá jejich matka a chtějí jí v domácnosti pomáhat. Chlapci se zase zajímají o typické mužské práce a chtějí svým otcům taktéž pomáhat. Nejvíce chlapce zajímají práce venkovního charakteru. To, jak se mají dívky a chlapci chovat, upevňují především rodiče podle toho, jak to společnost vyžaduje. Většinou rodiče své děti takto formují nevědomky, projevem uznání, případně souhlasu a nesouhlasu s jejich chováním (Langmeier, Krejčířová, 2006).

1.3 Vývoj osobnosti dítěte a jeho sebepojetí

Vágnerová (2012) uvádí, že ve školním věku jsou pro rozvoj dětské osobnosti důležité tři oblasti:

- Rodina i v tomto věku představuje bazální sociální a emoční zázemí, ale zároveň ovlivňuje i extrafamiliární uplatnění dítěte, např. zde platnými normami a hodnotami, svými nároky na školní výkon a jeho hodnocení.
- Škola je významnou institucí, která umožňuje rozvoj obecně sociálně požadovaných a ceněných kompetencí i způsobů chování. Jejich prostřednictvím získává dítě předpoklady k dalšímu společenskému uplatnění, ale může zde zažít i první neúspěch, který se musí naučit zvládnout.
- Vrstevnická skupina umožňuje rozvoj jiných vlastností a dovedností než soužití s dospělými, které jsou užitečné pro život v lidském společenství. S vrstevnickou skupinou se dítě postupně stále více ztotožňuje. Rozvíjejí se zde symetrické vztahy, vrstevníci představují dostupný model chování i výkonu. Dítě se s nimi může srovnávat a snažit se dosáhnout stejné úrovně, a zároveň se musí učit řešit konflikty, které ve skupině vzniknou.

Dětské sebepojetí zahrnuje také to, kým se dítě cítí být, za koho se považuje a jak samo sebe vidí a vnímá, tedy jaký je subjektivní obraz jeho osobnosti. Tento subjektivní obraz je důležitým faktorem, který ovlivňuje jednání či směřování dítěte, a zároveň předurčuje, o co bude dítě v budoucnu usilovat, jakou pozici ve společnosti získá a jak s ní naloží (Vágnerová, 2012).

Nejvýznamnějším faktorem pro vytváření sebepojetí pro děti školního věku však zůstává stále rodina, jako tomu bylo i v předchozích vývojových fázích. Identita se ale rozšiřuje o novou sociální roli školáka. Dítě se stále ztotožňuje se svou rodinou, ale dalším důležitým prostředím se pro něj stává škola, v němž je posuzováno učiteli a spolužáky. Najednou je hodnoceno více osobami, vzniká prostředí plné různých názorů, ve kterém se těžko orientuje. Má možnost srovnání svého výkonu s ostatními. Pokud dítě v něčem chybuje, nebo má nějaké nedostatky, tak se to v kolektivu vrstevníků viditelně projeví. V této vývojové fázi se učí takové odchylky akceptovat, uvědomovat si i své

slabší stránky, které se snaží začlenit do sebepojetí. Při školních výkonech se dítě učí sebeúctě i ve chvílích, kdy se mu nedaří (Thorová, 2015).

Dětské sebepojetí je vázáno na konkrétní zkušenosti, které má jednotlivec sám se sebou, a zároveň je ovlivňováno kognitivní a emoční zralostí. Proto sebepojetí školáka již není tak proměnlivé a závislé na okamžité situaci jako tomu bylo u předškoláka. Například na počátku školní docházky o sobě dítě prohlásí, že je šikovné, protože se mu povedlo splnit zadaný úkol. Dítě reaguje na aktuální situaci a nebere v potaz předešlé události. Naproti tomu ve středním školním věku již dítě bere v úvahu faktory, které konkrétní situaci ovlivňují a dokáže se posuzovat z hlediska delšího časového úseku. Jedna situace nemá pro jeho názor zásadnější význam. Školáci k sobě začínají být také kritičtější, dokáží zhodnotit nejen své přednosti, ale také své nedostatky (Vágnerová, 2012).

Thorová (2015) uvádí, že pokud se v tomto věku děti samy hodnotí, tak se často přiklánějí k názorům, které o nich mají druzí lidé. Pro zdravý vývoj sebepojetí je důležité, aby získaly pocit, že jsou celkově a převážně pozitivně přijímány a hodnoceny. *„Za příznivých podmínek dochází dítě k poznání toho, že dobrými výkony, úsilím, snahou lze dosáhnout vnitřního uspokojení z osvojení dovednosti a z dobrého výkonu a také kladného hodnocení významných druhých, tedy rodičů, učitelů, prarodičů aj. To je moment důležitý pro rozvíjení vůle a sebehodnocení osobnosti pro celý další život.“* (Čáp, Mareš, 2007, s. 230).

Ve středním školním věku si již dítě uvědomuje, kým je, v čem se ostatním podobá nebo naopak, v čem se od ostatních liší. Dětské sebepojetí se v tomto období nijak zvlášť nemění, ale začíná být stálé, proto je potřeba jej chápat jako důležitou stránku osobnosti. Školáci si uvědomují stálost své osobnosti. Osmileté dítě chápe, že v budoucnu bude tentýž člověk, jako je nyní, i přesto, že se v průběhu času jeho vlastnosti a kompetence rozvinou a změní. Školáci používají k popisu své osobnosti trvalejší a méně náhodné charakteristiky a dovedou se posuzovat z více hledisek. Při popisu sebe sama se žák nezaměřuje pouze na své objektivní charakteristiky, jako je vzhled, nebo to co vlastní, ale stále více poznává rovněž své psychologické vlastnosti i schopnosti. V tomto období si dítě uvědomuje i jedinečnost sebe sama. Desetileté dítě ví, v čem je stejné jako ostatní, v čem se liší a že má své typické znaky a projevy

např. v tom, jak věci prožívá, jak uvažuje a v neposlední řadě, jak samo vypadá (Vágnerová, 2012).

Také hodnocení vlastního výkonu se v průběhu školního věku mění. Předškolní dítě bylo spokojené, když splnilo úkol, což byl jeho cíl a očekávalo kladné hodnocení. V této věkové fázi ještě nedochází ke srovnání vlastního výkonu se spolužáky, protože dítě nedokáže posoudit své výsledky s výsledky svých spolužáků. To se mění ve středním školním věku, kdy nejen že dítě úkol splní, chce ho také splnit dobře a svůj výkon již porovnává jak s výkonem vrstevníků, tak podle kritérií určených dospělými. Děti středního školního věku jsou celkově v hodnocení sebe samých více kritické než optimistické děti mladšího školního věku, které mají často tendence své schopnosti a dovednosti přeceňovat (Vágnerová, 2012).

Sebehodnocení předškolních dětí bylo hodně nestálé a měnilo se podle aktuální situace. Po osmém roce věku se sebehodnocení stává stabilnější a nové výkyvy přicházejí na počátku dospívání, tedy mezi jedenáctým a dvanáctým rokem. Dochází k tomu, že se děti začínají více podceňovat, i když často pouze dočasně (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Thorová (2015) ve své publikaci *Vývojová psychologie* uvádí teorii vývoje ega podle americké psycholožky Loevingerové, která je postavená na postupném vyzrání ega a má devět stádií. Dítě v mladším školním věku spadá do čtvrtého stádia nazvaného jako stadium konformismu, kdy se vynořuje svědomí. Názory, co je dobré a co špatné, dítě získává skrze sociální skupiny, jimiž je členem (rodina, vrstevníci). Plně důvěřuje své skupině, podléhá jejím názorům, prostřednictvím nichž se hodnotí. Ke svému rozhodnutí a jednání často potřebuje souhlas skupiny, která má velkou moc v nátlaku na jeho chování. „*Dítě na nesouhlas nebo nelibost vyjádřené skupinou reaguje přecitlivěle. Má intenzivní obavy, že se před ostatními ztrapní, zaobírá se myšlenkami, jak ostatní budou reagovat, raduje se z ocenění skupiny a je ochotné pro uznání skupiny leccos udělat.*“ (Thorová, 2015, s. 219).

Střední školní věk, do kterého spadají děti v páté třídě, je charakterizován jako období, kdy se již dítě aklimatizovalo ve školním prostředí, socializuje se do různých vrstevnických skupin a formuje se jeho sebepojetí. Dítě je sice emočně stabilnější než v raném školním věku, ale stále ovlivnitelné. Hlavní vliv na něj má v tomto období rodina, ale na důležitosti stoupá také vliv vrstevnické skupiny. V tomto věku je pro dítě

velmi důležité kladné hodnocení a přijetí okolím. Podle názorů druhých se totiž samo hodnotí. Pokud tedy dítě ve středním školním věku není kladně přijímáno v rodině, nebo je pod vlivem delikventní vrstevnické skupiny, tak podle mého názoru hrozí, že bude ohroženo užíváním návykových látek. Takové dítě může být frustrované, může mít pocit, že nemá žádné zázemí, žádnou podporu od svých blízkých, a tak od reality utíká například prostřednictvím kouření, ve kterém se hledá. Proto si myslím, že je důležité začít informovat děti o návykových látkách již v útlém věku, protože v té době jsou značně ovlivnitelné, vytvářejí si pohled na svět a samy na sebe.

2 Příčiny kouření u dětí

V posledních letech se můžeme čím dál tím častěji setkávat s dětmi, které užívají drogy. Ve většině případů, jak ukazuje Výroční zpráva o stavu ve věcech drog v České republice v roce 2015, jde o legální drogy, a to alkohol a tabák (Mravčík, 2016). Může k tomu docházet z mnoha důvodů. Pokorná (1998) tvrdí, že s nástupem puberty děti balancují mezi vlastními sny a někdy trpkou skutečností. Mít bezva rodiče, učitele, kteří mi ve všem rozumí, nebo mít alespoň jednoho dospělého člověka, kterému mohu věřit a na kterého se mohu obrátit? Být v super partě kamarádů a vynikat v několika oblastech nebo mít alespoň jednoho spolehlivého kamaráda a být úspěšný v jedné věci? Být krásná jako modelka, nebo nebýt ošklivá, aby se mi nikdo neposmíval? Pokud má dítě pocit, že je ve všem špatné a má hned v několika věcech smůlu, lehce se upne na někoho, kdo má podobné problémy, jen už našel řešení, které nabídne: cigarety, alkohol a jiné drogy. Najednou se dítě necítí samo, je v partě, která má zdroj blaha.

Hajný (2001) uvádí další příčiny, proč děti začínají s užíváním drog:

- Jejich užívání je zakázané (nelegální drogy) nebo určené jen pro dospělé (legální drogy – tabák, alkohol).
- Drogy jsou spojovány s tajemným, nepoznaným, exotickým, novým.
- Dítě či dospívající je ve skupině uživatelů drogy k užívání tlačěn ostatními, ale i vlastní snahou přizpůsobit se, ztotožnit se.
- Některé z účinků drogy mohou uspokojit aktuální potřeby dítěte (zapomenout, uvolnit se, necítit, komunikovat, prosadit se a podobně).

Prepuberta neboli počátek dospívání, je příznačná změnami nálad, kdy jsou převážně negativistické, impulzivitou jednání, nestálostí a nepředvídatelnými reakcemi a postoji (Langmeier, Krejčířová, 2006). Dospívající se snaží dosáhnout určité míry samostatnosti a odpoutat se od závislosti na dospělé osobě. S tím často přichází sklon k překračování meze zakázaného chování a chuť zkusit tabuizované činnosti, které v dospívajících vyvolávají pocit uspokojení. V tomto věkovém období se stupňuje touha experimentovat s rizikem, která je velmi nebezpečná, neboť dospívajícím chybí zkušenost a náhled na vlastní zranitelnosti (Vágnerová, 2005a).

Dospívající mají také častokrát sklon ke zkoušení nových věcí, jiný způsob chování, aby zjistili – nebo ukázali svému okolí – kdo vlastně jsou, a co chtějí nebo nechtějí. Probíhá to tak, že si buď jedinec ujasní, co nechce a co odmítá, a teprve potom přichází na to, co chce. Anebo si zprvu jedinec zkusí různé věci, aby si na základě toho uvědomil, kým bude a kým nebude. Experimentování s návykovými látkami je další zkouška nových věcí a dítě jej může po nějaké době přirozeně opustit. Výzkumné studie naznačují, že děti s experimentováním začínají ve dvanácti letech. Většinou začínají u zkoušení lehkých drog, jako je tabák a alkohol, a poté přecházejí k nelegálním drogám jako je marihuana, pervitin nebo heroin. Nejužívanější nelegální drogou je v tomto případě marihuana. Způsobů, jakými se dospívající dostane k drogám, je řada. Prvním zdrojem drogy bývá nejčastěji někdo známý, kamarád nebo spolužák (Hajný, 2001).

2.1 Osobnost dítěte

Naše osobnost a to, jak sami sebe vnímáme, se vyvíjí od dětství. Již od dětství postupně řešíme otázky typu: „Kdo jsem?“, „Jaký jsem?“, „Kam patřím?“, „Co je pro mě v životě důležité?“, „Kam směřuji?“. *„Sebepojetí se formuje na základě informací, které člověk o sobě získává introspekci a sebereflexí, konfrontací s názory druhých osob na vlastní osobu, kulturními vlivy, normami, hodnotami a vlastními zkušenostmi z interakce s druhými lidmi.“* (Thorová, 2015, s. 286). Pokud je člověk svým okolím přijímán pozitivně, vede to k sebejistotě a pozitivnímu vztahu k sobě samému. Avšak pokud má člověk špatné zkušenosti se svým okolím, je nepřijímán a nemá ve svém okolí dobrý vzor, může to vést k pocitům méněcennosti, strachu, úzkosti, depresím apod. (Thorová, 2015).

Děti nejen ve středním školním věku zažívají onen nepříjemný prožitek zahanbení, závidění a lítosti, který v nich může vyvolat pocit méněcennosti. V určité míře není špatné, aby tyto pocity dítě zažívalo, protože navazuje na jednu z dobrých stránek povahy, tj. že se chce pro příště vyhnout těmto nepříjemným pocitům, dalšímu ponižování, a tak vynaloží energii na to, aby například své chování napravilo nebo zdokonalilo. Nebezpečí nastává tehdy, pokud dítě prožívá pocit méněcennosti každý den a nemá z něj úniku. Takto ohrožené děti mohou být ty, které z jakéhokoliv důvodu nemohou ve škole prospívat a jejich okolí to nepochopí. Dále to mohou být děti obézní, děti ze sociálně slabých rodin, děti nadměrně citlivé apod. Další příčiny mohou být v rodině, kdy rodiče své dítě dostatečně nepodporují, a tím se v dítěti pocit méněcennosti

ještě více prohlubuje. Dítě, které dlouhodobě trpí pocity méněcennosti, může své problémy začít řešit prostřednictvím užívání drog (Matějček, 1996).

Podle Nešpora (2001) mohou mezi faktory zvyšující riziko užívání návykových látek, z hlediska osobnosti dítěte, patřit:

- Dítě neumí zvládat své nepříjemné vnitřní pocity jako je úzkost, smutek, hněv a má sklon k sebelítosti a depresím.
- Dítě prošlo traumatizující situací jako je dlouhodobé týrání, pohlavní zneužití, šikana.
- Dítě neumí čelit sociálnímu tlaku a odmítavě se postavit k nabídkám ze strany okolí.
- Dítě je citlivé, neumí zvládat neúspěch a zklamání (nízká frustrační tolerance).

2.2 Rodina

Jedlička (2015) uvádí, že primární funkce rodiny spočívá v tom, že ovlivňuje vývoj dítěte již od jeho narození. Rodina především vytváří citové vazby, které mají na jedince dlouhodobý vliv a ovlivňují tak jeho další duševní vývoj. Jedinec si z rodiny s sebou do života odnáší základní pojetí citů a modely chování, které mu později slouží jako vlastní dispozice či sklony. Rodina má ještě další funkci a to zprostředkující, kdy si jedinec osvojuje základní životní stupnici hodnot, uvědomuje si, co je pro něj v životě důležité, a tím se připravuje na společenský život.

Každý rodič své dítě vychovává jiným způsobem. Baumrindová (in Výrost, Slaměník, 2008) uvádí 3 typy výchovných stylů.

- **Autoritářský styl:** přístup rodiče k dítěti je direktivní a nesmlouvavý. Rodiče s dítětem prakticky nekomunikují a upřednostňují zásadu „mlč a dělej, co ti říkám“. Dítě je za svou neposlušnost trestáno, objevují se i fyzické tresty.
- **Povolující styl:** rodič je velmi benevolentní a poskytuje dítěti maximální volnost. Na dítě jsou kladeny požadavky pouze ojedinele a není nijak omezováno či trestáno. Hlavní význam má předpoklad, že: „nakonec určitě přijde k rozumu“, „samo musí vědět, oč mu jde“, „ať se samo rozhodne a pak vidí, k čemu to vede“.

- **Styl opřený o autoritu:** rodič stanoví jasné zásady a principy toho, co je správné a co ne. Rodiče se svými dětmi komunikují a kladou důraz na to, aby rozuměli jejich požadavkům, pochopili, z jakého důvodu se po nich vyžaduje jejich dodržování. Děti mají v rodičích oporu. Rodiče jsou dětem vzorem a autoritou hodnou následování.

Baumrindová (in Jedlička, 2015) ve své studii o rodinné socializaci zjistila, že děti rodičů, kteří upřednostňují výchovný styl opřený o autoritu, se snaží být nezávislé, přátelské a kooperativní. Naopak děti rodičů, kteří uplatňují autoritářský styl výchovy, mají sklon k závislosti a uchylují se pod ochranu dospělých, jsou více sobecké a mají problém spolupracovat s vrstevníky. Tyto děti měly v životě málo svobody, proto po ní touží a později ji chtějí příliš mnoho. Důsledek nedostatečného sociálního učení se projevuje nepřizpůsobivým chováním.

Každý rodič je jiný a každý má jinou představu o tom, jak vychovávat své děti. Někteří rodiče mohou být příliš ambiciózní. Na své děti vyvíjejí tlak tím, že například vyžadují lepší známky, než jaké by odpovídaly schopnostem dětí, nebo je vedou k zájmovým činnostem a sportu, ve kterém je zajímavá pouze výkon, nikoliv prožitek dítěte z pohybu či hry. Selhávání, přetížení a neuspokojení může v dětech vyvolat pocity bezmoci, které mohou vyústit v problémové chování, lhaní, a nakonec i k užívání drog. Dlouhodobý tlak ze strany rodičů může vést v dospívání k extrémním reakcím a narušení vztahu dítěte k rodiči (Hajný, 2001).

Naopak někteří rodiče své dítě mohou vychovávat příliš liberálním způsobem, být přehnaně shovívaví a ohleduplní k soukromí dítěte. Takoví rodiče nekladou na dítě téměř žádné požadavky, nevyžadují disciplínu ani zralé chování, seberegulaci a zodpovědnost. Spíše fungují jako kamarádi, a ne jako rodiče, nejsou důslední a dítěti nevytyčují žádné hranice. Takové děti mají problémy s autoritami a je u nich větší riziko zneužívání drog a poruch chování (Thorová, 2015).

Hajný (2001) uvádí, že na úrovni rodiny se mohou vyskytnout ještě další faktory, které zvyšují riziko užívání drog u dětí. Nepříjemnou a silně stresovou situací je pro dítě stěhování, které s sebou přináší ztrátu známého prostředí a lidí a ztrátu pocitu bezpečí z vlastního osobního místa. Dalšími potencionálními stresory mohou být nové prostředí, nová škola a kamarádi nebo nové místo pro bydlení, které je jinak uspořádané. Autor

poukazuje na spojitost mezi obdobím stěhování a obdobím začátků experimentování s drogami v anamnéze uživatelů drog. Některé děti se těžko odpoutávají od stávajících vztahů s kamarády a obtížně navazují nové vztahy. V tuto chvíli se mohou drogy stát zprostředkujícím činitelem. Dítě se může například snažit být zajímavé a zvýšit si svou důležitost ve skupině vrstevníků tím, že začne užívat drogy, nebo je jejich vlastníkem. Ti, kteří se naopak v novém prostředí stáhnou do ústraní, mohou užíváním drog zahánět samotu nebo nudu.

Další velký zásah do rodiny je bezpochybně rozvod. Bohužel v dnešní době je rozvod čím dál tím častější záležitostí. Pokud rozvod neproběhne bez problému, rodiče si nevyřeší vztah, majetkové poměry či péči o děti, aby se po nějaké době vše uklidnilo a rodiče mohli začít nový život v nových podmínkách, je více jak pravděpodobné, že vše negativně ovlivní děti. Rodiče se mohou začít navzájem očerňovat a obviňovat před dětmi nebo do svých konfliktů mohou dokonce děti přímo zainteresovat. Další negativní důsledek rozvodu může být absence jednoho z rodičů v životě dítěte. Velmi často se objevuje nedostatečná důslednost ve výchově, protože si oba rodiče snaží získat dítě na vlastní stranu, být na něj hodní. Toto všechno má vliv na chování dítěte. Dítě se může na sebe snažit upozorňovat změnou chování, kterou je například i experimentování s drogami. Experimentováním dítě vyjadřuje zlost, může se tím snažit zmírnit své negativní emoce, které v něm vyvolal rozvod, nebo se snaží chovat se problematicky, aby rozvedení rodiče měli snahu řešit problém společně, a znovu se tak spojit. V situacích rozvodu se často děti velmi rychle obracejí k vrstevníkům, u kterých hledají útočiště, které doma postrádají. Ve skupině kamarádů mohou být i tací, kteří drogy již užívají (Hajný, 2001).

Matějček (1996) uvádí, že ve středním školním věku děti zvládají rozvod rodičů (a vůbec konflikty rodičů) hůře, než v předchozím či následujícím věkovém stádiu. Nejhorší děti přijímají matčina nového partnera nebo otcovu novou partnerku. V jednom z Matějčkových výzkumů vyšlo, že ještě pět let po rozvodu zaujímal v testech rodinných vztahů vlastní otec, s nímž se dítě vídalo jen zřídka, přednější místo, než nevlastní otec, který s dítětem žil v jedné domácnosti.

Vážné důsledky pro rozvoj dítěte má také funkční neboli skrytá neúplnost rodiny. V tomto případě se jedná o rodinu, která zevnějškem budí dojem úplné rodiny, ale

ve skutečnosti jeden z rodičů neplní svou funkci rodiče. Projevuje se to tak, že nefunkční rodič si dítěte nevěnuje, neprojevuje o něj zájem, je mu citově uzavřen, nebývá často doma apod. Takovýto přístup vede k napětí v rodinných vztazích. Stává se, že dítě chce nefunkčního rodiče zapojit do událostí v rodině, a také aby projevil více citového zájmu ve vztahu k němu samotnému. Formy bývají často pochybné, dítě se především na sebe snaží upozorňovat, což se může projevit provokováním, změnou chování, neprospěchem ve škole nebo experimentováním s drogami. Za tímto zviditelněním většinou stojí touha dítěte dostat rodiče z lhostejnosti a „vynutit“ si nějaký rodičovský projev. Nefunkční rodič toto chování většinou nechápe a k dítěti se zachová nepřiměřeně, trestáním nebo zvýšenou lhostejností (Helus, 2007).

Podle mého názoru, můžeme mezi další rizikové faktory na úrovni rodiny zařadit nedostatek času na dítě ze strany rodičů zvláště v časném dětství. V poslední době jsem zaznamenala několik případů, kdy se rodiče věnují více sami sobě a vlastní kariéře než výchově dětí. Za další velké riziko užívání drog u dětí pokládám situaci, kdy jsou rodiče sami jejich uživateli.

2.3 Vrstevníci

Vrstevnické vztahy se vyvíjejí již od raného dětství, ale teprve v období, kdy dítě přichází do puberty, nabývají zásadního významu. V této etapě života se u dětí projevuje snaha dosáhnout větší samostatnosti. Dítě se začíná odklánět od rodiny a více se přiklání k vrstevníkům a kamarádům, u kterých hledá uznání. Zatímco dospělí po dítěti stále vyžadují poslušnost, plnění úkolů, kázeň a posilují v nich vlastnosti jako je píle, vytrvalost, vrstevníci nabízejí mnohem lákavější možnosti jako je kooperace, empatie a společné zážitky (Jedlička, 2015).

Přátelé mají mnoho výhod a jedna z nich je nazírání na problémovou situaci z vrstevnické perspektivy, a ne očima dospělého. Přátelství mnohdy dokáže také kompenzovat nefungující vztahy v rodině. Na druhou stranu kolektiv vrstevníků může na jedince vyvíjet tlak, který mění různými způsoby jeho chování. Vrstevníci mohou jednotlivce přijmout kladně a budovat v něm pozitivní emoce, nebo ho naopak vyloučit ze skupiny či ho zesměšňovat. Vrstevníci mohou jednotlivce směřovat ke správnému chování, stimulovat ho pochvalami a pozitivním hodnocením, motivovat ho ke spolupráci nebo naopak na něj mohou působit negativním způsobem,

a to prostřednictvím projevů agresivity, šikany, zneužívání návykových látek nebo dokonce kriminální činností (Thorová, 2015).

„Vliv názorů stejně starých dětí nebo dospívajících, stejně jako snaha se jim vyrovnat, překonat je nebo upoutat jejich pozornost, jsou nepochybně jedním z mnoha faktorů, které se podílejí na tom, že dítě začne užívat drogy.“ (Hajný, 2001, s. 56).

Děti mají tendenci napodobovat své vrstevníky, ať už ve třídním nebo jiném kolektivu, kteří mají v dané skupině vysokou prestiž. Mladší školáci napodobou chtějí získat pouze stejně dobré postavení. U starších školáků se k tomu přidává potřeba vyjádření příslušnosti ke skupině a přizpůsobení se skupinovým normám. Dítě se nesnaží pouze napodobit oblíbeného spolužáka, ale přijímá takové chování, které je skupinou vyžadováno a akceptováno. Napodoba se nemusí týkat pouze chování, ale také vlastnictví věcí, úpravy zevnějšku apod. V době dospívání může mít napodobování svého vzoru trvalejší závažnější důsledky, které mohou přerůst v nepřijatelné chování, mezi které mimo jiné patří experimentování s drogou (Vágnerová, 2005).

Skupina vrstevníků může na dítě vyvíjet tlak různými způsoby. Pro dítě je velmi obtížné těmto nátlakům odolávat, udržet si vlastní identitu, která ještě není ucelená a žít správně a zdravě, jak ho to celý život rodiče učili. Nejvíce ohrožené je dítě, které si není samo sebou jisté a hledá cestu, jak si vydobýt dobré postavení mezi vrstevníky (Hajný, 2001).

2.4 Škola

Prokop (1998) ve svém článku, Sociální prostředí školy, uvádí, že škola je všeobecně vzdělávací socializační institucí, vybavující žáky kompetencemi, které společnost aktuálně pokládá za cenné a důležité. Helus (2007) k tomu dodává, že škola systematicky děti a mládež připravuje na aspekty sociokulturního světa tak, aby se v něm dokázaly orientovat a rozvíjet se. Dále je připravuje na to, aby přejaly kulturní hodnoty a normy za své, aby se svými znalostmi a dovednostmi dokázaly ve světě uplatnit.

V dnešní době jsou rodiče dětí velmi pracovně vytížení, leckdy se věnují více své kariéře než výchově dětí a se svými ratolestmi tráví čím dál tím méně času. Nejvíce času tedy dítě stráví ve školním prostředí, které může být pro řadu věcí rozhodující. Učitel a vzdělávací systém školy má také na užívání drog určitý vliv (Hajný, 2001).

Ve škole je hodnocen výkon dítěte, který může společně s počtem zvyšujících se povinností a tlakem ze strany rodičů a učitelů na jejich plnění, negativně působit na psychiku dítěte. Na dítě je najednou vyvíjena větší zátěž, než na kterou bylo doposud zvyklé. Příliš vysoký tlak a opakující se neúspěšnost v plnění povinností může negativně ovlivnit psychický stav dítěte a jeho další výkon (Thorová, 2015).

Hajný (2001) uvádí, že právě pocit neúspěšnosti, nepochopení, nuda a jednostranné přetěžování, pocity křivdy, příliš formální přístup, nepřiměřená náročnost nebo naopak podceňování jsou časté chyby školního prostředí. Tyto nedostatky mohou v dítěti potlačit a někdy dokonce i zničit přirozený zájem učit se něčemu novému a chuť zvládat případné nezdary. Dítěti je totiž přirozená chuť zkoumat, zažívat dobrodružství při objevování něčeho nového, chce být v něčem dobré a oceněné a pokud tato jeho potřeba není naplňována, začne se obracet k jiným činnostem, které jeho přirozené potřeby uspokojí.

Prokop (1998) ve svém článku dále zmiňuje, jaký může mít výchovná instituce, škola, význam pro individuální osud jednotlivých žáků a cituje Schelského (in Prokop, 1998, s. 76), podle kterého se škola stává „*rozhodujícím centrálním řídicím místem pro budoucí sociální jistotu, pro budoucí zařazení a pro míru budoucích spotřebních možností*“.

Důvodů, proč děti začínají s kouřením, bychom našli nespočet. Avšak většina příčin má stejný počátek v osobnosti dítěte, která je podmíněna výchovou. Pokud dítě vyrůstá v harmonické rodině s přiměřenou výchovou a je svým okolím pozitivně přijímáno, předpokládá se, že se z něj stane vyrovnaná osobnost, která nebude ohrožena návykovými látkami. Ale pokud se v životě dítěte vyskytne větší množství obtížných, stresujících a nepříjemných situací, které není schopno vyřešit, tak pravděpodobnost výskytu kouření, jako úniku před problémy, se zvyšuje. Dítě ve většině případů po cigaretě nesáhne bezdůvodně, ale je k tomu vedeno vnějšími okolnostmi, které mohou být zapříčiněny vlivem vrstevníků, rodiny nebo školního prostředí. Proto jsem do praktické části práce zařadila aktivitu zaměřenou na odmítání cigarety. Chtěla jsem dětem ukázat, že se odmítání nemají bát, není to nic špatného, ba naopak je velmi důležité prosadit si vlastní názor a nenechat se ovlivnit.

3 Kouření u dětí

Tabákové výrobky jsou u nás v České republice velmi dostupné nejen pro dospělé osoby, ale mohou se k nim dostat také děti a mladiství. Je tomu tak proto, že systém kontroly a spotřeby těchto výrobků dětmi není dostačující. Přestože v naší republice existují zákony, které mají chránit děti před škodami, které tabákové výrobky působí, každé dítě již na prvním stupni má nějakou zkušenost s cigaretami. Skoro každé školní dítě již někdy ve svém životě drželo v rukou cigaretu. S cigaretami se děti setkávají v každodenním životě. Většina dětí má někoho blízkého, kdo je kuřák. Ten člověk není nemocný, dělá běžné věci a není viditelné, že by mu cigarety nějak ubližovaly. Dítě kuřáky potkává také každý den venku na ulici, protože společnost kuřáctví toleruje. Dítě tedy nemá zjevný důvod kouření nezkusit a později se nestát kuřákem (Kriegová, Prevence, 2006).

Ve studii ESPAD (Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách) 2011 v České republice byl zjišťován věk dětí, ve kterém získaly první zkušenosti s cigaretou. Podobně jako v předchozích letech se ukázalo, že více jak čtvrtina dotázaných získala první zkušenost s kouřením tabákových výrobků v 11 letech a dříve (Chomynová, 2014).

Také Kozák (1993) uvádí, že první experimenty s cigaretou a začátky kouření se objevují ve velmi raném věku, obvykle kolem 10. roku nebo později. V tomto věku si mohou děti kouření ve svých projevech chování velmi rychle zafixovat. Většina začínajících kuřáků je přesvědčena, že si občas zakouří, ale může toho kdykoliv zanechat. Nikdo ze začínajících kuřáků nekouří s úmyslem, že se jednou na tabáku stane závislým. Králíková a Kozák (2003) tuto myšlenku ještě doplňují a tvrdí, že kouření je především naučené chování. Kuřákem se nikdo nestane ze dne na den, ale toto chování si postupně osvojuje po dobu několik měsíců i let.

S novým zákonem č. 65/2017 Sb., o ochraně zdraví před škodlivými účinky návykových látek, tzv. „protikuřácký zákon“, který platí od 31. května 2017, by se věková hranice, kdy děti začínají experimentovat s cigaretami, mohla posunout. Jedním z hlavních cílů zákona je právě posílit ochranu dětí a mládeže před zejména zdravotními škodami působenými návykovými látkami. Zákon se mimo jiné týká omezení dostupnosti, podmínek prodeje, a zákazu kouření tabákových výrobků i elektronických cigaret.

Od 1. června 2017 je tedy zakázáno kouřit na veřejných místech, včetně restaurací, dětských hřišť, sportovišť apod. (Ministerstvo zdravotnictví, 2017).

3.1 Tabák a jeho formy

Tabák je rostlina z rodu lilkovitých, která pochází z Ameriky a má přibližně 50 různých druhů. Pro výrobu cigaret se například, jako jedna ze složek cigaretové směsi, používá druh *Nicotiana tabacum*. Tato rostlina je rozšířena po celém světě, protože roste stejně tak dobře v tropických oblastech jako i v severních částech Země. Na rostlině jsou nejdůležitější její listy, které obsahují alkaloid nikotin. Tabákové listy se otrhají, následně suší a dále zpracovávají do různých forem (Kozák, 1993).

3.1.1 Bezdýmný tabák

Jak už název napovídá, je to tabák, který není ve formě cigarety a nekouří se. Do této kategorie tabáku zařazujeme buď žvýkací tabák, nebo porcovaný tabák (Králíková, 2015). „*Ačkoliv při užívání bezdýmného tabáku chybí produkty pyrolýzy¹ a znamená bezpochybně menší riziko než kouření, není neškodný – kancerogenní a další toxické látky také obsahuje, i když významně méně než kouř.*“ (Králíková, 2015, s. 23).

3.1.2 Vodní dýmky

V poslední době nabývá na oblíbenosti hlavně vodní dýmka (hov. vodnice), a to zejména u dětí a mladistvých. Uživatelé vodní dýmky se často domnívají, že nekouří (Králíková, 2015). Také Adámková (2006) ve svém článku, Škodlivost kouření vodních dýmek, konstatuje zajímavou věc, a sice tu, že děti, které normálně kouření odsuzují, jsou schopny jít s kamarády do čajovny a kouřit s nimi „vodnicí“.

Mnoho lidí podceňuje záludnost vodních dýmek a mylně se domnívají, že vodní dýmka je méně škodlivá než kouření klasických cigaret. Hrubá a Peřina (2015) vysvětlují, že tuto mylnou představu způsobuje fakt, že produkovaný kouř se vdechuje přes vodu. Lidé si myslí, že voda zachytí všechny chemické škodliviny a vodní dýmka je tak bezpečnou alternativou kouření klasických cigaret. Avšak voda má pouze za úkol kouř ochladit, aby jeho vdechnutí hlouběji do plic bylo příjemnější. Králíková (2015) ještě konstatuje, že objem potažení z vodní dýmky je dvojnásobný ve srovnání s potáhnutím z cigarety,

¹ Pyrolýza je fyzikálně-chemický děj, řadí se mezi tepelné procesy. U cigaret se jedná o spalování tabáku, při kterém vzniká koncentrovaný kouř (Mlčochová, 2017).

a navíc obsah škodlivin bývá významně vyšší. „*Ve vodní dýmce totiž nehoří přímo tabák, ale uhlík na tabákové placce, pyrolýza je v důsledku nízké teploty nekvalitní, a kouř je proto velmi koncentrovaný. Aby dýmka nezhasla, je třeba silně potahovat.*“ (Králíková, 2015, s. 23).

Králíková (2015) a Adámková (2006) se shodují v tom, že kouření vodní dýmky s sebou přináší i další rizika, a to především šíření infekcí. Skupina osob, která společně kouří vodní dýmku, si ve většině případů nevyměňuje náustky a často používají jeden společný. Další problém je, že v čajovnách, kde se skupiny lidí střídají, nedochází k dezinfekci hadic, která by měla být po každém použití nezbytná.

3.1.3 Cigarety

„*Jsou nejčastější formou spalování tabáku u nás. Je to jediné spotřební zboží na trhu, které, používáno k tomuto účelu, k němuž bylo vyrobeno, tedy ke kouření, zabije polovinu svých uživatelů.*“ (Králíková, 2015, s. 24).

Cigaretový tabák je směsí několika druhů tabáku, ke kterému jsou přidávány ještě zvlhčovací prostředky, které mimo jiné přispívají k udržení vůně, vyvolávající pro kuřáka příjemnou chuť a přijatelnost (Kozák, 1993). Kráčíková (2015) uvádí, že v cigaretovém kouři najdeme více než 4000 chemikálií. Cigarety obsahují různé přísady, které bohužel zahrnují například i lákavé chutě pro děti, jako je lékořice, ovocné příchutě a hlavně mentol. Mentolové cigarety jsou dokonce toxičtější a návykovější, protože pod dojmem chladného vzduchu vdechujeme tabákový kouř snadněji a hlouběji, stejně jak tomu je u vodní dýmky. Další jev, který přitáhne děti a mládež, jsou mentolové kapsle ve filtru, který když stiskneme, tak praskne.

Na trhu se také objevují light cigarety neboli „lehké“ cigarety. Lidé si často myslí že „lightky“ jsou zdravější cigarety. Avšak zdravá či zdravější cigareta neexistuje, můžeme v některých případech hovořit pouze o méně škodlivých cigaretách. Avšak problém je v tom, že člověk závislý na nikotinu kouří light cigarety tím způsobem, že inhaluje hlouběji a častěji. Ve výsledku má kuřák v krvi stejnou hladinu nikotinu jako při kouření běžných cigaret. Light cigarety sice obsahují menší množství nikotinu a dehtů, které je dáno otvory nad filtrem, přibírajícími falešný vzduch, ale problém je v tom, že právě toto místo kuřák zakrývá svými prsty. V tuto chvíli cigareta není light a už vůbec není méně nebezpečná (Kráčíková, Kozák, 2003).

Z cigaret se nikotin vstřebává ze všech tabákových výrobků nejrychleji, jsou tedy nejnávykovější formou tabáku (Králíková, 2015).

3.2 Závislost na tabáku

Závislost můžeme zařadit podle Mezinárodní klasifikace nemocí (2013, s. 198) mezi duševní poruchy a poruchy chování způsobené užíváním psychoaktivních látek. Syndrom závislosti je charakterizován jako: „*Soubor behaviorálních, kognitivních a fyziologických stavů, který se vyvíjí po opakovaném užití substance a který typicky zahrnuje silné přání užít drogu, porušené ovládní při jejím užívání, přetrvávající užívání této drogy i přes škodlivé následky, priorita v užívání drogy před ostatními aktivitami a závazky, zvýšená tolerance pro drogu a někdy somatický odvykací stav.*“

Pokud mluvíme o závislosti u dětí a mladistvých, tak se častěji setkáme s tím, co je v mezinárodní klasifikaci nemocí nazývané jako „škodlivé užívání“. Tento pojem koresponduje se starším pojmem abúzus, což znamená zneužívání návykových látek. Jako škodlivé užívání označujeme užívání takových návykových látek, které poškozují tělesné nebo duševní zdraví. Velmi podstatné je zdůraznit, že děti a mladiství se stanou závislými daleko rychleji než lidé v pozdějších letech (Nešpor, Csémy a Pernicová, 1996).

Králíková a Kozák (2003) dělí závislost na tabáku na dva druhy, a to na závislost psychosociální a fyzickou (drogovou).

- Sociální závislostí celý koloběh kuřáctví začíná. Sociální závislost nastává tehdy, kdy jsme ve společnosti, kde je nám dobře a kde se také kouří. Člověk, i když nekuřák, časem podlehne skupině a při nějakém tom setkání si najednou také zapálí. To samé se děje u dětí, pokud jsou v partě kamarádů, kteří kouří. Najednou si začnou zapalovat cigaretu, ale pouze s lidmi, kteří kouří, nikoliv když jsou samy.
- Psychická závislost se začíná vyvíjet později. První zkušenosti s cigaretami, kdy mohly následovat třeba i nepříjemné pocity jsou pryč, objevuje se tolerance a člověk si na cigarety začíná zvykat. Kouření najednou nastává v určitých situacích, jako je stres, při jídle, po jídle, v práci, před spaním apod. Najednou se toto spojení kouření s činnostmi stane zafixované.

Psychosociální závislost je závislost na cigaretě jako takové, bez ohledu na její složení, na tom že obsahuje nikotin. Je to potřeba držet cigaretu v ruce, manipulovat s ní, cítit cigaretový kouř apod.

- Fyzická, drogová závislost se objevuje teprve po nějaké době, která je pro každého individuální. Kuřáci jsou v této fázi závislí nejen na cigaretě jako takové, ale hlavně na jedné látce – nikotinu. K této závislosti nemusí dojít u všech kuřáků. Například příležitostní a sváteční kuřáci nemusí být závislí na nikotinu. To jsou ale výjimky. Kolem 85 % kuřáků je závislých na nikotinu.

Jak už jsem zmínila v úvodu této kapitoly, výsledky ESPAD 2011 ukazují, že děti mají již v 11 letech i dříve zkušenosti s kouřením. U takovýchto dětí se může jednat pouze o experiment, kdy si cigaretu zapálí jen jednou v životě, nebo o občasné kouření. Myslím si, že v tuto chvíli se u dítěte ve většině případů jedná o sociální závislost, kdy si nejčastěji zapálí cigaretu v přítomnosti kamarádů, kteří také kouří, nikoliv někde o samotě.

Studie ESPAD 2011 dále uvádí, že začátek denního kouření se vyskytuje mezi 14. a 15. rokem. V tomto věku se podle mého názoru může kromě sociální závislosti objevovat také psychická závislost. Děti si již zapalují cigaretu pravidelněji, což může souviset se zvykem kouřit v určitých situacích. Také Zvolská (2015) ve svých kazuistikách pro časopis *Prevence* uvádí, že děti do 15. roku trpí ve většině případů psychosociální závislostí. V žádné z publikací jsem nenašla případ, kdy by dítě do 15. let trpělo drogovou závislostí. Avšak věřím, že mohou být i výjimky

Campaign for Tobacco – Free Kids (2008) uvádí, že každý den se na světě stane zhruba 80 – 100 tisíc mladých lidí závislými na tabáku. Jestliže aktuální trend kouření bude stále pokračovat, tak hrozí, že 250 miliónů dnes žijících dětí zemře na následky nemoci související s tabákem. Užívání tabáku dospívajícími je dnes jeden z hlavních problémů veřejného zdraví na celém světě. Studie ukazuje, že největší počet všech dospívajících studentů z celého světa, kteří kouří cigarety, se nachází právě u nás v Evropě.

3.2.1 Jak rozpoznat návykový problém u dítěte

Nešpor, Csémy a Pernicová (1996) uvádějí několik známek, které mohou nasvědčovat, že dítě užívá návykové látky. Avšak abychom mohli tvrdit, že dítě má problém s návykovou látkou, je nutné, aby se u něj vyskytlo více uvedených známek najednou, ne pouze jedna. Patří sem:

- Nález návykové látky nebo pomůcky k jejímu užívání (krabička od cigaret, zapalovač, tabák, papírky k ručnímu balení cigaret) apod.
- Ztráta dosavadních přátel a kamarádů, změna okruhu přátel, náhlá izolace od normálních vrstevníků. Dítě má najednou nevhodné a často starší přátele.
- Zájem o problematiku návykových látek. Zastávání se uživatelů návykových látek, pseudofilozofická vysvětlování jejich zneužívání.
- Náhlá změna vzhledu jedince, jeho zhoršení často spojené s dojemem neúživosti.
- Náhlá změna prospěchu a chování ve školním prostředí.
- Pozdní příchody do školy spojené s neomluvenými hodinami.
- Výkyvy nálad, častá podrážděnost, výskyt úzkostných nálad, depresí a nervozity.
- Změna chování, konfliktnost, agresivita.
- Ztráta dříve oblíbených a kvalitních zájmů a zálib.
- Horší soustředěnost a problémy s pamětí.
- Zvýšená únava, jedince může dokonce usínat při vyučování.
- Průkaz toxických látek v moči. Vyšetření moči je však drahá záležitost a rodiče ho se svým dítětem ve většině případů nepodstupují.

3.3 Elektronické cigarety

Elektronické cigarety se poprvé objevily v Číně. K nám do České Republiky se dostali v roce 2007, kdy začaly být v prodeji s tím, že jsou bezpečné a zdraví neškodné, protože neobsahují dehet (Pradáčová, 2013).

Králíková (2015) elektronické cigarety označuje jako systémy zahřívající tekutinu (většinou propylenglykol nebo glycerin) s nikotinem nebo také bez nikotinu, které většinou obsahují nějaké příchutě. Pradáčová (2013) k tomu dodává, že dávka nikotinu

v elektronické cigaretě může kolísat od nuly až po vysokou toxickou dávku. Dávka nikotinu, kterou kuřák inhaluje, se nedá nijak regulovat, a proto může snadno dojít k předávkování.

Králíková (2015) i Pradáčová (2013) upozorňují na fakt, že i když jsou elektronické cigarety bez nikotinu, což budí zdání, že jsou cigarety zdravé, tak v některých výrobcích se objevily toxické látky jako formaldehyd nebo těžké kovy apod. Pradáčová (2013) dále uvádí, že kromě toxických látek byly v těchto cigaretách nalezeny také karcinogenní látky. Další problém autorka vidí v tom, že elektronické cigarety neřeší psychosociální závislost.

Králíková (2015) vidí v elektronických cigaretách jak zápory, tak i klady. Za klady autorka považuje absenci hoření, absenci nedopalků a to, že se riziko pasivního kouření pro okolí uživatele se blíží nule. Za zápory je považována absence regulace, riziko užívání nekuřáky (z velké části děti), riziko zvýšení závislosti na nikotinu (vícenásobné užívání, snadné vstřebání nikotinu), normalizaci kouření v populaci.

O elektronických cigaretách rozhodně nemůžeme říci, že jsou to bezpečné cigarety, ale je pravděpodobné, že jsou méně nebezpečné než klasické cigarety. Jelikož tento druh cigaret je na trhu celkem krátkou dobu, tak ještě není známo, jako jsou zdravotní rizika při dlouhodobém užívání. Sporná je také účinnost elektronických cigaret při odvykání kouření. S příchodem těchto cigaret hrozí obnovení „normalizace“ kuřáckého chování (Hrubá, 2015).

Tzv. „protikuřácký zákon“ (viz kap. 3) se vztahuje také na elektronické cigarety. Užívání elektronických cigaret bude tedy od 1. června 2017 zakázáno tam, kde zákon zakazuje kouření. Jedná se o místa jako např. zastávky veřejné dopravy, nemocnice, školy, dětská hřiště, sportovní haly, nákupní centra atd. V zákoně mají ale elektronické cigarety, oproti tabákovým výrobkům, výjimku. Kouření těchto cigaret bude povoleno v provozovnách stravovacích služeb (např. bary, restaurace, kavárny). Zákon ještě umožňuje obcím zakázat kouření elektronických cigaret na veřejných místech v blízkosti škol (Ministerstvo zdravotnictví, 2017).

Zákon č. 65/2017 Sb., o ochraně zdraví před škodlivými účinky návykových látek je pro obyvatele České republiky jistě velkým přínosem, obzvláště zákaz kouření tabákových

výrobků v provozovnách stravovacích služeb. Avšak výjimka, která je udělena elektronickým cigaretám, podle mého názoru podporuje hrozbu, kterou zmínila Hrubá (2015), a sice obnovení „normalizace“ kuřáckého chování. Děti i mládež se již možná nebudou setkávat tak často s kuřáky tabákových výrobků, ale stále se budou setkávat s kuřáky elektronických cigaret.

3.4 Složení tabákového kouře a jeho vliv na zdraví

Pradáčová (2013) uvádí, že tabákový kouř, který kuřáci vdechují do plic, obsahuje velké množství různých chemických látek (přibližně 4 000) ve formě plynu nebo tuhých částic. Zhruba 100 látek z celkového množství je karcinogenních, tedy vyvolávajících nádorové bujení v lidském těle. I další látky jsou jedovaté (kyanidy, čpavek), nebo mají mutagenní účinky. V kouři je také ve velkém množství obsažen oxid uhelnatý. *„Závislost na dávce těchto nebezpečných látek nemusí být úměrná. To znamená, že i občas vykouřená cigareta může vyvolat nádorové bujení.“* (Pradáčová, 2013, s. 3). Další látkou obsaženou v tabákovém kouři je nikotin. Nikotin je psychoaktivní látkou, jejíž užívání vede ke vzniku závislosti (Hrubá, 2011).

Nikotin

Nikotin je velmi silná, toxická, bezbarvá látka, rostlinný alkaloid, který je považován za jeden z nejtoxičtějších jedů (Sananim, 2007). Rychle se vstřebává sliznicí dutiny ústní nebo plícemi a během několika vteřin se dostane do mozku, kde se začne vázat na receptory buněk a najednou ovlivňuje metabolismus lidského těla (Králíková, Kozák, 2003).

Lidé často podceňují účinky nikotinu. Tato látka je stejně silná droga, jako je heroin nebo kokain a závislost na ní vznikne u většiny kuřáků (Hrubá, 2011). Pradáčová (2013) upozorňuje, že čím je organismus mladší, tím rychleji podlehne závislosti na nikotinu. Kriegová (2006) ve svém článku Kouření dětí uvádí zajímavý postřeh, a to sice ten, že nikotin se v průmyslu používá jako pesticid, který spolehlivě hubí mšice.

Oxid uhelnatý

Oxid uhelnatý vzniká nedokonalým spalováním, které během kouření probíhá. (Sananim, 2007). Je to jedovatý plyn, který se v lidském těle projevuje jako nepřítel červených

krvinek a „otraví“ je. „Otrávené“ červené krvinky poté nemohou přenášet kyslík, jak je jejich úkolem, a buňky i tkáně v lidském těle se začnou dusit. Oxid uhelnatý tedy způsobuje srdeční infarkt nebo cévní mozkové příhody (Kriegová, 2006; Pradáčová, 2013).

Karcinogenní látky

Tyto látky vyvolávají nádorové onemocnění a jsou přítomny v „dehtu“ cigaret (Pradáčová, 2013). Kriegová (2006) vysvětluje, že dehet je černá látka, která je součástí například asfaltu. Kuřáci si kouřením takříkajíc „asfaltují“ plicní sklípky. Pradáčová (2013) k tomu ještě doplňuje, že riziko nádorového onemocnění je tím vyšší, čím je obsah dehtu v denně vykouřených cigaretách vyšší. Riziko se zvyšuje také začínajícím kouřením v dětském věku.

3.4.1 Zdravotní dopady kouření na organismus

Tabáková epidemie je jednou z největších hrozeb ohrožujících veřejné zdraví, s níž se kdy Země potýkala. Tabák způsobuje ročně úmrtí více než sedmi miliónů lidí na Zemi, z čehož více než šest milionů lidí zemře následkem přímého užívání tabáku a přibližně 890 000 nekuřáků zemře v důsledku pasivního kouření (World Health Organization, 2017).

Všechny formy tabáku (viz kap. 3.1) významně přispívají ke vzniku více jak 20 různých onemocnění, a hlavně k předčasnému úmrtí v důsledku jejich užívání. Tabák je nebezpečný v jakékoliv formě a při jakémkoliv způsobu užívání (Kastnerová, Žižková, 2007).

Pradáčová (2013) a Hrubá (2011) rozdělují onemocnění související s kouřením do těchto kategorií:

- **Srdečně-cévní onemocnění:** kouření se podílí z 29 % na vzniku právě těchto onemocnění. Radíme sem srdeční infarkt, mozkovou mrtvici a onemocnění aorty a jiných velkých cév.
- **Onemocnění dýchacích cest:** podobně jako u onemocnění srdce a cév se kouření podílí z 29 % na onemocnění dýchacích cest. Závažná a chronická onemocnění, jako chronický zánět průdušek a rozedma plic, mají za následek kruté a pomalé umírání, kdy se člověk postupně udusí.

- **Nádorová onemocnění:** více jak 50 % kuřáků trpí nádorovým onemocněním. Nejčastěji se vyskytuje rakovina plic a průdušek. Kouření ovlivňuje také vznik dalších zhoubných bujení, které vznikají v místech přímého kontaktu se škodlivinami z tabáku (rakovina jazyka, slinných žláz, dutiny ústní, hrtanu a hltanu) nebo i ve vzdálenějších orgánech, do kterých jsou karcinogenní látky dopraveny krví (rakovina ledvin, močového měchýře, slinivky břišní, děložního čípku, vaječníků, prsu, střev nebo konečníku).
- **Ostatní choroby:** kuřáci častěji trpí žaludečními vředy. Problémy se vyskytují také v sexuálním životě a v oblasti reprodukce. Lidé jsou všeobecně málo informováni o tom, že kouření poškozuje spermie, které mohou být později příčinou vývojových vad, protože přenesou narušenou genetickou informaci do vajíčka, a nakonec na plod. Ženy kuřačky mají problémy s hormony a mohou u nich nastat komplikace spojené s těhotenstvím. Cigaretový kouř poškozuje také mozek, kde dochází k poškození nervových buněk, které předčasně stárnou a odumírají. Mimo jiné kouření přispívá k rychlejšímu stárnutí, podporuje kazivost zubů, nemoci dásní a také předčasnou ztrátu zubů. V neposlední řadě kouření postihuje také oční čočky, které rychleji podléhají šedému zákalu.

Lidé se často mýlí v předpokladu, že když přestanou kouřit, tak už je žádné onemocnění nemůže dohnat. Opak je pravdou. Nádor se může objevit i po letech, kdy člověk přestane kouřit. Například u rakoviny tlustého střeva je latentní doba, než se objeví příznaky až 30 roků (Pradáčová, 2013).

Králíková (2015) uvádí, že v České republice celkově zemře na nemoci způsobené tabákem ročně až 16 000 osob. Z celkového počtu zemře 5 300 osob na kardiovaskulární onemocnění, 4 700 osob na rakovinu plic, 2 000 osob na respirační onemocnění a zbytek na jiná onemocnění.

Všechna tato onemocnění jsou zde zmíněna proto, abychom si uvědomili, co všechno kouření tabáku způsobuje. Některá onemocnění jsou všeobecně známá, a i děti o nich vědí, jako je například rakovina plic. Avšak užívání tabáku způsobuje daleko více onemocnění. Jedním z cílů praktické části je seznámení dětí s většinou z těchto onemocnění, a také jejich upozornění na to, že naše tělo škodlivé látky velmi rychle vstřebá a po opakovaném užívání je v sobě může také velmi dlouho uchovat.

3.4.2 Zdravotní dopady kouření na dětský organismus

Králíková (2015) uvádí, že téměř 90 % kuřáků si zapálí svou první cigaretu před dovršením 18. narozenin. V tomto věku člověk ještě nemá dovyvinutý mozek i ostatní orgány, tudíž je tabákový kouř snadněji poškodí. I závislost vzniká rychleji, protože nikotin dává nezralému mozku silnější pocit odměny.

Aktivní kuřáctví již v dětských letech způsobuje onemocnění dýchacích cest a u dívek může vlivem kouření docházet také k poruchám menstruace. Děti kuřáci jsou do budoucna velkými adepty na vznik srdečně-cévních poruch a nádorů. Mimo jiné si zkracují svůj život o 15 – 20 roků (Pradáčová, 2013). Aktivní ale i pasivní kouření může způsobovat ještě další zdravotní komplikace, a to atopická onemocnění (např. atopický ekzém) nebo alergické astma. Obě tyto onemocnění jsou spojené s alergickými reakcemi, které může tabák v organismu vyvolat (Novák, 2007).

Účinky nikotinu nastupují velmi rychle po užití, protože dochází k okamžitému vstřebávání látky v plicních sklípcích. U dětí, jako nezkušených, respektive nezávislých a netolerantních jedinců, probíhá po užití intoxikace (otrava) tabákem, která se projevuje bolestí hlavy, studeným potem, závratí, nevolností a zvracením. Dítě v tu chvíli může vypadat na omdlení a má zúžené zornice (Sananim, 2007).

3.5 Pasivní kouření

Langrová (2004, s. 4) uvádí definici pasivního kouření: „*Kouř vdechovaný při pasivním kouření pochází jednak z doutnajícího konce cigarety mezi dvěma potáhnutími a jednak je vydechován kuřákem. Protože jednotlivé složky kouře reagují se vzduchem, dochází ke změně jeho charakteru.*“ Kouř vycházející z oharku v popelníku je koncentrovanější než kouř hlavní, který vdechuje sám kuřák. Je tomu tak z důvodu teploty spalování. Je známo, že při vyšší teplotě spalování se produkuje méně škodlivin než při teplotě nižší, kdy kouř obsahuje více zplodin. Při potažení má oharek cigarety přibližně 1000 °C, kdežto mezi tahy hoří při teplotě pouze 400 °C. Neznamená to, že by pasivní kouření mělo být škodlivější než aktivní, protože dávka kouře, kterou vdechne kuřák je podstatně větší, ale poukazuje to na to, že pasivní kouření není nic nevinného a že je dobré si bránit čistý vzduch kolem sebe (Králíková, Kozák, 2003).

Pobyt v zakouřeném prostředí je nepříjemný nejen kvůli charakteristickému zápachu, ale také dráždí oční spojivky a sliznici v ústech a v krku. Dýchání kouře může přinést nejrůznější infekce dýchacích cest a u dětí často dochází ke komplikovanějším zánětům středního ucha. Pokud člověk opakovaně prodělá zánět dýchacích cest, může to vést k rozvoji chronického zánětu průdušek nebo dokonce až k rozedmě plic, kterou trpí někteří aktivní kuřáci. Pasivní kouření vede k narušení imunity, což se projevuje různými formami alergií, včetně astmatu. Dlouhodobé přetrvávání v bezprostředním kontaktu s cigaretovým kouřem může i u nekuřáků způsobit rakovinotvorné bujení v organismu (Hrubá, Šikolová, 2014).

„Riziko zdravotního poškození vlivem tabákového kouře není omezeno pouze na kuřáky, ale jsou mu vystaveni i ti, kteří inhalují kouř nedobrovolně – pasivní kuřáci.“ (Langrová, 2004, s. 4). Dalším z dílčích cílů praktické části je mimo jiné vysvětlení dětem, co je to pasivní kouření a poukázání na to, jaký vliv má vdechování tabákového kouře na zdraví. Účelem je děti motivovat k tomu, aby se v budoucnu vyhýbaly zakouřeným prostorám a nesetrvávaly v těsné blízkosti s právě kouřící osobou.

S tabákovými výrobky se děti setkávají téměř každý den, ať už je to prostřednictvím kouřících členů rodiny, kouřících kamarádů, neznámých lidí, kteří kouří na ulici nebo médií, kde se kouření propaguje. Děti tedy mohou mít pocit, že zapálit si cigaretu, nebo kouřit vodní dýmku, je něco normálního. Proto jsem do praktické části zahrнула hned několik aktivit, při kterých se děti dozvědí, že kouřit normální není, a navíc je to vysoce zdraví nebezpečné. V rámci projektu jsem děti chtěla upozornit nejen na zdravotní problémy, které způsobuje dlouholeté kouření, ale také na následky, které se mohou objevit se začínajícím kouřením. Dále jsem chtěla ukázat dopady kouření na dětský organismus, který na tento zlozvyk reaguje jinak než organismus dospělého člověka. Mým záměrem bylo dětem ukázat konkrétní nebezpečí, které jim hrozí již od vykouření prvních několika cigaret, abych je vyvedla z omylu, že zdraví ohrožuje pouze dlouhodobé kouření, nikoliv příležitostné. V neposlední řadě jsem chtěla děti informovat také o nebezpečí pasivního kouření, kterému mohou být také vystavovány.

4 Prevence kouření u dětí

„Jedním z problémů kuřácké mládeže je nedostatek informací z této oblasti a skutečnost, že mladí lidé nejsou dostatečně motivováni k zanechání kouření.“ (Tettauerová, 2007, s. 15). Jestliže děti a mládež experimentují s cigaretami a začínají s kouřením, tak je především důležité, aby byli informováni o tom, co si tím vlastně způsobují, jaké vlivy na zdraví a psychiku kouření má. K větší informovanosti slouží právě prevence a její opatření (Tettauerová, 2007).

4.1 Prevence a primární prevence

„Slovo „prevence“ je latinského původu a znamená opatření učiněná předem, včasnou obranu nebo ochranu.“ (Nešpor, Csémy a Pernicová, 1999, s. 7). Termín prevence se často pojí s návykovými látkami. Cílem této prevence je snížit škody vzniklé působením návykových látek. K takovým škodám patří nejen vznik závislosti na návykových látkách, ale také intoxikace, úrazy spojené s užíváním těchto látek, četné zdravotní komplikace způsobeny škodlivými látkami atd. (Nešpor, Csémy, 1996).

Nešpor, Csémy a Pernicová (1997) uvádějí, že zhruba od 50. let rozlišujeme prevenci primární a prevenci sekundární. Od 60. let se navíc začalo hovořit ještě o prevenci terciální.

„Prevence primární zahrnuje aktivity (postupy, intervence) směřující k zabránění vzniku prevenovaného jevu.“ (Kikalová, Kopecký, 2014, s. 9). Marádová (2006) tuto definici doplňuje a uvádí, že primární prevencí rozumíme veškeré konkrétní aktivit, které realizujeme s cílem předejít následkům spojeným s užíváním návykových látek, snižovat jejich dopad a zamezit jejich šíření.

V kontextu užívání drog se v rámci primární prevence rozlišuje ještě prevence specifická a nespecifická. Specifická primární prevence obsahuje aktivity orientované na konkrétní typ rizikového chování, které mají za úkol předejít, omezit nárůst, snížit výskyt, nebo oddálit začátek daného typu rizikového chování. Nespecifická primární prevence je opakem specifické, tedy nepůsobí cíleně ale obecně. Zabývá se přístupy, které umožňují harmonický rozvoj osobnosti, rozvoj lidského nadání, zájmů, pohybových aktivit, komunikačních dovedností, a hlavně upevňování správných životních hodnot a zdravého

sebevědomí. Příkladem nespécifické primární prevence může být vhodná organizace volného času, kam můžeme zařadit zájmové kroužky, sportovní aktivity, ale také nízkoprahová zařízení pro děti a mládež, které nabízejí volnočasové aktivity i pro děti a mladé lidi z rizikových skupin. Rizikovými skupinami rozumíme skupiny obyvatel, které jsou ohroženy negativním sociálním jevem více než zbytek populace (Kikalová, Kopecký, 2014).

V kontextu zneužívání návykových látek tedy primární prevence znamená předcházet problémům s návykovými látkami u těch, kteří je ještě nezačali užívat. Sekundární prevence pomáhá lidem, kteří již mají zkušenosti s návykovými látkami a snaží se jim pomoci, aby v užívání nepokračovali a nezhoršil se tak jejich zdravotní stav. Terciální prevence je poté určena pro ty, kteří jsou na návykových látkách závislí a překrývá se tak s léčbou závislosti a s mírněním škod (Nešpor, Csémy a Pernicová, 1999).

Primární prevence je především určena celé populaci. Jejím cílem je ovlivňovat životní podmínky lidí tak, aby chránila a rozvíjela jejich zdraví. Další úlohou primární prevence je potlačovat zdravotně rizikové sociální, ekonomické a kulturní stránky života a předcházet tak nežádoucím vlivům. Primární prevence by měla být zaměřená na nejčastěji vyskytující se rizika vztahované k nemocnosti a předčasné úmrtnosti, resp. k jejich prevenci: nekuřáctví, zdravá výživa, dostatek tělesného pohybu, snižování spotřeby alkoholu a potlačovat užívání drog (Kotulán, 2012).

Kotulán (2012) ve svém článku Jak dál s primární prevencí v časopise Hygiena uvádí zajímavou myšlenku. Autor tvrdí, že se velmi často setkáváme se zjednodušenými představami o primární prevenci jako soustavě nějakých přednášek, sezení a výkladů o tom, jak vznikají různé nemoci, které vedou k předčasné smrti, jaké jsou pozitivní a negativní faktory životních podmínek apod. Toto všechno samozřejmě k primární prevenci patří, ale je to pouze jedna její součást, která sama o sobě většinou není účinná. Lidé vědí, že kouření škodí zdraví a může vést k předčasnému úmrtí, ale i přesto kouří. Rozhodující jsou postoje a návyky, vnitřní ztotožnění se správným způsobem chování, odhodlání podle nich jednat a v každodenním životě je realizovat. Autor tím chce poukázat na zásadní problém primární prevence, a to na způsob, jak postoje, návyky a každodenní volby (užití návykovou látku či nikoliv) ovlivňovat a měnit. Jak dosáhnout

toho, aby si lidé každý den uvědomovali svoji osobní zodpovědnost za vlastní zdraví a za zdraví svých nejbližších.

4.2 Prevence kouření v rodině

Již v první kapitole mé práce jsem se zmiňovala o tom, jak je rodina pro dítě důležitá. Rodina jako taková má spoustu funkcí a jednou z nich je zprostředkování základních životních hodnot a postojů, které dítě od svých rodičů přebírá. Na základě toho si jedinec uvědomuje, co je pro něj důležité a připravuje se na svou roli ve společnosti. Je tedy zřejmé, že rodina se značně podílí na vývoji postojů dítěte ke kouření a jeho případného kuřácké chování. Proto by prevence kouření měla začínat v rodině.

Autoři Nešpor a Csémy (1992) ve své publikaci, Alkohol, drogy a vaše děti, uvádějí několik zásad prevence v rodině.

- 1. Získat důvěru dítěte a umět mu naslouchat.** Dítě svým rodičům důvěřuje tehdy, když z jejich strany vidí zájem mu porozumět, naslouchat, pochopit jeho problémy a snahu pomoci v těžkých chvílích. Proto by měl každý rodič svému dítěti věnovat denně alespoň chvíli svého času. Důvěra je velmi důležitá. Pokud dítě svým rodičům důvěřuje, snadněji od nich přijme radu.
- 2. Umět s dítětem o návykových látkách hovořit.** Rodiče by se neměli bát se svými dětmi mluvit o návykových látkách. Pro rozhovor je vhodné zvolit příležitost, kdy jsou se svými dětmi v přátelské a uvolněné náladě. Dále by rodiče měli být o problematice návykových látek informováni, aby případně mohli pohotově argumentovat pravdivými informacemi.
- 3. Předcházet nudě.** Zejména u starších dětí a dospívajících bývá užitečné rozvíjet zodpovědnost za své rozhodnutí. K tomu mimo jiné patří například účast na chodu domácnosti, kdy se děti učí praktickým věcem a také tráví společný čas s rodiči. Dítě se učí, jak hospodařit s penězi, jak pečovat o své zdraví, jak se starat o své věci apod. Je důležité, aby rodiče svým dětem svěřovali úkoly, které odpovídají věku a možnostem dítěte. Nesmí být opomenuta pochvala za správně vykonanou práci.

- 4. Pomáhat dítěti přijmou hodnoty, které mu usnadní návykové látky odmítat.** Rodiče jsou vzorem pro své děti, a proto by chování rodičů nemělo být v rozporu s požadovaným chováním u svých dětí.
- 5. Vytvořit zdravá rodinná pravidla.** Rodiče by měli dodržovat pravidlo: žádný alkohol a drogy u nezletilých. Dítě je obeznámeno, co bude následovat, pokud dané pravidlo poruší. Rodiče by měli být v kontrole pravidel jednotní, důslední a nenechat se dítětem přesvědčit o výjimkách. Podstatné je, aby dítě pravidlo pochopilo jako prostředek ochrany, a nikoliv jako pouhý zákaz z rozmaru svých rodičů.
- 6. Pomoci dítěti bránit se nevhodné společnosti.** V tomto ohledu mají rodiče mnoho možností, kdy již v útlém věku svých dětí pro ně vybírají zájmové činnosti, sportovní aktivity apod. Rodiče si s dětmi mohou také promluvit o tom, jaký je rozdíl mezi opravdovým přátelstvím a přátelstvím z vypočítavosti. A v neposlední řadě mohou rodiče své děti naučit, jak si stát za svým a nenechat se sebou manipulovat.
- 7. Posílit sebevědomí dítěte.** Pokud má dítě zdravé sebevědomí tak je pro něj mnohem snazší odmítat nabídky alkoholu a drog. Proto by rodiče měli u svého dítěte pěstovat zdravé sebevědomí například tím, že ho budou chválit, všimnout si a oceňovat jeho úspěchy nebo mu dávat najevo, že ho mají rádi a stojí při něm.

Hajný (2001) uvádí ještě další zvyky v rodině, které zvyšují odolnost dítěte vůči drogám. Jedním z nich je řešení problémů bez dlouhého odkládání. Konkrétní problémy v praktickém životě rodiny by měly mít plán řešení: kdo, kdy a jak je bude řešit. Zvláště důležité je hodnocení, zejména kladné, které slouží jako motivace pro další řešení různých situací. Dítě by se tedy mělo naučit řešit situace a své problémy v co nejkratší době. Složitější je to se vztahovými a osobními problémy uvnitř i vně rodiny. Větší zodpovědnost za vyřešení těchto problémů mají rodiče, kteří jim někdy unikají prostřednictvím drog a alkoholu, nebo je přehlížejí. To se však záhy projeví na klimatu rodiny, které může v dítěti vyvolat také únikové snahy po „náhradním řešení“ - alkohol a drogy. Dále je v rodině důležité, aby rodiče měli zdravý vztah k alkoholu a tabáku a byli zdravě sebevědomí, protože děti jsou velmi vnímavé bytosti a ve většině případů přebírají vzorce chování od svých rodičů. A v neposlední řadě je podstatné, aby rodiče se

svými dětmi nejen denně trávili chvíli času, ale aby také jezdili na výlety a sdíleli společné zážitky, které upevní jejich vztah.

Nešpor, Csémy (1992) i Hajný (2001) se shodují na tom, že by rodiče měli jít svým dětem příkladem a mít zdravý postoj k užívání návykových látek. Problém může nastat tehdy, pokud rodiče dětí jsou kuřáci. Hrubá (2011) v tomto případě zdůrazňuje, stejně jako autoři výše, že je důležité s dětmi o kouření mluvit. Pokud rodiče kuřáci, budou s dětmi o svém zlovyklu mluvit, může to pomoci nejen dětem lépe pochopit problém závislosti, ale také rodičům, aby si ujasnili své priority a hodnoty v životě. V žádném případě by rodiče neměli děti odbývat větou: „To je moje věc, že kouřím a ty prostě kouřit nebudeš!“ Důvod svého kuřáctví by rodiče měli svým dětem vysvětlit pravdivě a poskytnout jim tak varování.

Tyto zásady prevence ukazují, jak je důležitá správná výchova dítěte a dobré vztahy v rodině. Pokud dítě vyrůstá v milující, demokratické rodině, kde jsou rodiče vzorem a zdravou autoritou a zároveň komunikují se svými dětmi, aby pochopili jejich požadavky, nebo stanovují společná pravidla, pak je méně pravděpodobné, že bude ohroženo zneužíváním návykových látek.

4.3 Prevence kouření ve škole

Nejen rodina je klíčovým prostředím pro vývoj dítěte, ale také škola nabývá na zásadním významu. Škola, stejně jaké rodina, se podílí na rozvoji osobnosti dítěte, na tvorbě hodnotového žebříčku a utváření správných životních postojů. Musíme si uvědomit, že dítě ve škole stráví značnou část svého života, a proto má na jeho dospívání zásadní vliv (Čech, 2009).

System vzdělávání v ČR pokládá za důležité utvářet u žáků správné způsoby chování vzhledem ke svému zdraví, a proto je již v Rámcovém vzdělávacím programu (dále RVP) pro 1. stupeň ZŠ vzdělávací oblast Člověk a jeho svět, která obsahuje vzdělávací oblast Člověk a jeho zdraví. Součástí této vzdělávací oblasti je mimo jiné také téma návykové látky a závislosti. Jedním z výstupů této oblasti je, že žáci v modelových situacích předvedou jednoduché osvojené postupy odmítání návykových látek. Dalším souvisejícím výstupem je uplatnění základní dovedností a návyků souvisejících s podporou zdraví a jeho preventivní ochranou. Žáci by si tedy hned od počátku školní

docházky měli postupně uvědomovat, jakou odpovědnost má každý člověk za své zdraví a docházet tak k poznání, jak je zdraví důležitá hodnota v životě člověka (Rámcový vzdělávací program, 2017).

Žaloudíková a Hrubá (2008) dodávají, že školní výchova ke zdraví realizuje jak nespécifickou prevenci (správná výživa, fyzická aktivita, osobní hygiena, nácvik zvládání stresu a zátěže apod.), tak specifickou prevenci zaměřenou na rizikové chování ovlivňující zdraví, kde jedním z hlavních témat je výchova k nekouření.

Problematikou prevence užívání návykových látek se na školách především zabývají školní metodici prevence. Školní metodik prevence je pověřená a kvalifikovaná osoba, pracující v oblasti sociálně patologických jevů, jejíž povinnosti jsou vymezeny ve vyhlášce č. 72/2005 Sb., a která ze zákona musí být přítomna na každé škole. Jeho náplní práce je zajistit na škole metodickou, koordinační a poradenskou činnost týkající se prevence rizikového chování, jako je např. šikana, užívání návykových a psychotropních látek, záškoláctví, agresivita, rizika školního neúspěchu aj. Dalším úkolem metodika prevence je šířit poznatky o rizikovém chování a informovat tak rodiče, učitele i žáky, aby byla zajištěna maximální primární prevence těchto jevů. Metodik prevence úzce spolupracuje s třídními učiteli, čímž je podporováno zdravé a pozitivní klima jednotlivých tříd a zároveň celé školy. Zároveň zachycuje a vyhodnocuje varovné signály vedoucí k možnému výskytu rizikového chování a včasné poskytuje poradenskou pomoc (Velický, 2015).

Kromě výše uvedených činností se metodik prevence ještě spolupodílí na tvorbě a realizaci Minimálního preventivního programu (dále MPP), který je součástí školního vzdělávacího programu (dále ŠVP) vycházejícího z RVP. MPP je konkrétní dokument školy zaměřený na prevenci sociálně patologických jevů. Program se orientuje na výchovu žáků ke zdravému životnímu stylu, zaměřený na jejich osobnostní a sociální rozvoj a rozvoj jejich sociálně komunikativních dovedností (Čech, 2009). Kikalová a Kopecký (2014) uvádí, že součástí programu jsou srozumitelně a výstižně definované krátkodobé a dlouhodobé cíle. Každá škola si vypracuje vlastní MPP, který vychází z podmínek v ŠVP a pravidelně ho evaluuje. V MPP jsou uvedeny vlastní aktivity žáků, možnosti preventivních aktivit, způsob zapojení všech pedagogů a také spolupráce se

zákonnými zástupci žáků. Platnost programu je vždy rok, podléhá kontrole České školní inspekce jeho vyhodnocení se zařazuje do výroční zprávy o činnosti školy.

Čech (in Žaloudíková a kol., 2009) zpřesňuje práci školního metodika prevence. Autor poukazuje na fakt, že pracovník v pozici metodika přímo nerealizuje preventivní aktivity, ale funguje jako koordinátor přípravy a realizace preventivního programu, je odpovědný za vedení jednotlivých kroků a na jejich provedení pouze dohlíží. Pokud je to potřeba, může učitele do vzdělávat a pomoci jim při jejich preventivní práci.

Nešpor, Csémy a Pernicová (1996) zdůrazňují, že k tomu, aby v naší společnosti bylo co nejvíce zdravých lidí a co nejméně problémů způsobených návykovými látkami, přispívá škola a hlavně pedagogové, kteří jsou nenahraditelným článkem v oblasti prevence. V článku „Formy primární prevence“ v časopise Prevence Příbylová (2008) zastává názor, že těžištěm naplňování MPP ve škole, je třídní učitel, který by měl úzce spolupracovat právě se školními preventisty. Role třídního učitele je klíčová a nezastupitelná v možnosti nepřetržité práce s daným kolektivem. Třídní učitel má o dané skupině největší přehled, včetně jednotlivých životních situací žáků, jejich charakterů, způsobů chování v určitých situacích a podobně.

Příbylová (2008) rozděluje preventivní programy na interní a externí. Interní preventivní programy jsou realizované přímo pedagogy na škole a to tak, že učitelé zařazují nejrůznější aktivity týkající se prevence do výuky jednotlivých předmětů. Takový způsob prevence je primárním zdrojem důležitých informací a dá se považovat za základ, na který mohou ostatní aktivity navazovat. Externí preventivní programy jsou naopak organizované vnějšími poskytovateli. Někdy se jedná o jednorázové aktivity, které mohou doplnit právě probíhající aktivity ve škole. Jindy jsou externí programy zacíleny na chybějící informace v určité specifické problematice prevence, případně seznamují žáky se sítí návazných služeb týkajících se sekundární, terciální prevence a léčby. Za provázanost jednotlivých preventivních programů zodpovídá školní metodik prevence.

„Pro efektivní preventivní program je nutná spolupráce a aktivní zapojení všech pracovníků školy, aktivní účast žáků či studentů, spolupráce s rodiči i ostatními subjekty.“ (Kikalová, Kopecký, 2014, s. 38).

Nejen prevence užívání návykových látek, ale i prevence jiných sociálně patologických jevů, by na školách neměla být podceňována. Mělo by se jednat o dlouhodobý a promyšlený proces navazujících aktivit, který žákům poskytne co možná nejvíce informací o dané problematice. Zároveň ho po celou dobu dospívání ovlivňuje k vytváření si vlastních hodnot a správných životních postojů.

4.4 Preventivní programy v ČR

V současné době u nás existuje několik preventivních programů, které jsou nejen vypracovány, ale také v praxi ověřeny. Programy jsou určeny pro mateřské, základní a střední školy a soustřeďují se na oblast zdravého životního stylu, především na výchovu k nekouření. Mezi nejrozšířenější programy patří (dle Hrubé, 2001):

- My kouřit nebudeme a víme proč – program určený mateřským školám
- My nechceme kouřit ani pasivně – program určený mateřským školám
- Normální je nekouřit – program vyhrazený 1. stupni základních škol
- Kouření a já – program vyhrazený 2. stupni základních škol
- Naše třída nekouří – program vyhrazený 2. stupni základních škol

Většina z uvedených programů byla vytvořena a realizována v rámci programu Ministerstva zdravotnictví ČR Podpora zdraví, který vznikl v polovině 90. let 20. století. V současné době získala výchova k nekouření podporu jak od Ligy proti rakovině v Praze, tak od Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR, které z výzkumného záměru podpořilo Pedagogickou fakulta Masarykovy Univerzity (MU) v Brně. Program Normální je nekouřit, který vznikl právě na Pedagogické fakultě MU v Brně, za spolupráce Ivy Žaloudíkové a Drahoslavy Hrubé, je v rámci světové odborné literatury unikátní tím, že se věnuje již dětem na začátku školní docházky, tedy dětem v 1. třídě. Ve světě je běžné oslovovat děti s problematikou kouření až od 4. třídy základní školy (Žaloudíková, Hrubá, 2008).

Pro primární prevenci kouření dětí a mládeže bylo vypracováno několik doporučení, jak správně postupovat. Program by především měl vycházet citlivě z etnických, sociálních a kulturních podmínek dané společnosti. Při tvorbě takovýchto programů je navrhováno dodržování i těchto principů:

- Je doporučeno, aby cílená primární prevence začínala již u dětí předškolního věku a plynule navazovala na další stupně základní a střední školy. Dobře postavené programy často redukuje počet kuřáků, nebo oddalují věkovou hranici, kdy si člověk zapálí svou první cigaretu.
- Jednorázové a propagační akce mají často jen malý význam. Oproti tomu dlouhodobá a systematická výuka, kdy je tematika prevence vhodně zařazena do vyučovacích předmětů, je mnohem účinnější. Dobrý program žákům poskytuje znalosti, ovlivní jejich postoje, učí je dovednostem rozpoznat a řešit rizikové situace, a hlavně vede k dobrovolnému zvolení nekuřáctví jako životního stylu.
- Zařazovat do programu diskuzi, protože aktivní práce žáků na tématech je mnohem účinnější než pouhé pasivní naslouchání přednášejícímu. To však vyžaduje dobrou organizaci lekce/hodiny ze strany lektora či učitele.
- U starších dětí je vhodné využít formu tzv. peer programu, během kterého jsou hlavními organizátory děti a dospělí do průběhu zasahují jen minimálně. V období puberty jsou dospívající často značně negativní vůči dospělým a jejich názorům. Proto starší děti mnohem přirozeněji naslouchají svým vrstevníkům.
- Pokud se jedná o znalostní stránku programu, tak je vhodné se zaměřit spíše na akutní a estetické následky kouření než na závažná onemocnění, která se objevují v horizontu několika let.
- Aby program byl opravdu efektivní, měla by škola zařídit kompletně nekuřácké prostředí, což se týká všech dospělých zaměstnanců. Na účinnosti také přidá aktivní spolupráce rodiny, které se na programu mohou částečně podílet (Čech, in Žaloudíková, Hrubá, 2008).

Jmenované programy většinu těchto doporučení a principů respektují a jsou dostupné široké veřejnosti. Proto je možnost je zahrnout do projektového vyučování ve škole a realizovat je interně. Ba dokonce je možné tyto program zařadit do ŠVP (Žaloudíková, 2009).

Kromě výše vyjmenovaných preventivních programů, existuje v České republice ještě řada dalších, které jsou ve škole realizovány pouze externími poskytovateli. MŠMT vydává seznam certifikovaných organizací a programů primární prevence rizikového chování. Tyto organizace mají certifikaci odborné způsobilosti k poskytování preventivních programů, které odpovídají stanoveným kritériím kvality a komplexnosti. K lednu roku 2017 je na seznamu 56 organizací. Konkrétně se jedná například o organizace:

- KLUB ZÁMEK – centrum prevence; Třebíč
- Madio, o.s.; Zlín
- Občanské sdružení LECCOS; Český Brod
- Pedagogicko-psychologická poradna Brno
- Prev-Centrum o.s.; Praha
- Portimo, o.p.s.; Nové Město na Moravě
- Společnost Podané ruce o.p.s.; Brno
- Centrum protidrogové prevence a terapie, o.p.s.; Plzeň
- PROSPE, o.s.; Praha
- Prostor Pro; Hradec Králové a další (Petrenko, 2017).

4.4.1 Normální je nekouřit

Program „Normální je nekouřit“ je komplexní preventivní program, určený pro děti mladšího školního věku, tedy pro děti v rozmezí 7 – 11 let, podporující zdraví a výchovu k nekouření. Je rozdělen do dvou etap: pro 1., 2., a 3. třídu navazující na program pro mateřské školy a pro 4. a 5. třídu, která je přípravou na program určený 2. stupni základní školy, „Kouření a já“ (Žaloudíková, 2009).

Koncepce programu je postavená na metodách prožitkové výuky s důrazem na interakci dětí a jejich bezprostřední zpětnou vazbu. Často se uplatňují techniky hraní rolí, modelové situace, diskuze v komunitním kruhu, práce ve skupinách, výroba plakátů a podobně. Akcent je zde kladen také na spolupráci s rodiči, kteří pomáhají dětem plnit některé z úkolů. Cílem této spolupráce je zvýšit efektivitu preventivního působení, protože rodiče jsou pro dítě v mladším školním věku primárním vzorem chování. Program je poskládaný z pěti částí, které na sebe navazují, postupně se zvyšuje úroveň

znalostí, čímž vzrůstá i náročnost úkolů a zvyšují se také nároky na rozvoj dovedností potřebných pro život (Žaloudíková, 2016).

Žaloudíková (2016) uvádí, že program „Normální je nekouřit“, který je nabízen jak pedagogům 1. stupně základní školy tak vychovatelům a školním metodikům prevence, je možné využít jako prostředek k realizování očekávaných výstupů ve vzdělávací oblasti výchova ke zdraví. Autorka doporučuje program začlenit do MPP a do kurikula školy s úmyslem předcházet rizikovému chování u dětí se zaměřením na prevenci legálních drog a také na komplexní výchovu ke zdravému životnímu stylu. Začlenění programu „Normální je nekouřit“ do školního vzdělávacího programu je velmi jednoduché. Autoři programu v jednotlivých publikacích, určených jednotlivým ročníkům základní školy, usnadnili pedagogům práci a uvedli konkrétní očekávané výstupy, klíčové kompetence i způsoby rozvíjející určitá průřezová témata (Žaloudíková, 2009).

„Normální je nekouřit“ má za hlavní cíl dosáhnout toho, aby se dítě uvědoměle stalo nekuřákem. Tento cíl je však dlouhodobý, a proto je nutné vytyčit krátkodobé cíle, které vedou k naplnění cíle hlavního. Mezi dílčí cíle programu patří:

- Naučit děti pozitivnímu postoji k zdravému způsobu života k němuž patří zdravá výživa, dostatek pohybu a duševní pohoda.
- Vést děti k odpovědnému přístupu za jejich zdraví.
- Snížit množství dětí vystavené pasivnímu kouření pomocí spolupráce s rodiči.
- Vybavit děti poznatky a dovednostmi, jak si chránit své zdraví tím, že poznají, co je na kouření škodlivé (Normální je nekouřit, 5. díl, 2009).

Při tvorbě svého projektu jsem se nechala značně inspirovat právě tímto programem „Normální je nekouřit“. Konkrétně mě zaujaly tyto aspekty programu: časová dotace, aktivní zapojení dětí do práce, vybavení dětí poznatky o kouření a podpora pozitivního postoje ke zdravému způsobu života. Program mě upoutal svým dlouhodobým a komplexním účinkem na dětskou osobnost. Proto jsem se rozhodla vytvořit projekt, který nebude jednorázový, vyžaduje aktivní zapojení dětí do každé činnosti s důrazem na jejich bezprostřední zpětnou vazbu a zároveň dětem poskytne co nejvíce informací o kouření. Prostřednictvím projektu jsem děti chtěla motivovat ke zdravému životnímu stylu vedoucímu k nekouření. S autory projektu plně souhlasím v tom, že s prevencí

kouření se má začít co nejdříve, soustavně na děti působit a vybavit je poznatky a dovednostmi, které jim pomohou vést kvalitnější život.

5 Shrnutí teoretické části

V teoretické části jsem chtěla poukázat na skutečnost, že ačkoliv je u nás v České republice zakázáno prodávat tabákové výrobky dětem a mladistvým, tak se objevuje čím dál tím více případů, kdy si děti zapálí svou první cigaretu již před 18. narozeninami. Kouření se postupně stává záležitostí nejen dospělých lidí, ale v některých případech už i dětí od období mladšího školního věku. Dítě většinou po cigaretě nesáhne bezdůvodně, ale je k tomu podněcováno vnějšími okolnostmi, které mohou být zapříčiněny vlivem vrstevníků, rodiny nebo školního prostředí.

Kouření tabákových výrobků škodí každému uživateli, a dokonce více jak polovinu z nich, při dlouhodobém užívání, zabije. Čím je však uživatel mladší, tím více dokáže kouření na jeho zdraví napáchat škod. Pokud dítě začne kouřit například již v mladším školním věku, zkrátí si život o desítky let. Dětské orgány ještě nejsou vyvinuty, tudíž se snáze tabákovým kouřem poškodí. Také závislost u dětí se vyskytne dříve než u dospělého člověka z důvodu nezralého mozku, který velmi rychle vstřebává nikotin.

Z těchto důvodů je velmi důležitá primární prevence, která má děti ochránit před užíváním tabákových výrobků a zdravotními problémy způsobenými jejich užíváním a o níž by se měli zajímat nejen rodiče, ale také především učitelé. Formou primární prevence ve škole je hned několik, ať už se jedná o diskuzi v rámci některé z vyučovacích hodin, projektové vyučování nebo plně organizované dlouhodobé programy, které může vést externí pracovník či přímo učitel. Každá diskuze, vyučovací hodina, projekt nebo program věnovaný problematice kouření by měly být promyšlené a dobře zorganizované, aby dítě odradily od experimentování s návykovými látkami a zároveň ho podpořily v rozhodnutí, stát se nekuřákem. Proto by ve škole měly být aktivity tohoto typu hojně zařazovány do vyučování, aby jejich prostřednictvím děti nejen získaly co nejvíce informací o problematice kouření, ale také si osvojily dovednosti, které jim pomohou stát se nekuřáky a žít zdravý život.

EMPIRICKÁ ČÁST

Jádro empirické části diplomové práce tvoří popis a vyhodnocení výzkumného ověření vlastního projektu zaměřeného na prevenci kouření u žáků 5. tříd základní školy, který byl v jedné třídě realizován.

Nejprve uvádíme, jakým způsobem byla data získána a následně analyzujeme výsledky, které jsou doprovázené tabulkami. Na základě výzkumného šetření hodnotíme účinnost projektu v praxi.

6 Výzkumné šetření

V následující kapitole se zaměřujeme na rozbor a vyhodnocení účinnosti preventivního programu kouření vytvořeného pro žáky 5. tříd základní školy.

6.1 Cíl výzkumného šetření

Hlavním cílem výzkumného šetření je zjistit, zda a jakým způsobem se změní postoje a znalosti žáků pátých tříd o kouření po absolvování projektu zaměřeného na jeho prevenci.

Švaříček a Šed'ová (2007) uvádí tři typy cílů podle Maxwela, který u výzkumu rozlišuje cíle intelektuální, které přispívají k rozšíření poznatků v daném oboru nebo k odbornému poznání, dále jsou to cíle praktické, jenž v sobě zahrnují praktické využití výsledků a cíle personální, které obohatí samotného výzkumníka. V našem výzkumném šetření je nejdůležitější cíl praktický, jelikož předpokládáme, že námi sestavený projekt bude využitelný pro žáky 5. tříd k účelu primární prevence kouření. Avšak také cíl personální se nás týká, a to z toho důvodu, že po ověření projektu v praxi získáme zpětnou vazbu, zda je náš projekt sestaven dobře, jestli jsou všechny aktivity účelné a zda projekt žáky zaujme.

6.2 Výzkumné otázky

Výzkumné otázky stanovené pro toto šetření jsme rozdělili na hlavní a dílčí otázky. Všechny otázky jsou stanoveny vzhledem k základnímu cíli empirické části diplomové práce.

Hlavní výzkumná otázka

Jaký vliv má realizovaný preventivní program na změnu postojů a znalostí žáků o kouření?

Dílčí výzkumná otázka 1

Jakým způsobem se změní znalosti o kouření u těch žáků, kteří absolvují preventivní program, v porovnání se žáky, kteří program neabsolvují?

Dílčí výzkumná otázka 2

Jakým způsobem se změní postoje ke kouření u těch žáků, kteří absolvují preventivní program, v porovnání se žáky, kteří program neabsolvují?

Dílčí výzkumná otázka 3

Jakým způsobem se změní žákův postoj ke kuřáctví po vykouření jeho první cigarety v průběhu mladšího školního věku?

Dílčí výzkumná otázka 4

Jakým způsobem ovlivňuje postoj rodinných příslušníků ke kouření postoj dětí?

6.3 Metoda kvantitativního výzkumného šetření

Pro výzkumné šetření byl zvolen kvantitativně orientovaný výzkum. Jako výzkumný nástroj byla použita hojně využívaná metoda dotazníku. Skutil a Bartošová (2011) popisují dotazník jako psaný soubor otázek, při jehož vyplňování si respondent otázky přečte, interpretuje jejich význam a následně na ně odpoví. Podstatou dotazníku je zjištění respondentových názorů a postojů k dané problematice, které zajímají dotazujícího.

Dotazník byl zvolen proto, že jednou z jeho výhod je možnost kvantifikace získaných údajů, které je možné snadno počítačově zpracovat. Dalším důvodem, proč byla zvolena právě tato metoda, je zachování anonymity respondentů.

K výzkumnému šetření byly použity dva podobné dotazníky. První z nich, který byl respondentům předložen před zahájením projektu, obsahuje 29 otázek a zaměřuje se nejen na postoje a znalosti o kouření, ale také na osobní údaje. Druhý dotazník, který byl respondentům předložen po ukončení projektu, je kratší, obsahuje 21 shodných otázek s prvním dotazníkem, pouze jsou v něm vynechány otázky týkající se osobních údajů, u kterých v průběhu projektu nebyla nepředpokládána změna. Jedná se o údaje týkající se věku, pohlaví, rodiny a zájmů.

Přesné znění obou dotazníků lze nalézt v Příloze A a B.

6.4 Výzkumný vzorek

Dotazníky i projekt jsme koncipovali specificky pro žáky 5. třídy základní školy. Oslovili jsme dvě paralelní třídy, konkrétně 25 žáků ve třídě 5.A a 21 žáků ve třídě 5.B, v rámci jedné základní školy v Hradci Králové.

Každý žák měl za úkol vymyslet si svou osobní značku, kterou zapsal do vymezeného místa na prvním i druhém dotazníku. Značku si žáci vymýšleli z důvodu možnosti srovnání jejich odpovědí mezi testováním před zahájením projektu a po jeho ukončení. Avšak někteří žáci do druhého dotazníku zapsali odlišnou značku než do prvního dotazníku, tudíž jsme museli ve třídě 5.A vyřadit 2 dotazníky kvůli nemožnosti srovnání odpovědí. Z důvodu absence některých žáků při druhém testování jsme byli nuceni vyřadit další 2 dotazníky ve třídě 5.A a 3 dotazníky ve třídě 5.B. Do výzkumného šetření tak bylo zahrnuto 21 žáků ze třídy 5.A a 18 žáků ze třídy 5.B.

Tab. 1 Pohlaví žáků výzkumného souboru

	Třída 5.A		Třída 5.B	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Dívka	10	47,62	10	55,56
Chlapec	11	52,38	8	44,44
Celkem	21	100	18	100

Oba dotazníky vyplnilo správně podle zadaných pokynů 20 dívek a 19 chlapců. Jak je možné si všimnout v tab. 1, u dotazovaných ve třídě 5.A i 5.B je počet chlapců i dívek téměř vyrovnaný. Ve třídě 5.A lehce převažuje počet chlapců a ve třídě 5.B je naopak lehká převaha dívek.

Tab. 2 Věkové složení žáků

	Třída 5.A		Třída 5.B	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
10 let	9	42,86	10	55,55
11 let	12	57,14	7	38,89
12 let	0	0	1	5,56
Celkem	21	100	18	100

Věkové složení výzkumného vzorku činí 19 žáků ve věku 10 let, 19 žáků ve věku 11 let a 1 žák již dovršil věku 12 let. Jak je patrné z tab. 2, ve třídě 5.A je nejvíce žáků, zahrnutých do výzkumu, ve věku 11 let, kdežto ve třídě 5.B nejvíce žáků, spadajících do výzkumu, ve věku 10 let. Průměrný věk u žáků 5.A je 10,6 let a průměrný věk u žáků 5.B je 10,5 let.

Tab. 3 Způsob využívání volného času

	Třída 5.A		Třída 5.B	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Sport	7	33,33	8	44,44
Vyrábění různých věcí	3	14,29	2	11,11
Hraní na počítači/tabletu	5	23,81	2	11,11
Trávení času venku s kamarády	2	9,52	4	22,22
Nuda	0	0	0	0
Umělecké činnosti (malba, zpěv)	2	9,52	1	5,56
Učení	2	9,52	0	0
Věnování se domácímu mazlíčkovi	0	0	1	5,56
Celkem	21	100	18	100

Tab. 3 ukazuje jakým způsobem žáci tráví svůj volný čas. V obou třídách se nejvíce žáků věnuje sportu, konkrétně je to 7 žáků (33,33 %) ze třídy 5.A a 8 žáků (44,44 %) ze třídy

5.B. Druhou nejčastější odpovědí ve třídě 5.A bylo hraní na počítači, tj. 5 žáků (23,81 %) a ve třídě 5.B jako druhou nejčastější možnost volili žáci trávení času venku s kamarády, tj. 4 žáci (22,22 %). Většina žáků má svůj volný čas naplněný smysluplnou aktivitou, tudíž je zde menší riziko ohrožení návykovými látkami. Nejvíce ohroženy mohou být děti, které se věnují často počítači či tabletu, kde je možné setkat se s návykovými látkami v podobě reklam, či děti, které se chytanou rizikové party kamarádů.

6.5 Sběr dat a jejich zpracování

V rámci výzkumného šetření byly ke sběru dat použity dva podobné dotazníky, z nichž první vyplňovali žáci před zahájením projektu a druhý po ukončení projektu. Dotazníky určené pro první testování před zahájením projektu byly žáky obou tříd, tedy 5.A i 5.B, vyplňovány první týden v únoru 2017. Osobně jsem žákům dotazníky rozdala, vysvětlila potřebné informace a dohlédla na jejich vyplnění. Následně ve třídě 5.A proběhl měsíční projekt, zaměřený na prevenci kouření, který skončil v polovině března 2017. Závěrečné dotazníky, sledující změnu postojů a znalostí o kouření, vyplnili znovu žáci obou tříd až měsíc po ukončení projektu tedy v polovině dubna 2017. Také u druhého testování jsem byla přítomna. Výzkumné šetření po realizovaném projektu bylo uskutečněno s odstupem času proto, aby bylo možné ověřit, zda má projekt dlouhodobý vliv na změnu postojů a znalostí o kouření a nepůsobí pouze bezprostředně.

Před zahájením projektu byl získán souhlas od všech rodičů dětí podílejících se na projektu, k jeho realizaci a také k fotografické dokumentaci. Pořízené fotografie lze nalézt v Příloze E.

6.6 Charakteristika výzkumného dotazníku

Výzkumné šetření se skládalo ze dvou dotazníků, přičemž oba dotazníky obsahovaly totožné otázky. První dotazník byl určen pro šetření před zahájením výzkumu a druhý dotazník byl stanoven pro šetření po ukončení projektu. V úvodní části dotazníku oslovujeme respondenty s žádostí o vyplnění dotazníku a poskytujeme vysvětlení k jakému účelu dotazník slouží. Zároveň respondenty informujeme o anonymitě jejich odpovědí na otázky a děkujeme za jejich vyplnění. Hlavní část dotazníku obsahuje otázky, které jsou převážně uzavřené, ale objevují se zde i otázky polouzavřené. Uzavřené otázky vyžadují, aby respondenti vybrali nejvýstižnější odpověď z nabídky.

Polouzavřené otázky poskytují respondentovi nabídku odpovědí a následně požadují danou odpověď zdůvodnit prostřednictvím otevřené otázky nebo kromě nabízených možností může respondent napsat svou vlastní odpověď.

První dotazník, který byl žákům předložen před zahájením projektu, se skládá z 29 otázek, z nichž se otázky č. 1, 2, 3 a 4 se týkají osobních údajů o žákovi a otázky č. 6, 7, 8, 9 zjišťují informace o rodině žáků. Jádrem výzkumu jsou otázky č. 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17 a 29, které zkoumají postoje žáku ke kouření a otázky č. 22, 23, 24, 25, 26, 27 a 28 zjišťují znalosti žáků týkající se problematiky kouření. Další otázky č. 18, 19, 20 a 21 zkoumají, jak žáky ovlivnila první zkušenost s kouřením jejich postoj ke kouření.

Druhý dotazník určený žákům po ukončení projektu obsahuje 21 shodných otázek s prvním dotazníkem.

7 Hodnocení průběhu projektu

Projekt prevence kouření je sestavený do 10 lekcí, z nichž každá lekce trvá 45 minut a je zařazena do běžných vyučovacích předmětů. Celý projekt byl realizován v rámci 5 týdnů, kdy v každém týdnu proběhly pouze 2 lekce. Před zahájením projektu žáci nejprve vyplnili první dotazník a následně byli seznámeni s náplní celého projektu.

První lekci žáci brali spíše s humorem a tématu nepřikládali důležitost. Ve třídě byl velký ruch a bylo těžké přimět žáky ke spolupráci. To se ale v průběhu dalších lekcí změnilo, žáci v hodinách byli klidnější, soustředěnější a o problematiku kouření se začali více zajímat, často pokládali dotazy, z nichž bylo zřejmé, že se chtějí dozvědět více informací. Někteří žáci projevíli také zájem o to, si získané materiály z lekcí odnést domů a uschovat si je. Nejvíce žáky zaujala lekce týkající se poškozených orgánů vlivem kouření, kdy většina z nich byla překvapená, jak moc dokáže kouření náš organismus poškodit. Také lekce, při které žáci vyráběli materiály pro své vrstevníky, za účelem je od kouření odradit, se setkala s velkým úspěchem a zájmem ze strany žáků. V průběhu projektu bylo zjištěno, že nejúčinnější je pro žáky práce ve dvojicích, kdy se nejlépe soustředí a spolupracují. Příliš se neosvědčila práce ve čtveřicích a větších skupinách, kdy se žáci málo soustředili a nespolupracovali se všemi. Větší zájem žáků upoutaly aktivity, při kterých se mohli volně pohybovat po třídě nebo aktivity obsahující rébusy.

Na závěr celého projektu byla žákům položena otázka, zda pro ně byl projekt přínosný a zajímavý. Většina žáků odpověděla, že ano, a nakonec mi poděkovala za poutavé zpestření jejich vyučovacích hodin.

8 Výsledky výzkumu

Výsledky výzkumného šetření pro přehlednost prezentujeme pomocí tabulek. Každá tabulka se vztahuje právě k jedné otázce z dotazníku.

Dílčí výzkumná otázka 1

Jakým způsobem se změní postoje ke kouření u těch žáků, kteří absolvují preventivní program, v porovnání se žáky, kteří program neabsolvují?

Otázka č. 9 v dotazníku – Chceš, aby členové Tvé rodiny přestali kouřit?

Tab. 4 Přání žáků vztahující se ke kouření členů jejich rodiny

	1. testování				2. testování			
	Třída 5.A		Třída 5.B		Třída 5.A		Třída 5.B	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Nikdo z mé rodiny nekouří	10	47,62	5	27,78	10	47,62	5	27,78
Ano, vadí mi, že někdo z mé rodiny kouří	6	28,57	9	50,00	6	28,57	9	50,00
Je mi to jedno, že někdo z mé rodiny kouří	5	23,81	4	22,22	5	23,81	4	22,22
Ne, alespoň budu moct kouřit s nimi	0	0	0	0	0	0	0	0
Celkem	21	100	18	100	21	100	18	100

V otázce číslo devět jsme zjišťovali, jak se žáci staví ke kouření svých příbuzných. Z tab. 4 lze vyčíst že žáci obou tříd odpovídali při prvním i druhém testování totožně, tudíž se jejich názor během absolvování projektu nezměnil. Ve třídě 5.A odpovědělo 6 žáků (28,57 %) a ve třídě 5.B 9 žáků (50 %) „*ano, vadí mi, že někdo z mé rodiny kouří*“. Již méně žáků odpovědělo „*je mi jedno, že někdo z mé rodiny kouří*“, konkrétně 5 žáků (23,81 %) z 5.A a 4 žáci (22,22 %) z 5.B.

Otázka č. 10 v dotazníku – Jaký máš názor na kouření?

Tab. 5 Názor žáků na kouření

	1. testování				2. testování			
	Třída 5.A		Třída 5.B		Třída 5.A		Třída 5.B	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Lidé by neměli kouřit, je to špatný zlovyk	18	85,71	16	88,90	17	80,95	13	72,22
Nic proti tomu nemám, je to každého věc	3	14,29	1	5,55	4	19,05	4	22,22
Líbí se mi, když někdo kouří	0	0	0	0	0	0	1	5,56
Jiný názor	0	0	1	5,55	0	0	0	0
Celkem	21	100	18	100	21	100	18	100

V desáté otázce nás zajímal názor žáků na kouření. V obou třídách došlo mezi prvním a druhým testování k nepatrné změně v odpovědích. Jak si můžeme všimnout v tab. 5, větší změna odpovědí je u žáků třídy 5.B. Ve třídě 5.A z původních 18 žáků (85,71 %) při druhém testování zastávalo názor „*lidé by neměli kouřit, protože je to špatný zlovyk*“ už jen 17 žáků (80,95 %). Podobně tomu je i u třídy 5.B, kdy z původních 16 žáků při druhém testování zastávalo stejný názor už jen 13 žáků (72,22 %). Při druhém testování se v obou třídách navýšil, oproti prvnímu testování, počet odpovědí „*nic proti tomu nemám, je to každého věc*“, konkrétně u třídy 5.A na 4 odpovědi (19,05 %) a u třídy 5.B také na 4 odpovědi (22,22 %). Ve třídě 5.B dokonce 1 žák (5,56 %) při druhém testování uvedl odpověď „*líbí se mi, kdy někdo kouří*“. Jeden z žáků uvedl jinou odpověď a sice „*každý je za své rozhodnutí odpovědný sám*“.

Otázka č. 12 v dotazníku – Vadí Ti, když někdo vedle Tebe kouří?

Tab. 6 Postoj žáků k sekundárnímu vdechování cigaretového kouře (pasivní kouření)

	1. testování				2. testování			
	Třída 5.A		Třída 5.B		Třída 5.A		Třída 5.B	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Ano, nemám rád/a cigaretový kouř	17	80,95	15	83,33	17	80,95	14	77,78
Je mi to jedno	3	14,29	3	16,67	1	4,76	4	22,22
Ne nevadí	1	4,76	0	0	3	14,29	0	0
Celkem	21	100	18	100	21	100	18	100

Ve dvanácté otázce jsme zjišťovali, zda žákům vadí vdechovat cigaretový kouř, který vydechuje kuřák v jejich blízkosti. V obou třídách opět došlo mezi prvním a druhým testováním k nepatrné změně v odpovědích. Z tab. 6 lze vyčíst, že u žáků třídy 5.A došlo ke změně u odpovědi „*je mi to jedno*“ z původních 3 odpovědí (14,29 %) na 1 odpověď (4,76 %). Bohužel přibýlo i odpovědi „*ne nevadí*“ z původní 1 odpovědi (4,76 %) na 3 odpovědi (14,29 %). Ve třídě 5.B odpovědělo při druhém testování z původních 15 žáků (83,33 %) už jen 14 žáků (77,78 %) „*ano, nemám rád/a cigaretový kouř*“. Navýšil se také počet žáků, kteří při druhém testování odpověděli „*je mi to jedno*“ ze 3 žáků (16,67 %) na 4 žáky (22,22 %).

Otázka č. 13 v dotazníku – Chtěl/a bys zkusit kouřit?

Tab. 7 Přání žáků vyzkoušet kouření tabákových výrobků

	1. testování				2. testování			
	Třída 5.A		Třída 5.B		Třída 5.A		Třída 5.B	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Už jsem to zkoušel/a	2	9,52	5	27,78	2	9,52	6	33,33
Rozhodně ano	0	0	0	0	0	0	0	0
Spíše ano	1	4,76	2	11,11	1	4,76	1	5,56
Spíše ne	3	14,29	3	16,67	2	9,52	3	16,67
Rozhodně ne	15	71,43	8	44,44	16	76,20	8	44,44
Celkem	21	100	18	100	21	100	18	100

V otázce číslo třináct jsme u žáků vyšetřovali, zda by chtěli zkusit kouření tabákových výrobků. Tab. 7 ukazuje, že ve třídě 5.B vyzkoušelo kouření více žáků, tj. 6 žáků (33,33 %), než ve třídě 5.A, tj. 2 žáci (9,52 %). Opět jsme u třídy 5.A i 5.B zaznamenali jemné změny v odpovědích mezi prvním a druhým testováním. Pozitivní změnou je, že z předešlých 15 žáků (71,43 %) 5.A odpovědělo při druhém testování „rozhodně ne“ již 16 žáků (76,20 %). U žáků 5.B došlo ke změně u odpovědi „spíše ano“ ze 2 odpovědí (11,11 %) na 1 odpověď (5,56 %). Je možné, že žák, který při prvním testování odpověděl, že by spíše chtěl zkusit kouření, tak to v době mezi testování nakonec zkusil.

Otázka č. 14 v dotazníku – Proč bys chtěl/a zkusit kouřit?

Tab. 8 Důvody vedoucí žáky k vyzkoušení tabákových výrobků

	1. testování				2. testování			
	Třída 5.A		Třída 5.B		Třída 5.A		Třída 5.B	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Nechci kouřit	18	85,71	14	77,78	18	85,71	10	55,56
Abych zapadl/a do party kamarádů	0	0	0	0	0	0	0	0
Je to moderní	0	0	0	0	0	0	0	0
Zajímá mě, jaké to je	3	14,26	4	22,22	3	14,26	7	38,89
Abych zapůsobil/a na okolí	0	0	0	0	0	0	0	0
Z jiného důvodu	0	0	0	0	0	0	1	5,56
Celkem	21	100	18	100	21	100	18	100

V otázce číslo čtrnáct jsme zjišťovali, z jakého důvodu by žáci chtěli zkusit kouřit. U žáků 5.A se odpovědi při prvním a druhém testování nijak neliší. Naopak u žáků třídy 5.B jsme našli mezi testováními rozdíl. Při prvním dotazování odpovědělo 14 žáků (77,78 %) „*nechci kouřit*“ a při druhém dotazování tuto možnost zvolilo už jen 10 žáků (55,56 %). Opověď „*zajímá mě, jaké to je*“ z předchozích 4 žáků (22,22 %) uvedlo při druhém dotazování již 7 žáků (38,89 %) a 1 žák (5,56 %) napsal svou vlastní odpověď a sice „*nevím*“.

Otázka č. 15 v dotazníku – Zkusil/a jsi někdy ochutnat cigaretu?

Tab. 9 Zkušenost žáků s kouřením cigaret

	1. testování				2. testování			
	Třída 5.A		Třída 5.B		Třída 5.A		Třída 5.B	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Ano	1	4,76	3	16,67	2	9,52	4	22,22
Ne	20	95,24	15	83,33	19	90,48	14	77,78
Celkem	21	100	18	100	21	100	18	100

Patnáctou otázkou jsme u žáků chtěli zjistit, jakou mají zkušenost s kouřením cigaret. Při prvním testování se ke kouření cigarety ve třídě 5.A přiznal 1 žák (4,76 %) a ve 5.B se přiznali 3 žáci (16,67 %). Při druhém testování se počet žáků, kteří zkusili kouřit cigaretu zvedl na 2 žáky (9,52 %) ve třídě 5.A a na 4 žáky (22,22 %) ve třídě 5.B.

Otázka č. 16 v dotazníku – Zkusil/a jsi někdy ochutnat vodní dýmku?

Tab. 10 Zkušenost žáků s kouřením vodní dýmky

	1. testování				2. testování			
	Třída 5.A		Třída 5.B		Třída 5.A		Třída 5.B	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Ano	1	4,76	0	0	2	9,52	0	0
Ne	20	95,24	18	100	19	90,48	18	100
Celkem	21	100	18	100	21	100	18	100

U otázky číslo šestnáct jsme zjišťovali, zda žáci mají nějaké zkušenosti s kouřením vodní dýmky. Z tab. 10 lze vyčíst, že žáci ze třídy 5.B nemají žádné zkušenosti s kouřením vodním dýmky. U žáků 5.A se zvedl počet žáků, kteří zkusili kouřit vodní dýmku z 1 žáka (4,76 %) na 2 žáky (9,52 %).

Otázka č. 17 v dotazníku – Zkusil/a jsi někdy ochutnat elektronickou cigaretu?

Tab. 11 Zkušenost žáků s kouřením elektronické cigarety

	1. testování				2. testování			
	Třída 5.A		Třída 5.B		Třída 5.A		Třída 5.B	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Ano	2	9,52	2	11,11	2	9,52	2	11,11
Ne	19	90,48	16	88,89	19	90,48	16	88,89
Celkem	21	100	18	100	21	100	18	100

Otázkou sedmnáctou jsme ověřovali, jaké mají žáci zkušenosti s kouřením elektronických cigaret, které jsou v dnešní době tolik populární. Při obou testováních jsme shledali stejné výsledky, tedy že elektronickou cigaretu ve třídě 5.A zkusili 2 žáci (9,52 %) a ve třídě 5.B tuto cigaretu zkusili také 2 žáci (11,11 %).

Otázka č. 29 v dotazníku – Chtěl/a bys v dospělosti být kuřákem?

Tab. 12 Rozhodnutí žáků vztahující se ke kuřáctví v dospělosti

	1. testování				2. testování			
	Třída 5.A		Třída 5.B		Třída 5.A		Třída 5.B	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Rozhodně ano	0	0	1	5,56	0	0	0	0
Spíše ano	1	4,76	0	0	0	0	0	0
Spíše ne	3	14,29	2	11,11	0	0	3	16,67
Rozhodně ne	17	80,95	15	83,33	21	100	15	83,33
Celkem	21	100	18	100	21	100	18	100

Tab. 13 Nejčastěji uvedené důvody vedoucí žáky k rozhodnutí o kuřáctví v dospělosti

	1. testování		2. testování	
	Třída 5.A	Třída 5.B	Třída 5.A	Třída 5.B
Důvody, proč nechtějí kouřit	Kouření škodí zdraví (12x) Kuřáci zapáchají (1x) Nechuť k cigaretám (2x)	Kouření škodí zdraví (9x) Nechuť k cigaretám (3x) Kouření je ztráta peněz (2x)	Kouření škodí zdraví (9x) Kouření způsobuje předčasnou smrt (4x) Nechuť k cigaretovému kouři (3x) Kouření je ztráta peněz (2x)	Kouření škodí zdraví (8x) Nechuť k cigaretám (4x) Kouření je špatný zlovyk (2x)
Důvody, proč chtějí kouřit	Být jako rodič (1x)	Vyzkoušet, jak kouření chutná (2x)	xxx	xxx

V otázce číslo dvacet devět nás zajímal názor, zda se žáci chtějí v dospělosti stát kuřáky a jaké důvody je k tomuto rozhodnutí vedou. Při prvním testování 17 žáků (80,95 %) ze třídy 5.A a 15 žáků (83,33 %) ze třídy 5.B nejčastěji odpověděli „*rozhodně ne*“. U druhého testování ve třídě 5.A po absolvování projektu došlo k velmi pozitivní změně, jelikož odpovědělo již všech 21 žáků (100 %), že rozhodně v dospělosti kouřit nechtějí. Ve třídě 5.B došlo ke změně v odpovědi „*spíše ne*“ kdy z původních 2 žáků (11,11 %) při druhém testování tuto odpověď zvolili 3 žáci (16,67 %) a nikdo nezvolil odpověď „*rozhodně ano*“.

Žáci v obou třídách při obou testováních uváděli velmi podobné důvody, proč v dospělosti kouřit nechtějí. Jak lze vyčíst z tab. 13, při prvním testování jsme zaznamenali tyto nejčastější argumenty: „*kouření škodí zdraví*“ (12x v 5.A; 9x v 5.B), „*nemám rád/a cigarety a cigaretový kouř*“ (3x v 5.A; 3x v 5.B), „*kouření je ztráta peněz*“ (2x v 5.B). Při druhém testování se nejčastěji jednalo o tyto argumenty: „*kouření škodí zdraví*“ (9x v 5.A; 8x v 5.B), „*nemám rád/a cigarety a cigaretový kouř*“ (3x v 5.A; 4x v 5.B) a „*kouření způsobuje předčasnou smrt*“ (4x v 5.A).

Ve třídě 5.A uvedl při prvním testování 1 žák (4,76 %), že by chtěl kouřit kvůli tomu, aby se podobal svému rodiči. Ve třídě 5.B uvedli dokonce 2 žáci (5,56 %), že by chtěli být kuřáky, aby mohli vyzkoušet, jak kouření chutná. Avšak při druhém testování už žádný z žáků neuvedl důvod, proč by chtěl kouřit. Při prvním testování neuvedlo důvod svého rozhodnutí 5 žáků (23,81 %) z 5.A a 2 žáci (11,11 %) z 5.B. Při druhé testování opomenuli uvést důvod své odpovědi 3 žáci (14,29 %) z 5.A a 4 žáci (22,22 %) z 5.B.

Dílčí výzkumná otázka 2

Jakým způsobem se změní znalosti o kouření u těch žáků, kteří absolvují preventivní program, v porovnání se žáky, kteří program neabsolvují?

Otázka č. 22 v dotazníku – Myslíš si, že pravidelné kouření způsobuje zdravotní problémy?

Tab. 14 Povědomí žáků o zdravotních potížích způsobených kouřením

	1. testování				2. testování			
	Třída 5.A		Třída 5.B		Třída 5.A		Třída 5.B	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Ano, způsobuje	21	100	18	100	21	100	18	100
Ne, nezpůsobuje	0	0	0	0	0	0	0	0
Celkem	21	100	18	100	21	100	18	100

Tab. 15 Žáky nejčastěji uvedené druhy onemocnění způsobené kouřením

	1. testování		2. testování	
	Třída 5.A	Třída 5.B	Třída 5.A	Třída 5.B
Druhy onemocnění	Rakovina (6x) Potíže s dýcháním (5x) Potíže se zrakem (2x) Potíže se srdcem (2x)	Poškození plic (6x) Rakovina (5x) Oslepnutí (2x)	Rakovina (10x) Rakovina plic (3x) Rakovina jazyka (3x) Onemocnění očí (2x) Infarkt (2x)	Rakovina (7x) Rakovina plic (5x) Potíže se srdcem (2x) Poškození zdraví (2x)

V otázce dvacet dva jsme ověřovali znalosti žáků o zdravotních problémech způsobených kouřením. Z tab. 11 je zřejmé, že všichni žáci z obou tříd jsou si vědomi ohrožení zdravotního stavu zapříčiněného kouřením. V tab. 12 můžeme vyčíst, jaké druhy onemocnění, způsobené kouřením, žáci nejčastěji uváděli. Při prvním dotazování se žáci shodli na těchto onemocněních: rakovina (6x v 5.A; 5x v 5.B), poškození plic tudíž potíže s dýcháním (5x v 5.A; 6x v 5.B) a oslepnutí čili potíže se zrakem (2x v 5.A; 2x v 5.B). U druhého dotazování žáci odpověděli podobně jako při prvním dotazování a shodně uvedli tyto onemocnění: rakovina (10x v 5.A; 7x v 5.B), rakovina plic (3x v 5.A; 5x v 5.B) a infarkt neboli potíže se srdcem (2x v 5.A; 2x v 5.B). Lze si povšimnout, že při druhém testování žáci 5.A uvádějí druhy onemocnění odborněji než při prvním testování.

Otázka č. 23 v dotazníku – Myslíš si, že je zdraví škodlivé dýchat cigaretový kouř od někoho, kdo kouří vedle Tebe?

Tab. 16 Přesvědčení žáků o poškození zdraví prostřednictvím pasivního kouření

	1. testování				2. testování			
	Třída 5.A		Třída 5.B		Třída 5.A		Třída 5.B	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Rozhodně ano	9	42,86	9	50,00	12	57,14	9	50,00
Spíše ano	4	19,05	4	22,22	2	9,52	5	27,78
Spíše ne	2	9,52	2	11,11	0	0	2	11,11
Rozhodně ne	6	28,57	3	16,67	7	33,33	2	11,11
Celkem	21	100	18	100	21	100	18	100

U dvacáté třetí otázky jsme zjišťovali, jaké mají žáci povědomí o škodlivosti pasivního kouření. Jak lze vyčíst z tab. 16, výraznější změna v odpovědích mezi testováními je u žáků 5.A než u žáků 5.B. Ve třídě 5.A původně odpovědělo 9 žáků (42,86 %) správně „*rozhodně ano*“ a po druhém testování jsme zaznamenali, že takto odpovědělo již 12 žáků (57,14 %). Avšak druhou nejčastější odpovědí je „*rozhodně ne*“, což můžeme považovat za kontrastní reakci. Takto odpovědělo po druhém testování 7 žáků (33,33 %), tedy o jednoho více než při prvním testování, což jsme nepředpokládali.

Ve třídě 5.B polovina žáků odpověděla při obou testováních správně, tedy, že pasivní kouření je rozhodně pro zdraví škodlivé. Ostatní odpovědi se četností při prvním i druhém testování liší minimálně.

Otázka č. 24 v dotazníku – Může člověk v důsledku kouření zemřít dříve než člověk, který nekouří? Pokud ano, o kolik let mu kouření v průměru může zkrátit život?

Tab. 17 Přesvědčení žáků o vlivu dlouhodobého kouření na délku života

	1. testování				2. testování			
	Třída 5.A		Třída 5.B		Třída 5.A		Třída 5.B	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Nemůže zemřít dříve než nekouřící člověk	3	14,29	4	22,22	1	4,76	2	11,11
Může zemřít o 1 – 5 let dříve	8	38,09	6	33,33	3	14,29	5	27,78
Může zemřít o 5 – 10 let dříve	6	28,57	2	11,11	6	28,57	4	22,22
Může zemřít o 10 – 15 let dříve	1	4,76	4	22,22	8	38,09	4	22,22
Může zemřít o 15 – 20 let dříve	3	14,29	2	11,11	3	14,29	3	16,67
Celkem	21	100	18	100	21	100	18	100

Otázkou číslo dvacet čtyři jsme zjišťovali, zda žáci vědí, o kolik let může člověk, který dlouhodobě kouří, zemřít dříve než nekuřák. Správná odpověď je „*může zemřít o 5 – 10 let dříve*“. Jak si můžeme všimnout v tab. 14, odpovědi žáků se v prvním a druhém testování liší. Z původní 1 správné odpovědi (4,76 %), jsme ve třídě 5.A při druhém testování zaznamenali již 8 správných odpovědí (38,09 %). Za pozitivní výsledek také považujeme, že z předešlých 3 odpovědí „*nemůže zemřít dříve než nekouřící člověk*“ při druhém dotazování tuto nepravdivou odpověď označil pouze 1 žák (4,76 %). Ve třídě 5.B nedošlo k tak výrazné změně odpovědí mezi testováními. Jako nejčastější odpověď při obou testováních žáci zvolili nesprávnou odpověď „*může zemřít o 1 – 5 let dříve*“, tj. 6 žáků (33,33 %) při prvním testování a 5 žáků (27,78 %) při druhém testování. Správnou odpověď zvolili při obou testováních pouze 4 žáci (22,22 %).

Otázka č. 25 v dotazníku – Kuřák, který přestane kouřit už nemůže onemocnět nádorovým onemocněním, způsobeným dřívějším kouřením. Je toto tvrzení správné?

Tab. 18 Povědomí žáků o nádorovém onemocnění způsobeném kouřením

	1. testování				2. testování			
	Třída 5.A		Třída 5.B		Třída 5.A		Třída 5.B	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Ano, u kuřáka, který přestal kouřit, už se nemůže objevit nádor	2	9,52	4	22,22	2	9,52	3	16,66
Nevím	10	47,62	8	44,44	2	9,52	8	44,44
Ne, i po několika letech nekouření se u kuřáka může objevit nádor	9	42,86	6	33,33	17	80,95	7	38,89
Celkem	21	100	18	100	21	100	18	100

U otázky dvacet pět nás zajímalo, jaké mají žáci povědomí o vzniku nádorového onemocnění u bývalých kuřáků. Tvrzení, které v otázce uvádíme není správné. Člověk, který přestane kouřit, je ještě několik let po skončení ohrožen vznikem nádorového onemocnění. K nejvýraznější a pozitivní změně došlo u odpovědi „*ne, i po několika letech nekouření se u kuřáka může objevit nádor*“, tedy u té správné odpovědi, kdy takto zprvu odpovědělo pouze 9 žáků z 5.A (42,86 %) a po druhém testování se počet zvýšil na 17 žáků (80,95 %). Ve třídě 5.B žáci při obou testováních nejčastěji odpověděli „*nevím*“, tj. 8 žáků (44,44 %), ale jako druhou nejčastější odpověď volili tu správnou, tudíž, že tvrzení není správné, tj. 6 žáků (33,33 %) při prvním testování a dokonce 7 žáků (38,89 %) při druhém testování.

Otázka č. 26 v dotazníku – Je kouření elektronické cigarety zdraví škodlivé?

Tab. 19 Přesvědčení žáků o škodlivosti kouření elektronických cigaret

	1. testování				2. testování			
	Třída 5.A		Třída 5.B		Třída 5.A		Třída 5.B	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Rozhodně ano	7	33,33	4	22,22	12	57,14	2	11,11
Spíše ano	6	28,57	5	27,78	2	9,52	8	44,44
Spíše ne	5	23,81	6	33,33	7	33,33	7	38,89
Rozhodně ne	3	14,29	3	16,67	0	0	1	5,56
Celkem	21	100	18	100	21	100	18	100

Otázkou číslo dvacet šest jsme zjišťovali, co si žáci myslí o elektronických cigaretách a škodlivosti jejich kouření. Jak si lze všimnout v tab. 19, odpovědi žáků 5.A se po druhém testování liší od odpovědi po prvním testování daleko více, než u žáků 5.B, což jsme předpokládali. Žáci třídy 5.A již při prvním testování nejčastěji volili správnou odpověď „*rozhodně ano*“, tj. 7 žáků (33,33 %), avšak při druhém testování tuto variantu označilo už 12 žáků (57,14 %). Co jsme ale nepředpokládali, je zvýšená četnost odpovědi „*spíše ne*“ z 5 odpovědí (23,81 %) na 7 odpovědí (33,33 %). U žáků třídy 5.B došlo mezi testováními ke změně názoru, kdy při prvním testování jako nejčastější odpověď zvolili „*spíše ne*“, tj. 6 žáků (33,33 %) a při druhém testování se nejčastěji objevila odpověď „*spíše ano*“, tj. 8 žáků (44,44 %).

Otázka č. 27 v dotazníku – Myslíš si, že light (lehké) cigarety jsou zdravější než obyčejné cigarety?

Tab. 20 Povědomí žáků o škodlivosti light cigaret oproti obyčejným cigaretám

	1. testování				2. testování			
	Třída 5.A		Třída 5.B		Třída 5.A		Třída 5.B	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Rozhodně ano	1	4,76	1	5,56	0	0	2	11,11
Spíše ano	11	52,38	4	22,22	1	4,76	7	38,89
Spíše ne	6	28,57	8	44,44	7	33,33	4	22,22
Rozhodně ne	4	19,05	5	27,78	14	66,67	5	27,78
Celkem	21	100	18	100	21	100	18	100

U otázky číslo dvacet sedm nás zajímalo, jaké mají žáci povědomí o light cigaretách a zda si myslí, že jsou méně škodlivé než obyčejné cigarety. Správná odpověď na uvedenou otázku je, že kouření light cigaret rozhodně není zdravější než kouření obyčejných cigaret. V tab. 17 si můžeme podle očekávání všimnout velkého rozdílu u odpovědi žáků 5.A mezi testováními, kdy při prvním testování nejčastěji označili odpověď „spíše ano“, tj. 11 žáků (52,38 %) a při druhém testování uvedli nejčastěji odpověď „rozhodně ne“, tj. 14 žáků (66,67 %). Žáci 5.B naopak při prvním testování nejčastěji zvolili možnost „spíše ne“, tj. 8 žáků (44,44 %) a při druhém testování nejčastěji označili možnost „spíše ano“, tj. 7 žáků (38,89 %).

Otázka č. 28 v dotazníku – Po jaké době začne být člověk na cigaretách závislý?

Tab. 21 Povědomí žáků o vznikající závislosti na cigaretách

	1. testování				2. testování			
	Třída 5.A		Třída 5.B		Třída 5.A		Třída 5.B	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Člověk na cigaretách nemůže být závislý	1	4,76	0	0	1	4,76	1	5,56
Až po několika letech kouření	2	9,52	5	27,78	1	4,76	4	22,22
Až po jednom roce kouření	0	0	2	11,11	0	0	2	11,11
Už po vykouření několika cigaret	18	85,71	11	61,11	19	90,48	11	61,11
Celkem	21	100	18	100	21	100	18	100

Otázkou dvacet osm jsme ověřovali, co žáci vědí o závislosti na cigaretách. Většina žáků z obou tříd odpověděla při prvním i druhém testování správně „*už po vykouření několika cigaret*“. Tuto možnost zvolilo ve třídě 5.A prvně 18 žáků (85,71 %) a při druhém otazování už 19 žáků (90,48 %). Ve třídě 5.B označilo tutéž odpověď při obou testováních 11 žáků (61,11 %). V tab. 21 lze vyčíst, že jako druhou nejčastější odpověď obě třídy při obou testováních uvedly „*až po několika letech kouření*“. Četnost této odpovědi se však při druhém testování snížila jak ve třídě 5.A snížila ze 2 odpovědi (9,52 %) na 1 odpověď (4,76 %) tak i ve třídě 5.B z 5 odpovědi (27,78 %) na 4 odpovědi (22,22 %).

Dílčí výzkumná otázka 3

Jakým způsobem se změní žákův postoj ke kuřáctví po vykouření jeho první cigarety v průběhu mladšího školního věku?

Otázka č. 18 v dotazníku – Z jakého důvodu jsi zkusil/a poprvé kouřit?

Tab. 22 Zkušenosti žáků s kouřením

	1. testování				2. testování			
	Třída 5.A		Třída 5.B		Třída 5.A		Třída 5.B	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Ano	2	10,53	5	27,78	2	10,53	6	33,33
Ne	19	90,47	13	72,22	19	90,47	12	66,67
Celkem	21	100	18	100	21	100	18	100

Jak můžeme vidět v tab. 22, zkušenosti s kouřením cigaret, nebo vodní dýmky či elektronické cigarety mají 2 žáci (10,53%) z 5.A a 6 žáků (33,33 %) z 5.B.

Tab. 23 Důvody žáků k vykouření první cigarety

	1. testování				2. testování			
	Třída 5.A		Třída 5.B		Třída 5.A		Třída 5.B	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Chtěl/a jsem zkusit, jaké to je	2	100	5	100	2	100	6	100
Kouřit je moderní	0	0	0	0	0	0	0	0
Kamarádi kouří, tak jsem chtěl/a začít také	0	0	0	0	0	0	0	0
U nás v rodině se kouří, tak jsem chtěl/a začít také	0	0	0	0	0	0	0	0
Z donucení	0	0	0	0	0	0	0	0
Z jiného důvodu	0	0	0	0	0	0	0	0
Celkem	2	100	5	100	2	100	6	100

V otázce osmnáct jsme zjišťovali, co žáky vedlo k tomu, aby zkusili kouřit. Z tab. 23 můžeme vyčíst, že všichni žáci z obou tříd kouřili poprvé proto, že chtěli zkusit jaké to je.

Otázka č. 19 v dotazníku – Kde jsi vzal/a svou první cigaretu?

Tab. 24 Okolnost získání první cigarety

	1. testování				2. testování			
	Třída 5.A		Třída 5.B		Třída 5.A		Třída 5.B	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Vzal/a jsem ji rodičům (tajně)	0	0	1	20,00	0	0	1	16,67
Nabídl mi ji kamarád	2	100	3	60,00	2	100	3	50,00
Sám/sama jsem si ji koupil/a	0	0	0	0	0	0	0	0
Koupil mi ji někdo jiný	0	0	0	0	0	0	0	0
Jinak	0	0	1	20,00	0	0	2	33,33
Celkem	2	100	5	100	2	100	6	100

Devatenáctou otázkou jsme zkoumali, kde žáci získali svou první cigaretu. Nejčastější odpověď byla při obou testováních u žáků 5.A i 5.B „*nabídl mi ji kamarád*“ (5.A – 100 %; 5.B – 60 %). Jeden žák z 5.B uvedl odpověď „*vzal/a jsem ji rodičům (tajně)*“. Z původní 1 odpovědi (20 %) „*jinak*“ jsme při druhém testování u žáků 5.B zaznamenali již 2 tyto odpovědi (33,33 %). Tito žáci napsali, že jim cigaretu nabídl někdo z rodiny.

Otázka č. 20 v dotazníku – Když jsi zkoušel/a poprvé kouřit, bál/a jsi se, že na to někdo přijde?

Tab. 25 Obavy žáků z porušení zákazu kouření

	1. testování				2. testování			
	Třída 5.A		Třída 5.B		Třída 5.A		Třída 5.B	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Ano, měl/a jsem strach, že na to někdo z rodiny přijde	2	100	4	80,00	2	100	4	66,67
Ne, nebál/a jsem se, bylo mi jedno, jestli na to někdo přijde	0	0	1	20,00	0	0	2	33,33
Celkem	2	100	5	100	2	100	6	100

V otázce číslo dvacet jsme chtěli zjistit, zda žáci zpytují svědomí kvůli tomu, že zkusili kouřit i přes zákaz, udělený nejen zákonem, ale také rodiči, jejichž potrestání se mnohdy bojí více. Z tab. 21 je možné vyčíst, že oba žáci ze třídy 5.A, kteří vyzkoušeli kouření

označili odpověď „ano, měl/a jsem strach, že na to někdo z rodiny přijde“. Obavy z prozrazení jejich kouření uvedli při obou testováních také 4 žáci ze třídy 5.B (80 % při prvním testování a 66,67 % při druhém testování), což je povzbudivý výsledek. Při druhé dotazování jsme z původní 1 odpovědi (20 %) zaznamenali 2 odpovědi (33,33 %) žáků 5.B „ne, nebál/a jsem se, bylo mi jedno, jestli na to někdo přijde“. Tito žáci se možná neobávali reakce rodičů proto, že první cigaretu kouřili s někým z rodiny.

Otázka č. 21 v dotazníku – Jak jsi se cítil/a po první zkušenosti s kouřením?

Tab. 26 Pocity žáků z prvního kouření

	1. testování				2. testování			
	Třída 5.A		Třída 5.B		Třída 5.A		Třída 5.B	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Nechutnalo mi to, už si nikdy cigaretu nedám	2	100	2	40,00	2	100	4	66,67
Zachutnalo mi to, chtěl/a bych to zase někdy zkusit	0	0	2	40,00	0	0	2	33,33
Jinak	0	0	1	20,00	0	0	0	0
Celkem	2	100	5	100	2	100	6	100

Otázkou číslo dvacet jedna jsme zkoumali, jaké pocity v žácích vyvolala první zkušenost z kouření. Ze třídy 5.A zkusili kouřit pouze dva žáci a oba uvedli odpověď „*nechutnalo mi to, už si nikdy cigaretu nedám*“, což považujeme za velmi povzbudivou informaci. Ve třídě 5.B jsme zaznamenali změnu mezi testováními, kdy při prvním testování uvedli odpověď „*nechutnalo mi to, už si nikdy cigaretu nedám*“ 2 žáci (40 %) a při druhém testování se počet navýšil na 4 žáky (66,67 %). Bohužel 2 žáci (33,33 %) i při druhém testování odpověděli „*zachutnalo mi to, chtěl/a bych to zase někdy zkusit*“. Jeden žák z 5.B (20 %) při prvním testování odpověděl jinak, a sice, že po jednom vdechnutí kouře cítil nevolnost. Z toho usuzujeme, že mu cigareta nechutnala a nechce znovu kouřit.

Dílčí výzkumná otázka 4

Jakým způsobem ovlivňuje postoj rodinných příslušníků ke kouření postoj dětí v rodině?

Otázka č. 6 v dotazníku – Kouří někdo z Tvé rodiny? (můžeš označit více odpovědí)

Tab. 27 Postoj rodinných příslušníků ke kouření

	Třída 5.A		Třída 5.B	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Nikdo z rodiny nekouří	10	47,62	5	27,78
Alespoň jeden člen z rodiny kouří	11	52,38	13	72,22
Celkem	21	100	18	100

Tab. 28 Kuřáci mezi rodinnými příslušníky žáků

	Třída 5.A		Třída 5.B	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Matka	3	11,54	5	26,32
Otec	7	26,92	4	21,05
Strýc	4	15,38	2	10,53
Teta	1	3,85	1	5,26
Babička	3	11,54	5	26,32
Dědeček	4	15,38	0	0
Sourozenec	3	11,54	2	10,53
Někdo jiný	1	3,85	2	10,53
Celkem	26	100	19	100

Otázkou číslo šest jsme zjišťovali, zda rodinní příslušníci žáků kouří. Jak je patrné z tab. 27 tak 10 rodin (47,62 %) žáků 5.A je nekuřáckých. U žáků ze třídy 5.B nikdo nekouří pouze v 5 ti rodinách (27,78 %). Žáci třídy 5.A nejčastěji uvedli, že kouří jejich otec, tj. 7 (26,92 %) a žáci třídy 5.B nejčastěji vybrali odpověď, že kouří jejich matka a babička, tj. 5 (26,32 %).

Tab. 29 Vliv kuřáctví někoho z rodiny na kuřáctví dětí

	Někdo z rodiny kouří				Nikdo z rodiny nekouří			
	Třída 5.A		Třída 5.B		Třída 5.A		Třída 5.B	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Žák zkusil kouřit	2	18,18	6	46,15	0	0	0	0
Žák nezkusil kouřit	9	81,82	7	53,85	10	100	5	100
Celkem	11	100	13	100	10	100	5	100

Zajímalo nás, zda má nějaký vliv kuřáctví členů rodiny na kuřáctví dětí. V tab. 29 si můžeme všimnout, že kouřit zkusili pouze žáci u kterých je alespoň jeden člen rodiny kuřák. Nikdo z žáků, kteří jsou z nekuřácké rodiny, nezkoušel kouřit. Celkově zkusilo kouřit 8 žáků (33,33 %) z 24 rodin, ve kterých alespoň jeden člen kouří.

Tab. 30 Vliv kouření členů rodiny na názor žáků o kouření

	Někdo z rodiny kouří				Nikdo z rodiny nekouří			
	Třída 5.A		Třída 5.B		Třída 5.A		Třída 5.B	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Lidé by neměli kouřit, je to špatný zlovyk a škodí zdraví	7	63,64	13	100	9	90,00	3	60,00
Nic proti tomu nemám, je to každého věc	4	36,36	0	0	1	10,00	1	20,00
Líbí se mi, když někdo kouří	0	0	0	0	0	0	0	0
Jiná odpověď	0	0	0	0	0	0	1	20,00
Celkem	11	100	13	100	10	100	5	100

Zkoumali jsme také, jakým způsobem ovlivní kuřáctví členů rodiny názor na kouření žáka. Většina žáků, tj. 20 (83,33 %) z obou tříd, zastávají názor „*lidé by neměli kouřit, je to špatný zlovyk a škodí zdraví*“ i když jejich příbuzní kouří. Pouze 4 žáci (16,66 %) z obou tříd, kteří pocházejí z rodiny, ve které alespoň jeden její člen kouří, zastávají názor „*nic proti tomu nemám, je to každého věc*“. Tento názor zastávají také žáci z nekuřáckých rodin, tj. 2 (13,33 %) z obou tříd. Jeden žák odpověděl jinak a sice, že každý je za své rozhodnutí odpovědný sám.

Otázka č. 7 v dotazníku – Kouří někdo z rodiny v Tvé přítomnosti?

Tab. 31 Kouření rodinných členů za přítomnosti žáků

	Třída 5.A		Třída 5.B	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Ano, běžně	1	9,09	6	46,15
Občas	7	63,64	6	46,15
Nikdy	3	27,27	1	7,69
Celkem	11	100	13	100

Tab. 32 Vliv míry kouření příbuzných před žáky na jejich kouření

	Žák zkusil kouřit		Žák nezkusil kouřit	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Ano, běžně	5	62,50	2	12,50
Občas	3	37,50	10	62,50
Nikdy	0	0	4	25,00
Celkem	8	100	16	100

U otázky číslo sedm jsme zjišťovali, jak často členové rodin kouří v bezprostřední blízkosti žáků. Jak ukazuje tab. 31, tak většina rodinných příslušníků žáků 5.A kouří před žáky občas, tj. 7 příbuzných (63,64 %). 6 žáků (46,15 %) z 5.B nejčastěji uvedlo, že před nimi jejich členové rodiny kouří občas a 6 dalších žáků (46,15 %) uvedlo, že před nimi příbuzní kouří běžně.

Také jsme zkoumali, zda míra kouření příbuzných před žáky má vliv na jejich kuřáctví. Jak lze z tab. 32 vyčíst, v rodině, kde příbuzní běžně kouří před dětmi, zkusila ze 7 žáků kouřit více jak polovina, tj. 5 žáků (62,50 %). V rodině, kde příbuzní před dětmi kouří jen občas, naopak více jak polovina žáků kouření nezkusila, kouřit zkusili pouze 3 žáci z 10 (37,50 %). U rodin, kde rodinní členové nekouří před dětmi se nikdo z žáků o kouření nepokusil.

Otázka č. 8 v dotazníku – V jakém prostředí před Tebou nejčastěji někdo z rodiny kouří?

Tab. 33 Podmínky, za kterých rodinní příslušníci kouří před žáky

	Třída 5.A		Třída 5.B	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Nikdo z mé rodiny nekouří přede mnou	2	18,18	1	7,69
Většinou venku mimo uzavřenou místnost	8	72,72	10	76,92
Většinou doma v uzavřené místnosti	1	9,09	2	15,38
Celkem	11	100	13	100

Otázkou číslo osm jsme zkoumali, v jakém prostředí rodinní příslušníci nejčastěji před žáky kouří. Potěšující je, že majorita žáků, jejichž rodinní příslušníci kouří, v obou třídách uvedla odpověď, že před nimi členové rodiny kouří většinou venku mimo uzavřenou místnost, tj. 8 žáků (72,72 %) v 5.A a 10 žáků (76,92 %) v 5.B, čímž žáky méně ohrožují pasivním kouřením.

Tab. 34 Vliv prostředí, v němž členové rodiny před žáky kouří na jejich kuřáctví

	Žák zkusil kouřit		Žák nezkusil kouřit		Celkem	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Nikdo z mé rodiny nekouří přede mnou	0	0	3	100	3	100
Většinou venku mimo uzavřenou místnost	5	27,78	13	72,22	18	100
Většinou doma v uzavřené místnosti	3	100	0	0	3	100

Naším záměrem bylo také zjistit, jaký vliv má prostředí, ve kterém členové rodiny před žáky kouří na kouření žáků. Z tab. 33 je patrné, že všichni 3 žáci, před kterými příbuzní nekouří, kouřit nezkoušeli. Naopak všichni 3 žáci, kteří uvedli, že před nimi rodinní členové kouří většinou doma v uzavřené místnosti, sami již kouřit zkusili. Z žáků, kteří napsali, že před nimi kouří rodinní členové většinou venku mimo uzavřenou místnost, zkusilo kouřit pouze 5 z nich (27,78 %).

9 Shrnutí a analýza výzkumného šetření

Hlavní výzkumná otázka

Jaký vliv má realizovaný preventivní program na změnu postojů a znalostí žáků o kouření?

Hned po prvním testování jsme zjistili, že většina žáků má silně negativní postoj ke kouření ještě před zahájením projektu, což nás velmi potěšilo. Na druhou stranu nám však toto zjištění ztížilo zkoumání vlivu projektu na změnu postoje žáků ke kouření. Při porovnávání prvního a druhého testování jsme u třídy 5.A zjistili opravdu minimální rozdíl mezi odpověďmi. Při bližším zkoumání jsme bohužel přišli na to, že rozdílné odpovědi se týkají změny postoje pro kuřáctví a nikoliv proti, jak bylo očekáváno.

Se způsobem změny znalostí u žáků 5.A, tedy těch, kteří projekt absolvovali, už je to ve výsledcích výzkumu jasnější. Před zahájením projektu žáci odpověděli správně pouze na jednu otázku (14,28 %), týkající se znalostí a na zbylých 6 otázkách (85,71 %) odpověděli špatně. Při druhém testování již většina žáků odpověděla na všechny otázky správně. Jelikož jsme při zpracování výsledků zjistili, že většina žáků navýšila své znalosti o kouření, tak můžeme říct, že v této oblasti je vliv projektu pozitivní.

Dílčí výzkumná otázka 1

Jakým způsobem se změnil postoj ke kouření u těch žáků, kteří absolvují preventivní program, v porovnání se žáky, kteří program neabsolvují?

Ve většině odpovědí na otázky, týkajících se postoje žáků ke kouření, jsme mezi prvním a druhým testováním ve třídě 5.A, která projekt absolvovala, neshledali výraznou změnu. Na 3 otázky (33,33 %) žáci odpověděli totožně při prvním i druhém testování. U 5 dalších otázek (44,44 %) jsme zaznamenali velmi malý rozdíl v počtu stejně volených odpovědí u prvního i druhého testování. Z toho nepředvídaně došlo u 4 otázek (80 %) ke změně negativní, vzhledem k projektu, a pouze u 1 z nich (20 %) došlo ke změně pozitivní. Nejvýraznější změnu jsme zaznamenali u otázky č. 21, která zjišťovala, zda žáci chtějí být v dospělosti kuřáky. Před zahájením projektu označilo 17 žáků (80,95 %) odpověď „rozhodně ne“, 3 žáci (14,29 %) označili odpověď „spíše ne“

a pouze 1 žák (4,76 %) žáků odpověď „*spíše ano*“. Po ukončení označilo všech 21 žáků (100 %) žáků odpověď „*rozhodně ne*“, což je velmi pozitivní výsledek. Avšak při druhém testování jsme také bohužel zjistili, že během projektu 1 z žáků získal zkušenost s kouřením cigarety i vodní dýmku.

U žáků ze třídy 5.B jsme zaznamenali větší změnu mezi odpověďmi na otázky při prvním a druhém testování, než u třídy 5.A. Na 3 otázky (33,33 %) opověděli žáci totožně jako žáci z paralelní třídy. U dalších 6 otázek (66,67 %) jsme vyšetřili rozdíl v počtu stejně volených odpovědí u prvního i druhého testování, z toho u 5 otázek (83,33 %) došlo k negativní změně a u 1 otázky (16,67 %) došlo ke změně pozitivní. Podobně jako u třídy 5.A tak i u třídy 5.B jeden z žáků po prvním testování zkusil kouření cigarety.

Jelikož ve třídě 5.A již před projektem většina dětí zastávala přesvědčivě názor, že kouřit nechtějí, tak je těžké posoudit, zda absolvovaný projekt změnil jejich postoj ke kouření. Odpovědi na první a druhý dotazník se lišili pouze minimálně. Pokud bychom však chtěli vycházet z tohoto minimálního rozdílu, tak nám vyjde, že projekt spíše žáky podpořil v kouření, než aby jim v tom zabránil, což rozhodně není uspokojivé.

Žáci 5.B odpovídali na oba dotazníky také podobně, ale rozdíl v počtu stejně volených odpovědí u prvního i druhého testování byl větší, než u třídy 5.A. Žáci 5.B v porovnání s žáky 5.A, také zaujímali při prvním i druhém testování ve větší míře pozitivní postoj ke kouření.

Díličí výzkumná otázka 2

Jakým způsobem se změní znalosti o kouření u těch žáků, kteří absolvují preventivní program, v porovnání se žáky, kteří program neabsolvují?

Při porovnávání odpovědí žáků 5.A před a po absolvování projektu jsme zjistili změnu ve znalostech týkajících se kouření. U 5 otázek (71,43 %) zaměřených na vědomosti došlo při druhém testování k výraznému obratu, kdy většina žáků, oproti prvnímu testování, odpověděla na otázky správně. U dalších 2 otázek (28,57 %) došlo mezi testováními pouze k nepatrné změně, ale také pozitivní, vedoucí k prohlubování znalostí o kouření. Nejvýraznější změnu ve znalostech žáků jsme zaznamenali u otázek č. 25 týkající se nádorového onemocnění u kuřáků a u otázky č. 27 zabývající se škodlivostí light cigaret. Na otázku, zda může kuřák onemocnět nádorovým onemocněním i po skončení

s kouřením, žáci před zahájením projektu odpovídali takto: pouze 9 žáků (42,86 %) odpovědělo správně, tedy „*ne, i po několika letech nekouření se u kuřáka může objevit nádor*“, 10 žáků (47,62 %) odpovědělo „*nevím*“ a 2 žáci (9,52 %) odpověděli „*ano, u kuřáka, který přestal kouřit, už se nemůže objevit nádor*“. Po druhém testování jich většina žáků odpověděla správně (80,95 %), tedy, že i po několika letech nekouření se u člověka může objevit nádor, což považujeme za velmi uspokojivé, protože pokládáme za důležité, aby tuto informaci žáci uchovávali v paměti. Na otázku, zda jsou light cigarety zdravější, než obyčejné cigarety při prvním testování odpověděli správně pouze 4 žáci (19,05 %) „*rozhodně ne*“, 11 žáků (52,38 %) odpovědělo že „*spíše ano*“, 6 žáků odpovědělo „*spíše ne*“ a 1 žák (4,76 %) odpověděl „*rozhodně ano*“. Při druhém testování již většina žáků (66,67 %) odpověděla správně, že light cigarety rozhodně zdravější nejsou i když to někteří prodejci tvrdí.

U žáků třídy 5.B jsme při porovnávání odpovědí na první a druhý dotazník nezjistili žádnou výraznou změnu ve znalostech týkajících se problematiky kouření. Většina žáků odpověděla pouze na 2 otázky (28,57 %) v prvním i druhém dotazníku správně. U 5 dalších otázek (71,43 %) však žáci nejčastěji v obou dotaznících volili nesprávné odpovědi.

Můžeme tedy říci, že u žáků 5.A, kteří absolvovali projekt zaměřený na prevenci kouření, se výrazně změnili znalosti o problematice kouření v porovnání s žáky 5.B, kteří projekt neabsolvovali.

Dílčí výzkumná otázka 3

Jakým způsobem se změní žákův postoj ke kuřáctví po vykouření jeho první cigarety v průběhu mladšího školního věku?

Ve třídě 5. A uvedli 2 žáci (9,52 %) zkušenost s kouřením z důvodu zvědavosti, jak cigareta, vodní dýmka, či elektronická cigareta chutná. Oběma žákům tabákový výrobek nabídl kamarád. Co považujeme za velmi pozitivní je jejich reakce na kouření. Oba žáci odpověděli „*nechutnalo mi to, už si nikdy cigaretu nedám*“. Jako další příznivou informaci jsme zjistili, že se oba žáci obávali, aby na to, že zkusili kouřit nikdo z rodiny náhodou nepřišel, tudíž jsou si vědomi špatnosti kouření.

V prvním dotazníku uvedlo 5 žáků 5.B (27,78 %), že mají zkušenost s kouřením a v druhém dotazníku se ke kouření přiznalo 6 žáků (33,33 %), tedy o jednoho více. 3 žáci (50 %) napsali, že jim cigaretu, vodní dýmku či elektronickou cigaretu nabídl kamarád, 2 žákům (33,33 %) ji poskytl někdo z rodiny a 1 žák (16,67 %) ji tajně vzal rodičům. Podobně jako u žáků 5.A jsme shledali zjistili pozitivní informaci, a sice, že 4 žáci (66,67 %) zareagovali na své první kouření odpovědí „*nechutnalo mi to, už si nikdy cigaretu nedám*“. Avšak bohužel 2 z žáků (33,33 %) odpověděli „*zachutnalo mi to, chtěl/a bych to zase někdy zkusit*.“ Ti žáci, kteří napsali, že jim cigareta nechutnala uvedli také, že se obávali, aby na jejich tajné kouření někdo z rodiny nepřišel. Dva žáci, kterým tabákový výrobek nabídl někdo z rodiny se podle předpokladů ničeho neobávali, protože pravděpodobně s někým z rodiny kouřili.

Dílčí výzkumná otázka 4

Jakým způsobem ovlivňuje postoj rodinných příslušníků ke kouření postoj dětí?

V obou třídách dohromady uvedlo 24 žáků (61,54 %), že v jejich rodině kouří alespoň jeden člen z rodiny a pouze 15 žáků (28,46 %) napsalo, že jejich rodina je zcela nekuřácká. Z toho zjištění vyplývá, že více jak 50 % dětí by mohlo být ohroženo užíváním tabákových výrobků. Výsledky našeho výzkumu ukazují, že zkusili kouřit pouze žáci z kuřácké rodiny, tj. 8 dětí (33,33 %). Jako pozitivní jsme shledali, že dalších 16 žáků (66,67 %), kteří žijí s kuřáky kouření nezkusili. Dále jsme zkoumali, jaký mají žáci názor na kouření ve spojitosti s kouřením členů jejich rodiny. Zjistili jsme, že 20 žáků (83,33 %) z kuřáckých rodin zastává názor „*lidé by neměli kouřit, je to špatný zlovyk a škodí zdraví*“, což pokládáme za příznivou informaci z toho důvodu, že i když někdo v rodině kouří, tak to žáci nepovažují za samozřejmou a přirozenou věc, ale uvědomují si rizika, které sebou kouření přináší. Snažili jsme se také zjistit, zda to, jak často členové rodiny před žáky kouří má vliv na jejich začínající kuřáctví. Výsledky ukazují, že více žáků, kteří zkusili kouřit, tj. 5 (62,5 %) je z rodin, kde před nimi příbuzní kouří běžně. Pouze 3 žáci (37,5 %), kteří již někdy kouřili, žijí v rodině, kde před nimi rodinní členové kouří pouze občas. Jako poslední nás zajímal vliv prostředí, ve kterém nejčastěji rodinní členové před žáky kouří na jejich postoj ke kouření. Z dotazníků jsme zjistili, že žáci, u kterých se většinou kouří doma v uzavřené místnosti, již kouřit zkusili, což bylo očekáváno, protože cigarety či elektronické cigarety mají denně na očích, a tak pravděpodobně chtějí také

zkusit, jak chutnají. Už menší procento žáků, z těch, před kterými rodinní členové kouří venku mimo uzavřenou místnost, zkusilo také kouřit. Z toho vyplývá, že kouření před dětmi mimo uzavřenou místnost má na jejich budoucí kuřáctví menší vliv než kouření v uzavřené místnosti.

Cekově z výsledků výzkumu vyplývá, že postoj rodinných příslušníků ke kouření má vliv na kouření dětí v rodině. Jelikož sledování vlivu postoje rodičů na postoj dětí nebylo středem našeho výzkumu, tak výsledky nemůžeme považovat za jasně prokazatelné z důvodu povrchního zkoumání.

10 Limity výzkumu

Jako hlavní limit výzkumu bychom stanovili zkreslení v porovnávání změny odpovědí jednotlivých žáků na otázky po absolvovaném projektu, vyplývající z nepozornosti žáků u označení prvního a druhého dotazníku stejnou značkou. Hned několik žáků označilo svůj druhý dotazník symbolem svého spolužáka, což jsme zjistili podle rozdílnosti typu písma. Tudíž nemohlo dojít k objektivnímu porovnání změn postojů a zkušeností vztahujících se ke kouření po dokončení projektu.

Jako další omezení výzkumu můžeme určit protikladné odpovědi na podobné otázky v dotazníku, jež jsme v průběhu vyhodnocení objevili. Tato nesrovnalost pravděpodobně vznikla z nepozornosti a nezájmu některých žáků o vyplnění dotazníku, který při vyplňování projeví. Například u otázky sedm, kde jsme se žáků ptali na to, zda někdo z jejich rodiny kouří v jejich přítomnosti, tak někteří odpověděli „*ne, nikdy*“. Avšak v následující osmé otázce, která zjišťovala, v jakém prostředí před žáky rodinní členové kouří, ti samí žáci odpověděli „*většinou venku mimo uzavřenou místnost*“. Podobný problém jsme zjistili také u otázky třináct, kde jsme zkoumali, zda by žáci chtěli zkusit kouřit. Několik žáků na tuto otázku odpovědělo „*rozhodně ne*“, přičemž v následující otázce se přiznali, že zkusili kouřit elektronickou cigaretu.

Mezi limity výzkumu bychom také mohli zařadit neúčast všech žáků 5.A na celém projektu z důvodu nemoci. Někteří žáci neabsolvovali kompletní projekt, což se mohlo promítnout do odpovědí na otázky, týkající se problematiky, která se probírala za jejich nepřítomnosti.

Skutil a Bartošová (2011) uvádějí jako jednu z nevýhod dotazníku možnost zkreslení odpovědí žádoucím směrem. Je tedy možné, že žáci v dotaznících volili takové odpovědi, o kterých si mysleli, že se od nich očekávají. Gavora (2000) také poukazuje na výhodu a zároveň nevýhodu anonymního dotazníku, který často přináší pravdivější odpovědi, ale také ho respondent, právě z důvodu anonymity, může považovat za nedůležitý a odpovídá povrchně.

11 Diskuze

Jelikož jsme chtěli zjistit, jaký postoj žáci zaujímají ke kouření a jaké znalosti o dané problematice mají, museli jsme provést výzkum. Další částí výzkumu bylo ověření vlivu projektu prevence kouření na změnu postojů a znalostí žáků o kouření. Jako výzkumný vzorek jsme si zvolili dvě paralelní třídy, z nichž v jedné projekt proběhl a ve druhé nikoliv, což nám umožnilo, prostřednictvím srovnání obou tříd, posoudit, do jaké míry má projekt prevence kouření vliv na změnu postojů a znalostí o dané problematice.

Jedním ze záměrů práce bylo zjistit, zda žáky láká zkusit kouřit, nebo jestli už to zkoušeli a z jakého důvodu. Hajný (2001) uvádí hned několik důvodů, které mohou děti ve středním školním věku vést ke kouření: dospívající mají tendence zkoušet něco nového, zakázaného; děti jsou ke kouření tlačeni vrstevníky; děti chtějí zapůsobit na své okolí, uvolnit se, nebo také zapomenout na své problémy apod. Výsledky našeho výzkumu ukazují že 8 žáků (20,52 %), kteří již kouřit zkusili, stejně jako další 2 žáci (5,13 %), kteří napsali, že by chtěli kouření vyzkoušet, zkusili kouřit z důvodu zvědavosti, jaké to je. K podobným výsledkům došla také Grundmannová (2010), která se ve své bakalářské práci zabývala důvody, proč děti na základních školách začínají kouřit. Z jejích výsledků výzkumu také vyplývá, že nejčastější důvod, proč si žáci zapálí svou první cigaretu, je zvědavost. Grundmannová (2010) ve svém výzkumu zaznamenává ještě další důvody, které žáky vedou ke kouření, a sice, žáci chtějí prostřednictvím kouření zapůsobit na okolí, či chtějí zapadnout do party kamarádů nebo kouří, protože si myslí, že je to „in“.

Hlavním cílem výzkumu bylo zjistit, zda projekt prevence má vliv na změnu postoje ke kouření u žáků. Žaloudíková (2009) uvádí, že program „Normální je nekouřit“, kterým je projekt inspirovaný, má kolísavé výsledky ve změně postojů žáků ke kouření. V pilotní studii se v jedné třídě po absolvování projektu zájem o kouření v budoucnosti zvýšil a v druhé testované třídě se naopak snížil. K podobným výsledkům došel i námi testovaný projekt, kdy se zájem o kouření v aktuální době zvýšil, ale zájem o kouření v budoucnosti se u žáků snížil.

Jako druhý hlavní cíl bylo vyzkoumat, jakým způsobem se změní znalosti žáků o kouření po absolvování projektu prevence. Zde již výsledky výzkumu mluví jasně,

znalosti žáků o kouření se opravdu zvýšily. Junáková (2015) ve svém výzkumu dospěla ke stejným výsledkům, tedy že po absolvování jejího projektu se žákům výrazně zvýší vědomosti o kouření.

Dalším dílčím cílem bylo vyzkoumat, zda to, že rodinní členové kouří má vliv na kouření dítěte. Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti (2015) uvádí, že děti kuřáků se častěji stávají pravidelnými kuřáky již v dětském věku. Pochmanová (2010), se ve své bakalářské práci zabývala kouřením a kuřáckými návyky u dětí základních škol a prostřednictvím svého výzkumu zjistila, že kouření rodičů má vliv na kouření jejich dětí. V našem výzkumu jsme dospěli ke stejnému závěru, ačkoliv ho nemůžeme považovat za jasně prokazatelný z důvodu malého vzorku respondentů.

Zajímalo nás, jaký názor mají žáci na kouření po první vykouřené cigaretě v mladším školním věku. Výsledky výzkumu ukazují, že 75 % žáků, kteří zkusili kouřit to už znovu zkoušet nechtějí a 25 % žáků chce znovu kouřit, protože jim to zachutnalo. Výzkum Grundmannové (2010) přináší podobné výsledky a sice, že většinu dětí (63 %) první kouření od dalšího odradilo, což je velmi povzbudivé.

Závěr

Cílem diplomové práce bylo vytvořit projekt i s veškerými pomůckami zaměřený na prevenci kouření pro žáky 5. tříd základní školy, který bude pro učitele využitelný a ověřit ho v praxi.

První část práce čtenáře seznámila s důležitými pojmy vztahujícími se k tématu, jako je charakteristika dítěte v mladším školním věku, socializační vlivy působící na dítě ke vztahu vzniku závislosti, škodlivost tabákových výrobků na zdraví člověka, a především se zabývala prevencí a preventivními programy. Na závěr je uveden popis preventivního programu „Normální je nekouřit“, kterým je inspirovaný námi vytvořený projekt.

Druhá část práce je rozdělena na dvě části, a to na praktickou a empirickou. Jako první byl vytvořen projekt, složený z různorodých aktivit, které jsou určeny do různých vyučovacích hodin. Projekt je sestavený do 10 vyučovacích hodin, kdy každá hodina trvá 45 minut. Jelikož záměrem zpracování projektu bylo, poskytnout ho i dalším učitelům, tak jeho součástí je podrobný popis lekcí se všemi potřebnými materiály k vytisknutí. Následovala realizace projektu v praxi a jeho výzkumné ověření pomocí dotazníkového šetření. Hlavním cílem výzkumného šetření bylo zjistit, zda námi vytvořený projekt má pozitivní vliv na změnu postojů a znalostí o kouření. V oblasti postojů nejsou výsledky výzkumu jednoznačné, ale v oblasti znalostí potvrzují vliv projektu na rozšíření vědomostí žáků. V průběhu realizace projektu byly zjištěny jeho lehké nedostatky, jako například příliš mnoho/málo aktivit v jedné hodině nebo příliš dlouhé činnosti, které byly také v průběhu odstraněny tak, že některé aktivity se přesunuly do jiné lekce a činnosti byly zkráceny.

Reakce žáků nám přinesla zpětnou vazbu nejen ohledně účinnosti projektu na změnu jejich postojů a znalostí ohledně kouření, kterou výzkum potvrdil, ale také jsme se dozvěděli, zda činnosti zahrnuté do programu jsou pro žáky atraktivní a zajímavé. Většina žáků pracovala se zaujetím a na závěr celého projektu poděkovala za zajímavé zpestření běžných vyučovacích hodin. Nejen žáci, ale také učitelé přivítali projekt s nadšením, zajímali se o jeho průběh a na závěr mi věnovali poděkování s tím, že by projekt také rádi někdy v budoucnu využili.

Na závěr projektu byla žákům položena otázka, zda již někdy takovýto projekt nebo podobné aktivity týkající se prevence kouření absolvovali, nebo je to poprvé, co se s něčím takovým setkali. Všichni přítomní žáci odpověděli, že je to poprvé, co s nimi někdo ve škole rozebírá problematiku kouření více dopodrobna, a ne pouze povrchně prostřednictvím pouhé diskuze. Z čehož usuzováno, že projekt mohl být pro žáky opravdovým přínosem.

Seznam použitých zdrojů

1. ADÁMKOVÁ, Ilona (2007). Škodlivost kouření vodních dýmek. *Prevence*, roč. 4, č. 8, s. 8-9. ISSN 1214-8717.
2. ČÁP, Jan & MAREŠ, Jiří (2007). *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-273-7.
3. GAVORA, Peter (2000). *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido. ISBN 80-85931-79-6.
4. GRUNDMANNOVÁ, Markéta. *Proč děti základních škol začínají kouřit?* Bakalářská práce. Brno: Masarykova univerzita. Lékařská fakulta.
5. HAJNÝ, Martin (2001). *O rodičích, dětech a drogách*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0135-9.
6. HELUS, Zdeněk (2007). *Sociální psychologie pro pedagogy*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1168-3.
7. HRUBÁ, Drahoslava & PEŘINA, Aleš (2015). Vodní dýmka není bezpečnou alternativou klasických cigaret! *Česko-slovenská pediatrie*, roč. 70, č. 4, s. 220-222. ISSN 0069-2328.
8. HRUBÁ, Drahoslava & ŠIKOLOVÁ, Veronika (2014). *Co je Third-Hand Smoke, aneb, Jak nás – nekuřáky – ohrožuje kouření?* Praha: Liga proti rakovině Praha. ISBN 978-80-260-5968-4.
9. HRUBÁ, Drahoslava (2011). *Aby vaše dítě nekouřilo: obecné informace pro pacienty*. Praha: Liga proti rakovině. ISBN 978-80-260-5221-0.
10. HRUBÁ, Drahoslava (2015). Co říkat pacientům o e-cigaretách? *Praktický lékař*, roč. 95, č. 2, s. 65-67. ISSN 0032-6739.
11. CHOMYNOVÁ, Pavla (2014). *Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD): výsledky průzkumu v České republice v roce 2011*. Praha: Úřad vlády České republiky. ISBN 978-80-7440-101-5.
12. JEDLIČKA, Richard (2015). *Poruchy socializace u dětí a dospívajících: prevence životních selhání a krizová intervence*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-5447-5.
13. JUNÁKOVÁ, Denisa (2015). *Primární prevence rizikového chování na 1. stupni ZŠ se zaměřením na prevenci kouření*. Diplomová práce. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta.

14. KASTNEROVÁ, Markéta & ŽIŽKOVÁ, Blanka (2007). Vývoj tabakismu ve světě a v ČR [online]. *Prevence úrazů, otrav a násilí* [cit. 2017-05-26]. Dostupné z: <http://casopis-zsfju.zsf.jcu.cz/prevence-urazu-otrav-a-nasili/administrace/clankyfile/20120501135717375436.pdf>
15. KIKALOVÁ, Kateřina & KOPECKÝ, Miroslav (2014). *Úvod do studia prevence závislostí dětí a dospívajících*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 978-80-244-3928-0.
16. Kolektiv autorů sdružení Sananim (2007). *Drogy: otázky a odpovědi*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-223-2.
17. KOTULÁN, Jaroslav (2012). Jak dál s primární prevencí? *Hygienu: časopis pro ochranu a podporu zdraví*, roč. 57, č. 1, s. 33-35. ISSN 1802-6281.
18. KOZÁK, Jiří T. a kol. (1993). *Rizikový faktor kouření*. Praha: Knižní podnikatelský klub. ISBN 80-85267-42-X.
19. KRÁLÍKOVÁ, Eva & KOZÁK, Jiří T. (2003). *Jak přestat kouřit*. Praha: Maxdorf. ISBN 80-85912-68-6.
20. KRÁLÍKOVÁ, Eva (2015). *Diagnóza F17: závislost na tabáku*. Praha: Mladá fronta. ISBN 978-80-204-3711-2.
21. KRIEHOVÁ, Magdaléna (2007). Kouření dětí – aktivita a témata k diskusi o kouření. *Prevence*, roč. 4, č. 6, s. 16-18. ISSN 1214-8717.
22. LANGMEIER, Josef & KREJČÍŘOVÁ, Dana (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-1284-0.
23. LANGROVÁ, Kateřina (2004). *Zdravotní důsledky expozice pasivnímu kouření: souhrn publikace Smoking and tobacco control, Monograph 10: Health effects of exposure to environmental tobacco smoke, National Cancer Institute 1999*. Kostelec nad Černými lesy: Institut zdravotní politiky a ekonomiky. ISSN 1213-8096.
24. MARÁDOVÁ, Eva (2006). *Prevence závislostí*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí. ISBN 80-86991-70-9.
25. MATĚJČEK, Zdeněk (1996). *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-085-5.
26. MATĚJČEK, Zdeněk (1998). *Radosti a strasti*. Jinočany: H+H. ISBN 80-86022-21-8.

27. Mezinárodní klasifikace nemocí: Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů (2013) [online]. *Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR* [cit. 2017-05-26]. Dostupné z: <http://www.uzis.cz/cz/mkn/index.html>
28. MLČOCHOVÁ, Eva (2017). Vodní dýmka a její škodlivost pro zdraví organismu [online]. *Kuřáková plíce* [cit. 2017-06-13]. Dostupné z: http://www.kurakova-plice.cz/koureni_cigaret/kurak-a-koureni/vodni-dymka/58-vodni-dymka-a-jeji-skodlivost-pro-zdravi-organismu.html
29. MRAVČÍK, Viktor a kol (2016). Výroční zpráva o stavu ve věcech drog v České republice v roce 2015 [online]. *Drogy – info* [cit. 2017-05-26]. Dostupné z: https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/32232/741/VZ_2015_drogova_situace_v_CR_v02.pdf
30. Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti (2015). U dětí kuřáků je vyšší pravděpodobnost, že začnou kouřit [online]. *Kouření zabíjí* [cit. 2017-06-10]. Dostupné z: <https://www.koureni-zabiji.cz/article/knihovna-obrazovych-varovani/u-deti-kuraku-je-vyssi-pravdepodobnost-ze-zacnou-kourit/>
31. Nejčastější dotazy a odpovědi na téma nového tzv. protikuřáckého zákona (č. 65/2017 Sb.) (2017) [online]. *Ministerstvo zdravotnictví České republiky* [cit. 2017-05-26]. Dostupné z: http://www.mzcr.cz/dokumenty/nejcastejsi-dotazy-a-odpovedi-na-tema-noveho-tzvprotikurackeho-zakona_13109_114_1.html
32. NEŠPOR, Karel & CSÉMY, Ladislav (1993). *Alkohol, drogy a vaše děti: jak problémům předcházet, jak je včas rozpoznat, jak je zvládat*. Praha: Sportpropag.
33. NEŠPOR, Karel (2001). *Vaše děti a návykové látky*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-515-6.
34. NEŠPOR, Karel, CSÉMY, Ladislav & PERNICOVÁ, Hana (1996). *Jak předcházet problémům s návykovými látkami na základních a středních školách*. Praha: Sportpropag.
35. NEŠPOR, Karel, CSÉMY, Ladislav & PERNICOVÁ, Hana (1999). *Zásady efektivní primární prevence*. Praha: Sportpropag.
36. NOVÁK, Jiří (2007). Primární prevence alergie a alergického astmatu [online]. *Pediatric pro praxi* [cit. 2017-05-26]. Dostupné z: <https://www.pediatricpropraxi.cz/pdfs/ped/2007/03/04.pdf>

37. O programu (2014) [online]. *Normální je nekouřit: Program podpory zdraví, zdravého životního stylu a prevence kouření pro mladší školní věk 7 až 11 let* [cit. 2017-05-26]. Dostupné z: <http://www.ped.muni.cz/normalnijenekourit/program.php>
38. PETRENKO, Roman (2017). Seznam organizací s udělenými certifikáty – leden 2017 [online]. *Národní ústav pro vzdělávání* [cit. 2017-05-24]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/t/pracoviste-pro-certifikace/seznam-leden-sedmnact?highlightWords=prim%C3%A1rn%C3%AD+prevence>
39. PETROVÁ, Alena (2003). Období mladšího školního věku. In: *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. s. 93-100. ISBN 80-244-0629-2.
40. POCHMANOVÁ, Petra (2010). *Kouření a kuřácké návyku u dětí základních škol*. Bakalářská práce. Praha: Univerzita Karlova, Přírodovědecká fakulta.
41. POKORNÁ, Marie (1998). *Radosti a strasti*. Jinočany: H+H. ISBN 80-86022-21-8.
42. PRADÁČOVÁ, Jarmila (2013). *Kouření a zdraví: obecné informace pro pacienty*. Praha: Liga proti rakovině Praha. ISBN 978-80-260-5220-3.
43. PROKOP, Jiří (1998). Sociální prostředí školy. In: *Kapitoly ze sociální pedagogiky a psychologie: Příspěvek ke vzdělávání učitelů*. s. 71-102. Brno: Paido. ISBN 80-85931-58-3.
44. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (2017) [online]. *Národní ústav pro vzdělávání* [cit. 2017-05-26]. Dostupné z: http://www.nuv.cz/uploads/RVP_ZV_2017.pdf
45. ŘÍČAN, Pavel (2008). *Psychologie: příručka pro studenty*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-406-9.
46. SKORUNKOVÁ, Radka (2013). *Základy vývojové psychologie*. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 978-80-7435-253-9.
47. ŠVAŘÍČEK, Roman & ŠEĐOVÁ, Klára a kol. (2007). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-313-0.
48. TETTAUEROVÁ, Stanislava (2007). Kouření dětí a možnosti prevence. *Prevence*, roč. 4, č. 8, s. 15-17. ISSN 1214-8717.
49. THOROVÁ, Kateřina (2015). *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0714-6.

50. Tobacco (2017) [online]. *World Health Organization* [cit. 2017-05-26]. Dostupné z: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs339/en/>
51. Tobacco Harms to Youth (2008) [online]. *Campaign for Tobacco – Free Kids*. [cit. 2017-05-28]. Dostupné z: http://global.tobaccofreekids.org/files/pdfs/en/APS_youth_harms_en.pdf
52. VÁGNEROVÁ, Marie (2005). *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0956-8.
53. VÁGNEROVÁ, Marie (2005a). *Školní poradenská psychologie pro pedagogy*. Praha: Karolinum. ISBN 80-264-1074-4.
54. VÁGNEROVÁ, Marie (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Karolinu. ISBN 978-80-246-2153-1.
55. VELICKÝ, Jan (2015). Školní metodik prevence [online]. *Národní ústav pro vzdělávání* [cit. 2017-05-24]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/projekty/rspp/skolni-metodik-prevence?highlightWords=metodik+%C5%A1koln%C3%AD+prevence>
56. VÝROST, Jozef & SLAMĚNÍK, Ivan (2008). *Sociální psychologie*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-1428-8.
57. Zákon č. 65/2017 Sb., o ochraně zdraví před škodlivými účinky návykových látek (2017) [online]. *Ministerstvo zdravotnictví České Republiky* [cit. 2017-05-26]. Dostupné z: http://www.mzcr.cz/Legislativa/dokumenty/zakon-c65/2017-sb-o-ochrane-zdravi-pred-skodlivymi-ucinky-navykovych-latek_13610_11.html
58. ZVOLSKÁ, Kamila (2015). Léčba závislosti na tabáku u mladistvých. *Prevence*, roč. 12, č. 4, s. 9-11. ISSN 1214-8717.
59. ŽALOUĐÍKOVÁ, Iva & HRUBÁ, Drahoslava (2008). Prevence kouření ve škole. *Onkologická péče*, roč.12, č.1, s. 5-7. ISSN 1214-5602.
60. ŽALOUĐÍKOVÁ, Iva & kol. (2009). *Normální je nekouřit*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-5021-1.
61. ŽALOUĐÍKOVÁ, Iva (2016). Program školní prevence rizikového chování pro děti ve věku 7-11 let zaměřený na nekouření. *Prevence*, roč. 13, č. 6, s. 15-17. ISSN 1214-8717.

Seznam tabulek

Tabulka 1: Pohlaví žáků výzkumného souboru	57
Tabulka 2: Věkové složení žáků	58
Tabulka 3: Způsob využívání volného času	58
Tabulka 4: Prání žáků vztahující se ke kouření členů jejich rodiny	62
Tabulka 5: Názor žáků na kouření	63
Tabulka 6: Postoj žáků k sekundárnímu vdechování cigaretového kouře (pasivní kouření).....	64
Tabulka 7: Prání žáků vyzkoušet kouření tabákových výrobků	64
Tabulka 8: Důvody vedoucí žáky k vyzkoušení tabákových výrobků	65
Tabulka 9: Zkušenost žáků s kouřením cigaret	66
Tabulka 10: Zkušenost žáků s kouřením vodní dýmky	66
Tabulka 11: Zkušenost žáků s kouřením elektronické cigarety.....	67
Tabulka 12: Rozhodnutí žáků vztahující se ke kuřáctví v dospělosti.....	67
Tabulka 13: Nejčastěji uvedené důvody vedoucí žáky k rozhodnutí o kuřáctví v dospělosti	68
Tabulka 14: Povědomí žáků o zdravotních potížích způsobených kouřením	69
Tabulka 15: Žáky nejčastěji uvedené druhy onemocnění způsobené kouřením	69
Tabulka 16: Přesvědčení žáků o poškození zdraví prostřednictvím pasivního kouření .	70
Tabulka 17: Přesvědčení žáků o vlivu dlouhodobého kouření na délku života.....	71
Tabulka 18: Povědomí žáků o nádorovém onemocnění způsobeném kouřením.....	72
Tabulka 19: Přesvědčení žáků o škodlivosti kouření elektronických cigaret.....	73
Tabulka 20: Povědomí žáků o škodlivosti light cigaret oproti obyčejným cigaretám....	74
Tabulka 21: Povědomí žáků o vznikající závislosti na cigaretách	75
Tabulka 22: Zkušenosti žáků s kouřením	76
Tabulka 23: Důvody žáků k vykouření první cigarety	76
Tabulka 24: Okolnost získání první cigarety	77
Tabulka 25: Obavy žáků z porušení zákazu kouření	77
Tabulka 26: Pocity žáků z prvního kouření	78
Tabulka 27: Postoj rodinných příslušníků ke kouření	79
Tabulka 28: Kuřáci mezi rodinnými příslušníky žáků.....	79
Tabulka 29: Vliv kuřáctví někoho z rodiny na kuřáctví dětí	80

Tabulka 30: Vliv kouření členů rodiny na názor žáků o kouření	80
Tabulka 31: Kouření rodinných členů za přítomnosti žáků.....	81
Tabulka 32: Vliv míry kouření příbuzných před žáky na jejich kouření.....	81
Tabulka 33: Podmínky, za kterých rodinní příslušníci kouří před žáky.....	82
Tabulka 34: Vliv prostředí, v němž členové rodiny před žáky kouří na jejich kuřáctví	82

Seznam příloh

Příloha A: Dotazník před zahájením projektu	I
Příloha B: Dotazník po ukončení projektu	VIII
Příloha C: Projekt zaměřený na prevenci kouření pro žáky 5. třídy ZŠ	XIII
Příloha D: Materiály k projektu	XL
Příloha E: Fotografie z realizace projektu ve třídě 5.A	LXXXI

Příloha A: Dotazník před zahájením projektu



Kouření tabákových výrobků

Milí žáci, jmenuji se Nikola Marešová a jsem studentkou Univerzity Hradec Králové, oboru učitelství pro 1. stupeň. Chtěla bych Vás požádat o pomoc při vyplnění tohoto dotazníku, který je určen pro žáky 5. třídy a je zaměřen na kouření tabákových výrobků. Dotazník je zcela anonymní, což znamená, že nikdo nemůže dohledat, jak jste zrovna Vy na otázky odpověděli. Anonymní údaje, které ve svých odpovědích uvedete, budou použity v mé diplomové práci. Žádám Vás o svědomité a co možná nepravdivější volení odpovědí.

Předem Vám děkuji za vyplnění dotazníku a za Vaši spolupráci.

Pokud není uvedeno jinak, zakroužkuj pouze jednu odpověď.

1. Kolik je Ti let? _____

2. Jakého jsi pohlaví?

- chlapec
- dívka

3. S kým bydlíš?

- s oběma rodiči
- jsem ve střídavé péči
- jenom s matkou
- jenom s otcem
- s matkou a jejím přítelem
- s otcem a jeho přítelkyní
- s _____ (uved')

4. Co nejčastěji děláš ve svém volném čase?

- sportuji
- vyrábím různé věci
- hraji na počítači/tabletu
- jsem venku s kamarády
- nudím se
- jiné: _____
(uved')

5. Zajímají se Tvoji rodiče o to, co děláš ve volném čase?

- rozhodně ano
- spíše ano
- spíše ne
- rozhodně ne

6. Kouří někdo z Tvé rodiny? (můžeš vybrat více odpovědí)

- nikdo
- nevím
- matka
- otec
- strýc
- teta
- babička
- dědeček
- sourozenec
- _____ (uved')

7. Kouří někdo z rodiny v Tvé přítomnosti?

- nikdo z mé rodiny nekouří
- ano, běžně
- občas
- ne, nikdy

8. V jakém prostředí před Tebou nejčastěji někdo z rodiny kouří?

- nikdo z mé rodiny nekouří
- nikdo z mé rodiny nekouří přede mnou
- většinou venku mimo uzavřenou místnost
- většinou doma v uzavřené místnosti

9. Chceš, aby členové Tvé rodiny přestali kouřit?

- nikdo z mé rodiny nekouří
- ano, vadí mi, že někdo z mé rodiny kouří
- je mi to jedno, že někdo z mé rodiny kouří
- ne, alespoň budu moct kouřit s nimi

10. Jaký máš názor na kouření?

- lidé by neměli kouřit, je to špatný zlozvyk a škodí zdraví
- nic proti tomu nemám, je to každého věc
- líbí se mi, když někdo kouří
- jiný: _____ (uved')

11. Kouří někdo z Tvých kamarádů?

- ano
- ne
- nevím

12. Vadí Ti, když někdo vedle Tebe kouří?

- ano, nemám rád/a cigaretový kouř
- je mi to jedno
- ne nevadí

13. Chtěl/a bys zkusit kouřit?

- už jsem to zkoušel/a
- rozhodně ano
- spíše ano
- spíše ne
- rozhodně ne

14. Proč bys chtěl/a zkusit kouřit?

- nechci kouřit
- abych zapadl/a do party kamarádů
- je to moderní
- zajímá mě, jaké to je
- abych zapůsobil/a na okolí
- z jiného důvodu: _____ (uved')

15. Zkusil/a jsi někdy cigaretu ochutnat?

- ano
- ne

16. Zkusil/a jsi někdy ochutnat vodní dýmku?

- ano
- ne

17. Zkusil/a jsi někdy ochutnat elektronickou cigaretu?

- ano
- ne

18. Z jakého důvodu jsi zkusil/a poprvé kouřit?

- nikdy jsem to nezkoušel/a
- chtěl/a jsem zkusit, jaké to je
- kouřit je moderní
- kamarádi kouří, tak jsem chtěl/a začít také
- u nás v rodině se kouří, tak jsem chtěl/a začít také
- z donucení
- z jiného důvodu: _____ (uved')

19. Kde jsi vzal/a svou první cigaretu?

- nikdy jsem nekouřil/a
- vzal/a jsem ji rodičům (tajně)
- nabídl mi ji kamarád
- sám/sama jsem si ji koupil/a
- koupil mi ji někdo jiný
- jinak: _____ (uved')

20. Když jsi zkoušel/a poprvé kouřit, bál/a jsi se, že na to někdo přijde?

- nezkoušel/a jsem to
- ano, měl/a jsem strach, že na to někdo z rodiny přijde
- ne nebál/a jsem se, bylo mi jedno, jestli na to někdo přijde

21. Jak ses cítil/a po první zkušenosti s kouřením?

- nezkoušel/a jsem to
- nechutnalo mi to, už si nikdy cigaretu nedám
- zachutnalo mi to, chtěl/a bych to zase někdy zkusit
- jinak: _____ (uved')

22. Myslíš si, že pravidelné kouření způsobuje zdravotní problémy?

- ano, způsobuje: _____ (uved' příklad)
- ne způsobuje

23. Myslíš si, že je zdraví škodlivé dýchat cigaretový kouř od někoho, kdo kouří vedle Tebe?

- rozhodně ano
- spíše ano
- spíše ne
- rozhodně ne

24. Může člověk v důsledku kouření zemřít dříve než člověk, který nekouří?

Pokud ano, o kolik let mu kouření v průměru může zkrátit život?

- nemůže zemřít dříve, než nekouřící člověk
- může zemřít o 1 – 5 let dříve
- může zemřít o 5 – 10 let dříve
- může zemřít o 10 – 15 let dříve
- může zemřít o 15 – 20 let dříve

25. Kuřák, který přestane kouřit už nemůže onemocnět nádorovým onemocněním, způsobeným dřívějším kouřením. Je toto tvrzení správné?

- ano, u kuřáka, který přestal kouřit, už se nemůže objevit nádor
- nevím
- ne, i po několika letech nekouření se u kuřáka může objevit nádor

26. Je kouření elektronické cigarety zdraví škodlivé?

- rozhodně ano
- spíše ano
- spíše ne
- rozhodně ne

27. Myslíš si, že light (lehké) cigarety jsou zdravější než obyčejné cigarety?

- rozhodně ano
- spíše ano
- spíše ne
- rozhodně ne

28. Po jaké době začne být člověk na cigaretách závislý?

- člověk na cigaretách nemůže být závislý
- až po několika letech kouření
- až po jednom roce kouření
- už po vykouření několika cigaret

29. Chtěl/a bys v dospělosti být kuřákem?

- rozhodně ano, _____ (uved' důvod)
- spíše ano, _____ (uved' důvod)
- spíše ne, _____ (uved' důvod)
- rozhodně ne, _____ (uved' důvod)

Příloha B: Dotazník po ukončení projektu



Kouření tabákových výrobků

Milí žáci, jmenuji se Nikola Marešová a jsem studentkou Univerzity Hradec Králové, oboru učitelství pro 1. stupeň. Chtěla bych Vás požádat o pomoc při vyplnění tohoto dotazníku, který je určen pro žáky 5. třídy a je zaměřen na kouření tabákových výrobků. Dotazník je zcela anonymní, což znamená, že nikdo nemůže dohledat, jak jste zrovna Vy na otázky odpověděli. Anonymní údaje, které ve svých odpovědích uvedete, budou použity v mé diplomové práci. Žádám Vás o svědomité a co možná nepravdivější volení odpovědí.

Předem Vám děkuji za vyplnění dotazníku a za Vaši spolupráci.

Pokud není uvedeno jinak, zakroužkuj pouze jednu odpověď.

1. Kouří někdo z Tvé rodiny? (můžeš vybrat více odpovědí)

- nikdo
- nevím
- matka
- otec
- strýc
- teta
- babička
- dědeček
- sourozenec
- _____ (uved')

2. Chceš, aby členové Tvé rodiny přestali kouřit?

- nikdo z mé rodiny nekouří
- ano, vadí mi, že někdo z mé rodiny kouří
- je mi to jedno, že někdo z mé rodiny kouří
- ne, alespoň budu moct kouřit s nimi

3. Jaký máš názor na kouření?

- lidé by neměli kouřit, je to špatný zlozvyk a škodí zdraví
- nic proti tomu nemám, je to každého věc
- líbí se mi, když někdo kouří
- jiný: _____ (uved')

4. Vadí Ti, když někdo vedle Tebe kouří?

- ano, nemám rád/a cigaretový kouř
- je mi to jedno
- ne nevadí

5. Chtěl/a bys zkusit kouřit?

- už jsem to zkoušel/a
- rozhodně ano
- spíše ano
- spíše ne
- rozhodně ne

6. Proč bys chtěl/a zkusit kouřit?

- nechci kouřit
- abych zapadl/a do party kamarádů
- je to moderní
- zajímá mě, jaké to je
- abych zapůsobil/a na okolí
- z jiného důvodu: _____ (uved')

7. Zkusil/a jsi někdy cigaretu ochutnat?

- ano
- ne

8. Zkusil/a jsi někdy ochutnat vodní dýmku?

- ano
- ne

9. Zkusil/a jsi někdy ochutnat elektronickou cigaretu?

- ano
- ne

10. Z jakého důvodu jsi zkusil/a poprvé kouřit?

- nikdy jsem to nezkoušel/a
- chtěl/a jsem zkusit, jaké to je
- kouřit je moderní
- kamarádi kouří, tak jsem chtěl/a začít také
- u nás v rodině se kouří, tak jsem chtěl/a začít také
- z donucení
- z jiného důvodu: _____ (uved')

11. Kde jsi vzal/a svou první cigaretu?

- nikdy jsem nekouřil/a
- vzal/a jsem ji rodičům (tajně)
- nabídl mi ji kamarád
- sám/sama jsem si ji koupil/a
- koupil mi ji někdo jiný
- jinak: _____ (uved')

12. Když jsi zkoušel/a poprvé kouřit, bál/a jsi se, že na to někdo přijde?

- nezkoušel/a jsem to
- ano, měl/a jsem strach, že na to někdo z rodiny přijde
- ne nebál/a jsem se, bylo mi jedno, jestli na to někdo přijde

13. Jak ses cítil/a po první zkušenosti s kouřením?

- nezkoušel/a jsem to
- nechutnalo mi to, už si nikdy cigaretu nedám
- zachutnalo mi to, chtěl/a bych to zase někdy zkusit
- jinak: _____ (uved')

14. Myslíš si, že pravidelné kouření způsobuje zdravotní problémy?

- ano, způsobuje: _____ (uved' příklad)
- ne nezpůsobuje

15. Myslíš si, že je zdraví škodlivé dýchat cigaretový kouř od někoho, kdo kouří vedle Tebe?

- rozhodně ano
- spíše ano
- spíše ne
- rozhodně ne

**16. Může člověk v důsledku kouření zemřít dříve než člověk, který nekouří?
Pokud ano, o kolik let mu kouření v průměru může zkrátit život?**

- nemůže zemřít dříve, než nekouřící člověk
- může zemřít o 1 – 5 let dříve
- může zemřít o 5 – 10 let dříve
- může zemřít o 10 – 15 let dříve
- může zemřít o 15 – 20 let dříve

17. Kuřák, který přestane kouřit už nemůže onemocnět nádorovým onemocněním, způsobeným dřívějším kouřením. Je toto tvrzení správné?

- ano, u kuřáka, který přestal kouřit, už se nemůže objevit nádor
- nevím
- ne, i po několika letech nekouření se u kuřáka může objevit nádor

18. Je kouření elektronické cigarety zdraví škodlivé?

- rozhodně ano
- spíše ano
- spíše ne
- rozhodně ne

19. Myslíš si, že light (lehké) cigarety jsou zdravější než obyčejné cigarety?

- rozhodně ano
- spíše ano
- spíše ne
- rozhodně ne

20. Po jaké době začne být člověk na cigaretách závislý?

- člověk na cigaretách nemůže být závislý
- až po několika letech kouření
- až po jednom roce kouření
- už po vykouření několika cigaret

21. Chtěl/a bys v dospělosti být kuřákem?

- rozhodně ano, _____(uved' důvod)
- spíše ano, _____(uved' důvod)
- spíše ne, _____(uved' důvod)
- rozhodně ne, _____(uved' důvod)

Příloha C: Projekt zaměřený na prevenci kouření pro žáky 5. třídy ZŠ

Záměr projektu

Téma: Rizika ohrožující zdraví spojená s kouřením a jejich prevence

Časová dotace: cca 10 vyučovacích hodin (1 vyučovací hodina = 45 minut)

Věková skupina: 5. třída ZŠ

Vzdělávací oblast, která tvoří jádro projektu: Člověk a jeho svět

Tematický okruh: Člověk a jeho zdraví

Integrované vyučovací předměty: etická výchova, český jazyk, matematika, přírodověda, výtvarná výchova, pracovní činnosti

Hlavní cíl projektu: Poskytnou žákům znalosti a dovednosti k tomu, aby se v průběhu jejich života nestali kuřáky.

Dílčí cíle: viz jednotlivé lekce

Formy práce: individuální, skupinová a kooperativní

Metody práce:

- Slovní metody – popis, vysvětlování, vyprávění, rozhovor, dramatizace
- Metody práce s textem – práce s pracovními listy
- Metody aktivizující – diskuze, didaktické hry
- Metody praktické – výtvarné práce

Pomůcky: pracovní listy, výtvarné potřeby, psací potřeby, počítač, projektor, tabule, křídly/fixy, magnety (viz podrobněji u jednotlivých lekcí)

Klíčové kompetence:

Kompetence k učení

- Projekt vede žáky k orientaci v textu, týkající se kouření, a k následnému vyhledávání podstatných informací.

Kompetence k řešení problémů

- Projekt vede žáky ke kritickému myšlení a zodpovědnosti za svá rozhodnutí v situaci ohrožení tabákovými výrobky.

Kompetence komunikativní

- Projekt žáky podporuje ve vyjadřování a obhajobě svých názorů, týkajících se kouření tabákových výrobků.
- Projekt vede k rozšiřování slovní zásoby a chápání pojmů v oblasti zdravotních potíží způsobených kouřením a jejich prevence.

Kompetence sociální a personální

- Projekt zahrnuje jak individuální, tak skupinové činnosti, při kterých žáci spolupracují a společně řeší problematiku kouření.

Kompetence občanské

- Projekt v žácích upevňuje preventivní chování a zároveň odpovědnost za vlastní zdraví i za zdraví druhých.

Kompetence pracovní

- Žák během projektu zodpovídá za výsledek své práce.

Popis projektu:

Projekt obsahuje 10 lekcí, které učitel zařadí do rozvrhové aktivity v rozsahu dvě lekce za týden. Realizace celého projektu tedy potrvá 5 týdnů. Je tomu tak z toho důvodu, aby žáci nebyli v krátké době přehlceni informacemi a též proto, aby měli čas na zpracování a uvědomění si jednotlivých informací. Je důležité, aby bylo dodrženo pořadí jednotlivých lekcí, které na sebe navazují, a rovněž pokynů k provedení lekcí.

Předpokládá se, že si učitel předem jednotlivé lekce nastuduje a případně dohledá chybějící informace.

Učitel by měl k provedení lekcí přistupovat zodpovědně a se zájmem, motivovat žáky k práci, diskutovat s nimi, nechat jim prostor pro dotazy a dobře organizovat veškeré aktivity.

Texty použité v materiálu k lekcím vycházejí buď z teoretické části diplomové práce nebo jsou převzaty a upraveny z 5. dílu publikace Normální je nekouřit. Obrázky, jež naleznete také v materiálech k lekcím, jsou staženy z internetového portálu Google s licencí k opětovnému použití s úpravami.

Popis lekcí

LEKCE Č. 1

Předmět: Etická výchova

Téma: Fakta a mýty o kouření

Cíle:

- žák vyjmenuje pozitivní a negativní účinky kouření
- žák získá dovednost odmítnout cigaretu

Pomůcky: pracovní list Mýty a fakta o kouření, metodický list pro učitele, krabička od cigaret, papíry A4, velký arch papíru (buď papír na flipchart nebo čtvrtka větších rozměrů)

Pokyny pro učitele:

Pro motivační aktivitu si vytiskneme pracovní listy Mýty a fakta o kouření (viz Příloha D) pro každou dvojici a zároveň metodický list pro učitele k této lekci (viz Příloha D). Před zahájením aktivity můžeme uvést žákům některý ze známých mýtů, na němž demonstrujeme, co je to mýtus.

Na druhou aktivitu budeme potřebovat pouze čisté listy papíru A4, na které si žáci budou zapisovat své myšlenky a jeden velký arch papíru, na který společně zaznamenejme klady a zápory kouření. Arch papíru můžeme nechat po skončení lekce pověšený ve třídě, aby ho žáci měli na očích. My jako učitelé bychom se na lekci měli více připravit, a to především nastudováním konkrétních kladných a záporných stránek kouření a neestetických účinků kouření. Konkrétní informace můžeme mimo jiné nalézt v metodickém listě pro učitele (viz Příloha D), který obsahuje několik příkladů.

Třetí aktivita je náročná na organizaci ze strany učitele. Jestliže chceme, aby si žáci z lekce odnesli co nejvíce vědomostí a také dovedností, tak je zapotřebí, aby všichni pochopili, že se jedná o vážnou věc, a nikoliv o zábavu. Musíme tedy žáky usměřňovat, aby scénky měly řád, smysl a splnily svou funkci nácviku dovednosti odmítnutí. Pokud se nám situace vymkne z rukou a scénka začne ztrácet svůj smysl, tak aktivitu ukončíme a žákům znovu vysvětlíme, jaký účel tato aktivita má.

Struktura hodiny:

Motivace

Na začátku aktivity si s žáky ujasníme, co je to mýtus. Poté žáky rozdělíme do dvojic a do každé dvojice rozdáme pracovní list Mýty a fakta o kouření, který žáci vyplní. Žáci pracovní list vyplňují tak, že pokud zakroužkují ANO, označují výrok za pravdivý. Po dobu samostatné práce mezi žáky procházíme a případně odpovídáme na dotazy. Nakonec s žáky projdeme všechny výroky a ujasníme si, které z nich jsou pravdivé.

Kladné a záporné stránky kouření

Pro tuto aktivitu žáky rozdělíme do čtveřic a do každé z nich dáme čistý list papíru, který si žáci přehnou na dvě poloviny. Jejich úkolem je na jednu polovinu napsat důvody „proč lidé kouří“ a na druhou polovinu důvody „proč lidé nekouří“. Během samostatné práce si tabuli rozdělíme na dvě poloviny a nadepíšeme slovy: důvody proč kouřit a důvody proč nekouřit. Po skončení práce jednotlivé skupiny diktují důvody, které vymyslely a my je zapisujeme na tabuli. Nakonec společně zhodnotíme, kterých důvodů jsme společně vymysleli více a proč tomu tak je.

Žáci zůstávají ve čtveřicích a tentokrát se snaží společně vyvodit obecné klady a zápory kouření. Po nějakém čase samostatné práce si společně shrneme, co je na kouření pozitivní či negativní a zaznamenáme to na velký arch papíru. Důležité je dětem zdůraznit, že ačkoli v kouření spatřují nějaká pozitiva, tak počet negativ je mnohem větší.

Pokud nám to prostory umožňují sedneme si s žáky do komunitního kruhu, pokud ne, žáci zůstanou v lavicích. Společně si povíme o neestetických účincích kouření (př. žluté skvrny na zubech, zápach z úst a oblečení, žluté prsty, suchý kašel, zarudlé oči apod.).

Nácvik odmítání cigarety

Pro následující aktivitu uspořádáme třídu tak, aby se po ní žáci mohli volně pohybovat. Na začátku aktivity žákům sdělíme, že nadcházející aktivita bude prováděna dramatickou formou, a pokud se někdo stydí hrát scénku, tak může dělat zapisovatele a pozorovatele. Jednoho dobrovolníka si vezmeme za dveře, dáme mu do ruky krabičku od cigaret a sdělíme mu instrukci: „*Až se vrátíš do třídy, dělej, že jsi na oslavě s kamarády. Máš s sebou balíček cigaret a váháš, jestli si zapálit.*“ Ostatním žákům oznámíme, že se koná oslava. Žáci s rozdělí na dvě skupiny. V jedné skupině budou

nekuřáci, kteří budou cigarety odmítat a přesvědčovat svého kamaráda, aby také nekouřil. Ve druhé skupině budou kuřáci, kteří svého kamaráda budou přesvědčovat o tom, aby si s nimi zapálil. Pozorovatelé pečlivě sledují scénku a mají za úkol si zapamatovat argumenty obou skupin. Po chvíli scénku ukončíme a provedeme reflexy, pro kterou můžeme využít například těchto otázek:

- „*Jak jste se při hraní scénky cítili? Bylo to pro vás příjemné/nepříjemné? Proč?*“
- „*Jak se cítil dobrovolník? Jaké argumenty ho nejvíce přesvědčili?*“
- „*Co si zaznamenali pozorovatelé? Jak celou situaci vnímali?*“
- „*Jaké argumenty byli nepřesvědčivější?*“
- „*Jakými dalšími argumenty byste přesvědčovali svého dobrého kamaráda, aby nekouřil?*“

Na závěr si společně povíme o tom, jakými způsoby lze odmítat cigaretu (viz Příloha D). Každý způsob odmítnutí s žáky demonstrujeme na krátké scénce, které hrajeme proto, aby si situaci odmítnutí žáci zažili a zároveň pochopili, že na odmítnutí není nic špatného. Kdo umí odmítat je svobodný, protože si může vybrat.

Závěrečná diskuze

Na závěr lekce bychom měli dát žákům prostor na dotazy a kompletně zhodnotit celou lekci. Zde jsou otázky, které můžeme využít:

- „*Dozvěděli jste se během této hodiny něco nového?*“
- „*Co vás nejvíce zaujalo?*“
- „*Byli jste někdy v situaci, kdy jste odmítali cigaretu? Jak situace vypadala?*“

LEKCE Č. 2

Předmět: Český jazyk

Téma: Cigarety a škodlivé látky jenž obsahují

Cíle:

- žák získá základní informace o cigaretách
- žák vysvětlí, z jakého důvodu jsou cigarety pro organismus škodlivé

Pomůcky: kartičky a hrací desky, texty o cigaretách, úplné a neúplné texty o škodlivých látkách

Pokyny pro učitele:

Před hodinou si připravíme kartičky a hrací desky (viz Příloha D) do motivační části hodiny, které si vytiskneme a rozstříháme. Vzniknou nám tak oboustranné kartičky, kdy na jedné straně je slovo a na druhé část obrázku. Hrací deska obsahuje políčka se slovními druhy.

Pro druhou aktivitu budeme potřebovat rozstříhané texty s informacemi o cigaretách (viz Příloha D). Texty můžeme rozstříhat do libovolných tvarů.

Na závěrečnou aktivitu, týkající se škodlivých látek v cigaretách, je potřeba vytisknout texty o škodlivých látkách, které cigarety obsahují a neúplné texty pro žáky na doplnění (viz Příloha D). Také doporučuji se o tomto tématu více informovat, abychom žákům mohli podat vysvětlení odborných pojmů v textu, případně odpovědět na jejich dotazy. Více informací lze najít v teoretické části diplomové práce, ze které rovněž uvedené texty vycházejí.

Struktura hodiny:

Motivace

Žáky rozdělíme do dvojic. Do každé dvojice dáme sadu kartiček a hrací desku. Úkolem žáků je přiřadit kartičky se slovy na příslušná políčka hrací desky. Po zaplnění celé plochy hrací desky kartičkami je žáci otočí a pokud všechny přiřadili správně, uvidí obrázek cigarety.

Informace o cigaretách

Žáci zůstávají ve dvojicích a do každé dvojice dáme rozstříhaný text o cigaretách s otázkami. Úkolem žáků je text složit, přečíst a odpovědět na otázky. Na závěr si společně se všemi žáky odpovíme na otázky.

Škodlivé látky v cigaretách

Před aktivitou po třídě rozmístíme texty o škodlivých látkách v cigaretách tak, aby k nim žáci měli volný přístup. Žáky pro tentokrát rozdělíme do čtveřic a do každé skupiny rozdáme list s neúplnými texty. Úkolem žáků je najít ve třídě příslušný text, zapamatovat si slovo či slova, která jim v textu chybí, přijít ke svému zapisovateli a slova mu nadiktovat. Pravidla jsou taková, že ze čtveřice vybíhají k textům tři žáci, čtvrtý žák je zapisovatel. Po kompletním vyplnění textů si je s žáky hromadně přečteme a vedeme s nimi diskuzi. Žáci by měli zkusit vysvětlit vlastními slovy, jak informace z textu pochopili. Avšak text obsahuje několik pojmů, které nemusejí znát, a tak bychom jim měli poskytnout vysvětlení a pomocí zjišťovacích otázek si ověřit, zda tomu žáci porozuměli.

Závěrečná diskuze

Pokud nám to prostory umožňují sedneme si s žáky do komunitního kruhu, pokud ne, žáci zůstanou v lavicích. Na závěr lekce bychom měli dát žákům prostor na dotazy a kompletně zhodnotit celou lekci. Zde jsou otázky, které můžeme využít:

- „Dozvěděli jste se v této lekci nějaké nové informace? Jaké?“
- „Která z nových informací vás nejvíce zaujala nebo překvapila?“

LEKCE Č. 3

Předmět: Přírodověda

Téma: Jak kouření poškozuje lidský organismus

Cíle:

- žák vysvětlí, co je to nemoc a zdraví
- žák vyjmenuje orgány lidského těla
- žák uvede příklady onemocnění, které způsobuje kouření
- žák zdůvodní, proč je kouření pro dětský organismus tolik nebezpečné

Pomůcky: šifra, klíč k šifře, papíry A4, kartičky s lidskými orgány, obrázky poškozených orgánů

Pokyny pro učitele:

Před hodinou si vytiskneme veškeré pomůcky. Pro motivační aktivitu budeme potřebovat šifry a klíče k jejich rozluštění (viz Příloha D) pro každou dvojici žáků. Pokud máme ve třídě bystré žáky, můžeme je nechat odhadnout, jakým způsobem šifru řešit pomocí klíče, nebo všem žákům postup vysvětlíme my.

Druhá aktivita neobsahuje žádné pomůcky. Pouze je důležité, abychom se před hodinou zamysleli, nebo si připravili materiály k tématu zdraví a nemoci. Je to z toho důvodu, abychom byli schopni žákům podat odbornější výklad, případně dokázali odpovědět na jejich otázky.

Pro třetí aktivitu je zapotřebí vytisknout přední i zadní stranu kartiček s orgány (viz Příloha D) zároveň na jeden papír, které pak rozstříháme. Vzniknou nám tak oboustranné kartičky, kdy na jedné straně bude obrázek lidského orgánu a na druhé straně bude popsání onemocnění daného orgánu, které je způsobeno kouřením. Před začátkem aktivity bychom si s žáky měli pojmenovat všechny orgány, pro případ, že nevědí, jak vypadají. Dále musíme žáky upozornit, ať kartičky zprvu neotáčejí a pracují pouze s obrázky na přední straně. Na konci aktivity žákům ještě promítneme obrázky poškozených orgánů (viz Příloha D).

Informace o tom, jak kouření poškozuje dětský organismus nalezneme v teoretické části práce.

Struktura hodiny:

Motivace

Žáky rozdělíme do dvojic (pokud bude lichý počet, vznikne jedna trojice) a do každé dvojice rozdáme šifru a klíč k jejímu rozluštění. Ještě, než žáci přejdou k luštění, jim vysvětlíme, jak mají s šifrovacím klíčem pracovat. Úkolem žáků je přijít na to, co šifra ukrývá a zamyslet se nad jejím významem. Po rozluštění s nimi provedeme rychlý brainstorming, kdy žáci říkají, co je jako první napadne, když se řekne lidské tělo.

Zdraví a nemoci

S lidským tělem nepochybně souvisejí zdraví i nemoci. Proto s žáky vedeme ze začátku diskuzi na téma: „*Co je to zdraví? Co je to nemoc?*“ Poté žáky rozdělíme do čtveřic a do každé z nich dáme čistý list papíru A4, který si žáci přeloží na polovinu. Úkolem žáků je nejprve na jednu polovinu napsat, co lidé dělají pro to, aby byli zdraví. Následně skupiny říkají nahlas, co vymyslely. Jejich postřehy můžeme zaznamenávat na tabuli. Poté se žáci znovu ve skupině zamyslí a na druhou polovinu papíru napíší, čím si lidé naopak svému zdraví škodí. Znovu jednotlivé skupiny říkají nahlas své postřehy, které můžeme také zaznamenat na tabuli, pro větší přehlednost. Na závěr aktivity s žáky vedeme diskuzi o tom, co oni sami dělají pro své zdraví a čím naopak svému zdraví škodí.

Kouření a zdraví

Jedním ze špatných návyků, který škodí zdraví, je nepochybně kouření tabákových výrobků. Na začátku aktivity se žáků zeptáme: „*Jaké všechny orgány máme v těle?*“ Potom, co je žáci vyjmenují, si je společně ukážeme na obrázku lidského těla, který promítneme na tabuli (nebo můžeme použít plakát či model lidského těla, pokud ho máme k dispozici).

Následně žáky rozdělíme do dvojic a do každé dvojice dáme kartičky s lidskými orgány. Úkolem žáků je rozdělit orgány do dvou skupin podle toho, zda si myslí, že je kouření poškozuje či nikoliv. Poté, co žáci rozdělí všechny orgány, kartičky otočí a zjistí správné řešení. Posléze si přečtou všechny informace o různých druzích onemocnění na zadní straně kartiček, které způsobuje kouření. Na závěr žákům

pokládáme zjišťovací otázky, abychom si ověřili, zda všem informacím o nemocech rozuměli, a zároveň si je společně připomeneme. Pro lepší představu, a také jako odstrašující případ, žákům ještě promítneme fotografie vybraných onemocnění.

Kouření a dětský organismus

Pokud nám to prostory ve třídě umožňují, sedneme si s žáky do komunitního kruhu. Pokud to není možné, vedeme s žáky diskuzi v lavicích a klademe jim otázky typu:

- *„Myslíte si, že nemoci spojené s kouřením mohou postihnout jenom člověka, který kouří několik let? Proč?“*
- *„Myslíte, že můžete být ohroženo nemocemi z kouření také vy děti, když kouření jen zkoušíte? Proč?“*

Následně žáky upozorníme, jaké má kouření dopady na jejich organismus a zdůrazníme, že již několik málo vykouřených cigaret může poškodit jejich zdraví.

Závěrečné hodnocení

S žáky zůstaneme buď v komunitním kruhu nebo provedeme zhodnocení lekce v lavicích. K reflexy můžeme použít například tyto otázky:

- *„Povídali jste si už někdy s někým o škodlivosti kouření? S kým?“*
- *„Jaký vliv má kouření na organismus?“*
- *„Pro koho je více nebezpečné začít s kouřením, pro dítě nebo pro dospělého člověka? Proč?“*
- *„Jaká informace vás nejvíce překvapila?“*

LEKCE Č. 4

Předmět: Český jazyk

Téma: Závislost

Cíle:

- žák se orientuje v textu a návazně doplní konec příběhu
- žák vysvětlí vlastními slovy, co je to závislost
- žák uvede příklad závislosti
- žák popíše, co je to pasivní kouření
- žák zaujme postoj k závislosti a pasivnímu kouření

Pomůcky: křížovka, příběh o Honzovi, dobré a špatné konce příběhu

Pokyny pro učitele:

Do motivační části hodiny si vytiskneme křížovku (viz Příloha D) pro každou dvojici. Tajenka křížovky je slovo závislost.

Pro druhou aktivitu budeme potřebovat vytištěné příběhy o Honzovi (viz Příloha D) pro každého žáka. Dále si vytiskneme dobré a špatné konce příběhu (viz Příloha D), které později rozdáme do čtveřic. Doporučuji, si o závislosti najít bližší informace, které jsou mimo jiné obsaženy i v teoretické části diplomové práce.

Na aktivitu ohledně pasivního kouření nepotřebujete žádné pomůcky, protože o tématu pouze diskutujeme. Proto je důležité si tuto problematiku nastudovat. Informace o pasivním kouření naleznete také v teoretické části diplomové práce.

Struktura hodiny:

Motivace

Pro tuto aktivitu žáky rozdělíme do dvojic a do každé z nich rozdáme křížovku. Žáky necháme pracovat samostatně, průběžně je kontrolujeme a případně jim můžeme napovědět. Po vyluštění křížovky s žáky uděláme krátký brainstorming (žáci říkají, co je jako první napadne, když se řekne závislost) o tajence. Zatím nevysvětlujeme, co je to závislost.

Příběh o Honzovi

Na začátku aktivity rozdáme každému žákovi list papíru s příběhem o Honzovi, který s nimi čteme společně nahlas. Po přečtení jim nejprve vysvětlíme, co mají dělat, a až poté je rozdělíme do čtveřic. Jelikož příběh o Honzovi nemá konec, tak úkolem žáků je ve skupině konec příběhu vymyslet. Polovina čtveřic dostane za úkol vymyslet dobrý konec příběhu, druhá polovina čtveřic se snaží vymyslet špatný konec příběhu. Žákům na vymyšlení necháme dostatek času. Po uplynutí času na práci, jednotlivé čtveřice přečtou své konce příběhu nahlas. Poté všem čtveřicím rozdáme jak dobrý, tak špatný konec příběhu a provedeme srovnání s jejich zakončením příběhu. Na závěr dáme žákům za úkol přečíst celý text i s oběma konci tak, aby slovo d'ábel nahradili slovem tabák. Aktivitu ukončíme diskuzí o závislosti, kterou, pokud je to možné, vedeme s žáky v komunitním kruhu nebo klasicky v lavicích. Pro diskuzi můžeme využít například těchto otázek:

- „*Dokázali byste nyní vysvětlit, co je to závislost?*“
- „*Na čem může být člověk závislý?*“
- „*V čem je nebezpečí cigaret?*“
- „*Setkali jste se někdy s člověkem, který byl závislý na návykových látkách? Jak jste poznali, že je závislý?*“
- „*Věděli byste, jak se závislý člověk chová, když nemá přístup k předmětu jeho závislosti?*“

Pasivní kouření

Jestliže v předchozí aktivitě s žáky sedíme v komunitním kruhu, tak v něm setrváme. Na začátku žákům položíme otázky typu: „*Co je to pasivní kouření? Škodí nám pasivní kouření nějak? Jak moc je pro nás nebezpečné?*“ Necháme jim chvíli na rozmyšlenou a až poté si o tématu povídáme.

Závěrečné shrnutí

V případě možnosti setrváme s žáky v komunitním kruhu a společně zhodnotíme celou lekci. Můžeme použít například tyto otázky:

- „*O čem jsme si dnes povídali?*“
- „*Dokázali byste vlastními slovy říct, co je to závislost a jak vzniká?*“
- „*Co bychom mohli udělat proto, abychom nebyli závislí?*“
- „*Co je to pasivní kouření?*“
- „*Je vám příjemné být ve společnosti kuřáka? Proč ano/ne?*“

LEKCE Č. 5

Předmět: Matematika

Téma: Kouření v číslech

Cíle:

- žák si procvičí početní operace sčítání, odčítání, násobení a dělení
- žák zná statistické údaje týkající se kouření
- žák zdůvodní, proč je kouření nevýhodné

Pomůcky: šifry, klíče k rozluštění šifry, pracovní listy Kouření v číslech, papíry A4

Pokyny pro učitele:

Před hodinou si vytiskneme veškeré pomůcky. Pro motivační aktivitu budeme potřebovat šifry a klíče k šifrám (viz Příloha D) pro každou dvojici žáků. Pro druhou aktivitu, budeme potřebovat pracovní listy Kouření v číslech (viz Příloha D) pro každou dvojici. Bystří žáci a rychlí počtáři mohou pracovat samostatně.

Druhá aktivita vyžaduje spolupráci učitele s žáky. Po rozdání pracovních listů, bychom s žáky měli projít všechna cvičení, upřesnit zadání jednotlivých úloh a případně odpovědět na dotazy. V posledním cvičení, které obsahuje bludiště, bychom žáky měli navést tak, aby nejprve našli správnou cestu bludištěm, vyznačili ji a až poté začali cvičení počítat. Vyznačení správné cesty, jim jednak protne čísla, se kterými mají počítat, a také jim ulehčí orientaci v bludišti. Mezivýsledky si žáci mohou psát na volnou plochu vedle bludiště, nebo přímo do něj. Po celou dobu, co žáci počítají, je částečně kontrolujeme a eventuálně jim můžeme poradit.

Po skončení samostatné práce s žáky provedeme kontrolu a povíme si o tom, co se dozvěděli. Důležité je, abychom si před hodinou vyhledali aktuální údaje, jako je počet obyvatel v ČR nebo průměrné platy v ČR, pro srovnání s údaji, které žáci vypočítají v pracovním listu. Pomůže nám to k demonstraci, jak je kouření drahá záležitost, nebo jak velké procento obyvatel v ČR kouří.

Struktura hodiny:

Motivace

Žáky rozdělíme do dvojic (pokud bude lichý počet žáků, vznikne jedna trojice) a do každé dvojice rozdáme šifru a klíč k jejímu rozluštění. Úkolem žáků je přijít na to, co šifra ukrývá a zamyslet se nad jejím významem. Po rozluštění vedeme s žáky krátkou diskuzi.

Samostatná práce

Žáci pracují ve stejných dvojicích jako v motivační části hodiny. Do každé dvojice rozdáme pracovní list Kouření v číslech a čistý list papíru A4 pro pomocné výpočty. Na začátku práce žákům vysvětlíme jednotlivá cvičení. Žáci pracují samostatně ve dvojicích, pokud narazí na problém, mohou se kdykoliv přihlásit a požádat nás o radu.

Na závěr s žáky provedeme reflexy jejich práce. Pro příklad můžeme použít tyto otázky:

- „*Kolik lidí v ČR kouří? Zkusili byste odhadnout, kolik je to % z celkové populace?*“
- „*Kolik peněz prokouří člověk, který vykouří jednu nebo dvě krabičky denně? Myslíte si, že je to hodně peněz? Myslíte si, že všichni lidé, co kouří, mají na cigarety dostatek peněz?*“
- „*Jaké jiné věci by si kuřák mohl za prokouřené peníze koupit?*“
- „*Kolik hodin života ztratí kuřák za rok?*“
- „*Lidé v ČR se průměrně dožívají 80 let. Kolik let byste se dožili vy, kdybyste začali nyní kouřit?*“
- „*Kolik lidí ročně umírá na následky kouření tabáku? Věděli byste, kolik celkově % kuřáků zemře na následky kouření?*“

Odpovědi na otázky naleznete v pracovních listech nebo v teoretické části diplomové práce.

Závěrečná diskuze

Na závěr celé lekce s žáky provedeme krátkou reflexy celého vyučovacího bloku. Pokud nám to prostory dovolují, reflexy provedeme v komunitním kruhu.

- *„Jakou nejzajímavější informaci jste se dnes dozvěděli?“*
- *„Jak se vám dnes pracovalo? Proč dobře/špatně?“*

LEKCE Č. 6 A 7

Předmět: Výtvarná výchova

Téma: Zakouřené místnosti, kde se dá jen obtížně dýchat

Cíle:

- žák výtvarně ztvární své pocity a dojmy ze zakouřené místnosti
- žák do výtvarné práce promítne své zkušenosti a vědomosti o kouření

Pomůcky: tuš, špejle, štětce, uhel, rudka, vodovky, čtvrtky formátu A3, tužka, suchý pastel, obrázky cigaretového kouře

Pokyny pro učitele:

Lekce výtvarné hodiny je dvouhodinová. Doporučuji, aby byla provedena ve dvouhodinovém vyučovacím bloku. Žáci tak budou mít více času a prostoru pro své vyjádření.

Pro výtvarnou výchovu je důležitá správná motivace. Na začátku lekce bychom tedy s žáky měli co nejvíce diskutovat o tom, jak si zakouřenou místnost představují, jak se tam mohou cítit, co v nich evokuje kouř apod., aby se do tématu zcela vžili. Naším hlavním cílem je namotivovat žáky tak, aby měli zájem výtvarně vyjádřit své pocity a dojmy, které v nich kouření a kouř, jako takový, vyvolává.

V této lekci žáci pracují samostatně, my sloužíme pouze jako poradci a do jejich práce bychom neměli příliš zasahovat. Pokud některý z žáků nebude mít nápad, nebo si nebude vědět rady, jak má svůj nápad ztvárnit, tak mu můžeme znovu ukázat fotografie, znovu mu položit otázky z motivační části hodiny, nebo ho nepatrně navést na způsob ztvárnění. Důležité je, abychom žáka přivedli k jeho vlastní myšlence a nepodsouvali mu naše nápady.

Před začátkem lekce si připravíme obrázky s motivem kouře.

Struktura hodiny:

Motivace

Tentokrát pro navození tématu využijeme rozhovor o zakouřených prostorách. Můžeme použít například tyto otázky:

- „*Pokud se sejde více kuřáků v jedné místnosti, co se s místností stane?*“
- „*Když se řekne zakouřená místnost, co se vám vybaví?*“
- „*Kde bychom takové místnosti mohli najít?*“
- „*Co bychom v takové místnosti mohli najít všechno za předměty?*“
- „*Byli jste už někdy v takové místnosti? Jak jste se tam cítili?*“
- „*Co se může stát nekuřákovi, pokud bude v takové místnosti pobývat?*“

Pokyny k výtvarné práci

Na tabuli žákům promítneme několik obrázků s motivem kouře, aby měli představu, jak vypadá kouřová linka a kouřový oblak. Žákům dáme chvíli pro nastudování obrázků. Poté promítání vypneme, aby se žáci nad svou prací zamysleli a neobkreslovali obrázky z tabule.

Následně žákům vysvětlíme, co mají ztvárnit. Jejich úkolem je tedy v hodině výtvarné výchovy vytvořit obraz, na kterém zachytí své pocity a dojmy ze zakouřené místnosti.

Každému žákovi rozdáme čtvrtku velikosti A3 a představíme výtvarné techniky, kterými mohou pracovat. Jedná se o: kolorovanou kresbu (kresba tuší kolorovaná vodovkami), kresbu uhlem, kresbu rudkou, kresbu tuší, kresbu tužkou, malbu suchým pastelem nebo kombinovanou techniku (př. kresba tužkou a kresba uhlem). Žák si vybere techniku a pustí se do práce.

Závěrečné hodnocení

Všechny výtvarné práce položíme na zem tak, aby se kolem nich žáci mohli shromáždit a viděli na ně. Poté provedeme zhodnocení všech prací. K reflexy můžeme využít například tyto otázky:

- „*Jak jste se cítili, když jste tvořili?*“
- „*Bylo pro vás jednoduché ztvárnit toto téma? Proč ano, proč ne?*“

- *„Když se podíváte na všechny obrázky. Jaký z nich máte pocit? Proč?“*
- *„Chtěli byste v takových místnostech být? Zdůvodni svou odpověď.“*
- *„Podle čeho jste si vybírali materiál pro svou tvorbu?“*

LEKCE Č. 8

Předmět: Matematika

Téma: Elektronické cigarety a vodní dýmky

Cíle:

- žák si procvičí početní operace sčítání, odčítání, násobení a dělení
- žák vysvětlí, proč jsou elektronické cigarety a vodní dýmky pro člověka nebezpečné
- žák si upevní vědomosti o závislosti a zaujme k ní vlastní postoj

Pomůcky: kartičky a hrací desky, neúplné texty o vodních dýmkách a elektronických cigaretách, kartičky s chybějícími slovy textu a výsledky příkladů, pracovní list Závislost

Pokyny pro učitele:

Před hodinou si připravíme kartičky a hrací desky (viz Příloha D) do motivační části hodiny, které si vytiskneme a rozstříháme. Vzniknou nám tak oboustranné kartičky, kdy na jedné straně je příklad a na druhé část obrázku. Hrací deska obsahuje políčka s výsledky příkladů.

Pro druhou aktivitu si předem vytiskneme neúplné texty (viz Příloha D) pro každou dvojici. Poté máme dvě možnosti. Buď chybějící slova z textu s výsledky příkladů vytiskneme a připevníme na tabuli, nebo je na tabuli promítneme projektorem. Také doporučuji se o tomto tématu více informovat, abychom žákům mohli podat vysvětlení odborných pojmů v textu, případně odpovědět na jejich dotazy. Více informací lze najít v teoretické části diplomové práce, ze které rovněž uvedené texty vycházejí.

Ke třetí aktivitě, týkající se závislosti, je potřeba vytisknout pracovní list pro každou dvojici (viz Příloha D). O závislosti sice žáci vědí již z minulých lekcí, ale jelikož je velmi důležité, aby si informace o ní zapamatovali, tak proto zde uvádím další aktivitu, která se jí týká. Tímto cvičením bychom žákům měli připomenout, jak je závislost nebezpečná a jak je těžké ji překonat.

Struktura hodiny:

Motivace

Žáky rozdělíme do čtveřic (pokud nám nevyjdou čtveřice, můžeme zvolit variantu jedné či více trojic nebo pětic). Do každé čtveřice dáme sadu kartiček a hrací desku. Polovině čtveřic rozdáme kartičky s obrázkem vodní dýmky a druhé polovině čtveřic rozdáme kartičky s obrázkem elektronické cigarety. Úkolem žáků je přiřadit kartičky s příklady k výsledkům na hrací desce. Po zaplnění celé plochy hrací desky kartičkami, je žáci otočí a pokud všechny přiřadili správně, uvidí obrázek elektronické cigarety nebo vodní dýmky. Pokud některá ze skupin pracuje rychleji, může po složení obrázku potichu diskutovat o dané problematice. Po složení obrázků všemi skupinami, vedeme s žáky rozhovor o jejich zkušenostech a vědomostech ohledně elektronických cigaret a vodních dýmek.

Elektronické cigarety a vodní dýmky

Před aktivitou na tabuli připevníme, nebo promítneme chybějící slova z textu společně s výsledky příkladů. Tato aktivita je určena pro dvojice, tudíž žáky ze čtveřic rozdělíme do dvojic (pokud nám nevyjdou dvojice, můžeme vytvořit jednu trojici). Do každé dvojice rozdáme neúplné texty, kde se místo chybějících slov nacházejí příklady. Úkolem žáků je správně vypočítat příklady, přijít k tabuli, najít výsledek a k němu přiřazené slovo, zapamatovat si ho, dojít zpátky do lavice a napsat slovo do textu. Strategii řešení úkolu necháme na žácích. Mají možnost buď nejprve spočítat všechny příklady, a až poté vyhledávat podle výsledků slova na tabuli, nebo počítat postupně. Na závěr s žáky probereme informace, které se dozvěděli z textu. Při rozboru textu můžeme využít například těchto otázek:

- „*Jsou elektronické cigarety zdravé? Proč ne?*“
- „*Je vodní dýmka „zdravější“ než klasické cigarety? Proč ne?*“
- „*V čem je kouření vodní dýmky nebezpečné?*“

Závislost

Žáci pracují znovu ve dvojicích, jako v předchozí aktivitě. Každé dvojici rozdáme pracovní list Závislost a vysvětlíme zadání. Žáci poté pracují samostatně. Na závěr s žáky diskutujeme o informaci, ke které prostřednictvím pracovního listu došli.

Závěrečné shrnutí

Na úplný závěr s žáky provedeme krátkou reflexy celé lekce. Pokud nám to prostory dovolují, reflexy provedeme v komunitním kruhu. Jestliže na to prostory nemáme, hodnocení provedeme z lavic. Můžeme využít například tyto otázky:

- *„Máte v rodině nebo mezi kamarády někoho, kdo zvládl odvyknout kouření? Bylo to pro tu osobu náročné? Proč?“*
- *„Jakou nově získanou informaci v této lekci byste označili za důležitou?“*

LEKCE Č. 9

Předmět: Pracovní činnosti

Téma: STOP kouření

Cíle:

- žák vytvoří plakát nebo jiný materiál, který odrazuje od kouření
- žák si utřídí znalosti o kouření, které v průběhu projektu získal

Pomůcky: kartony, čtvrtky různých velikostí, balicí papír, vytištěné materiály o kouření (obrázky, texty), pastelky, fixy, barevné papíry, temperové barvy, štětce

Pokyny pro učitele:

Lekce pracovních činností může proběhnout v rámci jedné vyučovací hodiny nebo ve dvouhodinovém vyučovacím bloku. Pokud se rozhodneme pro vícehodinový blok, žáci budou tak mít více času na zamyšlení a vytvoření propracovanějších materiálů.

Abychom všechny materiály nemuseli shánět sami, můžeme den či více dní před lekcí děti upozornit, že si mají přinést různé materiály týkající se kouření (např. články v časopise nebo novinách o kouření, obrázky týkající se kouření apod.). Je na nás na učitelích, zda jim povolíme přinést i prázdné krabičky od cigaret.

Podobně jako lekce výtvarné výchovy, tak i tato lekce je zaměřená převážně na samostatnou práci žáků. My jako učitelé v průběhu fungujeme pouze jako poradci a dohlížíme na žáky, aby pracovali, případně je i v průběhu lekce dle potřeby k práci motivovali.

Doporučuji vytvořené materiály vystavit na nástěnce, ke které bude mít přístup co nejvíce žáků i z jiných tříd.

Struktura hodiny:

Motivace

Před začátkem lekce si na tabuli napíšeme slova: **přesvědčit, se, kamarády, aby, kouřit, pokuste, vaše, nezačínali**. Úkolem žáků je z jednotlivých slov poskládat větu, která je zároveň hlavním tématem hodiny: „*Pokuste se přesvědčit vaše kamarády, aby nezačínali kouřit.*“ Poté si s žáky zopakujeme argumenty z předchozích lekcí, kterými by své kamarády přesvědčovali, aby nezačali kouřit. Zároveň si tak připomeneme negativní důsledky kouření na organismus.

Výroba propagačních materiálů na téma STOP kouření.

Úkolem žáků je v rámci této lekce zúročit všechny své vědomosti o kouření a vytvořit jakýkoliv materiál, který by odradil jejich vrstevníky od toho, aby začali kouřit. Žáci mohou pracovat samostatně nebo ve skupinách (nejvíce však ve čtveřicích).

Na začátku aktivity žákům ukážeme, jaký materiál mají k dispozici. Pokud máme ve třídě počítač, můžeme žákům nabídnout i možnost internetu, prostřednictvím kterého si mohou vyhledat potřebné informace. Následně si žáci vyberou potřebný materiál a začnou pracovat.

Závěrečná reflexe

Zhodnocení provedeme tak, že skupina či jednotlivec vystoupí před ostatní žáky a svou práci krátce představí, vysvětlí, co jejich práce obsahuje a proč má právě takovou formu. Následně společně zhodnotíme celou lekci. Můžeme využít například tyto otázky:

- „*Jaká práce vašich spolužáků vás nejvíce zaujala? Proč?*“
- „*Jaká práce je podle vás nejpřínosnější?*“
- „*Co by podle vás měl obsahovat každý plakát či jiný materiál, který upozorňuje na nebezpečí kouření?*“

LEKCE Č. 10

Předmět: Etická výchova

Téma: Co všechno už víme o kouření?

Cíle:

- žák si zopakuje všechny vědomosti, které získal během projektu
- žák zhodnotí přínos projektu pro něj samotného
- žák si vytvoří svůj postoj k problematice kouření

Pomůcky: hra Riskuj

Pokyny pro učitele:

Ke hře riskuj si musíme nachystat otázky (viz Příloha D). Máme dvě možnosti. Buď si vyrobíme kartičky, na kterých bude z jedné strany napsaná otázka a z druhé strany její hodnota (př. 100, 200, atd.), nebo si vyrobíme jen jednostranné kartičky s hodnotou a otázky budeme mít nachystané na zvláštním papíře.

Struktura hodiny:

Riskuj

Před hodinou si na tabuli připevníme kartičky, se kterými budeme hrát. Na začátku hry žáky rozdělíme do tří velkých skupin. Každá skupina si vymyslí nějaký název a zvolí si svého kapitána. Poté jim vysvětlíme pravidla, která jsou následující:

- Na začátku hry určíme pořadí, v jakém se budou skupiny ve výběru kartiček střídat.
- Skupina se vždy domluví na výběru otázky a vyšle jednoho ze svých členů k tabuli, který vybere konkrétní kartičku na tabuli.
- Vyslanec ze skupiny nebo učitel (podle toho, zda máme napsané otázky z druhé strany kartiček, nebo je máme u sebe na papíře) přečte nahlas otázku.
- Pokud některá z ostatních skupin zná odpověď, snaží se co nejrychleji přihlásit. My sledujeme, která ze skupin se přihlásila rychleji a v případě chybné odpovědi vybírající skupiny, dáme šanci té skupině, která se hlásila jako první.

- Vybírající skupina má krátký čas na rozmyšlenou, a poté kapitán odpovídá. Na správnou odpověď má pouze jeden pokus. Pokud odpoví špatně, dává šanci další skupině, která se přihlásila jako první. Když i druhá skupina odpoví špatně, dostává možnost odpovědět třetí skupina.
- Jestliže kapitán odpoví správně, skupina získává body podle hodnoty vybrané kartičky a na řadě je další skupina.
- Vyhrává skupina s nejvyšším počtem bodů.

Zajímavé odkazy

Na závěr celého projektu můžeme žáky upozornit na internetové stránky, kde se v případě zájmu mohou o kouření dozvědět ještě více informací. Jsou to například tyto webové stránky:

- <http://www.nekuratka.cz/>
- http://www.kurakova-plice.cz/koureni_cigaret/
- <http://www.odvykani-koureni.cz/>

Závěrečná diskuze

Pokud nám to prostory ve třídě umožňují, sedneme si s žáky do komunitního kruhu. Pokud to není možné, vedeme s žáky diskusi v lavicích. Snažíme se společně zhodnotit celý projekt.

- *„Co jste si z celého projektu odnesli?“*
- *„Co se vám na projektu nejvíce líbilo a co naopak nelíbilo?“*
- *„Co pro vás bylo celkově nejzajímavější?“*
- *„Myslíte, že má projekt smysl?“*
- *„Chybělo vám něco v projektu? Chtěli byste se o nějaké problematice dozvědět více informací?“*











Příloha D: Materiály k projektu

Materiály k lekci č. 1

Pracovní list Mýty a fakta o kouření

MÝTY A FAKTA O KOUŘENÍ

Rozhodněte, co je pravda, a co je mýtus (lidé si to myslím, ale není to tak).

- | | | |
|--|-----|----|
|  Většina dospívajících kouří. | ANO | NE |
|  Děti a mladí lidé většinou začínají kouřit proto, že jejich kamarádi nebo jejich rodiče kouří. | ANO | NE |
|  Většina kuřáků souhlasí s tím, že kouření je nebezpečné. | ANO | NE |
|  Kuřáci si myslí, že cigarety uklidňují. | ANO | NE |
|  Kouření zlepšuje náladu. | ANO | NE |
|  Když kouříte jste oblíbení, přitažlivý a úspěšní. | ANO | NE |
|  Aktivní pohyb odstraňuje negativní účinky kouření. | ANO | NE |
|  Kuřáci onemocní 3 a půl krát častěji než nekuřáci. | ANO | NE |
|  Kouření zlepšuje soustředění. | ANO | NE |
|  Reklama na tabákové výrobky je zaměřená pouze na dospělé kuřáky. | ANO | NE |

MÝTY A FAKTA O KOUŘENÍ² - správné řešení

- > Není to pravda, asi třetina 15letých kouří a o něco méně dospělých.
- > Ano, mladí lidé většinou kouří proto, že kouří jejich kamarádi.
- > Ano, většin kuřáků si myslí, že cigarety jsou nebezpečné, ale přesto kouří.
- > Ano, kuřáci si myslí, že cigarety uklidňují, ale není to tak, je to jen krátkodobé, naopak potřebují další dávku drogy.
- > Je to pravda, ale jen na chvíli, pak si člověk musí vzít další cigaretu, další dávku a kouří více.
- > Ne, to říká mnohdy reklama na cigarety, protože mnoho dospívajících trpí nejistotou, což je v tomto věku běžné. S cigaretou si může být mladý člověk jistější, ale jen zdánlivě.
- > Ne, není to pravda. Ale může navodit dobrou náladu, kterou uměle navozuje cigareta. Z toho plyne: místo kouření je lepší sportovat.
- > Ano, kuřáci jsou častěji nemocní a pokud se zraní, tak se hůře léčí.
- > Ano, je to tak, ale jen po krátkou dobu. Je to výsledek působení nikotinu, který po vykouření cigarety je v organismu asi 30 minut. Naopak oxid uhelnatý, který blokuje přívod kyslíku (zejména do mozku) se v organismu hromadí s každou cigaretou a uvolní se až za 6 až 8 hodin; po tuto dobu je mozek hůře okysličován a jeho funkční výkonnost je proto nižší.
- > Není to pravda, reklama je zaměřena také na nezletilé osoby.

² Normální je nekouřit, 5. díl, 2009, s. 65-66

Klady a zápory kouření³

Krátkodobé negativní účinky (během pár minut po prvním vdechnutí)

- zvyšuje se srdeční tep
- zvyšuje se krevní tlak
- do krve se dostávají jedovaté a rakovinotvorné látky z cigaret (např. oxid uhelnatý, těžké kovy, kyanovodík, a mnoho dalších)
- znečištění vzduchu
- dráždění očí
- může poškodit sliznici rtů, jazyka, patra, hrdla, a tím ovlivnit chuť jídla
- suché pokašlávání, špatný dech, infekce dutiny ústní
- může snížit schopnost čichu
- zanechává žluté skvrny na zubech a prstech
- nepříjemný zápach (z úst, vlasů, oblečení)
- snižuje obranyschopnost organismu

Dlouhodobé negativní účinky

- rychlejší vznik vrásek v obličeji
- špatná pleť a nekvalitní vlasy
- rakovina plic, dutiny ústní, jícnu, hrtanu, slinivky břišní a močového měchýře
- srdeční a cévní choroby (infarkt, mozková mrtvice, nekróza prstů s nutností postupné amputace apod.)
- vředy
- choroby plic (rozedma plic, chronický zánět průdušek)

Krátkodobé pozitivní účinky

- cigareta uklidňuje
- zlepšuje na chvíli soustředění
- snižuje chuť na jídlo
- člověk má dobrou náladu

³ Normální je nekouřit, 5. díl, 2009, s. 69

- člověk je součástí určité party
- člověk je na chvíli sebevědomý a rozhodný

Dlouhodobé pozitivní účinky NEEXISTUJÍ

Způsoby odmítnutí cigarety⁴

A. Prozíravé odmítnutí

- Takové odmítnutí spočívá v rozpoznání nebezpečné situace a vyhnutí se jí.
- Příklad: Vidíš kamaráda, jak sedí na lavičce a kouří. Raději se vyheš setkání s ním, abys nezačal také kouřit.

B. Rychlé odmítnutí a mimoslovní komunikace

- Ignorování člověka, který nás osloví. Děláme, že jo neslyšíme a nevidíme.
- Odmítneme gestem, zavrtěním hlavy nebo pohybem rukou a dáváme jasně najevo: Ne, nechci!

C. Zdvořilé odmítnutí

- Nechci, mám teď na práci něco jiného.
- Převedeme řeč jinam, čímž dáme najevo, že o nabízenou věc nemáme zájem.

D. Důrazné odmítnutí

- Opakujeme pořád dokola tu stejnou větu, bez ohledu na to, co nám ten druhý slibuje.

E. Královský způsob odmítnutí

- Je to odmítnutí jednou pro vždy, které použijeme ve chvíli, kdy chceme předejít dalším budoucím nabídkám, příklad: Ne díky, nekouřím.

⁴ Normální je nekouřit, 5. díl, 2009, s. 80

Materiály k lekci č. 2

Přední strana kartiček.



Zadní strana kartiček.



někdo	veselá	slunce
Karlova	jedna	nad
bude plavat	ona	kouřit
cizí	počítal	kdo
třicátý	a	řeč
běží	včera	tisíckrát
dopis	ach	dvoje



Hrací deska.

podstatné jméno středního rodu	tvrdé přídavné jméno	neurčité zájmeno
předložka	základní číslovka	přivlastňovací přídavné jméno
sloveso v infinitivu	osobní zájmeno	sloveso v čase budoucím
tázací zájmeno	sloveso v čase minulém	měkké přídavné jméno
podstatné jméno ženského rodu	spojka	řadová číslovka
násobná číslovka	příslovce	sloveso v čase přítomném
druhá číslovka	citoslovce	podstatné jméno mužského rodu

Text o cigaretách na rozstříhání.



Cigarety

Cigarety jsou nejčastější formou tabáku. Je to jediné zboží na trhu, které bylo vyrobeno proto, aby zabilo více jak polovinu svých uživatelů.

V cigaretovém kouři můžeme najít více než 4000 chemikálií. Cigarety obsahují různé přísady, které mají například i lákavé chutě pro děti, jako je lékořice, ovocné příchutě a hlavně mentol. Mentolové cigarety obsahují dokonce více chemikálií a jsou návykovější. Kouř s příchutí mentolu kuřák vdechuje snadněji a hlouběji do plic.

Existují také light cigarety neboli „lehké“ cigarety. Lidé si často myslí že „lightky“ jsou zdravější cigarety. Avšak zdravá či zdravější cigareta neexistuje. Lehké cigarety pouze o několik škodlivých látek méně.

Z cigaret se nikotin do lidského těla vstřebává ze všech tabákových výrobků nejrychleji a jsou tedy nejnávykovější formou tabáku.

Otázky:

1. Jsou mentolové cigarety méně škodlivé, než obyčejné cigarety?
2. Jsou light cigarety zdravější, než obyčejné cigarety?
3. V čem jsou cigarety „nej“?



Nikotin

Nikotin je velmi silná, jedovatá, bezbarvá látka, která je považována za jeden z nejtoxičtějších jedů. Rychle se vstřebává sliznicí dutiny ústní nebo plícemi a během několika vteřin se dostane do mozku, odkud začne ovlivňovat metabolismus lidského těla.

Lidé často podceňují účinky nikotinu. Tato látka je stejně silná droga, jako je heroin nebo kokain a závislost na ni vznikne u většiny kuřáků. Čím je lidský organismus mladší, tím rychleji podlehe závislosti na nikotinu.

Nikotin se v průmyslu používá jako pesticid, který spolehlivě hubí mšice.

Oxid uhelnatý

Oxid uhelnatý vzniká nedokonalým spalováním, které během kouření probíhá. Je to jedovatý plyn, který se v lidském těle projevuje jako nepřítel červených krvinek a „otraví“ je. „Otrávené“ červené krvinky poté nemohou přenášet kyslík, jak je jejich úkolem a buňky i tkáně v lidském těle se začnou dusit. Oxid uhelnatý tedy způsobuje srdeční infarkt nebo cévní mozkové příhody.

Karcinogenní látky

Tyto látky vyvolávají nádorové onemocnění a jsou přítomny v „dehtu“ cigaret. Dehet je černá látka, která je součástí například asfaltu. Kuřáci si kouřením takřikajíc „asfaltují“ plíce. Lidé, kteří vykouří denně velké množství cigaret s vysokou dávkou dehtu, jsou ve větším riziku, že se u nich vyskytne nádorové onemocnění. Riziko se zvyšuje také začínajícím kouřením v dětském věku.

Nikotin

Nikotin je velmi silná, _____, bezbarvá láka, která je považována za jeden z nejtoxičtějších jedů. Rychle se vstřebává sliznicí dutiny _____ nebo _____ a během několik vteřin se dostane do _____, odkud začne ovlivňovat metabolismus lidského těla.

Lidé často podceňují účinky nikotinu. Tato látka je stejně silná _____, jako je _____ nebo _____ a závislost na ni vznikne u _____ kuřáků. Čím je lidský organismus _____, tím rychleji podlehne _____ na nikotinu.

Nikotin se v průmyslu používá jako _____, který spolehlivě hubí _____.

Oxid _____

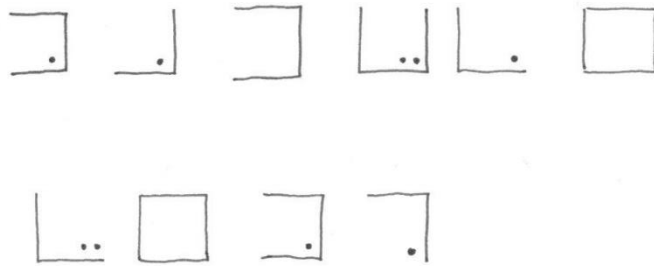
Oxid uhelnatý vzniká _____ spalováním, které během kouření probíhá. Je to _____ plyn, který se v lidském těle projevuje jako nepřítel _____ krvinek a _____ je. „Otrávené“ červené krvinky poté _____ přenášet kyslík, jak je jejich úkolem, a buňky i tkáně v lidském těle se začnou _____. Oxid uhelnatý tedy způsobuje srdeční _____ nebo cévní _____ příhody.

_____ látky

Tyto látky vyvolávají _____ onemocnění a jsou přítomny v _____ cigaret. Dehet je _____ látka, která je součástí například _____. Kuřáci si kouřením takřikajíc _____. Lidé, kteří vykouří denně velké _____ cigaret s vysokou dávkou dehtu, jsou ve větším _____, že se u nich vyskytne nádorové onemocnění. Riziko se _____ také _____ kouřením v _____ věku.

Materiály k lekci č. 3

Šifra a klíč k jejímu rozluštění

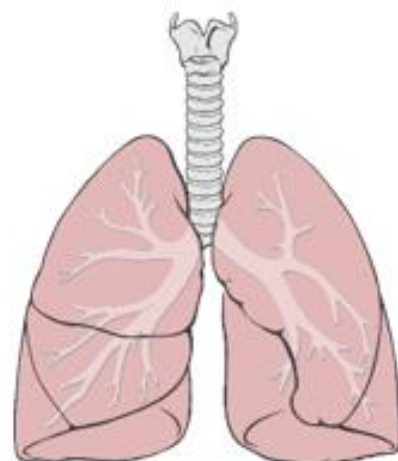


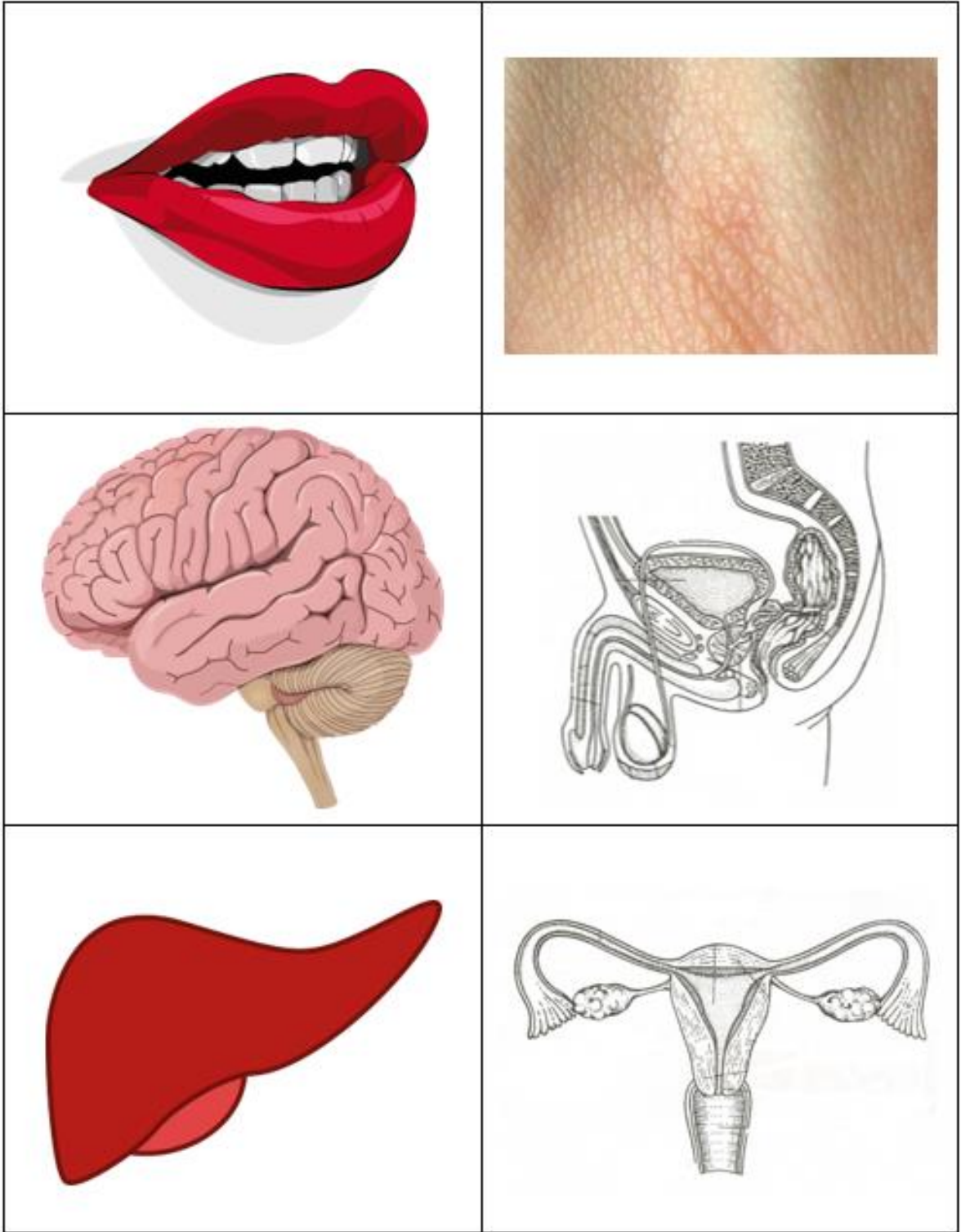
A	B	C
D	E	F
G	H	CH

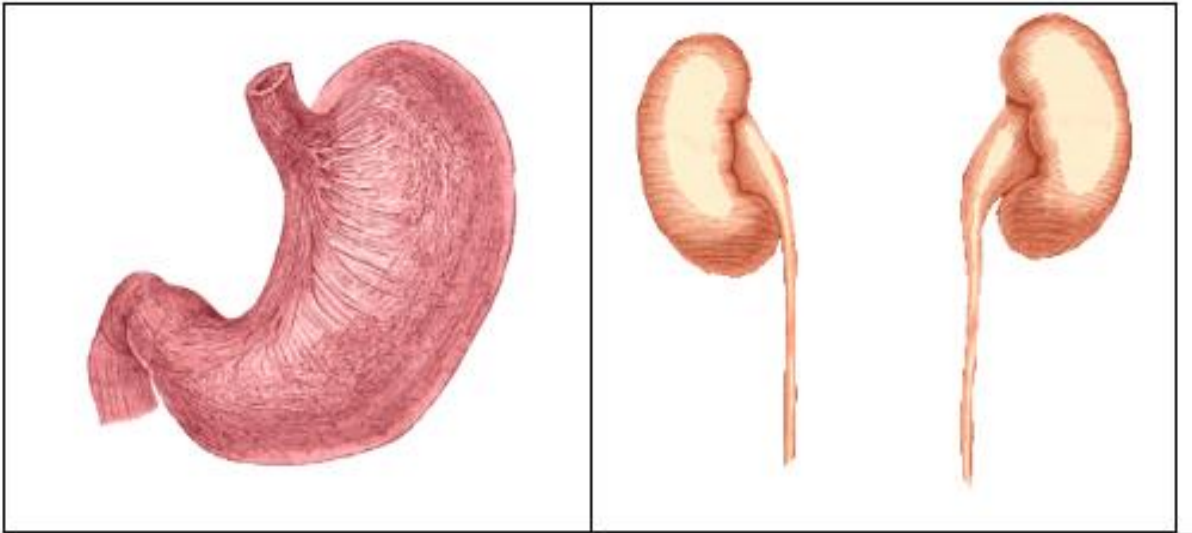
I.	J.	K.
L.	M.	N.
O.	P.	Q.

R..	S..	T..
U..	V..	W..
X..	Y..	Z..

Přední strana kartiček









<p style="text-align: center;">OKO</p> <p>Kouření postihuje oční čočky, které rychleji podléhají šedému zákalu. Oční čočky se zakalí a člověk poté vidí jako by se díval přes špinavé nebo zamlžené sklo.</p>	<p style="text-align: center;">SRDCE</p> <p>Třetina všech onemocnění způsobených kouřením jsou onemocnění srdce. Patří sem srdeční infarkt, mozková mrtvice a onemocnění aorty a jiných velkých cév.</p>
<p style="text-align: center;">NOS</p> <p>Kouření může snížit schopnost čichu.</p>	<p style="text-align: center;">STŘEVA</p> <p>Kouření může způsobit rakovinu střev. Škodlivé látky jsou do střev dopraveny krví.</p>
<p style="text-align: center;">UCHO</p> <p>Kouření může způsobit nedoslýchavost.</p>	<p style="text-align: center;">PLÍCE</p> <p>Třetina všech onemocnění způsobených kouřením jsou onemocnění dýchacího ústrojí. Závažná onemocnění jsou chronický zánět průdušek a rozedma plic, která mají za následek kruté a pomalé umírání, kdy se člověk postupně udusí. Další onemocnění, které kouření způsobuje, je rakovina plic a průdušek.</p>

<p style="text-align: center;">DUTINA ÚSTNÍ</p> <p>Kouření způsobuje rakovinu v místech přímého kontaktu se škodlivinami tabáku. Patří sem rakovina jazyka, rakovina slinných žláz, dutiny ústní a hrtanu a hltanu. Dále kouření podporuje kazivost zubů, nemoci dásní a také předčasnou ztrátu zubů.</p>	<p style="text-align: center;">KŮŽE</p> <p>Dlouhodobé kouření způsobuje rychlejší stárnutí kůže a špatnou pleť. U dětí může docházet k atopickému ekzému. Je také známo, že lidem, co kouří, se hůře hojí poranění kůže.</p>
<p style="text-align: center;">MOZEK</p> <p>Cigaretový kouř škodí i našemu mozku, kde dochází k poškození nervových buněk, které předčasně stárnou a odumírají.</p>	<p style="text-align: center;">MUŽSKÉ POHLAVNÍ ORGÁNY</p> <p>Kouření poškozuje spermie, které mohou způsobit, že se narodí dítě s postižením. U některých mužů dochází k tomu, že díky kouření se stanou neplodní.</p>
<p style="text-align: center;">JÁTRA</p>	<p style="text-align: center;">ŽENSKÉ POHLAVNÍ ORGÁNY</p> <p>Kouření způsobuje rakovinu prsu a rakovinu vaječnicků. Dále je velmi nebezpečné, pokud žena kouří v těhotenství, protože to může poškodit miminko, které se narodí postižené. U dívek může vlivem kouření docházet k poruchám menstruace.</p>

ŽALUDEK

Kuřáci často trpí žaludečními vředy, které mohou být pro život velmi nebezpečné. Pokud takový vřed praskne, může to člověka otrávit a velmi rychle zabít.

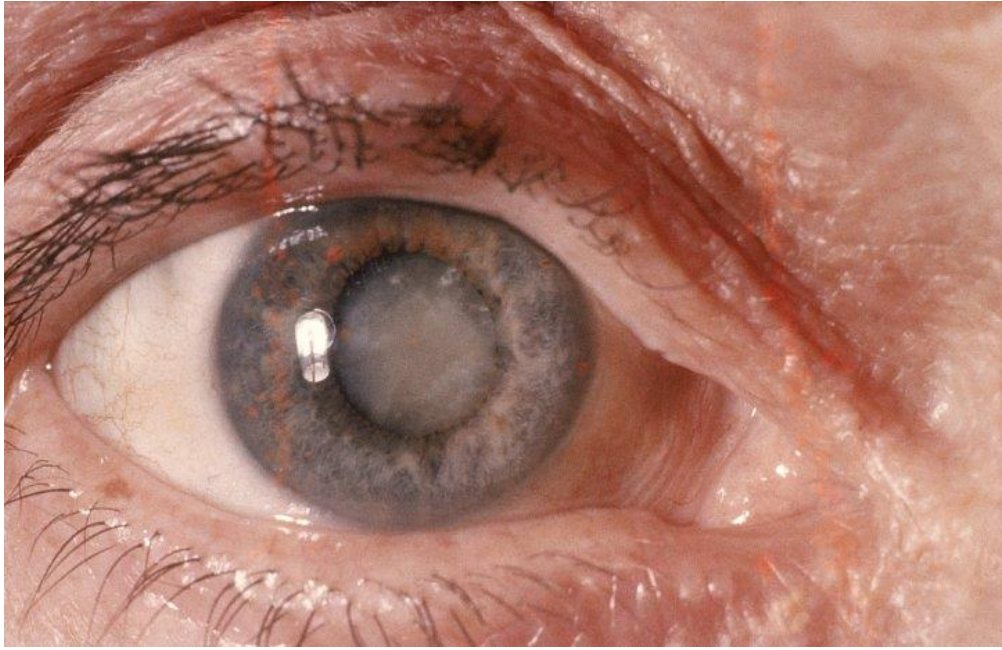
LEDVINY

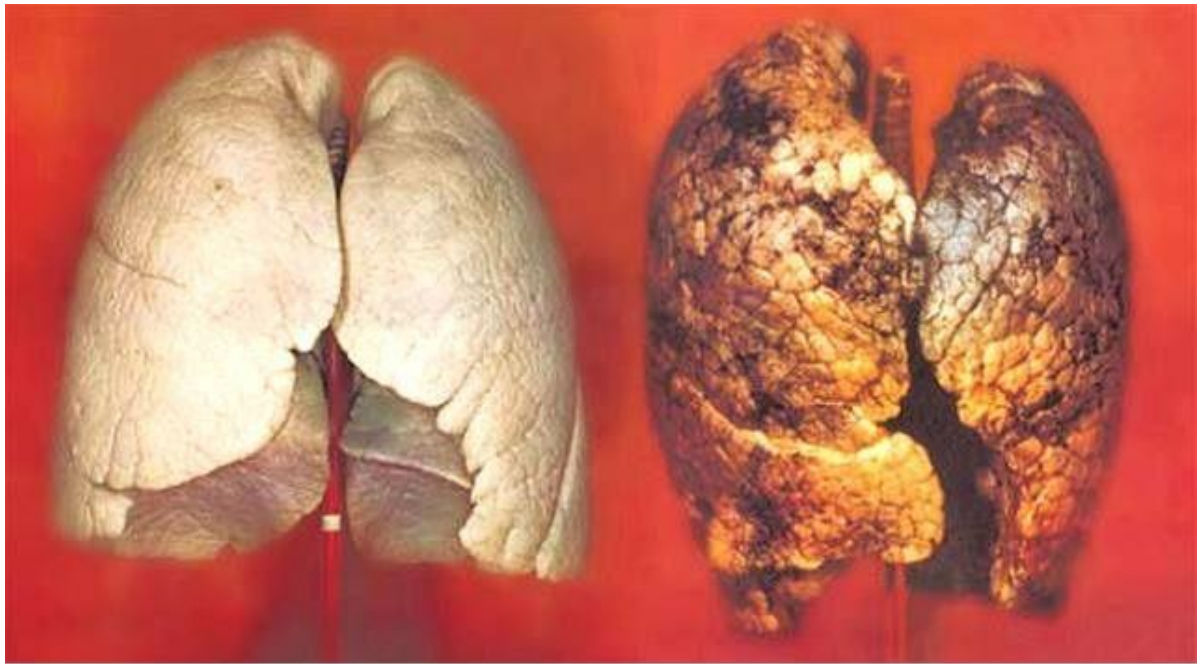
Kouření způsobuje rakovinu ledvin a také močového měchýře.



Obrázky poškozených orgánů





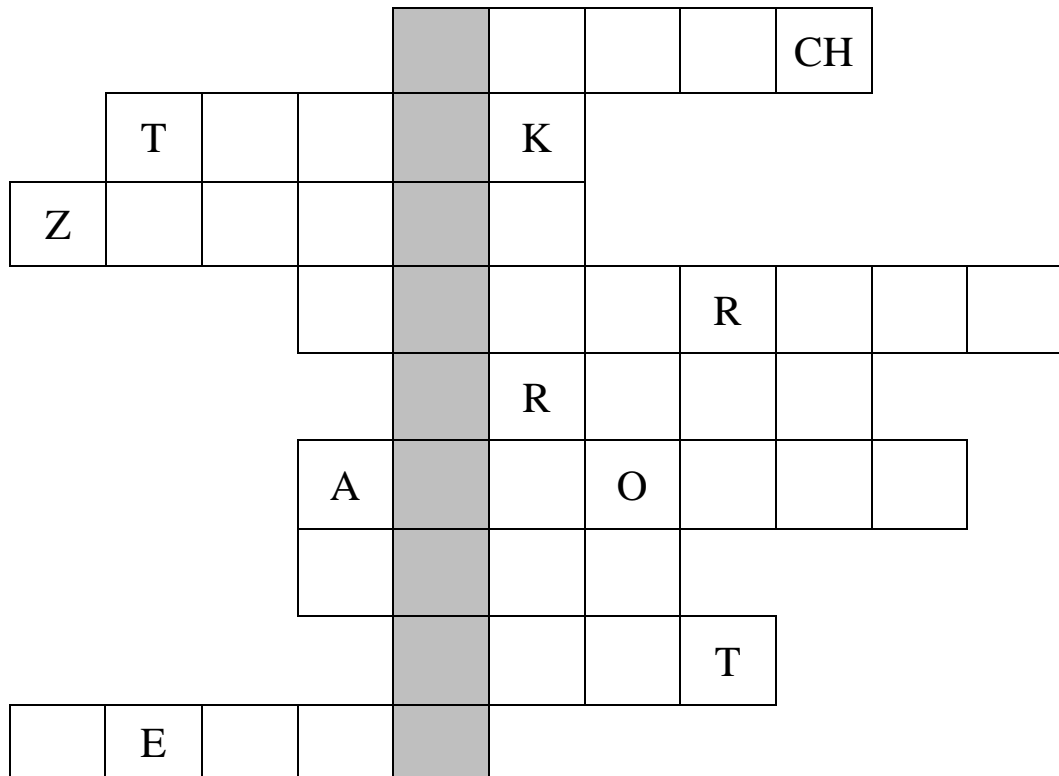


Plíce nekuřáka

Plíce kuřáka



Materiály k lekci č. 4



1. Kouření způsobuje žluté skvrny na
2. Největší zabiják, způsobuje nejvíce úmrtí ročně.
3. Kouření výrazně poškozuje naše
4. Nejčastější forma tabáku.
5. Orgán lidského těla, který je výrazně ohrožen kouřením.
6. Nejvíce užívaná tolerovaná droga.
7. Vzniká hořením cigarety.
8. Důsledkem kouření a pití alkoholu může být i
9. Škodlivá látka v cigaretovém kouři.

				Z	U	B	E	CH		
		T	A	B	Á	K				
Z	D	R	A	V	Í					
			C	I	G	A	R	E	T	A
				S	R	D	C	E		
			A	L	K	O	H	O	L	
			K	O	U	Ř				
				S	M	R	T			
D	E	H	E	T						

1. Kouření způsobuje žluté skvrny na
2. Největší zabiják, způsobuje nejvíce úmrtí ročně.
3. Kouření výrazně poškozuje naše
4. Nejčastější forma tabáku.
5. Orgán lidského těla, který je výrazně ohrožen kouřením.
6. Nejvíce užívaná tolerovaná droga.
7. Vzniká hořením cigarety.
8. Důsledkem kouření a pití alkoholu může být i
9. Škodlivá látka v cigaretovém kouři.

Příběh o Honzovi

Byl jednou jeden chlapec jménem Honza, který měl své vlastní malé království. Honza byl plachý chlapec, který si moc nevěřil a myslel si, že své království nezvládne obhospodařovat sám. Jednoho dne potkal Honza d'ábla, který si hned všiml, že má chlapec nějaký problém. Honza d'áblovi svěřil, z čeho má strach. Dábel nelenil a hned Honzovi nabídl, že mu jeho malé království pomůže spravovat, aby na to nebyl sám. Jak jistě tušíte, pomoc od d'ábla nebude nikdy zadarmo. Honza byl ale z d'áblovy nabídky tak nadšený, že úplně zapomněl, jaký následek jeho chování může mít.

Dny ubíhaly, d'ábel plnil to, co slíbil a Honza byl najednou šťastnější, spokojenější a měl pocit, že mu všechno jde lépe než kdy dříve. Honza si ale vůbec neuvědomoval, že postupně začíná být na d'áblově pomoci závislý.

Po nějaké době začal být Honza líný. Najednou už se mu vůbec nechtělo pracovat na svém království, ani zábavu si sám nezajišťoval, protože mu satan sloužil dobře a udělal pro chlapce všechno, co mu jeho pán nařídil. Zpočátku se Honzovi všechno, co tak snadno získal, líbilo, a radoval se, jak se mu skvěle daří.

Avšak později už Honza nebyl tak veselý a nadšený, ale byl spíše znuděný. Chlapec už ani nedokázal pro svého sluhu vymýšlet další úkoly, protože i přemýšlení ho stálo velké úsilí, kterému tak snadno a rychle odvykl. Postupně Honza poznal, že sám bez d'ábla nic nedokáže. Uvědomoval si, že každý vrtoch, který si vymyslí, pro něj satan bez větší námahy v okamžiku splní a on sám nemusí nic dělat. Když se Honza rozhodl udělat zase jednou něco sám, d'ábel to vždy udělal za něho, což neustále snižovalo Honzovo sebevědomí.

Jednoho dne se čas naplnil a Honza měl čertovi za jeho služby zaplatit životem. Chlapce najednou přepadl velký strach a úzkost, protože na odplatu dočista zapomněl.

ŠPATNÝ KONEC

Đábel byl ale shovívavý a dal Honzovi ještě šanci o svůj život bojovat. Avšak chlapec toho boje nebyl schopný. Od té doby, co mu ďábel začal pomáhat, Honza se na něj naučil spoléhat a už nedokázal sám za sebe jednat. Byl na ďáblovi závislý, a právě závislost z něho udělala lidskou trosku.

DOBRÝ KONEC

Đábel byl ale shovívavý a dal Honzovi ještě šanci o svůj život bojovat. Honza nejprve podléhal svému strachu, ale v poslední chvíli se vzchopil a udělal správné rozhodnutí. Pro svůj boj vyhledal pomoc svých blízkých a dokázal, že závislost na čertovi nad ním ztratila moc. Čert se poté ze života Honzy navždy ztratil.

Materiály k lekci č. 5

Šifra a klíč k jejímu rozluštění

A – 1	J – 11	T – 21	É – 31
B – 2	K – 12	U – 22	Í – 32
C – 3	L – 13	V – 23	Ř – 33
D – 4	M – 14	W – 24	Š – 34
E – 5	N – 15	X – 25	Ú – 35
F – 6	O – 16	Y – 26	Ů – 36
G – 7	P – 17	Z – 27	Ý – 37
H – 8	Q – 18	Á – 28	Ž – 38
CH – 9	R – 19	Č – 29	
I – 10	S – 20	Ě – 30	

12	16	22	33	5	15	32	23	28	38	15	30

34	12	16	4	32	23	28	14	10

13	10	4	5	14	23	5	23	1	34	5	14

16	12	16	13	32

A - 1	J - 11	T - 21	É - 31
B - 2	K - 12	U - 22	Í - 32
C - 3	L - 13	V - 23	Ř - 33
D - 4	M - 14	W - 24	Š - 34
E - 5	N - 15	X - 25	Ú - 35
F - 6	O - 16	Y - 26	Ů - 36
G - 7	P - 17	Z - 27	Ý - 37
H - 8	Q - 18	Á - 28	Ž - 38
CH - 9	R - 19	Č - 29	
I - 10	S - 20	Ě - 30	

12	16	22	33	5	15	32	23	28	38	15	30
K	O	U	Ř	E	N	Í	V	Á	Ž	N	Ě

34	12	16	4	32	23	28	14	10
Š	K	O	D	Í	V	Á	M	I

13	10	4	5	14	23	5	23	1	34	5	14
L	I	D	E	M	V	E	V	A	Š	E	M

16	12	16	13	32
O	K	O	L	Í

Kouření v číslech



Vypočítej příklad a výsledek zaokrouhli na statisíce. Pokud budeš správně počítat, vyjde ti číslo, které odpovídá množství kuřáků v České republice.

$$5\,568\,215 + 3\,568\,148 - 6\,856\,140 =$$



Cena cigaret každým rokem stoupá. Kouření tedy není levnou záležitostí. Jedna krabička cigaret stojí průměrně 80 Kč. Zkuste vypočítat kolik kuřák za svůj zlovyk utratí měsíčně (30 dní) peněz, pokud:

- a. vykouří za den jednu krabičku.
- b. vykouří za den dvě krabičky.



Zamysli se a napiš, co by si kuřák, za peníze, které utratí za cigarety (viz předchozí úloha), mohl koupit jiného?



Víš, že pokud člověk vykouří jednu krabičku denně, tak tím ztratí dvě hodiny života? Kolik hodin života takový člověk ztratí za rok (365 dní), pokud bude kouřit jednu krabičku denně?



Vypočítej příklady. Poté najdi výsledky v tabulce a vybarvi je. Pokud vybarvíš výsledky správně, objevíš v tabulce číslo, které doplníš do věty pod tabulkou.

70	8	1 600 000	25 560	95 619	7	25 400	789
74 967	71	4 590	100 000	91	18	1 000 569	633
780	249 325	12	910	474	48	569 870	13
123 456	254	55	47 000	72	405	67	10 000
567	14 597	74	487 000	114	66	17 100 000	444
100	3 470	21	1 897	5 945	870	1 600 010	0

$$84 : 4 =$$

$$598 - 124 =$$

$$2\,800\,000 - 1\,200\,000 =$$

$$17\,053\,000 + 47\,000 =$$

$$7 \cdot (5 + 3) + 5 \cdot 3 =$$

$$7 \cdot 13 =$$

$$254 \cdot 100 =$$

$$459 \cdot 10 =$$

$$(420 : 7) + 7 =$$

$$(35 + 7) : (48 : 8) =$$

$$24 \cdot 3 =$$

$$8 \cdot 6 =$$

$$427 - 372 =$$

$$630 + 240 =$$

$$48 : 4 =$$

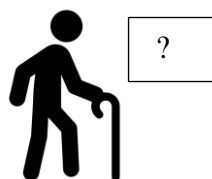
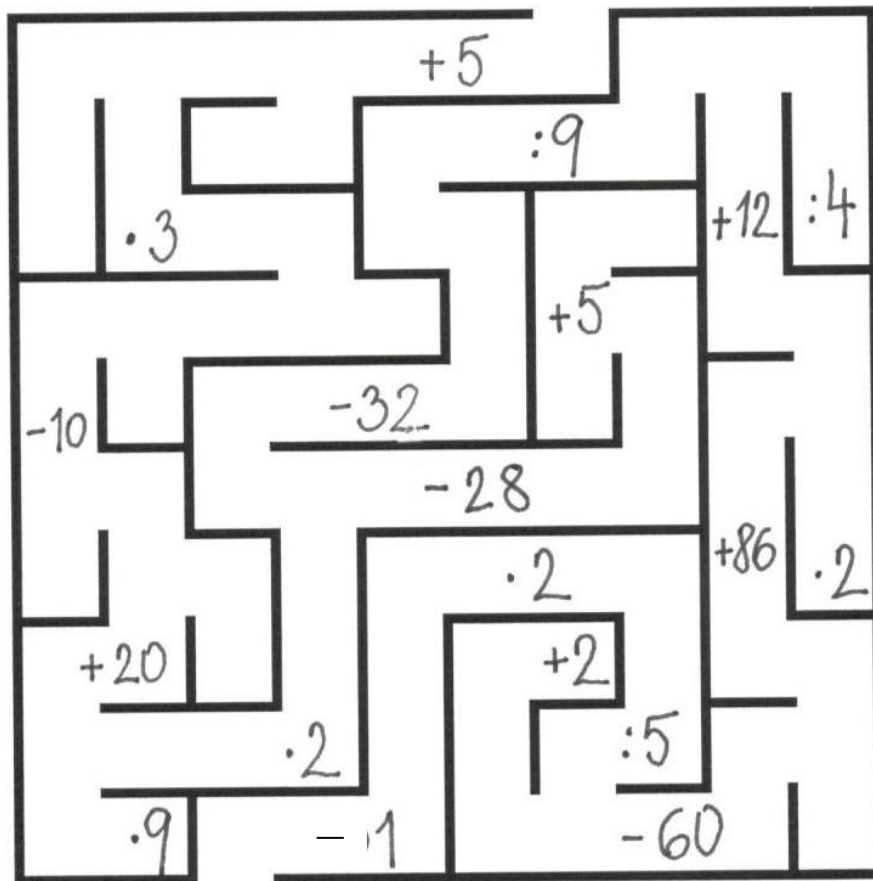
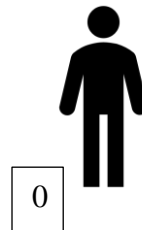
$$(42 + 8) + 24 =$$

$$19 \cdot 6 =$$

V České republice každý rok zemře tisíc osob na nemoci způsobené tabákem.



Už v předchozím cvičení jste se dozvěděli, že vykouření jedné krabičky za den, vezme člověku 2 hodiny života. Čím déle člověk kouří, tím větší část života ztratí. Zkuste nyní projít tímto bludištěm, jako byste prošli procesem dlouholetého kouření a pokud budete správně počítat, tak zjistíte, kolik let svého života ztratíte, když začnete kouřit ve vašem věku.



Kouření v číslech



Vypočítej příklad a výsledek zaokrouhli na statisíce. Pokud budeš správně počítat, vyjde ti číslo, které odpovídá množství kuřáků v České republice.

$$5\,568\,215 + 3\,568\,148 - 6\,856\,140 = 2\,280\,223 (\cong 2\,300\,000)$$

V České republice kouří přibližně 2 300 000 lidí.



Cena cigaret každým rokem stoupá. Kouření tedy není levnou záležitostí. Jedna krabička cigaret stojí průměrně 80 Kč. Zkuste vypočítat kolik kuřák za svůj zlovyk utratí měsíčně (30 dní) peněz, pokud:

- c. vykouří za den jednu krabičku.
- d. vykouří za den dvě krabičky.

Kuřák utratí 2 400 Kč měsíčně za cigarety, pokud kouří jednu krabičku denně.

Kuřák utratí 4 800 Kč měsíčně za cigarety, pokud vykouření denně dvě krabičky.



Zamysli se a napiš, co by si kuřák, za peníze, které utratí za cigarety (viz předchozí úloha), mohl koupit jiného?

Kuřák by si za stejně peníze mohl koupit: koloběžku, kolo, dovolenou, oblečení, lístky na koncert apod.



Víš, že pokud člověk vykouří jednu krabičku denně, tak tím ztratí dvě hodiny života? Kolik hodin života takový člověk ztratí za rok (365 dní), pokud bude kouřit jednu krabičku denně?

Takový člověk ztratí 730 hodin života. Zkrátí si tak život o 30 dní.



Vypočítej příklady. Poté najdi výsledky v tabulce a vybarvi je. Pokud vybarvíš výsledky správně, objevíš v tabulce číslo, které doplníš do věty pod tabulkou.

70	8	1 600 000	25 560	95 619	7	25 400	789
74 967	71	4 590	100 000	91	18	1 000 569	633
780	249 325	12	910	474	48	569 870	13
123 456	254	55	47 000	72	405	67	10 000
567	14 597	74	487 000	114	66	17 100 000	444
100	3 470	21	1 897	5 945	870	1 600 010	0

$$84 : 4 = 21$$

$$598 - 124 = 474$$

$$2\,800\,000 - 1\,200\,000 = 1\,600\,000$$

$$17\,053\,000 + 47\,000 = 17\,100\,000$$

$$7 \cdot (5 + 3) + 5 \cdot 3 = 71$$

$$7 \cdot 13 = 91$$

$$254 \cdot 100 = 25\,400$$

$$459 \cdot 10 = 4\,590$$

$$(420 : 7) + 7 = 67$$

$$(35 + 7) : (48 : 8) = 7$$

$$24 \cdot 3 = 72$$

$$8 \cdot 6 = 48$$

$$427 - 372 = 55$$

$$630 + 240 = 870$$

$$48 : 4 = 12$$

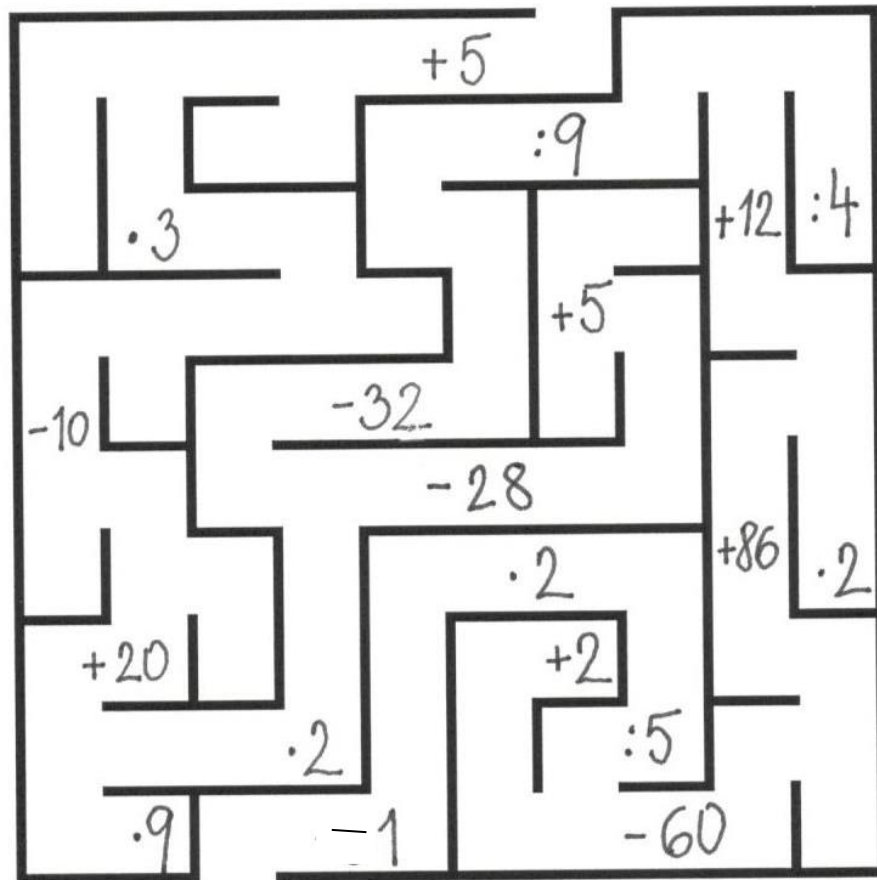
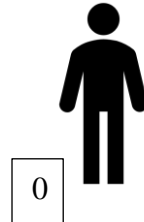
$$(42 + 8) + 24 = 74$$

$$19 \cdot 6 = 114$$

V České republice každý rok zemře 16 tisíc osob na nemoci způsobené tabákem.

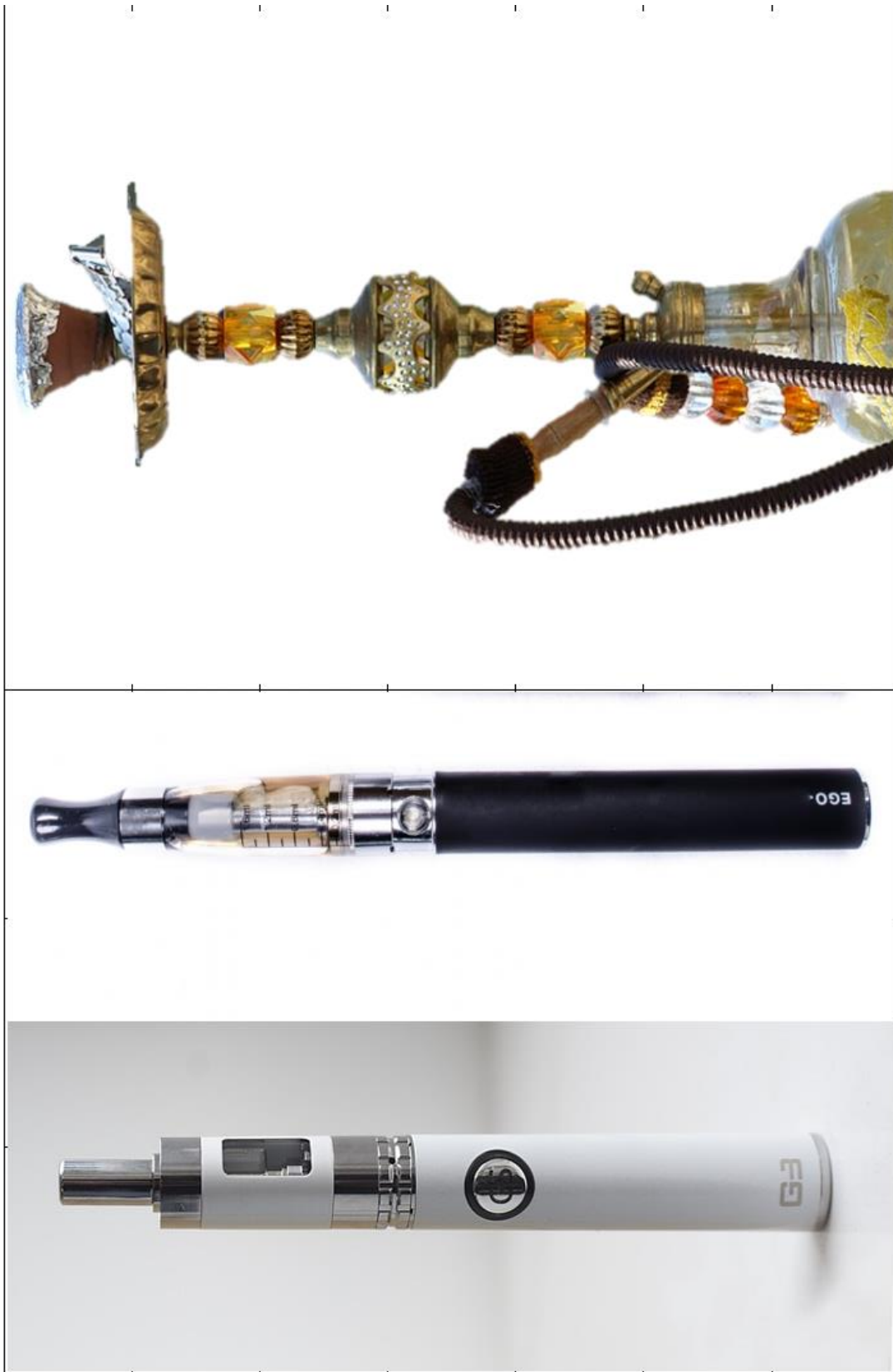


Už v předchozím cvičení jste se dozvěděli, že vykouření jedné krabičky za den, vezme člověku 2 hodiny života. Čím déle člověk kouří, tím větší část života ztratí. Zkuste nyní projít tímto bludištěm, jako byste prošli procesem dlouholetého kouření a pokud budete správně počítat, tak zjistíte, kolik let svého života ztratíte, když začnete kouřit ve vašem věku.



Materiály k lekci č. 8

Přední strana kartiček



$(30 + 18) : 3$	$(40 + 28) : 4$	$900 - 460$	$(30 + 18) : 3$	$(40 + 28) : 4$	$900 - 460$
$240 + 357$	$9 \cdot 7$	$905 + 441$	$240 + 357$	$9 \cdot 7$	$905 + 441$
$93 : 3$	$(50 + 25) : 5$	$430 - 190$	$93 : 3$	$(50 + 25) : 5$	$430 - 190$
$905 - 65$	$8 \cdot 4$	$400 - (50 \cdot 3)$	$905 - 65$	$8 \cdot 4$	$400 - (50 \cdot 3)$
$36 : 6$	$473 + 473$	$21 \cdot 4$	$36 : 6$	$473 + 473$	$21 \cdot 4$
$(7 \cdot 7) + 123$	$990 - 770$	$(14 \cdot 4) - 55$	$(7 \cdot 7) + 123$	$990 - 770$	$(14 \cdot 4) - 55$
$56 : 2$	$(8 \cdot 9) + 28$	$630 + 240$	$56 : 2$	$(8 \cdot 9) + 28$	$630 + 240$

Hrací deska

440	17	16
1 346	63	597
240	15	31
250	32	840
84	946	6
1	220	172
870	100	28

Neúplné texty pro žáky

$$6 \cdot 5 \cdot 2$$

Tyto cigarety jsou $\frac{\quad}{240 : 8}$, která se v České republice poprvé objevila

$\frac{\quad}{51 + 333 + 67}$. Elektronické cigarety mají podobu pera, do kterých si uživatel může

koupit různé náplně. Prodávají se náplně $\frac{\quad}{2\,300\,000 - 6\,000}$ a s různými

příchutěmi. Elektronické cigarety bez nikotinu sice vypadají, že jsou neškodné, tedy

zdravé, ale $\frac{\quad}{43\,666\,185 - 8\,030}$. V některých výrobcích se objevily

$\frac{\quad}{(20 \cdot 8) : 4}$, které $\frac{\quad}{(350 : 5) : 7}$ zdraví.

Všeobecně si lidé myslí, že elektronické cigarety jsou bezpečné a neškodné zdraví, protože neobsahují nebezpečný $\frac{\quad}{680 + 9\,131\,400}$, jako běžné cigarety.

Elektronické cigarety mají sice oproti klasickým cigaretám výhody, jako například, že neprodukují škodlivý kouř do ovzduší, nebo že z nich nejsou nedopalky, které lidé často pohazují kolem sebe. Avšak mají také nevýhody. Jednou z $\frac{\quad}{(6 \cdot 12) : 8}$ je, že

elektronické cigarety často užívají $\frac{\quad}{23 \cdot 4}$.

$$\overline{36 + (9 \cdot 6)}$$

V poslední době nabývá na oblíbenosti hlavně vodní dýmka (vodnice), a to zejména u $\overline{46\ 185\ 830 - 15\ 830}$. Uživatelé vodní dýmky se často domnívají, že

nekouří. Mnoho lidí si myslí, že vodní dýmka je méně $\overline{(15 \cdot 7) : 5}$ než kouření

klasických $\overline{3 \cdot 28}$. Lidé si to myslí proto, že $\overline{8 \cdot 12}$, který vdechují, se čistí

přes vodu. To ale není pravda. Voda pouze kouř ochladí, což kuřákovi umožní, aby jeho vdechnutí hlouběji do plic bylo příjemnější. Množství $\overline{(112 : 4) \cdot 2}$ ve vodní dýmce

je mnohdy $\overline{560 : 70}$ než v běžných cigaretách.

Kouření vodní dýmky je $\overline{70+21+330}$ v šíření různých

$\overline{12 \cdot 5 \cdot 2}$ dutiny ústní. Lidé kouřící vodní dýmku si často

$\overline{9\ 363+2\ 000\ 003}$ náustky, a tak si mohou mezi sebou pomocí slin předávat různá

onemocnění.

Celý text pro učitele

Elektronické cigarety

Tyto cigarety jsou novinkou, která se v České republice poprvé objevila v roce 2007. Elektronické cigarety mají podobu pera, do kterých si uživatel může koupit různé náplně. Prodávají se náplně s nikotinem, ale také náplně bez nikotinu. Elektronické cigarety bez nikotinu sice vypadají, že jsou neškodné, tedy zdravé, ale je to jenom klam. V některých výrobcích se objevily toxické látky, které škodí zdraví.

Všeobecně si lidé myslí, že elektronické cigarety jsou bezpečné a neškodné zdraví, protože neobsahují nebezpečný dehet, jako běžné cigarety.

Elektronické cigarety mají sice oproti klasickým cigaretám výhody, jako například, že neprodukují škodlivý kouř do ovzduší, nebo že z nich nejsou nedopalky, které lidé často pohazují kolem sebe. Avšak mají také nevýhody. Jednou z velkých nevýhod je, že elektronické cigarety často užívají děti.

Vodní dýmka

V poslední době nabývá na oblíbenosti hlavně vodní dýmka (vodnice), a to zejména u dětí a mladistvých. Uživatelé vodní dýmky se často domnívají, že nekouří. Mnoho lidí si myslí, že vodní dýmka je méně škodlivá než kouření klasických cigaret. Lidé si to myslí proto, že kouř, který vdechují, se čistí přes vodu. To ale není pravda. Voda pouze kouř ochladí, což kuřákovi umožní, aby jeho vdechnutí hlouběji do plic bylo příjemnější. Množství škodlivin ve vodní dýmce je mnohdy větší než v běžných cigaretách.

Kouření vodní dýmky je nebezpečné v šíření různých onemocnění dutiny ústní. Lidé kouřící vodní dýmku si často nevyměňují náustky, a tak si mohou mezi sebou pomocí slin předávat různá onemocnění.

Kartičky se slovy a výsledky příkladů



60 elektronické cigarety	92 děti	40 toxické láky
451 v roce 2007	3 novinkou	9 132 080 dehet
9 velkých nevýhod	10 škodí	43 658 155 není to pravda
2 294 000 s nikotinem, bez nikotinu	2 009 366 nevyměňují	
9 vodní dýmka	46 170 000 děti a mladistvých	421 nebezpečné
8 větší	96 kouř	120 onemocnění
84 cigaret	21 škodlivá	56 škodlivin

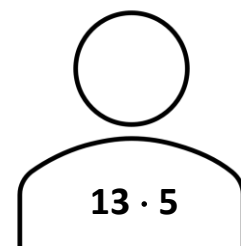
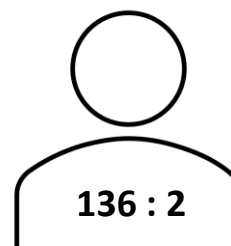
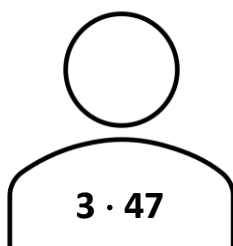
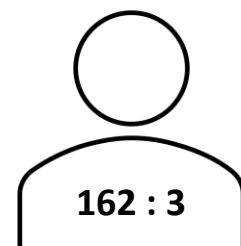
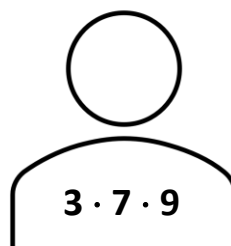
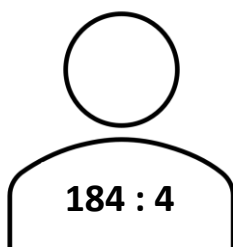
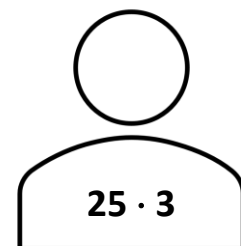
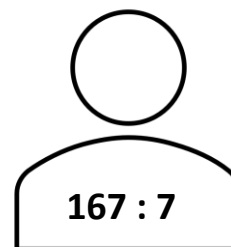
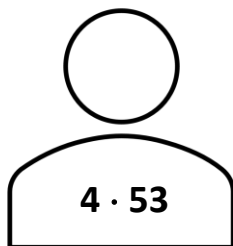
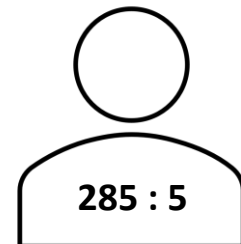
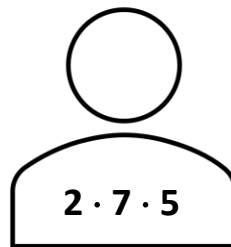
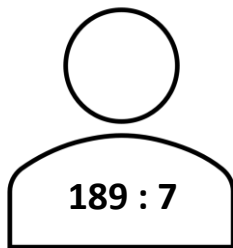


Pracovní list závislost



Již víme, co je to závislost na kouření, a jak je těžké s tímto zlovykem skončit. V tomto cvičení jsou siluety lidí, kteří zkusili s kouřením přestat. Ti lidé, kterým se to povedlo, mají na sobě příklad, jehož výsledek je sudé číslo. Tyto siluety vybarvi zeleně. Naopak lidé, kterým se s kouřením nepovedlo skončit, mají na sobě příklad, jehož výsledek je liché číslo. Tyto siluety vybarvi červeně.

Kterých siluet je více?



Materiály k lekci č. 10

Riskuj

100 – Jak se jmenuje látka v tabáku, která způsobuje závislost? (*nikotin*)

100 – Co znamená závislost? (*člověk musí opakovat a zvyšovat dávky, aby dosáhl stejného účinku*)

100 – Co je pasivní kouření? (*vdechování cigaretového kouře jiného kuřáka*)

100 – Jak se jmenuje látka v cigaretovém kouři, která se mimo jiné používá i do asfaltu? (*dehet*)

100 – Na rakovinu umírá ročně v ČR: a) 10% lidí; b) **25 %** lidí; c) 40% lidí

200 – Jak kouření poškozuje zdraví? Uveď alespoň 3 příklady. (*rakovina, onemocnění srdce, poškození očí apod.*)

200 – Jak lze rakovině předcházet? Uveď alespoň 3 příklady. (*nekouřit, zdravá strava, pohybovat se, nepít ve velké míře alkohol*)

200 – Infarkt je onemocnění: a) mozku; b) plic; c) **srdce**

200 – Závislost vzniká na nikotinu, alkoholu, ale i na (*hrací automaty, internet, jídlo*)

200 – Co to jsou tolerované drogy? (*alkohol, tabák*)

300 – Kolik procent kuřáků se stane závislými na nikotinu? a) 50%; b) 65%; c) **85%**

300 – Je rakovina infekční onemocnění? Čím je způsobena? (*ne, nesprávným životním stylem*)

300 – Jaké jsou vedlejší účinky kouření? (*žluté zuby, žluté prsty, zápach*)

300 – Co způsobuje nejvíce úmrtí z následujících možností v ČR? a) dopravní nehody; b) **kouření**; c) požáry

300 – Jaké onemocnění může způsobit kouření vodní dýmky? Uveď alespoň 2 příklady. (*onemocnění dutiny ústní, onemocnění dýchacích cest*)

400 – Mrtvice je onemocnění: a) srdce; b) plic; c) **mozku**

400 – O kolik let zkracuje kouření život člověka? *(o 15 – 20 let)*

400 – Jaká je věková hranice, kdy si v ČR může mladý člověk koupit cigarety? *(18 let)*

400 – Jaké zdravotní potíže způsobuje pasivní kouření? *(infekce dýchacích cest, záněty středního ucha, alergie, astma)*

400 – Je pravda, že pokud člověk přestane kouřit, tak už nemůže mít rakovinu. *(není to pravda)*

500 – Která droga je nejvíce užívanou drogou na světě? *(alkohol)*

500 – Jaký počet chemických látek je obsaženo v cigaretovém kouři? *(4000)*

500 – Jak na naše tělo působí oxid uhelnatý, který je obsažen v cigaretovém kouři? *(otraví červené krvinky, které nemohou přenášet kyslík, což způsobuje infarkt, nebo cévní mozkové příhody)*

500 – Light cigarety jsou zdravější cigarety. Proč? *(zdravější či zdravá cigareta neexistuje, obsahuje jen o několik škodlivých látek méně)*

500 – Vodní dýmka je méně škodlivá než cigarety. Proč? *(není, mnohdy obsahuje více škodlivých látek než běžné cigarety)*

Příloha E: Fotografie z realizace projektu ve třídě 5.A



Obr. 1 Skupinová práce žáků v motivační části hodiny



Obr. 2 Práce ve dvojicích při zjišťování druhů onemocnění způsobených kouřením



Obr. 3 Výtvarná práce žáků na téma zakouřené místnosti 1



Obr. 4 Výtvarná práce žáků na téma zakouřené místnosti 2



Obr. 5 Samostatná práce žáků na pracovních listech Kouření v číslech



Obr. 6 Početní aktivita s hledáním výsledků a chybějících slov z textu na tabuli



Obr. 7 Celá třída se svými materiály odrazujícími od kouření



Obr. 8 Jeden z plakátů odrazující mladé lidi od kouření



Obr. 9 Diskuze ve dvojici