

Ľubica Bizíková



2011

K prevencii v škole

Tabakizmus

Poznajme naše pocity!

Reklama a manipulovanie

Prečo ľudia fajčia?

Poslovia zdravia

Dokážem povedať NIE?

Čo obsahuje tabak

Alkohol, skrytý nepriateľ

Nebezpečné interakcie s alkoholom. Fámy a fakty.



Štátny pedagogický ústav
Bratislava



Európska sieť pre prevenciu kriminality
(EUCPN)

**Rada vlády SR
pre prevenciu
kriminality**

Publikácia bola vydaná v rámci prenosu projektu Všetci to robia! (Everybody else does it!) na Slovensko s finančnou podporou Európskej siete pre prevenciu kriminality (EUCPN), Rady vlády pre prevenciu kriminality a Štátneho pedagogického ústavu.

Názov: K prevencii v škole

Autor: Ľubica Bizíková

Recenzent: Ľubica Bagalová

Foto: snímky z priebehu prenosu projektu Všetci to robia! na Slovensku 2011 a z internetu

Jazyková úprava: GUPRESS s.r.o.

Vydal: © Štátny pedagogický ústav Bratislava 2011

Grafická úprava a tlač: GUPRESS s.r.o.

ISBN: 978-80-8118-101-6

Neexistuje žiadny preventívny prístup, ktorý by bol účinný vo všetkých prípadoch a vo všetkých cieľových skupinách. Na základe zistenia, že prevencia fajčenia má význam pre prevenciu užívania iných drog a prevenciu vzniku závislosti, je u mladých ľudí potrebné minimálne čo najviac oddialiť začiatok experimentovania s fajčením tabaku.

Dôležité je, aby sa preventívne programy a aktivity zamerali na mladých ľudí ešte pred dovŕšením puberty, pričom musia byť zamerané predovšetkým na osvojovanie si sociálnych spôsobilostí, odolávanie spoločenskému tlaku, zvyšovanie osobnej efektivity a tiež odovzdávanie faktov o negatívnych účinkoch tabaku.

(Ed.: Dr. Jaap van der Stel)



Obsah

■	Predslov	5
■	1. Prevencia tabakizmu východiská, prehľad aktivít spolu s metodikou na uplatnenie a základné informácie o tabakizme	6
1.1.	Na úvod – to najdôležitejšie, čo sa nesmie obísť	6
1.2.	Aká je hlavná rola pedagóga?	7
1.3.	Zhrnutie – kľúčové podmienky efektívnej prevencie	7
■	1.4. Aktivity a návod na realizáciu	10
1.4.1.	Poznajme naše pocity	10
1.4.2.	Voľný čas – môj obľúbený čas	11
1.4.3.	Význam slov	12
1.4.4.	Tabak – čo si o ňom myslím?	13
1.4.5.	Zaujatie stanoviska	15
1.4.6.	Reklama a manipulovanie	16
1.4.7.	Čo vieme o tabaku?	17
1.4.8.	Investície do nákupov	18
1.4.9.	Automatický fajčiar	19
1.4.10.	Beh s obmedzením	20
1.4.11.	Prečo ľudia fajčia	21
1.4.12.	Poslovnia zdravia	22
1.4.13.	Dokážem povedať nie?	23
1.4.14.	Môžem pomôcť tomu, kto by chcel prestať fajčiť?	24
■	1.5. Prehľad základných faktov o problematike súvisiacej s tabakizmom	27
1.5.1.	Čo obsahuje tabak	20
1.5.2.	Ako tabakizmus pôsobí na organizmus človeka	29
1.5.3.	Tabak v kontexte s ekonomikou a životným prostredím	32
1.5.4.	Tabak verzus kanabis – fámy a fakty	33
1.5.5.	Základné informácie o kanabise	34
■	2. K prevencii alkoholizmu „Alkohol skrytý nepriateľ“	36
2.1.	Základné informácie o vplyve alkoholu na organizmus	37
2.2.	Krátkodobé účinky a riziká ...	38
2.3.	Dlhodobé účinky a riziká	38
2.4.	Nebezpečné interakcie s alkoholom	39
■	3. Príloha Vyhodnocovací hárok	40

Predslov

Škola zohráva významnú rolu v nasmerovaní mladého človeka na cestu životom, v ktorom bude uprednostňovať nerizikový a zdravie neohrozujúci životný štýl. Prevencia rizikového správania žiakov v škole má preto dôležité miesto v pedagogickej práci. Stále aktuálnou je v tomto kontexte požiadavka zo strany pedagógov mať k dispozícii dostatočný výber zdrojov a námetov na jej uskutočňovanie.

Predkladaná publikácia ponúka praktické námety pre realizátorov prevencie v škole, primárne bola pripravená ako podporný zdroj pre pedagógov v rámci preventívneho projektu *Všetci to robia!*

Obsahuje súbor aktivít s návodom na ich realizáciu, pedagogicko-psychologické odporúčania,

z ktorých treba vychádzať pri práci so žiakmi, a tiež základné fakty o najfrekventovanejších návykových látkach v kontexte s ich vplyvom na zdravie. Tematicky sú aktivity zamerané prevažne na prevenciu tabakizmu (fajčenia), doplnené o kontext tabaku s kanabisovými produktmi, a súčasťou sú i námety k prevencii alkoholizmu. Publikácia môže v škole slúžiť ako kompendium pri plánovaní a realizácii prevencie rizikového správania žiakov s dôrazom na prevenciu najčastejšie užívaných návykových látok – tabaku a alkoholu. Zároveň svojím charakterom má potenciál prispieť aj k rozvoju osobných a sociálnych kompetencií žiakov v rámci napĺňania príslušnej priezrovej témy vo výchovno-vzdelávacom procese.



1. Prevencia tabakizmu

východiská, prehľad aktivít spolu s metodikou na uplatnenie a základné informácie o tabakizme

1.1. Na úvod – to najdôležitejšie, čo sa nesmie obísť

V nasledujúcich riadkoch uvádzame východiská, ktoré predstavujú dôležitý základ preventívneho prístupu.

Odborníci v oblasti pedagogiky a psychológie zdôrazňujú, že intelektuálny a emocionálny vývoj nových generácií sa deje v smere výrazných zmien, ktoré by sme mali reflektovať aj v školskej výchove a vzdelávaní. Vývoj osobnosti mladého človeka determinuje súbor genetických, psychologických a sociokultúrnych faktorov, z ktorých treba vychádzať. V podstate ide o to, pripraviť mladého človeka tak, aby dokázal adekvátne reagovať na výzvy každodenného života, aby si vedel správne vybrať z ponuky života a primerane zvládal anxieta a stres, ktorý je jeho neoddeliteľnou súčasťou. Jednou z ciest, ako tomu napomôcť v rámci školského vzdelávania, je spoločne s mladými ľuďmi dešifrovať riziká spojené s návykovými látkami, predtým než významne ohrozia ich zdravie či dokonca samotný život, a zároveň uvažovať o lepších alternatívach. **Nevyhnutnou podmienkou preventívnej práce v rámci školskej výchovy a vzdelávania je in-**

teraktívna komunikácia, ktorá umožňuje nielen vyjadriť aktuálne znalosti a skúsenosti mladých ľudí, ale aj získať argumenty na zmenu prípadných pozitívnych predstáv spojených s užívaním návykových látok. Odovzdávanie **hotových informácií**, prípadne „známych fráz“ o ohrození zdravia alebo moralizovanie nie je prínosné a môže byť až kontraproduktívne cieľu prevencie. Predstava nebezpečenstva ohrozenia zdravia je pre deti a mladých ľudí príliš vzdialená. Je oveľa užitočnejšie identifikovať s nimi rozličné typy rizika, aby mladí ľudia mali príležitosť uvažovať o ňom, skôr než prídu s ním do styku v reálnom živote.



1.2. Aká je hlavná rola pedagóga?

1. Poskytovať podporu a motiváciu. **Je dôležité vedieť počúvať mladých ľudí, povzbudiť ich bez toho, aby sme ich odsudzovali.**
2. Definovať základné **pravidlá na komunikáciu**, ktoré budú rešpektovať názor každého človeka.
3. **Pomôcť** mladému človeku mať jasnú predstavu o svojom správaní a možnosti **presadiť sa pozitívnym spôsobom.**
4. Riadiť skupinu tak, aby nedochádzalo k rozptyľovaniu či znehodnocovaniu zmysluplnej tematickej diskusie rôznymi historkami.

Ako je známe, mladí ľudia sú extrémne citliví na to, či ich názory boli vypočuté a posudzované s rešpektom. Preto je dôležité začať aktivity diskusiou o ich záujmoch, názoroch, skúsenostiach, o tom, čomu veria. Spoločne potom môžete uvažovať o motivácii či argumentoch, ktoré súvisia s problematikou návykových látok.

Akúkoľvek aktivitu budete v skupine realizovať, jedno vám musí byť jasné: **mladí ľudia, ktorých máte v skupine, vedia na jednej strane, čo je to fajčenie, alkohol a podaktorí aj iné drogy, na druhej strane však existuje veľká možnosť, aby ste ovplyvnili ich postoj k nemu.**

Je viac ako pravdepodobné, že (viacerí) mladí ľudia sa vyskytnú v situácii, keď im niekto ponúkne (ponúkne) cigaretu alebo dokonca ich bude priamo podporovať vo fajčení alebo môžu byť vystavení účinkom pasívneho fajčenia. Dôležitú rolu zohráva aj pôsobenie postoja rodičov k fajčeniu, postoje kamarátov a tiež vplyv médií. Mnohé informácie (postoje) mladých sú bezpochyby správne, ale sú aj nesprávne či za-

vádzajúce. Vaša rola spočíva v prvom rade vo vyhodnotení správnosti informácií a predovšetkým postojov, ktoré z nich vyplývajú. Takto budete pripravení aj na to, aby ste mohli aktuálne prispôbiť plánované aktivity.

1.3. Zhrnutie – kľúčové podmienky efektívnej prevencie

- Preventívna práca so žiakmi v škole by mala byť **súčasťou celkového, holistického prístupu k zdraviu v škole**. Na to, aby ste mohli zmeniť, resp. ovplyvniť postoje a zručnosti pre zdravý životný štýl, potrebujete poznať nielen životný štýl mladých ľudí, ale aj ich psychologický vývin. Sebapoňatie mladého človeka, vzťahy s ostatnými mladými ľuďmi a rodinou, potreby a dostupné možnosti na výber, to sú kľúčové body, z ktorých treba vychádzať.
 - Aby sa tento prístup mohol účinne rozvinúť, znamená **vybrať témy, ktoré sú blízke svojim obsahom pre cieľovú skupinu**. Naše informácie sú dôležitou časťou, ale zároveň musíme dať priestor **aj skúsenostiam mladých ľudí**. Takto získame nielen ich dôveru, ale zároveň podporíme aj ich sebadôveru.
 - Jedna z najdôležitejších a aj najnáročnejších úloh pedagóga pri vedení aktivít je pritiahnúť čo najviac (najlepšie všetkých) mladých ľudí do diskusií a cieľných aktivít, ako je napr. hranie rolí.
 - Predpokladom účinnosti prevencie je, **ak sú aktivity so žiakmi zamerané nielen na rozvoj vedomostí, ale aj na rozvoj postojov a zručností**.
- Uvádzame východiská a prehľad aktivít podľa zamerania – na vedomosti, postoje a zručnosti.

Viacero uvedených aktivít však prispieva do istej miery súčasne k rozvoju všetkých troch úrovní.

Vedomosti – informácie

Cieľ

Poskytovať relevantné, nie jednostranné, veku primerané, na vedeckých poznatkoch založené informácie, kompletizovať a objasniť aktuálne poznatky mladých ľudí o problematike návykových látok.

Východiská

Je vhodnejšie vyhnúť sa nadmernému a navyše jednostrannému sústredeniu sa len na riziko ohrozenia zdravia v dlhodobom horizonte (napr. argumentovanie „oblúbenou“ rakovinou pľúc v prípade fajčenia). Je oveľa užitočnejšie poukazovať skôr na krátkodobejšie dôsledky užívania návykových látok (napr. financie, tabakový zápach, obmedzovanie slobody, kozmetické účinky...).

Je dôležité poskytnúť mladým ľuďom informácie, o ktorých môžu diskutovať ako skupina (napr. dôležitosť vplyvu okolia, kamarátov, prečo fajčenie a riskantné užívanie iných drog niektorých priťahuje).

Aktivity zamerané (najmä) na vedomosti

Čo vieme o tabaku?

Automatický fajčiar

Beh s obmedzením

Investície do nákupov

Prečo ľudia fajčia?

Postoje – uvedomovanie si, uvažovanie a porozumenie

Cieľ

Pomôcť mladým ľuďom uvedomiť si silu potrieb ovplyvňujúcich ich rozhodnutia, pomôcť im iden-

tifikovať vplyvy, ktoré na nich pôsobia, a pokúsiť sa o to, aby dokázali kriticky zhodnotiť nepravdivé alebo zavádzajúce informácie.

Pomôcť mladým ľuďom vyjasniť ich osobné rozhodnutia, pomôcť im porozumieť ich pocitom, ich potrebe vyhľadávať dobrodružstvo.

Východiská

Analyzovať spoločne s nimi, napr. fajčenie blízkej osoby, hovoriť o túžbe správať sa podobne ako iní ľudia, o nezodpovednom postoji niektorých fajčiarov, napr. v domácnostiach s deťmi, na verejných priestranstvách (neraz s množstvom odhodnotených ohorkov).

Povzbudiť mladých ľudí v hľadaní riešení alebo alternatív k správaniu, ktoré škodí ich zdraviu. Pokúsiť sa spoločne s nimi otestovať ich návrhy a podnety v praxi.

Aktivity rozvíjajúce (prevažne) postoje

Poznajme naše pocity

Voľný čas – môj oblúbený čas

Význam slov

Tabak – čo si o ňom myslím?

Zaujatie stanoviska

Reklama a manipulovanie

Zručnosti – odolávanie vplyvom a rozhodovanie sa

Cieľ

Zamerať sa na formovanie rozhodnutí v „riskantných“ situáciách – byť asertívny pri odolávaní ponuke, dokázať obhájiť svoj názor a rozhodnutie. Povzbudiť mladých ľudí k zodpovednosti za svoje vlastné zdravie.

Východiská

Najvhodnejšie na podporu zručností je zapojenie sa do riešenia reálnych, resp. konkrétnych situácií, najlepšie v svojom okolí. Prínosné je hranie rolí, príprava inovatívnych projektov, vyhľadávanie argumentov na internete. Cieľom je, aby samostatne absorbovali fakty a hľadali možnosti, ako ich prezentovať ostatným v skupine. V tomto zmysle sa stávajú zodpovednými nie iba za svoje vlastné zdravie, ale aj za zdravie ostatných.

Aktivity rozvíjajúce najmä zručnosti

Poslovia zdravia

Dokážem povedať nie?

Môžem pomôcť tomu, kto by chcel prestať fajčiť?

Ako reagovať na otázky pri aktivitách

Veľa mladých ľudí vie, že fajčenie škodí ich zdraviu, na druhej strane ich to neodrádza od fajčenia. Niekedy sa vám ich otázky môžu zdať príliš jednoduché alebo naivné a niekedy vyzývavé, kontroverzné alebo provokačné. Vašou úlohou je akceptovať otázky a s veľkou dávkou trpezlivosti (potlačením svojich prípadných negatívnych emócií) reagovať konštruktívnym spôsobom – zrozumiteľne a adekvátne ich veku podať informácie, podľa možností aj so zapojením členov skupiny.

Dôležitý je aj výber informácií. Mladí ľudia majú tendenciu nerozmyšľať o dlhodobých efektoch fajčenia, skôr sa orientujú na život „teraz“, pričom je pre nich dôležité prežiť ho čo najpríjemnejšie, mať veľa zábavy. Preto nie sú pre nich atraktívne príliš „morbídne“ informácie, lepšie je preferovať krátkodobé negatívne „prínosy“ tabakizmu, ktoré

sa môžu dať do kontextu s ohrozením zdravia z dôvodu dlhodobého užívania. Ideálne je, ak sa odborné informácie „prešpikujú“ mediálnymi správami, prípadovými štúdiami, stimulačne pôsobia aj primeraný zmysel pre humor, ak je na mieste.

Reakcie na otázky odporúčame začínať: „zistilo sa“ alebo „podľa toho, čo vieme z výskumov“, až potom môžete prípadne pridať osobnú skúsenosť alebo svoj názor.

Osvedčilo sa, ak v prípade otázky, na ktorú nevieťte odpovedať alebo nemáte vhodné argumenty, alebo je kontroverzná, zapojíte do vyhľadávania informácií žiakov triedy (z internetu, z literatúry), čo má okrem iného aj výhodu osobného zaujatia. **Aj keď je vašou úlohou prevencia fajčenia, pokúste sa vyhnúť pri odpovediach, diskusii – pri všetkých aktivitách odsudzovaniu, resp. „fanaticky“ negatívne postoju voči fajčiarom.** V tomto prípade je vhodnejšie zdôrazňovať právo na čistý vzduch a zdravie pre nefajčiarov, ale aj akceptovať osobné rozhodnutie dospelého fajčiča.

Vyhodnocovanie aktivít

Vyhodnocovanie je analytický proces, ktorý sa môže využiť jednak v jednotlivých štádiách aktivít a jednak na ich konci. Je to vlastne pracovný nástroj, ktorým sa získavajú informácie, napr. aj o tom, čo treba zlepšiť alebo zmeniť, a tiež pomenúva problémy, ktoré vyplynuli z aktivít. Návrh vzoru vyhodnocovacieho hárka sa nachádza v prílohe.

1.4. Aktivity a návod na realizáciu

1.4.1. Poznajme naše pocity

Cieľ

obrátiť pozornosť žiakov na vnímanie a pociťovanie fungovania svojho tela

Čo potrebujete

veľké hárky papiera spojené dokopy, ceruzky, farbičky

Čas

30 minút

Postup

1. Na veľký hárok papiera nakreslite postavu človeka v životnej veľkosti (bolo by vhodné, aby kresba zodpovedala modelu mladého človeka).

2. Požiadajte členov skupiny, aby nakreslili alebo nalepili k alebo do nakreslenej postavy človeka veci, ktoré sú príjemné alebo nepríjemné ich telu, pričom rozviňte diskusiu o veciach, ktoré si obliekajú, jedia, pijú a dýchajú. Ako sa cítia pri ich prijímaní, aké vône ich obklopujú, aké reakcie prebiehajú v ich tele – napr. mladý fajčiar sa cíti navonok príjemne a sebavedome, ale vo vnútri jeho organizmu sa dejú škodlivé procesy. Vedzte diskusiu tak, aby ste mohli hovoriť aj o fajčení cigariet (alternatívne o pití alkoholu), o tom, ako sa ľudia cítia, keď fajčia, kam sa dostáva cigaretový dym v tele, ako sa cítia nefajčiari, ktorí sú v ich prítomnosti.

Poznámky pre pedagóga

Táto aktivita je vhodná (najmä pre mladšie vekové kategórie) ako úvodná – štartovacia aktivita, prostredníctvom ktorej sa môžete dozvedieť viac o žiakoch, ktorých máte v skupine, a tiež o ich poznatkoch o návykových látkach.



1.4.2. Voľný čas – môj obľúbený čas

Cieľ

zostaviť zoznam činností, ktoré majú mladí ľudia radi, a rozmyšľať o nich – čo im prinášajú, ako sa cítia, keď sa im venujú

Čo potrebujete

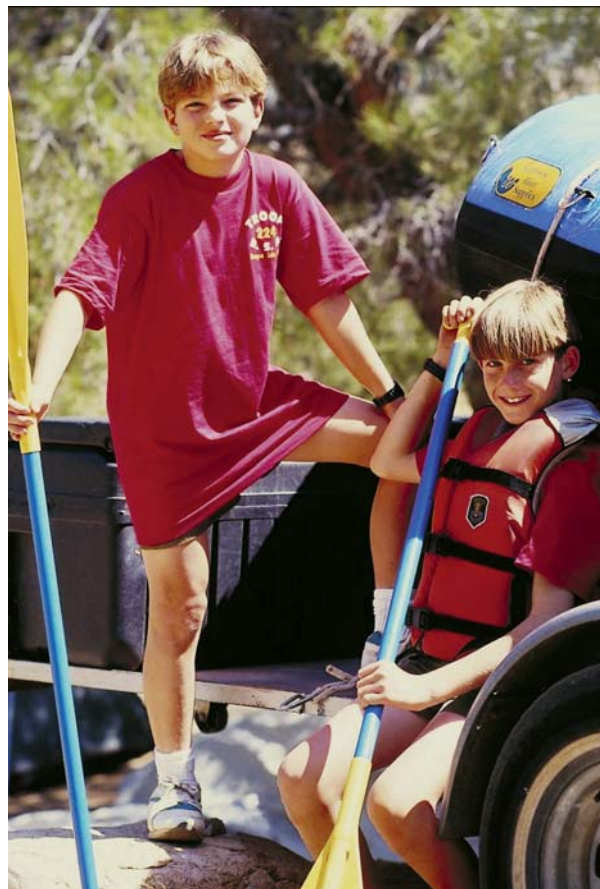
veľký hárok papiera, farbičky, noviny, nožničky, lepidlo

Čas

30 minút

Postup

1. Rozdeľte triedu do menších skupín s cieľom zostaviť koláž alebo poster (plagát) na tému: obľúbené činnosti, čo robím rád, čo mi prináša radosť. Pri práci môžu využiť materiál, ktorý si dopredu pripravíte – veľké hárky papiera, farebné ceruzky, farby, obrázkové časopisy, nožnice.
2. Vyhodnoťte jednotlivé skupinové práce a rozviňte diskusiu o tom, čo ich baví, pričom sa môžete zamerať na tieto otázky:
 - prečo sú práve tieto aktivity u nich obľúbené
 - aké pocity im prinášajú
 - ako často sa týmto aktivitám venujú
 - či sú tieto aktivity dobré aj pre zdravie a prečo
 - ktoré aktivity nie sú dobré pre zdravie a prečo sa im ľudia aj tak venujú
 - prečo je dobré, keď sa staráme o svoje zdravie alebo ho aspoň nepoškodujeme už v mladom veku.



3. Na záver vytvorte triedny poster s témou „toto nás baví“ a „toto nepotrebujeme k životu“ s návrhmi, na ktorých sa zhodne celá trieda.

Poznámky pre pedagóga

Môžete využiť prirovnávanie hodnoty zdravia ako nutnej podmienky príjemných a zábavných zážitkov. Aktivita môže poslúžiť pre ostatných ako inšpirácia „zdravie neohrozujúceho“ trávenia voľného času.

1.4.3. Význam slov

Cieľ

vyjadriť postoj, vzťah k určitým slovám, ktoré súvisia so zdravým alebo nezdravým spôsobom života

Čo potrebujete

veľké hárky papiera, veľké farebné ceruzky

Čas

30 minút

Postup

1. Požiadajte mladých ľudí, aby vyjadrili svoje predstavy, ktoré u nich vyvolávajú vybrané slovné označenia alebo obrázky, ktoré napíšete alebo pripevníte na veľké hárky papiera zavesené na viditeľnom mieste. Malo by tam byť zastúpené rôznorodé spektrum tém zo života – ako napr. šport, tanec, fajčenie – snímka zdravých a „chorých“ pľúc, pitie alkoholických nápojov, agresivita, šikanovanie

mobilom, ohováranie... Požiadajte ich, aby napísali k príslušnému vyjadreniu alebo obrázku svoju asociáciu (to, čo im príde na um) – pozitívnu alebo negatívnu. Pokúste sa byť čo najaktuálnejší pri výbere – všeobecne známe problémy alebo problémy vyskytujúce sa v triede.

2. Následne zosumarizujte napísané a navodíte diskusiu o tom, čo napísali – pozitíva, negatíva, riziká (hlavne pre zdravie a budúcnosť). Ak sa vám zdá, že diskusia už odbieha od témy, zasiahnite usmernením v tom zmysle, že zhrniete, čo bolo povedané v diskusii.

Poznámky pre pedagóga

Pokúste sa taktne zapojiť do diskusie každého člena skupiny, aj tých nesmelších. Touto aktivitou sa môžete veľa dozvedieť o postojoch a názoroch žiakov v triede, čo môžete využiť pri plánovaní obsahu budúcich aktivít.



1.4.4. Tabak – čo si o ňom myslím?

Cieľ

Podnietiť mladých vyjadriť svoje skúsenosti a názory o fajčení a fajčiároch

Čo potrebujete

vopred pripravené vyjadrenia, pero

Čas

30 minút

Postup

1. Pripravte si 10 až 20 vyjadrení čo najširšieho záberu, so zámerom zistiť názory, postoje. Pri výbere vyjadrení je dôležité prihliadať na vek, rozumový úroveň a skúsenosti skupiny, s ktorou pracujete. Vyhlásenia môžu byť pravdivé i nepravdivé, musia byť však zaujímavé a vyvolávať diskusiu. Niektoré môžu byť dokonca kontroverzné. Príklady vyjadrení sú

uvedené nižšie, možno ich aj dopĺňať a modifikovať.

2. Napíšte ich formou dotazníka, kde na jednej strane je naformulovaný výrok a na druhej strane sú vyjadrenia mladých – súhlas, nesúhlas, nevie.
3. Túto aktivitu realizujte tak, že každého člena skupiny požiadate, aby vyplnil dotazník a potom v dvojiciach diskutovali a porovnávali svoje odpovede.
4. Potom spoločne s celou skupinou prediskutujte rozdiely v názoroch a poznatkoch, ktoré vyplynuli z odpovedí.

Poznámky pre pedagóga

Aj keď aj pri tejto aktivite pôsobíte predovšetkým ako facilitátor (usmerňovač) diskusie, mali by ste byť pripravený poskytnúť niektoré informácie, ktoré objasnia mylné/nesprávne odpovede. Treba určiť časový rámec – na písanie, diskusiu...



Príklady vyjadrení zameraných na postoje k fajčeniu (alternatívy odpovedí: súhlasím, nesúhlasím, neviem):

- Moje fajčenie je len moja vec, nemá nijaký vplyv na iného človeka.
- Mladí ľudia začínajú fajčiť iba preto, aby vyzerali „cool“ – dospelejšie a príťažlivo.
- Poznám človeka, ktorý má takmer 80 rokov a fajčí ako „komín“, pritom je zdravý, takže fajčenie nemôže byť až také škodlivé.
- Je veľmi ľahké pre každého fajčiara prestať fajčiť.
- Reklamou na tabakové výrobky si firmy zabezpečujú nových fajčiarov a svoj zisk.
- Ľudia, ktorí fajčia, majú z toho pôžitok, a preto je to pre nich dobré.
- Keby ľudia poznali celé nebezpečenstvo, ktoré spôsobuje fajčenie, hneď by prestali fajčiť.
- Fajčenie pomáha športovcovi dosahovať lepšie výkony.
- Najnebezpečnejšou látkou spôsobujúcou závažné ochorenia pri fajčení (napr. rakovinu) je nikotín.
- Tabak sa môže použiť ako prípravok na ničenie rastlinných škodcov.
- Dlhoroční fajčiari mávajú zažltnuté zuby a nechty vďaka dechtu.
- Nie je pravda, keď sa hovorí, že cigareta je zbraň, ktorá zabíja obidvoma koncami.
- Nikotín je v podstate prudký rastlinný jed.
- Tehotné ženy môžu fajčiť, nehrozí žiadne poškodenie dieťaťa.
- Je pravda, keď sa hovorí, že „horiaca cigareta je malá chemická továreň“.
- Oxid uhoľnatý, nachádzajúci sa v tabakovom

dyme pri fajčení, bráni prívodu kyslíka do orgánov tela.

- Hovorí sa, že človek fajčí pre nikotín, ale zomiera pre decht.
- Cigaretový dym nijako nepôsobí na chuťové poháriky na jazyku fajčiara.
- Dlhoročný fajčiar musí často nepríjemne kašľať, lebo má poškodené priedušky.
- Väčšina fajčiarov by chcela prestať s fajčením, ale nedokáže to, lebo sa cítia bez tabaku chorí.
- Je pravda, že sa fajčia aj iné ako tabakové cigarety.



1.4.5. Zaujatie stanoviska (alternatíva predchádzajúcej aktivity)

Cieľ

uvedomiť si svoje postoje, čo ich ovplyvňuje a tiež akceptovať rôznorodosť názorov iných

Čo potrebujete

Voľný priestor v miestnosti, dva veľké hárky papiera s odpoveďou „áno“ na jednom a „nie“ na druhom hárku. Na hárkoch papiera je uvedená hodnotová škála s vybranými vyjadreniami na tému fajčenie

Čas

30 minút

Postup

1. Požiadajte ich, aby si predstavili cestu nazvanú ako „cesta áno“ a „cesta nie“, miesto, kde sa postaví (resp. podpíšu), bude vyjadrovať to, čo si každý myslí o tvrdení, ktoré je tam napísané.
2. Vyberte 4 vyjadrenia, ktoré vyvolali rôzne názory v skupine.
3. Potom ich požiadajte, aby vyjadrili dôvody – argumenty k tomuto názoru.
4. Na záver veďte diskusiu, resp. reflexiu o názoroch, ktoré odzneli – s čím súhlasila väčšina a naopak, v čom sa názory najviac rozchádzali a prečo, či sa v niektorom prípade nedali ovplyvniť kamarátmi bez toho, že by o tom vôbec rozmýšľali. O tom, ako je dôležité dokázať akceptovať rozdielny názor.

Poznámky pre pedagóga

Toto je dôležitá aktivita na odhadnutie rovesníckeho vplyvu, preto dajte každému možnosť vyjadriť sa a vysvetliť svoj názor a porovnať s inými argumentmi. Dôležité je, aby sa žiaci cítili tak, že nebudú mať zábrany otvorene a slobodne vyjadriť svoj názor.

Hodnotová škála – príklad

Moje fajčenie je moja vec – nijako tým neovplyvňujem druhých.

Áno Nie

Mladí ľudia začínajú fajčiť iba preto, aby vyzerali „cool“.

Áno Nie

Poznám 80-ročného človeka, ktorý fajčí ako „komín“ a je zdravý, čo znamená, že fajčenie nemôže byť až také škodlivé.

Áno Nie

Prestať fajčiť je pre každého fajčiara veľmi ľahké.

Áno Nie



1.4.6. Reklama a manipulovanie

Cieľ

demaskovať imidž reklamy a identifikovať reklamné techniky. Nasmerovať mladých ľudí k tendencii mať kritický pohľad na reklamu a k získaniu vlastnej autonómie menej závislej od vplyvu médií

Čo potrebujete

kolekciu reklám z časopisov, novin (bolo by vhodné, keby nejako súviseli so zdravím, ale nemusia), papier, ceruzky

Čas

45 minút



Postup

1. Aktivitu začnite diskusiou na tému, aká reklama ich zaujala v poslednom období. O čo v reklame išlo, kde ju videli, ako by vysvetlili pojem „reklama, propagácia“.
2. Požiadajte ich, aby v krátkosti predstavili reklamu, ktorú si sami vybrali – prečo si ju vybrali. Potom rozdeľte žiakov do niekoľkých skupín a zhromaždite všetky reklamy, ktoré majú niečo do činenia s problematikou zdravia.
 - predstavte si, že plánujete reklamu pre tabakovú firmu na podporu novej značky cigariet, pričom bude osobitne zameraná na mladých ľudí, skúste použiť také formy a argumenty, ktoré presvedčia najmä mladých
 - predstavte si, že pracujete pre zdravotnícku organizáciu, ktorá plánuje kampaň zameranú aj na mladých, ktorej cieľom je ukázať presný opak – podporiť a zdôrazniť nefajčenie, jeho výhody; aj tu sa snažte o formy a argumenty, ktorými by ste najviac zapôsobili na mladých
4. Po prezentácii jednotlivých skupín rozdiskutujte s nimi problém reklamných techník, čo sledujú, či sú pravdivé, alebo zavádzajúce, aký majú význam, prípadne dôležitosť kritického postoja k nim.

Poznámky pre pedagóga

Využite aktuálnu legislatívu v oblasti reklamy (napr. zákon o reklame) – zamerajte sa na pojem klamlivá reklama.

1.4.7. Čo vieme o tabaku?

Cieľ

získať informácie o tom, ktoré poznatky skupina/trieda potrebuje, resp. jej chýbajú alebo sú nesprávne

Čo potrebujete

flipchart, tabuľu alebo hárok papiera, naformulované vyjadrenia o tabaku

Čas

45 minút

Postup

1. Napíšte na veľký hárok vyjadrenia týkajúce sa fajčenia (tabaku, prípadne aj marihuany).
2. Požiadajte každého žiaka, aby vyjadril svoje stanovisko k vyjadreniam – možnosti: súhlasím, nesúhlasím, neviem.
3. Podľa vyjadrení rozdeľte žiakov do skupín a požiadajte ich, aby uviedli argumenty pre svoje stanovisko.
4. Na záver všetky chybné názory a fámy uveďte na správnu mieru (ako informačný zdroj môžete využiť aj túto publikáciu).



Poznámky pre pedagóga

Do záverečného vyvodzovania správnosti informácií sa pokúste podľa možností zapojiť aj skupinu – takto získate nielen aktívne zapojenie, ale aj viac predpokladov na preventívny účinok u žiakov.

Príklady vyjadrení na zistenie poznatkov o fajčení

- Hovorí sa, že človek fajčí pre nikotín, no zomiera pre decht.
- Veľmi málo fajčiarov sa stane závislými, preto môžu ľahko prestať s fajčením.
- Oxid uhoľnatý je jedovatý plyn, ktorý obsahuje nielen výfukové plyny, ale aj tabakový dym.
- Nikotín je neškodná látka v tabaku.
- Tabakový priemysel zapríčiňuje celosvetové zhoršovanie životného prostredia.
- Nefajčiar, ktorý pracuje v zafajčenom prostredí, vdychuje toľko dymu, ako keby vyfajčil niekoľko cigariet denne.
- Fajčenie tehotnej ženy „kradne“ jej nenarodenému dieťaťu kyslík a živiny.
- Reklama na cigarety môže zvýšiť počet fajčiarov medzi mladými ľuďmi a tým aj bohatstvo tabakových firiem.
- Športovci, ktorí fajčia, môžu dlhodobo dosahovať vysoké výkony.
- Tabakizmus/fajčenie prispieva k chudobe na celom svete.
- Tabakový dym škodí najmä ženskej pleti, spôsobuje jej vrásky a starnutie.
- Fajčiari „marihuanových“ cigariet sú viac ohrození rakovinou pľúc.
- Fajčenie tabaku je veľmi častou príčinou vzniku infarktu.

1.4.8. Investície do nákupov

Cieľ

odhaliť finančné náklady na fajčenie a získať tak dôvod na nefajčenie

Čo potrebujete

plagát s ukázkami vecí, môžu byť vytvorené z reklamných letákov, ktoré mladí ľudia preferujú (oblečenie, športové veci, CD, mobility...) – s uvedením ich cien.

Čas

30 minút

Postup

1. Spoločne s mladými ľuďmi vypracujte kalkuláciu nákladov na fajčenie, teda koľko fajčiari mesačne minú na nákup cigariet – keď fajčia 5 cigariet denne, polovicu škatuľky denne, celú škatuľku denne.
2. Potom ich požiadajte, aby vybrali veci, ktoré by si oni kúpili za tieto peniaze. Využite pripravený obrazový poster s vecami, ktoré preferujú mladí.
3. Pokračujte zoznamom vecí, ktoré by si mohli kúpiť fajčiari za ušetrené peniaze po 3 mesiacoch, po 6 mesiacoch, po 9 mesiacoch, po roku odvtedy, čo prestali fajčiť.

Poznámky pre pedagóga

Pokúste sa viesť skupinu tak, aby to nebolo iba o číslach, o peniazoch, nezabudnite zdôrazniť, že najdôležitejšie je rozhodnutie samotného fajčiara, ktorého zdravie sa nedá kúpiť, dá sa však predať za cigarety. Odporúčame dotknúť sa aj trochu širšieho pohľadu na dôsledky fajčenia pre spoločnosť (pomôcka v časti Tabak v kontexte s ekonomikou a životným prostredím).



1.4.9. Automatický fajčiar

Cieľ

demonštrovať účinok fajčenia na organizmus

Čo potrebujete

plastová fľaša (1,5 l), vata, cumeľ z detskej fľaše s dierou na vsunutie cigarety, cigareta bez filtra, voda, plastelína, slamka, zapalovač

Čas

30 minút

Postup

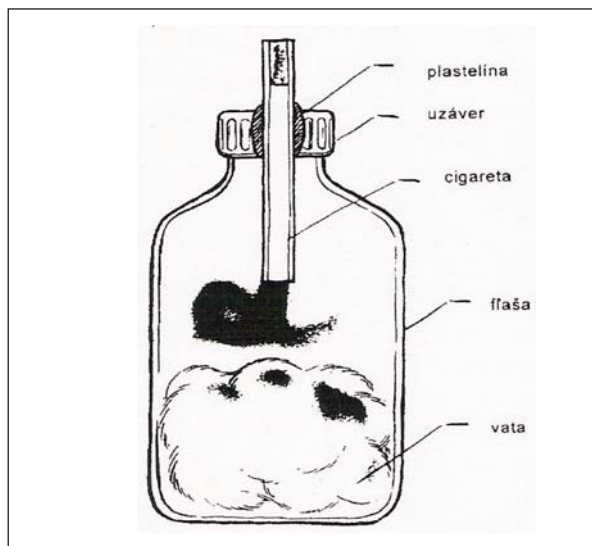
1. Aktivitu začnite všeobecnejšou diskusiou o tom, čo všetko a ako ovplyvňuje zdravie človeka v súčasnosti. Naznačte napríklad, že mnohokrát si človek ohrozuje zdravie dobrovoľne, pričom sa tento účinok často ukáže až oveľa neskoršie.
2. Pripravte experiment podľa návodu s cieľom ilustrovať účinok dechtu na pľúcach.
3. Nechajte skupinu pozorovať a potom ved'te diskusiu na tému „krátkodobé a dlhodobé účinky fajčenia na organizmus“.
4. Na záver spoločne pripravte návrh obalu škatuľky na cigarety, na ktorom uvediete „poďakovanie za pomoc“ pri získaní konkrétnych možných chorôb jednotlivých orgánov – srdce, pľúca, koža, zuby...

Poznámky pre pedagóga

Môžete sa rozhodnúť, či „prístroj“ na demonštráciu pripravíte sami, alebo necháte žiakov pripraviť a aj zrealizovať pokus. Ako zdroj informácií k bodu č. 4 môžete využiť túto publikáciu alebo internet a odbornú literatúru.

Návod na prípravu automatického fajčiara:

- pripravte si plastovú fľašu
- urobte otvor v spodnej časti jednej bočnej strany, do ktorej vsuniete slamku (plastová slamka s ohybným kĺbom) zabezpečenú na vzdialenejšom konci plastelínou, podobne zapečáťte plastelínou spojenie medzi slamkou a fľašou (otvorom)
- naplňte fľašu do troch štvrtín vodou a navlečte cumeľ na hrdlo fľaše
- odstráňte filter z cigarety a vsuňte ju do otvoru v cumli
- vložte kus vaty do najužšej časti cumľa, tak aby sa dotýkala konca cigarety
- zapáľte cigaretu a súčasne odstráňte plastelínu na konci slamky
- keď cigareta dohorí, znova zazátkujte plastelínou koniec slamky
- vyberte vatu a demonštrujte na nej tabakový decht



1.4.10. Beh s obmedzením

Cieľ

uvedomiť si dôsledky správania škodlivého pre zdravie

Čo potrebujete

priestor na beh, stopky, meter na odmeranie dráhy

Čas

45 minút

Postup

1. Odmerajte si 100-metrovú vzdialenosť.
2. Požiadajte členov skupiny, aby bežali vzdialenosť 100 m s istým obmedzením, napr. držiac ruky pevne pri sebe – zmerajte čas.
3. Po odpočinku ich požiadajte, aby tu istú vzdialenosť bežali s rukami voľne pohybujúcimi sa – podporujúcimi intenzitu behu/výkon/rýchlosť.
4. Potom prediskutujte so skupinou: rozdiely v čase, príčiny rozdielov, ako sa cítili, keď boli obmedzení s rukami pri sebe.
5. Analyzujte spoločne dôsledok fajčenia na zdravie športovca – problémy s okysličovaním svalov, s dýchaním, kardiovaskulárne riziko, závislosť od nikotínu. Môže sa stať, že mladý človek, ktorý fajčí, je jeden z najrýchlejších v behu, v tomto prípade treba objasniť, že podľa vedeckých výskumov sa negatívny účinok fajčenia odrazí až neskoršie.
6. Prediskutujte otázku, či športovanie môže pomôcť tomu, kto chce prestať fajčiť. Ak áno, tak prečo – napr. eliminuje stres, kompenzuje cigaretu, zvyšuje hladinu endorfínov...

Poznámky pre pedagóga

Môžete využiť aj inú pohybovú aktivitu ako beh. Na zdôraznenie využite názorné príklady o účinkoch tabaku na organizmus, resp. ako fajčenie pôsobí na jednotlivé orgány v tele. Túto úlohu môžete zadať i žiakom pred plánovaným uskutočnením aktivity.



1.4.11. Prečo ľudia fajčia?

Cieľ

Identifikovať dôvody, prečo sa ľudia rozhodnú pre fajčenie a hľadať alternatívy.

Čo potrebujete

papier a ceruzky

Čas

45 minút

Postup

1. Rozdeľte skupinu do dvojíc a potom ich požiadajte, aby každá dvojica napísala na papier 5 možných dôvodov, prečo ľudia fajčia.
2. Požiadajte, aby dvojice prečítali svoju voľbu, potom iniciujte diskusiu na tému, či tabak skutočne prináša ten úžitok, pre ktorý fajčia, ak áno, či existujú aj iné možnosti na dosiahnutie tohto cieľa.
3. Na záver ústne alebo písomne na viditeľnom mieste (napr. na tabuli) zosumarizujte dôvody, pre ktoré človek fajčí, a tiež možnosti dosiahnutia tohto cieľa iným (lepším, „zdravším“) spôsobom.

Poznámky pre pedagóga

Môžete alternatívne zrealizovať túto aktivitu tak, že zadáte skupine úlohu urobiť interview s fajčiarimi s cieľom zistiť dôvody, prečo začali fajčiť a prečo pokračujú, prípadne, či chcú prestať s fajčením a prečo.



1.4.12. Poslovia zdravia

Cieľ

uvedomiť si rôznorodosť dôvodov, prečo ľudia chcú začať a prečo chcú prestať fajčiť. Motivovať k nefajčeniu – podpora alebo pomoc fajčiarovi



Čo potrebujete

potreby na výrobu kreatívnych „posolstiev“ – farby, papier, počítač – grafika, lepidlo...

Čas

45 minút

Postup

1. Rozdeľte žiakov do 2 skupín, pričom jednej zadajte úlohu napísať čo najviac dôvodov, prečo niekto začne fajčiť, a druhej, prečo, naopak, chce prestať s fajčením.
2. Spoločne porovnajte a dajte do súvislosti výsledky oboch skupín, zdôraznite negatíva fajčenia – financie, hrozba závislosti...
3. Potom zadajte žiakom úlohu – zapojte sa do súťaže o najkreatívnejšie (najvtipnejšie) posolstvo zdravia pre fajčiarov pri príležitosti Medzinárodného dňa bez fajčenia – úloha je motivovať k nefajčeniu so zameraním na rôzne cieľové skupiny – mladí ľudia, dospelí – ženy, muži.
4. Výber kreatívnych prostriedkov je ľubovoľný – grafika na počítači, pohľadnica, plagát, báseň, logo, reklama do (školského) časopisu – výsledky prezentujte pred triedou, podľa možnosti aj na iných miestach – od nástenky cez webovú stránku školy až po miestne médiá, prípadne zašlite vybraným známym fajčiarom, ktorí by chceli prestať fajčiť.

Poznámky pre pedagóga

Aktivita by sa mohla realizovať ako skutočná súťaž s cenami od sponzorov a prípadne i so zainteresovaním médií – závisí len od vás a od možností školy.

1.4.13. Dokážem povedať NIE?

Cieľ

uvedomiť si vplyv manipulácie, uvažovať o možnostiach jej eliminácie a odolávania nátlaku kamarátov

Čo potrebujete

pripravené situácie vychádzajúce zo života žiakov

Čas

45 minút

Postup

1. Na úvod rozviňte v triede diskusiu otázkami, či sa už stretli so situáciou, keď im alebo niekomu inému kamaráti vnucovali cigarety, alkohol alebo niečo iné, čo nechceli, aké metódy pri tom používali (napr. výsmech), či je ťažké, alebo ľahké odolať ich nátlaku.
2. Potom rozdeľte žiakov na skupiny. Jedna skupina bude mať úlohu porotcov a ostatné dostanú scenár – krátky náčrt situácie s cieľom navrhnuť možnosti riešení, ako odolať vplyvu kamarátov. Dajte im 10-minútový čas na prípravu, ktorá môže mať písomnú alebo aj inú formu (hranie rolí), závisí od tvorivého



potenciálu žiakov. Následne pred celou triedou prezentujú svoje riešenia „manipulatívnej situácie“, pričom úlohou porotcov je ohodnotiť všetky riešenia – ich pozitíva, negatíva, realnosť, vhodnosť.

3. V záverečnej diskusii spolu so žiakmi hľadajte odpoveď na otázku, kto je skutočný kamarát a kto kamarátom v skutočnosti nie je.

Poznámky pre pedagóga

Vystupujte ako nezávislý facilitátor bez vyjadrovania vášho názoru, nezabudnite v sumarizácii zdôrazniť význam zodpovednosti každého človeka za svoje konanie.

Príklady situácií na hranie rolí:

1. Skupina mladých ľudí v parku, jeden z nich vyberie cigarety a ponúka ostatným...
2. Skupina mladých ľudí je na školskom výlete – niektorí zo skupiny sa pokúšajú fajčiť, piť alkohol a nahovoriť na to i ostatných. V scenári by mali byť ukážky na nátlak, odolávanie výsmechu, vyjadrenie svojho názoru, prispôsobenie sa, hodenie viny na niekoho iného pri prichytení...).



1.4.14. Môžem pomôcť tomu, kto by chcel prestať fajčiť?

Cieľ

uvedomiť si, že podpora niekoho (kamarát, známy, blízky) má veľký význam pri skončení s fajčením

Čo potrebujete

pripraviť si témy na hranie rolí

Čas

45 minút

Postup

1. Úvodný brainstorming (rýchle nápady) na tému, čo bráni ľuďom naozaj prestať s fajčením, hoci hovoria, že chcú prestať.
2. Rozdeľte žiakov do trojčlenných skupín. Každá trojica formou hrania roly stvárni situáciu, keď fajčiar uvažuje o zanechaní fajčenia z rôznych dôvodov a jeho priateľ sa mu snaží pomôcť.
3. V scenári odporúčame zohľadniť nasledujúci rámec:
 - dôvody, prečo fajčí a prečo chce prestať
 - v ktorom čase dňa najviac fajčí a prečo
 - aká alternatíva by mohla nahradiť fajčenie, čím by sa fajčenie dalo kompenzovať
 - ako by mohol podporiť svojho priateľa v jeho snahe
 - ako by mu aj ostatní priatelia mohli pomôcť prekonať pokušenie opäť si zapáliť.Tretia osoba – pozorovateľ aktívne nezasahuje do hrania, ktoré trvá približne tri minúty.

4. Po skončení hrania pozorovateľ zhodnotí hranie, resp. vyjadrí svoj názor na to:
 - či hranie smerovalo k pomoci fajčiarovi
 - či priateľ má a môže pomôcť viac
 - či boli ponúknuté alternatívy užitočné
5. Na záver ich požiadajte, aby porozmýšľali, či nepoznajú niekoho, kto uvažuje o zanechaní fajčenia, a koho by prípadne pri jeho rozhodovaní mohli podporiť, prípadne mu aj pomôcť.

Poznámky pre pedagóga

Pokúste sa aktivitu zorganizovať tak, aby príliš dlho nehovorili o situácii na úkor hrania rolí. Nezabudnite sa vrátiť k téme po určitom čase, aby ste zistili, či sa niekomu podarilo podporiť niekoho v nefajčení.

1. *Mladí ľudia*

Peter má 14 rokov a fajčí už dva roky, rodičia to nevedia, ale ani sa o to veľmi nezaujímajú. Minulý týždeň však stretol dievča, ktoré sa mu veľmi páči. Podľa všetkého aj on sa páči jej, ale prekáža jej, že fajčí. On sám tiež uvažuje, že prestane, okrem iného aj preto, že cigarety sú drahé. Potrebuje peniaze na trávenie voľného času a na iné pre neho dôležité veci. Nevie, či sa mu to podarí, lebo si už na fajčenie príliš zvykol. Mnohí jeho kamaráti fajčia, no viacerí sú nefajčiari, tak by to možno zvládol.

Alica má 15 rokov a nedávno prestala fajčiť. Keďže má v tomto období dosť problémov s rodičmi, s priateľom opäť začala príležitostne fajčiť, lebo má pocit, že cigareta jej pomáha lepšie zvládať tieto problémy. Minule však čítala na internete a v časopise niekoľko článkov, ktoré opisovali, ako fajčenie škodí zdraviu, no oveľa viac ju trápi, že to veľmi neprospieva jej pleti a okrem toho v tabakovom dyme zaniká drahý parfum, ktorý dostala na narodeniny. Preto chce natrvalo prestať s fajčením. Dúfa, že sa jej podarí kompenzovať svoje problémy iným spôsobom.

2. *Dospelí*

Príbuzný alebo blízky človek, na ktorom mi veľmi záleží, chce prestať fajčiť, no nedarí sa mu to. Fajčenie ukrajuje z jeho zdravia, a preto by som ho chcel podporiť v tom, aby prestal fajčiť.



Tabakový priemysel a životné prostredie

Cieľ

obrátiť pozornosť na uvedomenie si negatívnych dôsledkov tabakového priemyslu na životné prostredie

Čo potrebujete

štatistiky o pestovaní tabaku

Čas

45 minút

Postup

1. Aktivitu začnite otázkou pre žiakov: čo si myslia o pestovaní tabaku a jeho vplyve na životné prostredie, či už pozitívnom, alebo negatívnom.
2. Názory žiakov zapisujte na veľký hárok pa-

piera alebo tabuľu, tak aby boli viditeľné a aby sa mohli pridávať ďalšie.

3. Spýtajte sa, aké by boli dôsledky toho, keby sa tabak prestal pestovať – pozitíva a negatíva.
4. Rozdeľte žiakov do skupín a požiadajte ich, aby navrhli iný výrobný program pre tabakové firmy, ktorý by neohrozoval zdravie ľudí a životné prostredie (napr. z tabaku sa môže vyrábať účinný biologický pesticíd na ničenie hmyzu). Návrhy skupín sa potom prezentujú pred celou triedou a spoločne sa vyberie najlepší výrobný program.

Poznámky pre pedagóga

Pri tejto téme by bolo vhodné rozdať skupine materiály o vplyve pestovania tabaku na životné prostredie pred diskusiou, prípadne dať im čas na vyhľadanie informácií.



1.5. Prehľad základných faktov o problematike súvisiacej s tabakizmom



Jednou z podmienok na vedenie diskusií s mladými ľuďmi a tiež na získanie argumentov na motiváciu mladých ľudí pri rozhodovaní o svojom zdraví je dostatok potrebných informácií. Uvádzame výber najzákladnejších odborných faktov, z ktorých môžete vychádzať.

Tabak a jeho účinok na zdravie

1.5.1. Čo obsahuje tabak

Tabak obsahuje takmer 4 000 chemických látok. Najnebezpečnejšie sú nikotín, oxid uhoľnatý a decht.

NIKOTÍN – je v podstate prudký rastlinný jed (alkaloid), prirovnáva sa k jedovatému prípravku na ničenie vošiek. Je to bezfarebná olejovitá tekutina, ktorá na vzduchu hnedne, má ostrú, páľčivú chuť a tabakovej rastline dodáva charakteristickú vôňu. Ľahší stupeň otravy nikotínom sa prejavuje bledosťou, potením, závratmi, hučaním v ušiach, pálením v hrdle, nevoľnosťou, napínaním na vracanie, hnačkami a pocitom celkovej slabosti (tieto prejavy sú najmä u začínajúcich fajčiarov). Veľmi vysoké dávky nikotínu môžu viesť k zmenenému stavu vedomia a tiež k cyanose, pre ktorú je typické

modrasté zafarbenie kože a slizníc, spôsobené nedostatočným okysličením periférnej krvi. Užívanie nikotínu je viazané na tabak – najčastejšie na jeho fajčenie (menej často na žuvanie, šnupanie alebo inhalovanie). Pokusy užívať nikotín iným spôsobom, napr. odvar z cigariet, môžu sa skončiť až smrťou, pretože nikotín je pomerne toxický, smrteľná dávka sa pohybuje okolo 60 mg.

Uvádza sa aj informácia, podľa ktorej nastáva smrť po súvislom vyfajčení 18 fajok alebo 40 cigariet, alebo 14 cigár.

Nikotín je vysoko účinná, **rýchlo reagujúca a závislosť spôsobujúca droga**. Keď fajčiar šlukuje tabakový dym, nikotín sa rýchlo dostáva do krvného riečiska a následne približne o **7-8 sekúnd do mozgu**. Jeho účinok sa prejaví **zrýchlením činnosti srdca, zvýšením krvného tlaku a produkcie hormónov, zúžením krvných ciev pod kožou, zmenou metabolizmu, stúpajúcou produkciou potu**.

Nikotín stimuluje aj **vylučovanie** takzvaných **endorfínov** a iných látok, ktoré do určitej miery pozitívne **ovplyvňujú náladu, pohodu a koncentráciu**.

Práve tento fakt podmieňuje **vznik závislosti od tabaku a s tým súvisiacich ťažkostí**, ktoré vznikajú, keď sa prestáva s fajčením – **podráždenosť, nervozita, silná túžba po nikotíne** (cigarete). Ako relatívne pozitívum nikotínu sa uvádza aj nižšia frekvencia Parkinsonovej a Alzheimerovej choroby u fajčiarov.

Priemerná cigareta obsahuje 8 až 9 mg nikotínu, z čoho sa do krvného obehu dostane 0,3 až 3 mg a jeho koncentrácia v krvi dosiahne 20 ng/ml.

Polčas rozpadu nikotínu v krvi je asi 40 minút. Závislí, resp. návykovi fajčiari si preto na udržanie stálej koncentrácie nikotínu v krvi zapalujú cigaretu každú polhodinu.

Nikotín nie je karcinogénny – nespôsobuje rakovinové ochorenia.

OXID UHOĽNATÝ (CO) – vzniká pri fajčení neúplným spaľovaním uhlíkových látok (nedokonalé spaľovanie tabaku a cigaretového papiera). Oxid uhoľnatý je bezfarebný plyn, ktorý sa v krvi viaže na hemoglobín 130-krát aktívnejšie ako kyslík. Vďaka nemu je **obmedzený prívod kyslíka do organizmu**, čo sa prejavuje okrem iného znížením výkonnosti (dôležitej predovšetkým pre športové výkony).

Prirovnáva sa k výfukovým plynom. Vo vyšších koncentráciách zapríčiňuje smrť udusením.

Tento jedovatý plyn sa v tabakovom dyme nachádza v pomerne vysokej koncentrácii. Vzhľadom na to, že kyslík je pre organizmus životne dôležitý, jeho nahradenie pri fajčení oxidom

uhoľnatým spôsobuje **nedostatočné zásobovanie** organizmu **živinami**, čo má negatívny vplyv na **rast a obnovu buniek**.

Oxid uhoľnatý je výrazne **škodlivý počas tehotenstva**, pretože obmedzuje prísun kyslíka plodu. Okrem toho spôsobuje spolu so stravovaním **ukladanie tuku na stenách tepien**, čo vedie k nebezpečným chorobám srdca a krvného obehu (napr. infarkt, kde podľa štatistík odstránením fajčenia by sa predišlo asi 30 % úmrtí).

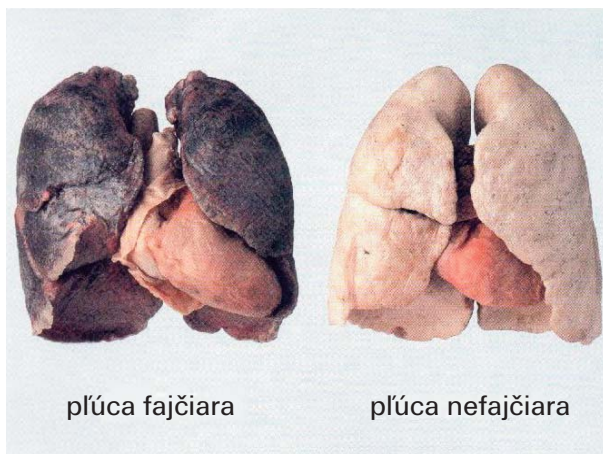
DECHT – zvykne sa prirovnávať k sadziam v komíne. Keď fajčiar šlukuje, cigaretový dym kondenzuje a asi **70 % dechtu** z cigaretového dymu sa **ukladá v pľúcach**. Decht je už dávno známy ako **karcinogén** (spôsobujúci rakovinu). Okrem toho dráždivé látky, ktoré decht obsahuje, poškodzujú pľúca, zužujú priedušky, vyvolávajú kašeľ a zvyšujú prieduškový hlien. Hovorí sa (a, bohužiaľ, je to fakt), že **človek fajčí pre nikotín, no zomiera pre decht**.

Cigarety, cigary, fajky... je nejaký rozdiel?

Toxické látky obsiahnuté v tabakovom dyme vytvárajú všetky typy tabakových produktov.

Dym z cigár a fajok (asi 60 %) sa u fajčiarov vstrebáva z ústnej dutiny. Keďže tento dym je viac trpký (zásaditý), fajčiari ho nešlukujú, a tak nedochádza k hlbokému vdychovaniu. Môžeme preto povedať, že fajčenie cigár a fajok spôsobuje fajčiarovi relatívne menej škôd na zdraví (ak nerátame riziko rakoviny ústnej dutiny), čo však neplatí pre nefajčiarov, ktorí sa nachádzajú v jeho spoločnosti. V tomto prípade hovoríme o väčšom nebezpečenstve pasívneho fajčenia.

Pri fajčení cigariet dochádza k šlukovaniu, to znamená k hlbokému vdychovaniu, a teda vstrebávanie dymu z cigariet prebieha na rozdiel od cigár a fajok v prevažnej miere v pľúcach. Takže sa priamo do organizmu fajčiara dostáva oveľa viac škodlivých látok z dymu.



pľúca fajčiara

pľúca nefajčiara

1.5.2. Ako tabakizmus pôsobí na organizmus človeka

Dýchacie orgány

Dýchacie cesty sú pokryté riasinkovým epitelom (výstelkou), ktorý obsahuje početné hlienové žliazky. Riasinky sa stále pohybujú ako bičičky (pripomínajú vlnenie obilia) a týmto spôsobom posúvajú hlien z dýchacích ciest smerom von (a tým aj prach, baktérie a iné častice, ktoré sa na nich zachytili). Riasinky plnia dôležitú samočistiacu funkciu dýchacích ciest. Pri dlhotrvajúcom **pôsobení dymu začnú riasinky degenerovať** a postupne zostávajú dýchacie cesty bez riasiniek. **Hlien** sa potom **hromadí** a fajčiar ho **musí vykašliavať**. Pri dlhodobom fajčení môže vzniknúť **chronický zápal priedušiek**, ktorý vedie k narušeniu jemného tkaniva priedušiek a pľúcnych alveol a k potrhaniu tenkých stien týchto tkanív. Týmto sa zmenší okysličovacia plocha v pľúcach a vzniká **rozdtutie pľúc** (emfyzém). Pri dlhodobom fajčení hrozia aj ďalšie ochorenia dýchacích orgánov – **rakovina pľúc**, **zápal hrtana** (prejavuje sa okrem iného aj „pre-fajčeným“ hlasom), ako aj **rakovina hrtana**.

Srdce a cievy

Nikotín pôsobí priamo na **srdcový sval**, **srdcové nervy** a **cievy**. Pri fajčení sa nikotín v priebehu niekoľkých sekúnd dostáva do krvi, kde vyvolá okamžitú reťaz reakcií: zvýši sa krvný tlak, zrýchli sa tep, poklesne teplota kože, spomalí sa krvný obeh v končatinách, krvné cievy sa stiahnu a zúžia, následkom čoho predovšetkým pri ateroskleróze (keď cievy strácajú pružnosť a ľahko sa

porušujú) vzniká hrozba smrteľných ochorení. Fajčenie priamo ovplyvňuje aj vznik **Burgerovej choroby**, čo je **zápalové ochorenie tepnových a žilových stien** (väčšinou na **dolných končatinách**), ktoré spôsobuje postupné **zužovanie ciev**, až sa môže skončiť ich úplným uzavretím. Tento proces postupuje v tele od dolných končatín smerom hore. Postihnutí mávajú **bolesti, studené, bledé až modrasté nohy**. Ak sa podcenia príznaky, dochádza k **postupnému rozpadu tkanív a odumretiu končatiny** (niekedy aj **amputácii**). Táto choroba väčšinou postihuje silných a dlhoročných fajčiarov, no **výskyt choroby sa zaznamenal už aj u 20-ročných fajčiarov**.

Tráviaca sústava

Cigaretový dym pôsobí na sliznicu ústnej dutiny, **otupuje jemné nervové zakončenia na jazyku** – **chuťové poháriky** a spôsobuje menšiu rozlišovaciu schopnosť chutí. V žalúdku dym **dráždi žalúdočnú sliznicu**, ktorá reaguje vylučovaním kyseliny chlorovodíkovej, čo po dlhotrvajúcom pôsobení môže vyvolať peptické **vredy žalúdka a dvanástnika**, osobitne **nebezpečné je fajčenie cigarety ráno nalačno**.

Fajčenie a reprodukčný systém – podľa publikovaných údajov dlhoročné fajčenie prispieva k vzniku impotencie u mužov. Ženám hrozia viaceré riziká: fajčiarky môžu mať problémy otehotnieť, hrozí im vyššie percento potratov a vyššie percento rakoviny krčka maternice. Ak žena fajčí počas tehotenstva, ohrozuje svoje dieťa, čo sa môže prejaviť nižšou pôrodnou váhou a následne väčšou chorobnosťou dieťaťa, napr. infekciami dýchacích orgánov.

Riziko rakoviny

Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie je „konzumácia tabaku najviac zamedziteľná príčina rizika vzniku rakovinových ochorení“. V 20. storočí približne 100 miliónov ľudí na svete zomrelo na choroby súvisiace s užívaním tabaku a štvrtina z nich zomrela predčasne – v nízkom veku. Asi u 90 % ľudí, ktorým diagnostikovali rakovinu pľúc, ochorenie súviselo s fajčením. Fajčenie je rizikovým faktorom celého radu rakovinových ochorení – rakoviny močového mechúra, obličiek, ústnej dutiny, hltana, hrtana, pažeráka a pankreasu, ako aj žalúdka, pečene a krčka maternice.

Závislosť

Svetová zdravotnícka organizácia definuje **závislosť** ako „**opakovanú neodolateľnú túžbu po prijímaní drogy**, často akoby „**proti zdravému rozumu a vóli prijímateľa**“.

Závislosť spojená s užívaním tabaku má psychosociálne a fyzické prejavy.

Psychosociálna závislosť sa prejavuje ako:

- intenzívna túžba po „rituáloch“ spojených s tabakovým návykom, napr. zvyk relaxovať pri káve s cigaretou
- snaha mať pôžitok a pocity, ktoré vznikajú pri fajčení, napr. relaxácia, vyššia koncentrácia, menej napätia a lepšia nálada.

Fyzická závislosť sa prejavuje ako rôzne bolesti, ktoré sú prejavom abstinenčných príznakov pri zanechaní fajčenia/užívania tabaku.

Obidva typy závislosti sú veľmi úzko spojené. Vedecké poznatky jasne ukazujú, že hlavným vin-

níkom vzniku tejto dvojnásobnej závislosti je nikotín a je úplne jedno, či sa tabak fajčí, žuje, šnupe, alebo inhaluje, či je cigareta „light“, alebo štandardná, závislosť zostáva tá istá. Keď sa nikotín kompletne vylúči z organizmu, čo je asi v priebehu 12 hodín od poslednej dávky, závislý človek začne pociťovať intenzívnu túžbu a potrebu doplniť si jeho hladinu. Ak to neurobí, vzniká abstinenčný syndróm.

Abstinenčný syndróm

Prejavy a stupeň abstinenčného syndrómu sú veľmi variabilné u užívateľov tabaku/fajčiarov. Môžu sa prejavovať ako:

- intenzívna, niekedy až neovládateľná túžba fajčiť
- porucha osobnosti – podráždenosť, agresivita, úzkosť
- problémy v psychickej koncentrácii
- poruchy spánku – ospalivosť alebo nespavosť
- zvýšený apetít, pocit intenzívneho hladu
- bolesti hlavy, pocit slabosti a závrat, triaška

Keď človek prestane užívať tabak/fajčiť, vzniká abstinenčný syndróm, ktorého prejavy môžu trvať aj niekoľko týždňov. Pomocou nikotínových náhrad sa dajú tieto nepríjemné stavy eliminovať, napr. pomocou nikotínových žuvačiek, náplastí, sprejov či tabletiiek, ktoré sa dajú kúpiť v lekární. Odporúča sa, aby **dlhoročný fajčiar, ktorý chce (alebo musí) prestať fajčiť, robil tak len pod dozorom lekára, pretože to môže vážne ohroziť jeho zdravie.**

Pasívne fajčenie (nefajčiara)

Pasívne alebo tzv. nedobrovoľné fajčenie je definované ako „vystavenie nefajčiara účinkom tabakového dymu, ktorý sa nachádza v prostredí“.

V zásade pasívne fajčenie môžeme zaradiť do podobnej kategórie ako fajčenie aktívne. Rozdiel medzi nimi je v spôsobe vdychovania a koncentrácii látok v dyme.

Tabakový dym je v podstate aerosól, inými slovami obsahuje pevné a kvapalné (najčastejšie dráždivé) častice, ktoré sú súčasťou dymu.

Je známe, že pri fajčení sa vytvárajú tri rozdielne prúdy dymu:

- primárny alebo hlavný: to je prúd dymu, ktorý vdychuje fajčiar
- sekundárny alebo vedľajší: to je dym, ktorý vychádza zo zapáleného konca cigarety, teda ten prúd, ktorý sa produkuje medzi jednotlivými ťukmi alebo vdychmi a ktorý je vlastne zdrojom pasívneho fajčenia
- terciárny prúd: to je dym, ktorý fajčiar ako prefiltrovaný v svojich pľúcach vydychuje (vyfukuje) von, ten sa tiež do istej miery podieľa na pasívnom fajčení

Vzťah medzi pasívnym fajčením a vyvolanými ochoreniami je vedecky dokázaný.

Ak je nefajčiar dlhodobo vystavený cigaretovému dymu, teda tzv. pasívnemu fajčeniu, môže pociťovať:

- podráždenie očných spojiviek a nosovej sliznice
- zrýchlenie pulzu a zvýšenie krvného tlaku
- zmeny dýchacích funkcií

Osobitne škodlivé je pasívne fajčenie predovšetkým pre **tehotné ženy**, pretože sa zvyšuje možnosť potratu medzi 4 a 6 mesiacom tehotenstva a zvyšuje sa aj riziko ochorenia novorodenca. Je veľmi škodlivý pre **deti** a tiež dospelých, predovšetkým s respiračnými problémami, napr. astmatikov, alergikov...

1.5.3. Tabak v kontexte s ekonomikou a životným prostredím

Fajčenie vplýva nielen na zdravie a životnú úroveň, ale aj na životné prostredie.

Produkcia tabaku – tabakový priemysel má vplyv na celú planétu. Najviac viditeľné je to v rozvojových krajinách, pretože tri štvrtiny produkcie tabaku sa pestujú práve tam. Tabak sa pestuje vo viac než sto krajinách sveta, zisky pre samotných farmárov sú však väčšinou nízke. Podstatné zisky majú medzinárodné spoločnosti a predajcovia (napr. v roku 2002 vykázali tri najväčšie tabakové spoločnosti zisk 121 miliárd dolárov).

Produkcia tabaku predstavuje pestovanie tabakových rastlín, ich zber a sušenie.

Každoročne sa zničí 200-tisíc hektárov lesa potrebného na sušenie a výrobu tabakových výrobkov – predovšetkým na sušenie tabakových listov sa spotrebuje enormné množstvo stromov a navyše ďalšie stromy sa musia zoťať na výrobu cigaretového papiera. Takáto odlesnená oblasť podlieha erózii, čím vznikajú problémy rastu nových stromov alebo iných poľnohospodárskych plodín. Fakt je, že lesy sú vlastne pľúcami

Zeme, a tak čím viac lesov sa zotne, tým vzniká väčší problém skleníkového efektu, čo ovplyvňuje každého človeka žijúceho na Zemi.

Je všeobecne známe, že 10 až 20 miliónov ľudí by získalo potravu, keby sa existujúca pôda využívala na pestovanie potravinových plodín.

Tabakové rastliny majú navyše tendenciu zbavovať pôdu úrodných elementov, čo vedie k nadmernému používaniu umelých hnojív, ktoré spôsobujú kontamináciu vôd.

Odhaduje sa, že na svete je približne 1,3 miliardy fajčiarov. V rozvinutých krajinách priemerná ročná spotreba cigariet klesá, v rozvojových krajinách reprezentujúcich tri štvrtiny svetovej populácie sa spotreba cigariet zvyšuje.

Podľa údajov ročne zomiera na následky ochorení vzniknutých aj vplyvom fajčenia okolo 3,5 milióna ľudí.

V rozvinutých krajinách hlavným dôsledkom konzumácie tabaku sú vysoké náklady v zdravotníctve, spojené s výdajmi na liečbu chorôb, pri ktorých je významnou príčinou fajčenie. V niektorých krajinách **platia fajčiari aj vyššie odvody na poistné** (existuje údaj, podľa ktorého napr. vo Veľkej Británii je pre 35-ročnú fajčiarku zdravotné poistenie o 65 % vyššie a pre muža až o 70 % vyššie ako u nefajčiarov).

Vyššia spotreba tabaku v najchudobnejších vrstvách obyvateľstva výrazne zafažuje príjem týchto osôb a má aj iné negatívne dôsledky (uvádza sa, že napr. v Bangladéši domácnosti ročne utratia desaťkrát viac za tabakové výrobky než na vzdelanie svojich detí).

1.5.4. Tabak verzus kanabis (marihuana a hašiš) – fámy a fakty

Podľa prieskumov zameraných na mládež vo svete i na Slovensku najčastejšie užívanou (fajčením) nelegálnou drogou, ktorá sa zvykne kombinovať s tabakom, je kanabis – marihuana a hašiš. Odporúčame sa venovať tejto téme aj v rámci prevencie tabakizmu.

Návrh na skupinovú prácu v triede – postup:

1. Napíšte vybrané fámy na lístočky, rozložte ich na stôl stranou bez textu.
2. Požiadajte žiakov, rozdelených na dvojice, aby si vybrali jeden lístoček a vyhľadali fakty o fáme, napr. na internete, v odbornej literatúre.
3. Alternatívne ich požiadajte len o odpoveď, resp. ich názory.
4. Potom ved'te diskusiu o výsledkoch. Musíte byť pripravený na vedenie diskusie, a preto je vhodné mať isté penzum informácií na túto tému. Ako základ vám poslúžia informácie v tejto publikácii.

Niektoré príklady fám aj s faktami uvádzame ďalej. Možno ich modifikovať a, samozrejme, doplniť o mnohé ďalšie.

Fáma: tabak a kanabis nie sú nebezpečné drogy

Fakt

- tabak je droga, spôsobuje závislosť a mnohé zdravotné problémy
- kanabis je tiež droga – dym, ktorý vzniká pri jeho fajčení, sa dáva do súvislosti so vznikom rakovinových ochorení ešte vo vyššej miere ako v prípade tabaku. Ani závislosť nie je ničím výnimočným pri dlhodobom nadmernom užívaní produktov kanabisu.

Fáma: pri fajčení tabaku a marihuany sa zásadne nemení správanie človeka

Fakt

- pri tabaku sa naozaj zásadne nemení správanie
- pod vplyvom marihuany sa však správanie mení, napr. pri šoférovaní sa **predlžuje reakčný čas** a objavuje sa **skreslené vnímanie reality**, navyše nie sú ničím výnimočným nezodpovedné rozhodnutia v rôznych životných situáciách.

Fáma: tabak i kanabis pomáhajú pri učení

Fakt

- tabak do istej miery podporuje koncentráciu
- marihuana, naopak, oslabuje koncentráciu a schopnosť dlhodobejšieho pamätania si osvojených poznatkov

Fáma: tabak ani kanabis neovplyvňujú psychické zdravie človeka

Fakt

- tabak, resp. nikotín, teda jeho nedostatok, v prípade závislosti spôsobuje u silných fajčiarov abstinenčný syndróm, ktorý sa prejavuje celým spektrom psychických problémov, napr. nervozitou, nespavosťou, výbušnosťou
- kanabis môže byť spúšťačom panického záchvatu – paranoje, ktorá sa prejavuje chorobnými predstavami o vlastnom ohrození a tiež môže vyvolať psychózu, ktorá sa prejavuje rôznymi bludmi a halucináciami.

1.5.5. Základné informácie o kanabise

Kanabis je spoločný názov pre **produkty z rastliny konopa** (*Cannabis sativa*) – **hašiš a marihuana**.

Hašiš je stlačená živica (zo samičích kvetov) konopy, bledohnedej až čiernej farby.

Marihuana sú vysušené listy a kvety konopy.

Spôsoby užívania – najčastejšie fajčením (mixuje sa aj s tabakom – joint), inhalovaním (vodná fajka), vo forme koláčov, keksov. Existuje aj hašišový olej.

Konopa sa používa aj na výrobu látok, papiera, farbív a obmedzene sa používa aj na liečebné účely, predovšetkým na zmiernenie bolesti napr. pri artritíde, u chorých na rakovinu, AIDS a pri ďalších ochoreniach.

Účinok na človeka – najčastejšie euforický, no nie vždy, môže byť aj veľmi negatívny. V zásade mení činnosť mozgu tak, že pôsobí na zmyslové vnímanie užívateľa produktov kanabisu, ktorý pod jeho vplyvom „vidí, počuje a cíti odlišne“ a na základe toho neprimerane reaguje na realitu.

Najúčinnejšia psychotropná látka je tetrahydrokanabinol (THC). Čím viac THC produkt obsahuje, tým je účinnejší (zvyčajne ho obsahuje viac hašiš ako marihuana).

THC je nerozpustný vo vode, ale je rozpustný v tuku, takže sa rýchlo ukladá v tukovom tkanive. Jeho **výskyt** možno nájsť **v moči aj po 90 dňoch** od posledného užívania, ešte dlhšie sa drží v tukovom tkanive a vo vlasoch. Pri pravidelnom užívaní sa účinná látka THC hromadí v organizme.

Kanabis výrazne povzbudzuje chuť do jedla a **zosilňuje citový stav** (napr. bezdôvodné záchvaty smiechu). Užitie veľkej dávky kvalitného produktu môže užívateľa paralyzovať, dokonca spôsobiť až stratu vedomia.

Veľmi závažným dôsledkom pri užití kanabisu sú ťažkosti s koncentráciou, napr. strata sledu svojich myšlienok pri argumentácii až maximálna roztržitosť. **Extrémne nebezpečný** je vplyv kanabisu **počas vedenia vozidla**, pretože vzniká:

- väčšia tendencia riskovať
- predĺženie reakčného času (horší postreh)
- nereálny odhad vzdialenosti a času (napr. približujúceho sa vozidla)
- zhoršená schopnosť rozoznať pohybujúce sa svetlá vďaka zúženému zornému poľu (možnosť prehliadnuť vozidlo prichádzajúce z boku)
- zhoršená schopnosť sústredenia a schopnosť venovať pozornosť viacerým úkonom (hrozí napr. zošliapnutie plynu namiesto brzdy)
- nepresnosť pri tzv. jemnom riadení (napr. pri parkovaní)

To je veľmi častá príčina množiacich sa (fatálnych) dopravných nehôd najmä u mladých ľudí, ktorí môžu mať navyše nedostatočné skúsenosti z dopravnej premávky. Okrem toho majú aj prirodzenú túžbu viac riskovať, čo sa užitím kanabisu ako psychoaktívnej látky znásobí.

Osobitne nebezpečná je kombinácia kanabisu a alkoholu.

Významným rizikom pri užívaní kanabisu je „**vyvolanie**“ **psychických porúch** – aj pri občasnom, no najčastejšie pri pravidelnom dlhodobom užívaní. Je známe tiež, že marihuana negatívne ovplyvňuje dozrievanie spermií. Viazá sa na mužský pohlavný hormón testosterón a spôsobuje jeho degradáciu. Takisto sa spája s predčasnými pôrodmi, s poškodením plodu počas tehotenstva a s menštruačnými problémami.



2. K prevencii alkoholizmu

„Alkohol skrytý nepriateľ“

Túžba po zážitkoch spojených s rizikom a opojením je v ľuďoch hlboko zakorenená a napriek pokroku v informovanosti pretrváva.

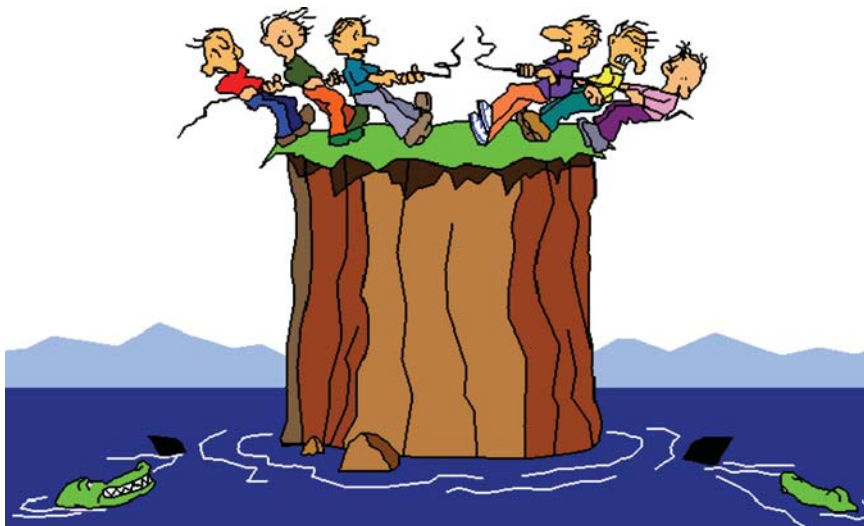
Potreba takýchto zážitkov výrazne dominuje u mladých ľudí (najmä v čase dospievania), pričom sa ju snažia uspokojovať rôznym spôsobom. Vedie ich snaha zmeniť všednosť dňa, realizovať svoje túžby a presadiť sa v spoločnosti.

Riziko spojené s nebezpečnými situáciami má pre nich veľké čaro a v rámci socializácie dospievania takú vysokú hodnotu, že si mladí ľudia tieto

situácie vytvárajú, resp. si priamo vymýšľajú, v akých skúškach dospelosti by mohli obstáť.

Alkohol sa ukazuje ako príjemný, no v konečnom dôsledku nebezpečný spoločník, pretože bez kontroly je to veľmi zákerná droga. Alkohol je jednoduchá chemická látka, ktorá ľahko prenikne do rôznych orgánov ľudského tela, vrátane mozgu. Nadmerné pitie alkoholu predstavuje **nebezpečenstvo** pre všetkých, **no hlavne pre deti a mladých ľudí, pretože ich pečeň alkohol nedokáže buď vôbec (malé deti), alebo len príliš pomaly odbúravať.**

Nespochybniteľný fakt je, že prevencia užívania alkoholu v rámci školského vzdelávania je extrémne dôležitá. Aby bola efektívna, musí byť



kompatibilná s cieľovou skupinou, ktorej je určená, inak sa stáva neúčinnou a zbytočnou. Dobrým podkladom **na realizáciu prevencie užívania alkoholu je metodika projektu Všetci to robia! a tiež DVD s filmovým produktom pod názvom Alkohol – skrytý nepriateľ.**¹

Polhodinová filmová koláž je zostavená z autentických výpovedí mladých ľudí so skúsenosťou s alkoholom a závislosťou od neho. Obsah dotvárajú názory školákov na užívanie alkoholu a emocionálna výpoveď matky, ktorej dcéra podľahla alkoholu.

Výpovede sú pretkávané reakciami odborníkov z oblasti zdravotníctva, psychológie a polície. Fragmentárna štruktúra filmu umožňuje ciele výber časti filmu so zámerom zapojiť všetkých zúčastnených do aktívnej diskusie a reflexie, čo je najvhodnejším východiskom pre efektívnu prevenciu.

Dôležité je, aby bolo použitie filmu prirodzene – nenásilne zakomponované do výchovno-vzdelávacieho procesu.

Takto dosiahneme nielen preventívny účinok, ale aj rozvoj viacerých spôsobilostí žiakov. **Neodporúčame použiť film na „zabitie času“, teda bez úvodnej motivácie či následnej aktívnej reflexie.**

Na doplnenie uvádzame návrhy ďalších tém k problematike „alkoholu“, ktoré môžu pedagógovia využiť pri práci so žiakmi, pričom formy alebo metódy uplatnenia (napr. projekt, riadená diskusia ap.) si môžu zvoliť podľa svojich možností a potrieb.

¹ DVD Alkohol – skrytý nepriateľ možno objednať na adrese spu@statpedu.sk

- Osobnostné charakteristiky – ako ich mení alkohol?
- Mladí ľudia a alkohol – túžby, skúsenosti, zážitky, riziká.
- Schopnosť zastaviť sa pred rizikom a odolávať manipulácii skupiny.
- Alkohol ako kompenzácia normálneho presadenia sa v skupine.
- Jav zvaný „opica“ – dôkaz o útoku na psychické a fyzické zdravie.
- Prečo sa hovorí, že alkohol je „skrytý“, no o to zákernejší nepriateľ.
- Závislosť od alkoholu – mne sa to rozhodne nemôže stať?
- Zábava s alkoholom alebo bez alkoholu – výhody a nevýhody.
- „Nie je hlúpy ten, kto robí chyby, ale ten, kto sa z nich nedokáže poučiť“ (reflexia citátu).

2.1. Základné informácie o vplyve alkoholu na organizmus

Alkohol participuje na asi 60 rôznych typoch chorôb, chorobných stavoch a porúch.

Uvedieme len niektoré:

- úrazy, duševné poruchy a poruchy správania
- choroby tráviaceho traktu, srdcovo-cievne ochorenia, rakovina, pľúcne choroby, reprodukčné poruchy
- abnormality novorodenca, problematický fyzický a psychický vývoj dieťaťa, spontánny potrat pri pití alkoholu počas tehotenstva

2.2. Krátkodobé účinky a riziká užívania alkoholu

Pri práci s mladými ľuďmi je efektívnejšie dať väčší priestor téme krátkodobých rizík užívania alkoholu ako dlhodobým dôsledkom užívania, resp. nadmerného užívania alkoholu.

Je známe, že alkohol je neuveriteľný klamár. Neraz stačia človeku len dva „poháriky“ na získanie presvedčenia, že je skvelý a všetko zvládne. Je to preto, lebo alkohol tlmí centrálny nervový systém, a tak znižuje úzkosť, napätie a zábrany. V malom množstve dodáva pocit uvoľnenia a sebadôvery, zvyšuje družnosť a zhovorčivosť.

Alkohol sa krvou dostáva do celého tela. V prvej fáze je jeho vplyvom najviac postihnuté nervové tkanivo, ktoré je na alkohol najcitlivejšie. Vzniká všeobecne známy jav – opitosť. Za normálnych okolností centrálna nervová sústava a mozgová kôra vytvárajú podmienky (reflexy) na adekvátne reakcie človeka v rôznych situáciách – to sa vplyvom alkoholu naruší. Alkohol odstraňuje zábrany, sebakritiku, rešpekt a „bráni“ rozumovým reakciám.

Zvyšovaním množstva alkoholu sa znižuje sústredenosť a úsudok, výrazne sa spomaľujú reakcie organizmu. Hrozí riziko nehôd a nie je výnimočné ani nekontrolovateľné, násilné a agresívne správanie. S pribúdajúcim množstvom alkoholu rastie neprimerané sebadomie na jednej strane a na druhej strane úroveň celého správania a zrozumiteľnosti reči klesá.

Následkom zvyšovania hladiny alkoholu v krvi sa prudko zvýši hladina glukózy, preto organizmu neostáva nič iné, ako vyrobiť si viac inzulínu, lebo sa znížili zásoby cukru v krvi. V dôsledku toho sa opitý človek (s vysokou hladinou alkoholu) začína triasť, krúti sa mu hlava, vidí neostro, navyše postupne nastupuje aj strata rovnováhy a nepríjemná únava. Objavuje sa nevoľnosť a vracanie, neraz sa pridruží aj inkontinencia (neschopnosť zadržať moč).

Ak sa ďalej zvyšuje hladina alkoholu v krvi, môže nasledovať strata vedomia a hrozí riziko smrti jednak z vdýchnutia zvratkov alebo zastavenia dychu. Tým sú ohrození predovšetkým deti a mládež, pretože **ich pečeň alkohol nedokáže byť vôbec (deti), alebo len príliš pomaly odbúravať**. Prvá pomoc v tomto prípade spočíva vo vyvolaní zvracania, pričom sa postihnutý musí uložiť do polohy na boku, aby nehrozilo udusenie zvratkami. Ak sa intoxikovaný, teda otrávený alkoholom (otrava alkoholom – etylizmus), nepreberá a zhoršuje sa jeho dýchanie, je potrebná pomoc lekára, v mnohých prípadoch aj prevoz do nemocnice. **Prípady smrti pod vplyvom alkoholu nie sú u mladých ľudí v týchto situáciách vôbec výnimočné.**

2.3. Dlhodobé účinky a riziká

Veľký počet dlhoročných alkoholikov má postihnutú pečeň – alkoholová hepatitída, cirhóza alebo rakovina pečene. Nadmerné pitie môže byť rizikovým faktorom ischemickej choroby srdca, vysokého krvného tlaku a cievnych príhod. Časté sú zápaly žalúdka a peptické vredy. Alkoholici

trpia úzkosťou, depresiou a poruchami z nedostatku výživy, zvlášť majú nedostatok tiamínu (vitamínu B), ktorý je **potrebný na zabezpečenie optimálnych funkcií srdca, mozgu a svalov.**

Dlhodobé nadmerné pitie môže spôsobiť veľmi **vážnu chorobu** – fyzickú a psychickú **závislosť** a tiež zvýšené riziko vzniku demencie – nezvratnej psychickej poruchy.

Navyše sa závislosť od alkoholu spája s mnohými osobnými a sociálnymi ťažkosťami. Existuje naozaj množstvo ľudí, ktorí v dôsledku alkoholu prišli o normálny život, o peniaze, mnohí aj o slávu, ba dokonca aj o život. Alebo museli často opakovane stráviť mnoho krutého času v liečebni (príklady slávnych alkoholikov sú bežne dostupné na internete, napr. www.alkoholik.com). **Uvedené riziká platia prevažne pre dlhoročných alkoholikov, no v poslednom čase lekári upozorňujú na ťažké poškodenia organizmu aj u nadmerne pijúcich mladých ľudí.**

Alkoholizmus

Prejavy závislosti od alkoholu:

- konzumácia alkoholu sa **vymyká kontrole človeka**, alkohol má nad ním plnú moc, nedokáže prestať piť
- výber svojho **modelu pitia**, napr. pitie skoro ráno alebo permanentné udržiavanie hladiny alkoholu, alebo utajované pitie osamote, alebo pitie vždy pred dôležitým stretnutím, alebo nárazové pitie...
- **zmena osobnosti**, zanedbávanie zovňajšku, vynechávanie pamäte („okná“), závažné zmeny charakteru
- chorobné stavy, napr. častá **nevoľnosť až**

vracanie, ranný tras, bolesti v bruchu, kŕče, slabosť v nohách a rukách, rozšírenie krvných ciev na tvári, neschopnosť udržať moč

- **veľké riziko stavu delírium tremens** – je to **život ohrozujúci stav, ktorý vzniká pri náhlom prerušení dlhodobého prísunu alkoholu**, teda jeho pitia (z rôznych dôvodov, napr. hospitalizácie). Prejavuje sa intenzívnym **trasom, halucináciami a niekedy smrteľnými kŕčmi.** Tento vážny duševný a telesný stav sa objavuje po 2 až 4 dňoch bez alkoholu a trvá až 3 dni. 5 až 15 % prípadov sa končí smrťou.

2.4. Nebezpečné interakcie s alkoholom

Alkohol reaguje s mnohými liečivami a návykovými látkami. Alkohol užívaný napr. s aspirínom a podobnými analgetikami zvyšuje riziko žalúdočného krvácania (vredov), **užívanie alkoholu spolu s narkotikami, barbiturátmi a rozpúšťadlami vedie ku kóme a môže byť pre človeka smrteľné.** **Osobitné ohrozenie predstavuje kombinácia alkoholu a nelegálnych (predovšetkým syntetických) drog pre ich nepredvídateľný, zdravie a život ohrozujúci účinok.**



Príloha

Vyhodnocovací hárok

Názov aktivity:

1. Podarilo sa dosiahnuť cieľ aktivity?

Áno, pretože

Nie, pretože

2. Boli zvolené metódy vhodné?

Áno, pretože

Nie, pretože

3. Čo sa ovplyvnilo aktivitou? Akým spôsobom?

Postoje

.....

Znalosti

.....

Zručnosti

.....

4. Čo by sa malo/mohlo zmeniť na aktivite?

.....

.....

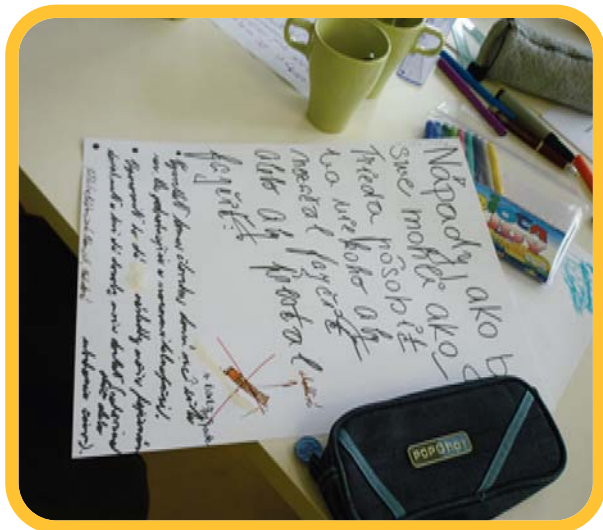
.....

Použitá literatúra:

- Bizíková, Ľ., 2004: Cesta ku generácii bez tabaku a fajčenia, ÚVZ SR Komprint s.r.o, 72 s.g
 Alkohol – skrytý nepriateľ: DVD film spolu s metodikou na jeho uplatnenie 2007, projekt Prevencia alkoholizmu u 11- až 15-ročných žiakov, ŠPÚ
- Ed.: Dr. Jaap van der Stel s pomoci Deborah Woordewindové, 1988: Příručka prevence alkoholu, drog a tabáku. Pompidou Group Council of Europe and Jelínek Consultancy
- Göhlert, F. Ch. – Kühn, F., 2001: Falošné vedomie o drogách. Ikar
- Tomin, J. 1990: Ako prestať fajčiť, Osveta
- A Practical European Guide for Youth Workers, 1996: National Anti-Cancer League, Europe Against Cancer
- Rosenbaum, M., 1999: Safety First – A Reality Based Approach to Teens, Drugs and Drug Education, The Lindesmith Center
- Yach, D. – Berrcher, D., 2000: Globalisation of Tobacco Industry Influence and New Global Response. Tob. Control 9
- A review of adolescent smoking cessation 2001: University of Strathclyde, Glasgow
- Every cigarette is doing damage 2000, Vichealth letter no 14

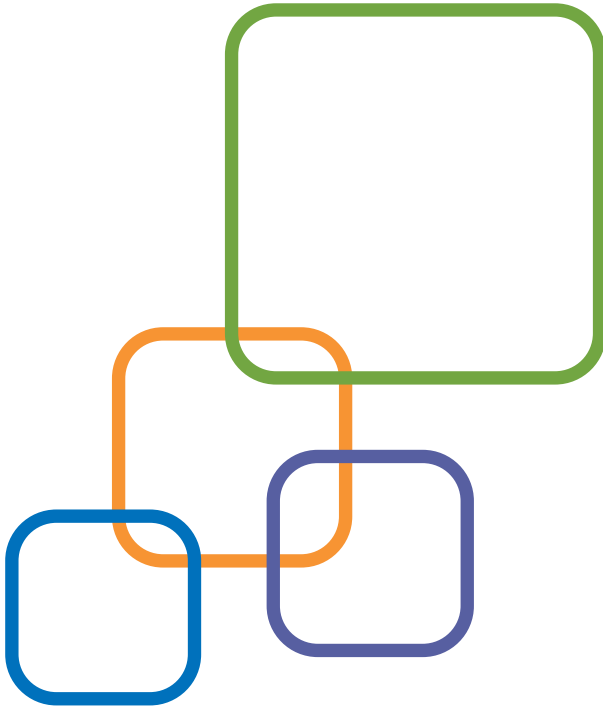
Význam používaných pojmov:

prevencia	prevencia rizikového správania žiakov
prevencia tabakizmu	prevencia fajčenia tabaku
rizikové správanie	užívanie návykových látok
návykové látky	legálne (tabak, alkohol) a nelegálne drogy
škola	škola a školské zariadenie
pedagóg	pedagogický/á zamestnanec/kyňa školy a školského zariadenia
učiteľ	učiteľ alebo učiteľka
mladý človek	dieťa, žiak, žiačka
skupina	žiaci triedy



- Keď vidím veľa mláďach ľudí fajčiť, tak mám pocit, že veľa ľudí, čiže aj zväčša fajči.
- Mysleli sme si, že v školách fajčia viac pretože máme akékoľko tam je.
- Máme zlý odhad.
- Veľa ľudí si myslí, že fajčenie je v móde

Mohlo by sa realizovať viac takýchto projektov, aby sme sa nejakým spôsobom obrátili od fajčenia.







Ľubica Bizíková

K prevencii v škole

Štátny pedagogický ústav Bratislava
Pluhová 8
830 00 Bratislava

www.statpedu.sk

Bratislava 2011

ISBN 978-80-8118-101-6



9 788081 181016