

OSNOVNA ŠOLA RUDOLFA MAISTRA ŠENTILJ

ENERGIJSKE IN ALKOHOLNE PIJAČE TER KAJENJE MED NAJSTNIKI

INTERDISCIPLINARNO PODROČJE

Raziskovalna naloga

Avtorici:
Ana HAMMER
Gaja JAKOŠ

Mentorica:
Lidija PFIFER

Šentilj v Slovenskih goricah, 2022

ZAHVALA

Zahvaljujeva se mentorici ge. Lidiji Pfifer za motivacijo, napotke in pomoč, ki nama jo je nudila pri nastajanju raziskovalne naloge.

Zahvaljujeva se tudi učencem Osnovne šole Rudolfa Maistra Šentilj, ki so sodelovali pri anketi in nama na ta način omogočili realizirati zastavljene cilje.

KAZALO VSEBINE

1	UVOD	7
1.1	Opis raziskovalne naloge	7
1.2	Cilji raziskovalne naloge	7
1.3	Hipoteze	8
2	TEORETIČNI DEL.....	9
2.1	ENERGIJSKE PIJAČE	9
2.1.1	Kaj so energijske pijače?	9
2.1.2	Sestavine energijskih pijač.....	9
2.1.3	Škodljivi učinki energijskih pijač na organizem	11
2.1.4	Mladostniki in energijske pijače v Evropi in Sloveniji.....	11
2.2	ALKOHOLNE PIJAČE	12
2.2.1	Etanol.....	12
2.2.2	Vpliv alkoholnih pijač na zdravje	12
2.2.3	Alkohol in zakonodaja	12
2.2.4	Raziskave	12
2.3	KAJENJE	13
2.3.1	Kaj so cigarete?.....	13
2.3.2	Tobak	13
2.3.3	Cigaretni dim	13
2.3.4	Zakon o omejevanju uporabe tobačnih izdelkov (ZOUTI)	15
2.3.5	Škodljivi vplivi kajenja.....	15
3	RAZISKOVALNI DEL	16
3.1	METODE DELA	16
3.1.1	Iskanje virov in literature.....	16
3.1.2	Anketa	16
3.1.3	Terensko delo	16
3.1.4	Fotografiranje	16
3.1.5	Obdelava podatkov	16
3.2	PREGLED PODOBNIH DOSEDANJIH RAZISKAV.....	16
4	REZULTATI RAZISKOVALNEGA DELA.....	17
4.1	PRIMERJAVA VSEBNOSTI SNOVI V ENERGIJSKIH PIJAČAH	17
4.2	REZULTATI ANKETNEGA VPRAŠALNIKA	19
4.3	REZULTATI ANKETNEGA VPRAŠALNIKA PO RAZREDIH	20
4.3.1	Energijske pijače	21
4.3.2	Alkoholne pijače	31
4.3.3	Kajenje	37

4.4	SKUPNI REZULTATI ANKETNEGA VPRAŠALNIKA	44
4.4.1	Energijske pijače	44
4.4.2	Alkoholne pijače	49
4.4.3	Kajenje	52
4.5	REZULTATI USTNE ANKETE	56
5	RAZPRAVA	57
6	ZAKLJUČEK	60
7	PRILOGE	61
7.1	PRILOGA A: ANKETA O UŽIVANJU POŽIVIL	61
7.2	PRILOGA B: USTNA ANKETA	65
8	VIRI IN LITERATURA	66
8.1	ELEKTRONSKI VIRI:	66
8.2	KNJIŽNI VIRI:	67

KAZALO TABEL

Tabela 1: Primerjava sestavin v različnih energijskih pijačah.....	17
--	----

KAZALO SLIK

Slika 1: Energijske pijače.....	9
Slika 2: Sladkor v energijski pijači Monster	10
Slika 3: Cigareti	13
Slika 4: Škodljive snovi v cigareti	14
Slika 5: Število anketiranih učencev po razredih	19
Slika 6: Ali si že poskusil/a kaj od naštetega	20
Slika 7: Kako pogosto uživaš energijske pijače	21
Slika 8: Kdaj uživaš energijske pijače	22
Slika 9: Zakaj uživaš energijske pijače	23
Slika 10: Kje kupuješ energijske pijače	24
Slika 11: Kaj te pritegne pri izboru energijske pijače.....	25
Slika 12: Katere so tvoje najljubše energijske pijače	26
Slika 13: Kako se počutiš takoj po zaužitju energijske pijače	27
Slika 14: Kaj je vplivalo na to, da si začel/a uživati energijske pijače	28
Slika 15: Ali starši vedo, da uživaš energijske pijače	29
Slika 16: Meniš, da energijske pijače škodujejo zdravju.....	30
Slika 17: Kako pogosto uživaš alkohol	31
Slika 18: Kako pridobiš alkohol.....	32
Slika 19: Kaj je vplivalo na to, da si začel/a uživati alkohol	33
Slika 20: Zakaj uživaš alkohol.....	34
Slika 21: Ali starši vedo, da piješ alkohol.....	35
Slika 22: Meniš, da alkohol škoduje zdravju.....	36

Slika 23: Kako pogosto kadiš	37
Slika 24: Kdaj kadiš	38
Slika 25: Kako pridobiš cigarete.....	39
Slika 26: Kaj je vplivalo na to, da si začel/a kaditi.....	40
Slika 27: Zakaj kadiš	41
Slika 28: Ali starši vedo, da kadiš	42
Slika 29: Meniš, da kajenje škoduje zdravju.....	43
Slika 30: Kako pogosto učenci uživajo energijske pijače	44
Slika 31: Kdaj učenci uživajo energijske pijače	44
Slika 32: Zakaj učenci uživajo energijske pijače.....	45
Slika 33: Kje učenci kupujejo energijske pijače	45
Slika 34: Kaj učence pritegne pri izboru energijske pijače	46
Slika 35: Katere energijske pijače so učencem najljubše	46
Slika 36: Kako se učenci počutijo takoj po zaužitju energijske pijače	47
Slika 37: Kaj je vplivalo, da so učenci začeli uživati energijske pijače	47
Slika 38: Ali starši vedo, da otroci uživajo energijske pijače	48
Slika 39: Ali učenci menijo, da energijske pijače škodujejo zdravju	48
Slika 40: Kako pogosto učenci uživajo alkohol	49
Slika 41: Kako učenci pridobijo alkohol	49
Slika 42: Kaj je vplivalo na to, da so učenci začeli uživati alkohol	50
Slika 43: Zakaj učenci uživajo alkohol.....	50
Slika 44: Ali starši vedo, da njihovi otroci pijejo alkohol.....	51
Slika 45: Ali učenci menijo, da alkohol škoduje zdravju	51
Slika 46: Kako pogosto učenci kadijo.....	52
Slika 47: Kdaj učenci kadijo	52
Slika 48: Kako učenci pridobijo cigarete.....	53
Slika 49: Kaj je vplivalo na to, da so učenci začeli kaditi.....	53
Slika 50: Zakaj učenci kadijo	54
Slika 51: Ali starši vedo, da njihovi otroci kadijo	54
Slika 52: Ali učenci menijo, da kajenje škoduje zdravju	55

POVZETEK

Pijača in kajenje sta zelo razširjena med mladostniki. Smo generacija, kateri je tako rekoč vse dostopno in pri tem tudi Slovenija ni izjema. Dejstvo je, da nas energijske pijače, alkohol in cigareti spremljajo povsod. Z raziskovalno nalogo sva želeli ugotoviti, kako pogosta je njihova uporaba med učenci naše šole, kdaj začnejo z njihovim uživanjem oz. s kajenjem in zakaj, kje jih pridobijo ali zanje vedo tudi starši.

Analizo sva naredili s pomočjo podatkov, ki sva jih pridobili z anonimno anketo med učenci od šestega do devetega razreda ter med lokalnimi prodajalnami v Šentilju v Slovenskih goricah.

Ključne besede: energijske pijače, alkohol, cigareti, mladostniki

ABSTRACT

Drinking and smoking are widespread among adolescents all around the world. We are a generation with the access to everything, and Slovenia is no exception. The fact is that energy drinks, alcohol and cigarettes accompany us everywhere, which is why our peers are interfering with them.

With the research we wanted to find out the extent to which the consumption of energy and alcoholic beverages and smoking at our school are present. We also focused on the following questions: reasons why they start abusing these substances, when they start using them, where they get them, do their parents know.

The analysis was done using data obtained by anonymous surveys among pupils from sixth to ninth grade and between local shops in Šentilj in Slovenske Gorice.

Key words: energy drinks, alcohol, cigarettes, adolescents

1 UVOD

1.1 Opis raziskovalne naloge

Idejo za raziskovalno nalogo sva dobili na sprehodu ob igrišču v Šentilju, kjer sva opazili, da veliko mladostnikov pije energijske pijače. Ko sva se jim približali, sva na klopcah opazili še alkohol in cigarete, ob njih pa še ne polnoletne mladostnike. Nenavadno nama je bilo, kako sproščeno so uživali te substance, saj sva menili, da so za uživanje le-teh premladi.

Zato sva se lotili raziskovanja o uživanju energijskih in alkoholnih pijač ter kajenja med mladimi. Na spletu sva zasledili ogromno člankov in raziskav na to temo. Kljub vsem izobraževalnim vsebinam, ki sva jih našli, nisva bili prepričani, da so najini vrstniki seznanjeni s posledicami, ki lahko nastanejo zaradi uživanja energijskih pijač, alkohola in kajenja. Misel, da je pitje in kajenje postalo nekaj normalnega in vsakdanjega, nama ni dala miru, prav tako pa med najinimi vrstniki opažava pogosto uživanje alkoholnih in energijskih pijač ter kajenje. Odločili sva se, da raziščeva stanje med učenci naše šole v starostni skupini od enajst do petnajst let in jih povprašava o uživanju energijskih pijač, alkohola ter kajenja.

Drugi razlog za odločitev, da izdelava raziskovalno nalogo na to temo je, da je naša šola vključena v projekt Zdrava šola. Menili sva, da bo raziskava šoli v veliko pomoč. Tako bo šola dobila informacijo o tem, koliko truda je še potrebno vložiti v ozaveščanje mladih o posledicah uživanja energijskih in alkoholnih pijač ter kajenja.

1.2 Cilji raziskovalne naloge

Zanimali so naju odgovori na naslednja vprašanja:

- Ali učenci uživajo energijske pijače, alkohol oz. kadijo?
- Kolikšen delež učencev je že poskusilo energijske pijače, alkohol in cigarete?
- Zakaj začnejo z uživanjem energijskih pijač, alkohola in s kajenjem?
- Zakaj posegajo po energijskih pijačah, alkoholu in cigaretah?
- Kje kupujejo energijske pijače ter kje pridobijo alkohol in cigarete?
- Ali lahko mladoletne osebe kupijo alkoholne pijače in cigarete?
- Ali njihovi starši vedo, da uživajo energijske pijače, alkohol oz. da kadijo?
- Menijo, da uživanje energijskih pijač, alkohola in cigaret škoduje zdravju?

1.3 Hipoteze

Postavili sva naslednje hipoteze:

1. Največ jih uživa energijske pijače, najmanj jih kadi.
2. Energijske pijače je poskusilo že 50 % učencev, alkohol 25 %, vsaj en krat je kadilo 10 % učencev.
3. V šestem razredu 20 % učencev vsaj enkrat tedensko uživa energijske pijače, v devetem razredu jih 70 %.
4. V šestem razredu je alkohol zaužilo že 30 % učencev, v devetem razredu ga občasno uživa 30 % učencev.
5. Nihče izmed učencev šestega razreda še ni kadil, v devetem razredu jih občasno kadi vsaj 25 %.
6. Glavni razlog, da najstniki začnejo uživati energijske pijače, alkohol ter kaditi je družba vrstnikov ali mediji.
7. Po energijskih pijačah posegajo, ker imajo po njihovem zaužitju več energije. Alkohol uživajo zaradi okusa, kadijo pa, ker se počutijo starejši.
8. Največ energijskih pijač kupujejo v trgovini, alkoholne pijače so jim dosegljive doma, cigarete jim kupujejo starejši prijatelji.
9. Mladoletne osebe lahko kupijo alkoholne pijače in cigarete, ne da bi prodajalci preverjali njihovo starost.
10. Večina staršev ne ve, da njihovi otroci uživajo energijske ali alkoholne pijače oz. da kadijo.
11. Večina učencev meni, da energijske pijače ne škodujejo zdravju, medtem ko jih večina meni, da alkoholne pijače ter kajenje škodujejo zdravju.

2 TEORETIČNI DEL

Mladostniki težje predvidevajo nevarnosti, saj njihovi možgani še niso dokončno razviti, zaradi tega se vedejo bolj tvegano, preizkušajo novosti in med drugim tudi zavestno uživajo snovi, ki lahko škodujejo njihovem zdravju.

2.1 ENERGIJSKE PIJAČE

Energijske pijače so postale ene izmed najbolj priljubljenih pijač na svetu. Njihova priljubljenost narašča med mladostniki in odraslimi, tudi zaradi oglaševanja, da telo oskrbijo z dodatno energijo.



Slika 1: Energijske pijače

<https://www.vemkajjem.si/default.asp?opt=1&id=5262> (9. 2. 2022)

2.1.1 Kaj so energijske pijače?

Energijske pijače so vrsta brezalkoholnih osvežilnih pijač, ki vsebujejo poživila, običajno kofein in guarano, večje količine sladkorja in druge dodatke z namenom, da bi nam priskrbele t.i. »motivacijsko energijo«.

2.1.2 Sestavine energijskih pijač

Energijske pijače vsebujejo:

- kofein,
- taurin,
- glukoronolakton,
- vitamine,
- sladkor in umetna sladila,
- guarano.

2.1.2.1 Kofein

Je naravni alkaloid, ki ga pridobivajo iz semen rastlin kavovca (*Coffea L.*), kakavovca (*Theobroma L.*), guarane (*Paullinia cupana*) ter listov čajevca (*Camellia sinensis*). V energijskih pijačah je najpogosteje prisoten kofein, ki je izoliran iz guarane. Kofein je poživilo, ki vpliva na centralni živčni sistem in možgane. Povzroča jasnejši in hitrejši tok misli, zmanjšuje utrujenost in povečuje budnost, v krvi pa dviguje raven stresnih hormonov. Možgani sprostijo adrenalin, ker mislijo da je telo v težavah, kar pa povzroči, da srce bije hitreje, zenice se razširijo, v jetrih se v krvni obtok sprostijo dodatna količina sladkorja. Zaradi teh vplivov se počutimo, kot da imamo več energije.

Po navedbah NIJZ lahko zdravi, odrasli ljudje varno uživajo kofein, v kolikor ga na dan zaužijejo od 100 mg do 250 mg, kar ustreza 1-3 skodelicam kave espresso. V primeru, da v telo vnesemo več kot 300 mg kofeina, se lahko pojavijo neželeni učinki kot so glavobol, nespečnost, živčnost, nemir, mišični krči, motnje srčne ritma, vznemirjen želodec ...

Na kofein so posebej občutljivi otroci in mladostniki, saj le-ta lahko škoduje njihovim jetrom. Pri zaužitju 5 mg kofeina na kilogram telesne mase (ta količina ustreza npr. 2 enotam energijske pijače z 80 mg kofeina na 30 kg telesne mase), se lahko pri otrocih razvije povišana živčna vzburljenost, nervoza in tesnoba. (NIJZ, 31. 8. 2016)

2.1.2.2 Sladkor

Sladkor je naravno sladilo iz skupine ogljikovih hidratov. Pridobivamo ga iz sladkornega trsa ali sladkorne pese. Večina energijskih napitkov vsebuje veliko sladkorja. Ta nam daje energijo, lahko pa po njegovem zaužitju nastane tudi zelo hiter upad energije, zato smo še bolj utrujeni kot smo bili na začetku. Neugodni učinki sladkorja vplivajo tudi na vedenje otrok. Ti lahko postanejo nemirni, razdražljivi, hiperaktivni, zaspani, utrujeni, lahko se jim zmanjša tudi koncentracija.



Slika 2: Sladkor v energijski pijači Monster

<https://www.dentalhealth.org/GetImage.aspx?IDMF=1fde809d-0f81-4a55-852d-e75c52463118&w=1500&h=250&src=mc>
(2. 2. 2022)

2.1.2.3 Taurin

Taurin je aminokislina. Po podatkih raziskav naj bi na dan zaužili od 40 mg do 400 mg tavrina, medtem ko 250 ml energijske pijače lahko vsebuje tudi do 1000 mg tavrina. Učinki tavrina kot prehranskega dodatka še niso znani.

Zaradi pomanjkanja podatkov ni mogoče določiti največjega dopustnega dnevnega vnosa, prav tako še ni raziskan medsebojni vpliv visokih koncentracij tavrina s kofeinom. (NIJZ, 31. 8. 2016)

2.1.2.4 Glukoronolakton

Glukoronolakton je normalni produkt, ki nastaja v telesu pri metabolizmu glukoze. Energijske pijače vsebujejo od 2000 mg do 2400 mg glukoronolaktona. Pri razgradnji glukoronolaktona nastaja ksilitol. Ta spodbuja izločanje insulina, kar bi v večjih količinah in dolgoročno lahko imelo škodljive učinke na zdravje ljudi. (NIJZ, 31. 8. 2016)

2.1.2.5 Guarana

Guarana (*Paullinia cupana L.*) je rastlina, ki uspeva v predelih deževnega pragozda v porečju Amazonke. Priljubljena je zaradi poživljajočih lastnosti, zato se pogosto uporablja v energijskih pijačah. Vsebuje med 2 % in 4,5 % kofeina, kar je več kot ga vsebujejo kavna zrna, v katerih je od 1 % do 2 % kofeina.

2.1.3 Škodljivi učinki energijskih pijač na organizem

Številne študije so pokazale, da energijske pijače škodujejo zdravju. Najpogostejši stranski učinki so povezani z delovanjem srca in ožilja. Poviša se krvni tlak, sledijo lahko vedenjske motnje, hiperaktivnost, nespečnost, tresavica, napetost, glavoboli in migrene. Najhujša posledica je srčni zastoj. Prekomerno uživanje energijskih pijač lahko povzroča tudi odvisnost.

Mešanje energijskih pijač in alkohola je nevarno, saj kofein delno zabriše delovanje alkohola in s tem povzroči, da se zmanjšuje občutek alkoholiziranosti. Posledica mešanja alkohola in energijskih pijač je lahko tudi dehidracija, saj sta alkohol in kofein diuretika.

Energijske pijače z dodano guarano vsebujejo več kofeina, saj je guarana dodatni vir kofeina.

Energijske pijače za otroke in mladostnike niso primerne, saj ti zaradi manjše telesne mase prejmejo večje količine kofeina in drugih sestavin kot odrasli ljudje. Uživanje energijskih pijač se močno odsvetuje nosečnicam in doječim materam, zaradi dokazanih učinkov na srce in ožilje pa se odsvetuje tudi ljudem z visokim krvnim tlakom in ljudem z obolenji srca in ožilja.

Prav tako se odsvetuje uživanje energijskih pijač ob večjih telesnih naporih, saj lahko povzroči srčne aritmije ali pa hujše zaplete srčne mišice. (NIJZ, 31. 8. 2016)

2.1.4 Mladostniki in energijske pijače v Evropi in Sloveniji

Z raziskavami v Evropi so ugotovili, da kar 28 % mladostnikov redno uživa energijske pijače. V nekaterih državah, npr. v Litvi in Latviji, so mladoletnim osebam že prepovedali prodajo energijskih pijač. V Sloveniji zaenkrat takšnega odloka oz. zakona še ni.

Po podatkih Ministrstva za zdravje naj bi po grobi oceni slovenski mladostnik zaužil približno 2,5 litra energijskih pijač mesečno, kar uvršča Slovenijo nekje v evropsko povprečje.

Raziskava, ki jo je leta 2018 izvedel NIJZ pod okriljem Svetovne zdravstvene organizacije je pokazala, da 34,4 % slovenskih mladostnikov občasno uživa energijske pijače. Po besedah dr. Urške Blaznik pitje energijskih pijač med mladostniki s starostjo narašča. (*Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju med mladostniki*, 2014). V skupini 15-letnikov energijske pijače občasno uživa kar 48,5 % mladostnikov. Po podatkih Ministrstva za zdravje 64 % otrok in mladostnikov ne uživa energijskih pijač. (Energijske pijače niso za mladostnike, 2. 3. 2021)

2.2 ALKOHOLNE PIJAČE

Alkoholne pijače so, tako kot tobak, priljubljene zaradi psihofizičnih učinkov, ki se pojavijo po pitju pijače. Vsebujejo alkohol etanol, nekatere lahko vsebujejo tudi veliko bolj škodljiv metanol. Po slovenski zakonodaji je "Alkoholna pijača vsaka pijača, ki vsebuje več kot 1,2 volumska odstotka alkohola." (Uradni list Republike Slovenije, 2003).

2.2.1 Etanol

Etanol je alkohol prijetnega vonja. Zaradi svojega vpliva na zavest ga obravnavamo kot psihoaktivno drogo, saj pri ljudeh povzroča kratkotrajne psihofizične odzive in zasvojenost. Alkoholne pijače vsebujejo različne količine etanola. V nekaterih državah je uporaba etanola nadzorovana ali celo prepovedana.

2.2.2 Vpliv alkoholnih pijač na zdravje

Večje količine etanola so za naše telo strupene. Mladi, ki še niso dopolnili 18 let, alkohola ne smejo uživati. V času odraščanja lahko uživanje alkohola privede do trajnih škodljivih vplivov na miselne sposobnosti (spomin, učenje ...). Alkohol se razkraja v jetrih, ena enota alkohola se razgradi v približno eni uri. Večji učinek ima na osebe z manjšo telesno maso, saj imajo v telesu manjšo količino krvi. Posledice pitja alkohola so: motnje spomina, slabša odpornost, bolezni jeter, okvara živčevja, motnje ravnotežja, omrtvičena stopala, bolezni trebušne slinavke ...

Za mladostnike je še posebej škodljivo opijanje, to je pitje večjih količin alkohola ob določeni priložnosti. Opijanje je pri mladostnikih zelo pogost pojav, saj se mu zaradi pritiska svojih sovrstnikov ne znajo upreti. Opijanje lahko vodi do zastrupitve z alkoholom, izgubo zavesti, vnetje želodca in trebušne slinavke ter jeter, epileptičnih napadov, motenj srčnega ritma itd. Zaradi izgube zavesti med opitostjo se poveča tudi nevarnost za nezgode in nasilje, poleg tega pa tudi za samomorilno vedenje.

2.2.3 Alkohol in zakonodaja

V zakonu o omejevanju porabe alkohola je navedeno, da je osebam, mlajših od 18 let, prepovedana prodaja in ponudba alkoholnih pijač ter pijač, ki so jim dodane alkoholne pijače.

Prav tako je alkoholne pijače »¹prepovedano prodati oziroma ponuditi osebam, za katere je mogoče upravičeno domnevati, da jih bodo posredovale osebam, mlajšim od 18 let.« (Uradni list Republike Slovenije, 2003)

2.2.4 Raziskave

"Podatki mednarodne raziskave Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki 2017/2018, ki jo v Sloveniji izvajamo vsaka štiri leta kažejo, da je 71 % 15-letnikov in 86 % 17-letnikov v življenju že pilo alkoholne pijače, 27 % 15-letnikov in 52 % 17-letnikov pa je bilo opitih vsaj dvakrat v življenju." (Anja Strmšek in drugi, 2021)

¹ <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2003-01-0589?sop=2003-01-0589>

2.3 KAJENJE

2.3.1 Kaj so cigarete?

Cigareta je izdelek, ki vsebuje psihoaktivne snovi. Običajno so v cigareti drobno narezani listi tobaka, ki so zviti v tankem papirju za kajenje. V večini primerov se cigarete uporabljajo za zabavo, saj lahko vplivajo na naše počutje, zavest in vedenje. Psihoaktivne snovi v njih za nekaj časa vplivajo na naš osrednji živčni sistem in s tem tudi na delovanje naših možganov. Običajno povzročajo prijetne spremembe v našem počutju in tudi odvisnost od kajenja. V nekaterih kulturah jih uporabljajo za zdravljenje in pri meditaciji.



Slika 3: Cigareti

<https://siol.net/novice/slovenija/novembra-nova-podrazitev-tobacnih-izdelkov-561946> (1. 2. 2022)

2.3.2 Tobak

Tobak velja za eno izmed najstarejših drog na svetu. Južnoameriški Indijanci gojijo rastlino zaradi njenih lastnosti že od prazgodovine. Danes sta v uporabi samo dve vrsti tobaka, to sta navadni tobak (*Nicotiana tabacum*) in kmečki tobak (*Nicotiana rustica*). Razlikujeta se pretežno po velikosti listov in po podnebjju, v katerem lahko rasteta. Tobak vsebuje alkaloidne iz družine nikotinov, ki nastajajo v koreninah in nato preidejo v liste. Med cvetenjem in razvojem semen se koncentracija nikotina zelo zniža. Da bi v listih obdržali višjo koncentracijo nikotina, rastlini pred cvetenjem odtrgajo cvetove.

2.3.3 Cigaretni dim

Cigaretni dim je zmes trdih delcev, par in plinov, ki nastajajo zaradi nepopolnega izgorevanja tobačnega lista. V zmesi je več kot 4000 različnih snovi. Ob izgorevanju tobaka nekatere snovi razpadajo ali sestavljajo nove spojine. Med njimi so škodljive, strupene za celice ali rakotvorne (kancerogene). Del snovi iz dima se raztaplja v sluzi in jih pogoltnemo, nekaj pa se jih vsrka v kri.

Nekatere od teh snovi so:

- ogljikov oksid (ogljikov monoksid),
- cianid,
- katran,
- nikotin,
- benzen,
- formaldehid,
- arzen,
- kadmij.



Slika 4: Škodljive snovi v cigareti

<http://arhiv.mlad.si/2012/02/ob-slovenskem-dnevu-brez-cigarete/> (1. 2. 2022)

2.3.3.1 Katran

Katran je črna lepljiva snov in prenese strupe v pljuča kadilca. Pušča obarvane sledi na prstih, nohtih in zobeh in je tudi povzročitelj raka na požiralniku ter pljučih.

2.3.3.2 Nikotin

Nikotin je strup. Rastlini služi kot obramba pred zajedavci. Ljudje ga uporabljamo pri izdelavi pesticidov. V dovolj velikih količinah je smrtonosen. Je psihoaktivna substanca, ki povzroča odvisnost. Učinek nikotina se pokaže že nekaj sekund po vdihavanju tobačnega dima. Ko se pri kadilcu zniža koncentracija nikotina v telesu, kadilec občuti to kot izrazito željo po cigareti.

2.3.3.3 Benzen

Benzen je brezbarvna tekočina. Uvrščamo ga v skupino aromatskih spojin in je izjemno strupen. Pri ljudeh povzroča raka in levkemijo.

2.3.3.4 Formaldehid

Formaldehid ali metanal je brezbarvni plin ostrega vonja. Je strupen in rakotvoren.

2.3.3.5 Ogljikov oksid (ogljikov monoksid)

Ne obstaja dovoljena ali nenevarna količina ogljikovega oksida. Ta plin onemogoča prenos kisika po krvnih celicah, zato dobijo življenjsko pomembni organi manj kisika, celice pa pričnejo odmirati. Zato tudi kadilci težko tečejo v hrib in se hitro zasopihajo.

2.3.3.6 Arzen

Arzen je toksična kovina, ki se uporablja tudi v pesticidih. Pridelovalci tobaka uporabljajo pesticide, da bi zaščitili svoj pridelek, ti pa potem preidejo v rastlino, nato v cigarete ter s kajenjem v telo kadilca.

2.3.3.7 Cianid

Cianid je strupena snov. V cigaretah ga najdemo v majhnih količinah, povzroča pa odmiranje migetalčnih celic, ki čistijo pljuča, zato se v pljučih začnejo nalagati strupi.

2.3.3.8 Kadmij

Kadmij je strupena težka kovina. Pri kajenju preide iz cigarete v pljuča vsaj 20 % kadmija.

2.3.4 Zakon o omejevanju uporabe tobačnih izdelkov (ZOUTI)

V Uradnem listu Republike Slovenije sva poiskale zakon, v katerem je navedeno, da je kupovanje in prodaja tobaka in tobačnih izdelkov osebam mlajšim od osemnajst let, prepovedana. (Uradni list Republike Slovenije, 2017)

2.3.5 Škodljivi vplivi kajenja

Številne raziskave so potrdile povezavo med kajenjem in boleznimi različnih organskih sistemov, saj snovi v pljučih prehajajo v kri in se po krvnem obtoku prenašajo v druge dele telesa. Najpogostejši vzrok za obolevanje in smrtnost pri kadilcih je kronična obstruktivna pljučna bolezen, rak in aterosklerotične bolezni srca in ožilja. Cigaretni dim povzroča stalno vnetje dihalnih poti, saj je zaradi poškodb migetalčnih celic, ki čistijo dihalne poti, ovirano izločanje sluzi iz dihal.

Kadilkam se menopavza pojavi približno dve leti prej kot nekadilkam, poveča se jim tudi verjetnost, da bodo zbolele za rakom na dojkah.

Kajenje lahko vpliva tudi na našo zunanost. Koža kadilcev je tanka, slabo prekrvavljena in se hitreje zguba, zato kadilci pogosto izgledajo starejši kot so v resnici.

2.3.5.1 Kronična obstruktivna pljučna bolezen (KOPB)

Značilnosti bolezni so **kronični bronhitis**, zoženje sapnic in propad stene pljučnih mešičkov, kar imenujemo **emfizem**. Bolniki **močneje kašljajo, izkašljejejo** in imajo ob najmanjših naporih **občutek težkega dihanja**. Škoda, ki jo povzročita bronhitis in emfizem, je nepopravljiva.

2.3.5.2 Pljučni rak

Pljučni rak je v osmih od desetih primerov posledica kajenja. Kajenje tudi do 30-krat poveča možnost obolenja za pljučnim rakom. Na nastanek raka vpliva tudi pasivno kajenje-ko v bližini osebe, ki kadi, vdihujemo cigaretni dim.

3 RAZISKOVALNI DEL

3.1 METODE DELA

Pri delu sva uporabili več raziskovalnih metod.

3.1.1 Iskanje virov in literature

Uporabili sva spletne in knjižne vire ter primerjali rezultate naše raziskovalne naloge s podatki raziskovalnih nalog, ki so že bile opravljane in so raziskovale podobno temo.

3.1.2 Anketa

Izvedli sva dve anketi, obe januarja 2022.

Prvo, ki je bila pisna in anonimna, so reševali učenci naše šole (Osnovna šola Rudolfa Maistra Šentilj). Vanjo so bili zajeti učenci od 6. do 9. razreda (od 10 do 15 let). Anketirali sva 152 učencev. Z anketo sva želeli pridobiti podatke o uživanju energijskih in alkoholnih pijač ter kajenju.

Druga anketa je bila ustna. Izvedli sva jo v prodajalnah v Šentilju v Slovenskih goricah.

3.1.3 Terensko delo

Terensko delo je potekalo v Šentilju v Slovenskih goricah. V prodajalnah: TI&KA MARIJA ZGOZNIK, s. p., JAGROS d.o.o., JAGER MARKET ŠENTILJ in HOFER sva želeli ugotoviti, katere izdelke, ki so predmet raziskave, najpogosteje kupujejo mladostniki ter če lahko alkoholne pijače in cigarete kupujejo tudi mladoletne osebe.

Primerjali sva tudi sestavo energijskih pijač, ki jih anketiranci najpogosteje uživajo.

3.1.4 Fotografiranje

Fotografirali sva energijske pijače, ki jih učenci najpogosteje uživajo.

3.1.5 Obdelava podatkov

Vse podatke, ki sva jih pridobili z anketami, sva statistično obdelali, izdelali grafe ter nalogo računalniško oblikovali.

3.2 PREGLED PODOBNIH DOSEDANJIH RAZISKAV

Pri pregledu in iskanju literature sva zasledili raziskovalne naloge in diplomska dela, ki obravnavajo podobno tematiko. Med njimi nisva zasledili naloge, ki bi obravnavala vse tri teme: energijske in alkoholne pijače ter kajenje med mladimi.

4 REZULTATI RAZISKOVALNEGA DELA

Terensko delo je potekalo v prodajalnah v bližini osnovne šole. Raziskovali sva sestavo energijskih pijač in med prodajalkami izvedli ustno anketo.

4.1 PRIMERJAVA VSEBNOSTI SNOVI V ENERGIJSKIH PIJAČAH

Primerjali sva sestavo energijskih pijač, ki jih anketiranci najpogosteje uživajo. Rezultati so zbrani v preglednici.

Tabela 1: Primerjava sestavin v različnih energijskih pijačah.

Monster energy



Vsebnost snovi v 100 ml energijske pijače:

0,032 % kofeina, 11 % sladkorja, citronska kislina, ogljikov dioksid, 0,4 % tavrina, vitamina B6 in B12, inozitol, 0,002 % guarane.

Red Bull



Vsebnost snovi v 100 ml energijske pijače:

0,032 % kofeina, 11 % sladkorja, citronska kislina, ogljikov dioksid, 0,4 % tavrina, vitamina B6 in B12.

Flying Power



Vsebnost snovi v 100 ml energijske pijače:

0,032 % kofeina, 11 % sladkorja, citronska kislina, ogljikov dioksid, 0,4 % tavrina, vitamina B6 in B12.

Shark



Vsebnost snovi v 100 ml energijske pijače:

0,032 % kofeina, 15 % sladkorja, citronska kislina, ogljikov dioksid, vitamini B6, B12, C2 in C6, inozitol, guarana.

Hell



Vsebnost snovi v 100 ml energijske pijače:

0,03 % kofeina, 10,9 % sladkorja, citronska kislina, ogljikov dioksid, vitamini B5, B6, B2 in B12, inozitol, glukoronolakton.

Burn



Vsebnost snovi v 100 ml energijske pijače:

0,032 % kofeina, 14,5 % sladkorja, citronska kislina, 0,4 % tavrina, ogljikov dioksid, vitamini B6, B12 in C2, inozitol, guarana.

Ugotovitve: Vse energijske pijače, ki jih anketiranci najpogosteje uživajo, vsebujejo enak odstotek kofeina, to je 0,032 % v 100 ml pijače. Energijskim pijačam Monster energy, Shark in Burn je dodana še guarana, ki predstavlja dodaten delež kofeina, zato te energijske pijače vsebujejo več kofeina kot je navedeno na embalaži.

Tavrin vsebujejo energijske pijače Monster energy, Red Bull, Flying Power in Burn, ne vsebujeta ga Shark in Hell.

Vse energijske pijače imajo tudi visoko vsebnost sladkorja. Največ sladkorja vsebujeta Shark, v katerem je 15 % sladkorja v 100 ml energijske pijače ter Burn, v katerem je 14,4 % sladkorja v 100 ml energijske pijače. Energijske pijače Monster energy, Red Bull in Flying Power v 100 ml pijače vsebujejo 11 % sladkorja, Hell pa 10,9 %.

Največ sladkorja in kofeina vsebujeta energijski pijači Shark in Burn.

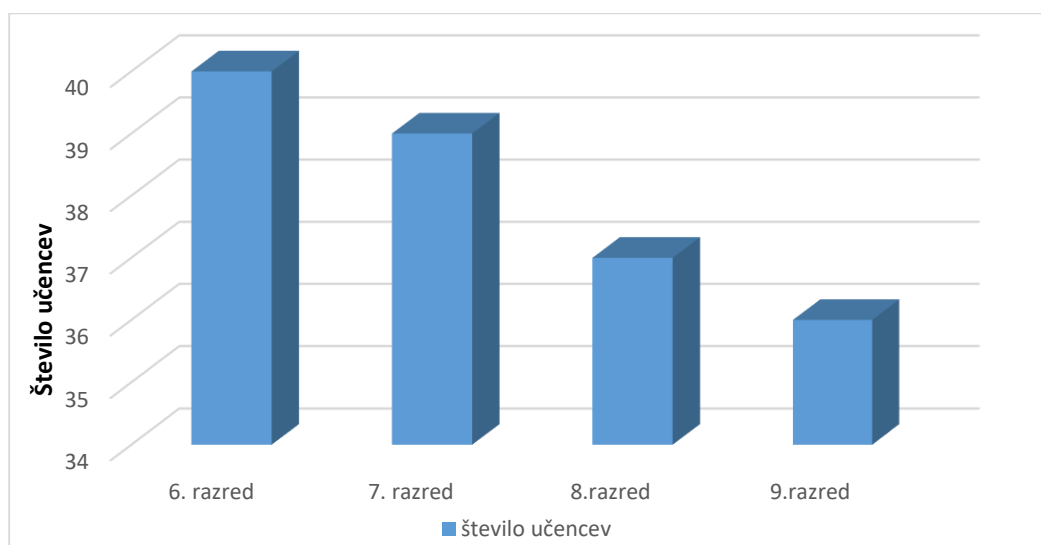
4.2 REZULTATI ANKETNEGA VPRAŠALNIKA

Učenci naše šole so reševali anonimni anketni vprašalnik. Vanjo so bili zajeti učenci od 6. do 9. razreda. Anketni vprašalnik je rešilo 152 učencev. Ta je vseboval 24 vprašanj.

V anketi sva uporabili naslednje tipe vprašanj:

- pol odprti tip (anketiranec ima podane odgovore, obkrožiti mora enega, napiše pa lahko tudi svoj odgovor),
- zaprti tip (anketiranec ima podane odgovore, med njimi mora obkrožiti en odgovor),
- vprašanja z več možnostmi (anketiranec ima podane odgovore, obkroži lahko več odgovorov).

Število n pri posameznih vprašanjih pomeni število učencev iz posameznega razreda, ki je odgovorilo na vprašanje.

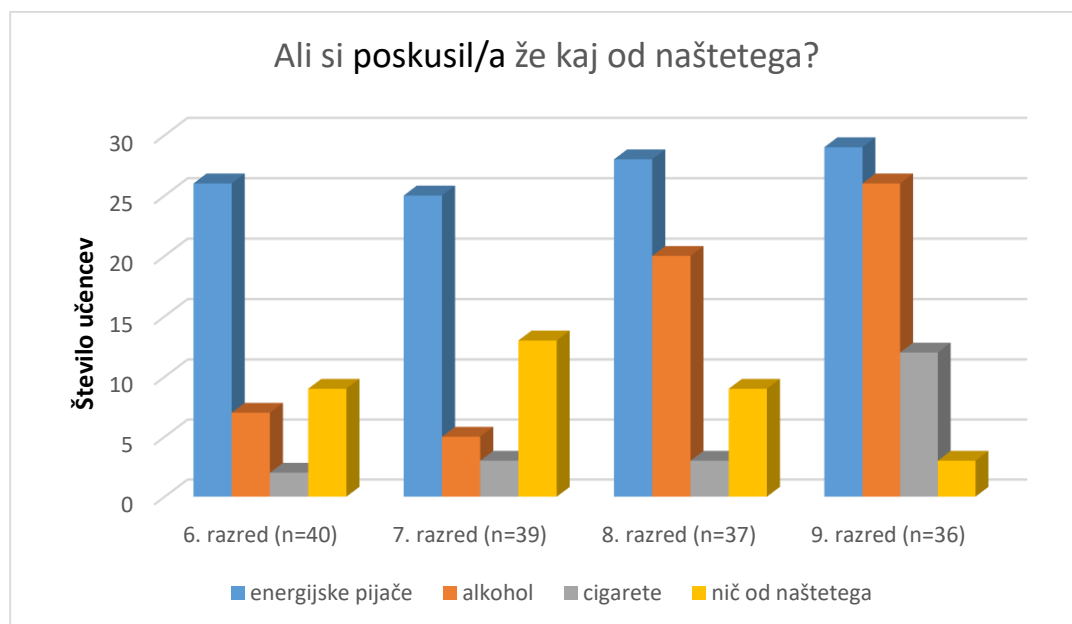


Slika 5: Število anketiranih učencev po razredih

V **šestem razredu** je anketo reševalo 40 učencev, v **sedmem razredu** 39 učencev, v **osmem razredu** 37 učencev in v **devetem razredu** 36 učencev.

4.3 REZULTATI ANKETNEGA VPRAŠALNIKA PO RAZREDIH

Najino prvo vprašanje v anketnem vprašalniku je bilo, ali so učenci že poskusili energijske pijače, alkohol in cigarete. To vprašanje je bilo tipa vprašanja z več možnostmi. Nanj so odgovorili vsi učenci.



Slika 6: Ali si že poskusil/a kaj od naštetega

V **šestem razredu** je energijske pijače poskusilo 26 od 40 učencev oz. 65 % anketirancev. Alkohol je poskusilo 7 učencev oz. 17,5 %, cigarete pa sta poskusila 2 učenca oz. 5 % anketirancev. Devet učencev oz. 22,5 % še ni poskusilo ničesar od naštetega.

V **sedmem razredu** je energijske pijače poskusilo 25 od 39 učencev oz. 64 %. Alkohol je poskusilo 5 učencev oz. 13 %, cigarete pa so poskusili 3 učenci oz. 7,8 %. 13 učencev oz. 33,3 % še ni poskusilo ničesar od naštetega.

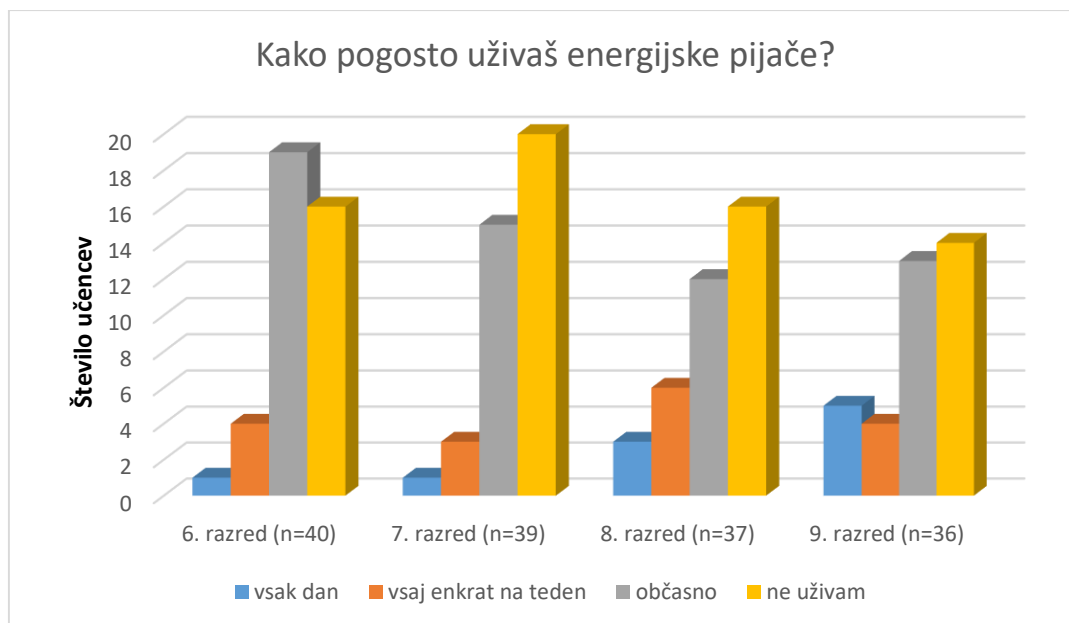
V **osmem razredu** je energijske pijače poskusilo 28 učencev od 37 oz. 75,7 %. Alkohol je poskusilo 20 učencev oz. 54 %, cigarete pa so poskusili 3 učenci oz. 8 %. 9 učencev oz. 24,3 % še ni poskusilo ničesar od naštetega.

V **devetem razredu** je energijske pijače poskusilo 29 od 36 učencev oz. 80,5 %. Alkohol je poskusilo 26 učencev oz. 72,2 %, cigarete pa je poskusilo že 12 učencev oz. 33,3 %. 3 učenci oz. 8,3 % še niso poskusili ničesar od naštetega.

Največ učencev je poskusilo energijske pijače (71 %), najmanj jih je kadilo (13,2%), 22,4 % učencev še ni poskusilo energijskih ali alkoholnih pijač niti še ni kadilo.

4.3.1 Energijske pijače

Prvo vprašanje v tem sklopu je bilo, kako pogosto uživajo energijske pijače. Rezultati so prikazani za posamezne razrede.



Slika 7: Kako pogosto uživaš energijske pijače

V **šestem razredu** je na to vprašanje odgovorilo 40 učencev oz. 100 %. 1 učenec oz. 2,5 % uživa energijske pijače vsak dan, 4 učenci oz. 10 % jih uživajo vsaj enkrat tedensko, 19 učencev oz. 47,5 % jih uživa občasno. 16 učencev oz. 40 % energijskih pijač ne uživa.

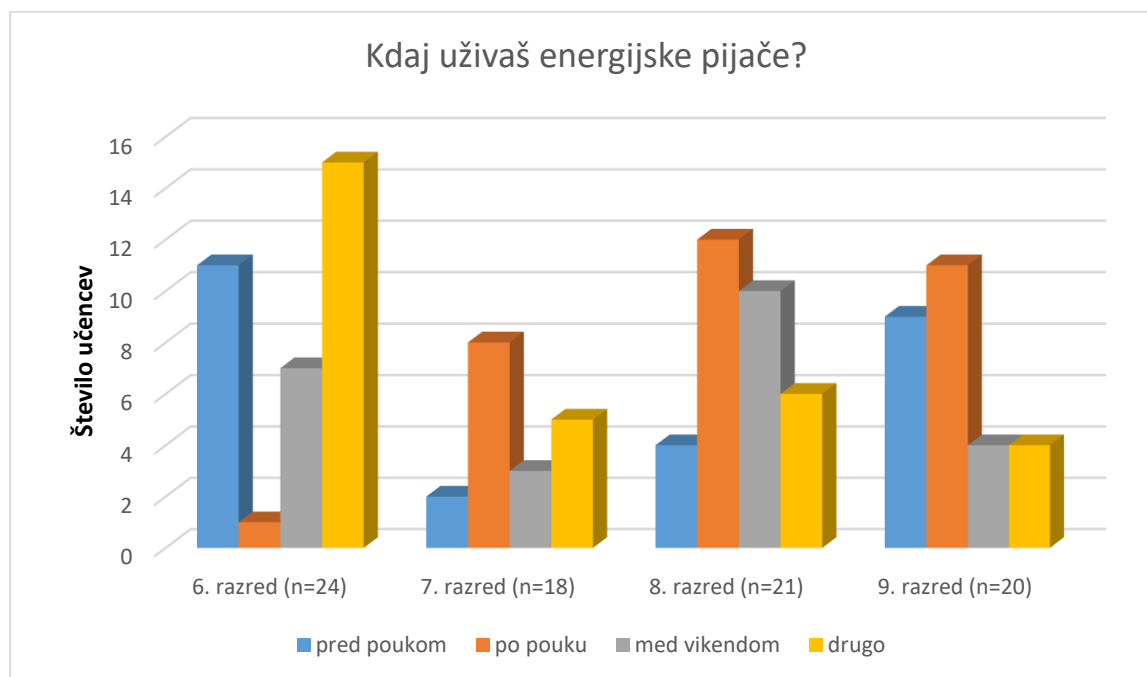
V **sedmem razredu** je na to vprašanje odgovorilo 39 učencev oz. 100 %. 1 učenec oz. 2,6 % uživa energijske pijače vsak dan, 3 učenci oz. 7,7 % jih uživajo vsaj enkrat tedensko, 15 učencev oz. 38,4 % jih uživa občasno. 20 učencev oz. 51,3 % energijskih pijač ne uživa.

V **osmem razredu** je na to vprašanje odgovorilo 37 učencev oz. 100 %. 3 učenci oz. 8,1 % uživajo energijske pijače vsak dan, 6 učencev oz. 16,2 % jih uživa vsaj enkrat tedensko, 12 učencev oz. 32,3 % jih uživa občasno. 16 učencev oz. 43,3 % energijskih pijač ne uživa.

V **devetem razredu** je na to vprašanje odgovorilo 36 učencev oz. 100 %. 5 učencev oz. 13,9 % uživa energijske pijače vsak dan, 4 učenci oz. 11,1 % jih uživajo vsaj enkrat tedensko, 12 učencev oz. 33,3 % jih uživa občasno. 14 učencev oz. 38,9 % energijskih pijač ne uživa.

Na drugo in vsa naslednja vprašanja v tem sklopu so odgovarjali samo tisti, ki uživajo energijske pijače. Pri teh vprašanjih število *n* predstavlja tiste učence, ki so odgovorili na vprašanje.

Drugo vprašanje v sklopu vprašanj o energijskih pijačah je bilo, kdaj učenci uživajo energijske pijače. Ponujene odgovore so lahko obkrožili, če med njimi ni bilo ustreznega, so ga lahko pripisali. Predvsem naju je zanimalo, koliko učencev pije energijske pijače že pred poukom, saj sva med sošolci opazili, da imajo že zgodaj zjutraj ogromno energije.



Slika 8: Kdaj uživaš energijske pijače

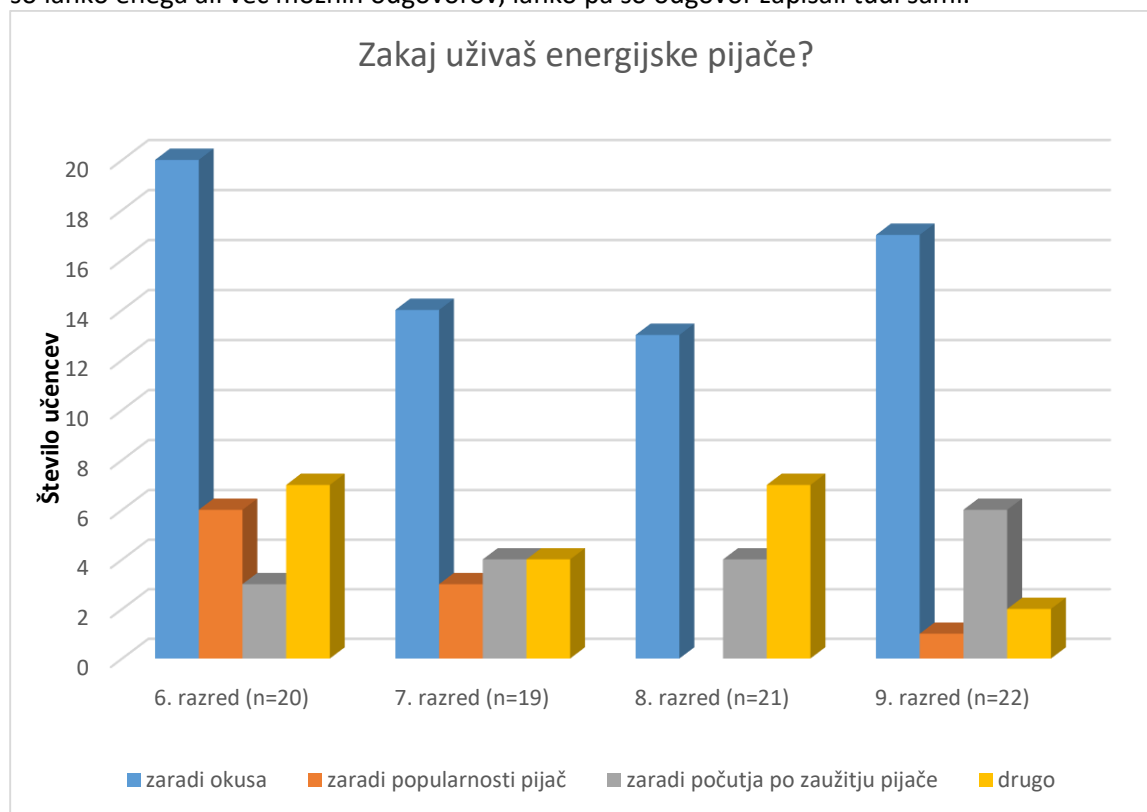
V **šestem razredu** je na to vprašanje odgovorilo 24 učencev oz. 100 %. 11 učencev oz. 45 % uživa energijske pijače pred poukom, 1 učenec oz. 4,2 % jih uživa po pouku, 7 učencev oz. 29 % jih uživa med vikendom. 15 učencev oz. 62,5 % je izbralo odgovor drugo. Pod drugo so 3 učenci oz. 12,5 % navedli, da energijske pijače pijejo doma, 2 učenca oz. 8,3 % jih pijeta na zabavah, 3 učenci oz. 12,5 % pa med počitnicami. Drugi odgovori so še bili, da jih uživajo med igranjem igrice (4,2 %), pred treningom (4,2 %), po treningu (4,2 %), pred tekmo (4,2 %) in na rojstnih dnevih (4,2 %). 2 učenca (8,3 %), ki sta obkrožila odgovor drugo, svojega odgovora nista navedla.

V **sedmem razredu** je na to vprašanje odgovorilo 18 od 19 učencev oz. 94,6 %. 2 učenca oz. 11,1 % uživata energijske pijače pred poukom, 8 učencev oz. 44,4 % jih uživa po pouku, 3 učenci oz. 16,7 % jih uživajo med vikendom, 5 učencev oz. 27,8 % je izbralo odgovor drugo. Pod drugo so 3 učenci (16,6 %) navedli, da pijejo energijske pijače med počitnicami, dva učenca (11,1 %) pa, kadar si jih zaželite.

V **osmem razredu** je na to vprašanje odgovorilo 21 učencev oz. 100 %. 4 učenci oz. 19 % uživajo energijske pijače pred poukom, 12 učencev oz. 57 % jih uživa po pouku, 10 učencev oz. 47,5 % jih uživa med vikendom, 6 učencev oz. 28,6 % je izbralo odgovor drugo. Pod drugo so navedli, da jih pijejo poleti (4,8 %), na morju (4,8 %), pred spraševanjem-ustnim ocenjevanjem (4,8 %), kadar si jih zaželi (4,8 %), pred tekmo in kadar jih pijejo starši (4,8 %).

V **devetem razredu** je na to vprašanje odgovorilo 20 od 22 učencev oz. 90,8 % anketirancev. 9 učencev oz. 45 % uživa energijske pijače vsak dan, 11 učencev oz. 55 % jih uživa po pouku, 3 učenci oz. 15 % jih uživajo med vikendom, 4 učenci oz. 20 % so izbrali odgovor drugo. Pod drugo so navedli, da jih pijejo med počitnicami (5 %), kadar so utrujeni (5 %), kadar si jih zaželi (5 %) in kadar so v družbi prijateljev (5 %).

Tretje vprašanje v sklopu vprašanj o energijskih pijačah je bilo, zakaj uživajo energijske pijače. Izbrali so lahko enega ali več možnih odgovorov, lahko pa so odgovor zapisali tudi sami.



Slika 9: Zakaj uživaš energijske pijače

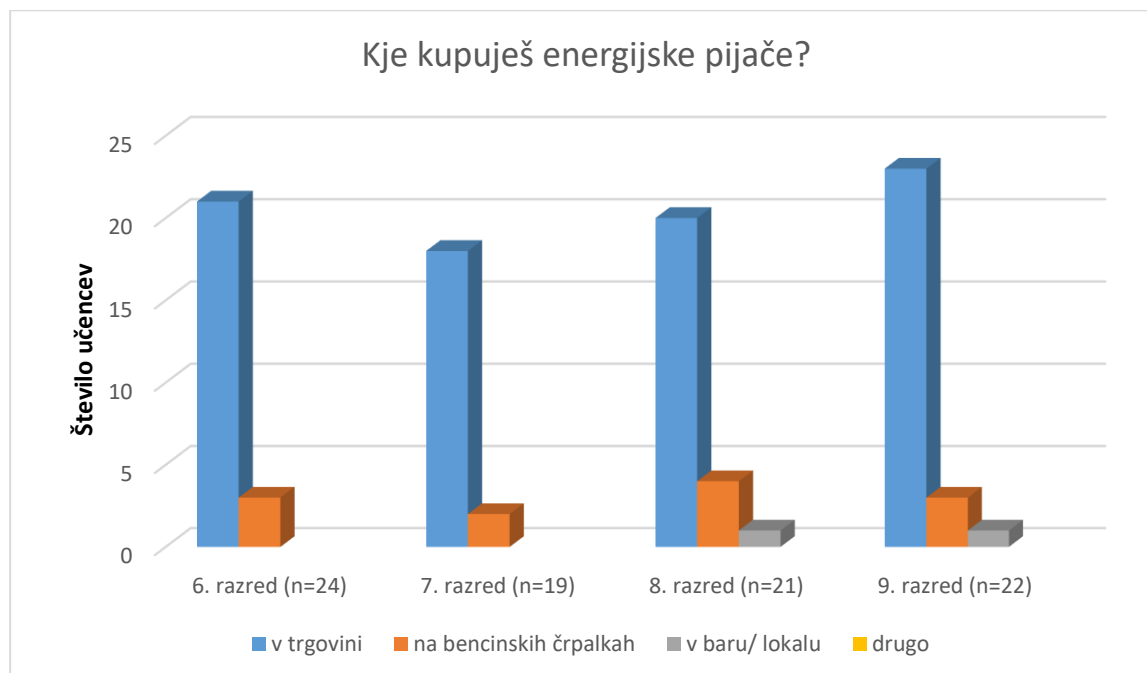
V **šestem razredu** je na to vprašanje odgovorilo 20 od 21 učencev oz. 95,1 % anketirancev. 20 učencev oz. 100 % pije energijske pijače zaradi okusa, 6 učencev oz. 30 % jih pije tudi zaradi popularnosti pijač, 3 učenci oz. 15 % zaradi počutja po zaužitju pijače, 5 učencev oz. 25 % je izbralo odgovor drugo. Pod drugo so 3 učenci (15 %) navedli, da jih pijejo, ker pridobijo energijo, 2 učenca (10 %) odgovora nista navedla.

V **sedmem razredu** je na to vprašanje odgovorilo 19 učencev oz. 100 %. 14 učencev oz. 73,7 % pije energijske pijače zaradi okusa, 3 učenci oz. 15,8 % jih pijejo zaradi popularnosti pijač, 4 učenci oz. 21,1 % jih pijejo zaradi počutja po zaužitju pijače, 4 učenci (21,1 %) so izbrali odgovor drugo. Pod drugo sta 2 učenca (10,5 %) navedla, da pijeta energijske pijače, ker so jima dobre, 2 učenca (10,5 %) pa jih pijeta brez razloga.

V **osmem razredu** je na vprašanje odgovorilo 21 učencev oz. 100 %. 13 učencev oz. 61,8 % pije energijske pijače zaradi okusa, nihče jih ne pije zaradi popularnosti le-teh, 4 učenci oz. 19 % jih pijejo zaradi počutja po zaužitju pijače, 7 učencev oz. 33,3 % je navedlo odgovor drugo. Pod drugo so štiri učenci (9,4 %) navedli, da jih pijejo zaradi energije, ostali jih pijejo, ker jih pijejo starši (4,7 %), ker so jim všeč (4,7 %) in ker si jih včasih zaželi (4,7 %).

V **devetem razredu** je na to vprašanje odgovorilo 22 učencev oz. 100 %. 17 učencev oz. 80,9 % pije energijske pijače zaradi okusa, 1 učenec oz. 4,8 % jih pije, ker so popularne, 6 učencev oz. 28,6 % jih pije zaradi počutja po zaužitju pijač, 2 učenca oz. 9,4 % sta izbrala odgovor drugo. Pod drugo sta navedla, da jih pijeta, kadar sta utrujena (4,4 %) in da dobita več energije (4,4 %).

Četrto vprašanje v sklopu vprašanj o energijskih pijač je bilo, kje kupujejo energijske pijače. Pri tem vprašanju so imeli možnost izbire odgovora ali da odgovor zapišejo. Lahko so izbrali več odgovorov.



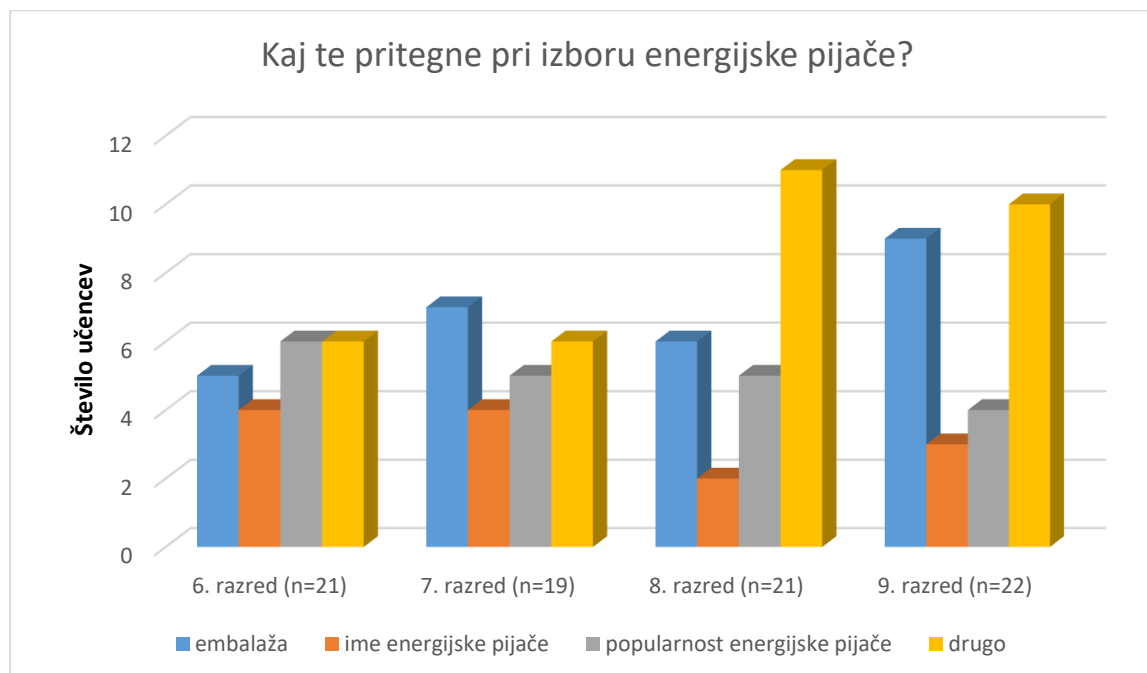
Slika 10: Kje kupuješ energijske pijače

V **šestem razredu** je na to vprašanje odgovorilo 24 učencev oz. 100 %. 22 učencev oz. 91,7 % kupuje energijske pijače v trgovini, 2 učenci oz. 8,3 % jih kupujejo na bencinskih črpalkah, nihče med anketiranci jih ne kupuje v barih oziroma lokalih, prav tako ni nihče med njimi navedel druge možnosti. V **sedmem razredu** je na to vprašanje odgovorilo 19 učencev oz. 100 %. 18 učencev oz. 94,7 % kupuje energijske pijače v trgovini, 1 učenec oz. 5,3 % jih kupujeta na bencinskih črpalkah, nihče med njimi jih ne kupuje v barih ali lokalih.

V **osmem razredu** je na vprašanje odgovorilo 21 učencev oz. 100 %. 20 učencev oz. 95,2 % kupuje energijske pijače v trgovini, 1 učenec oz. 4,8 % jih kupuje na bencinskih črpalkah, 1 učenec oz. 4,8 % jih kupuje v barih oziroma lokalih. Nihče med njimi ni navedel dodatnega odgovora.

V **devetem razredu** je na vprašanje odgovorilo 22 učencev oz. 100 %. Vsi učenci (100 %) kupujejo energijske pijače v trgovini, 3 učenci oz. 13,6 % jih kupujejo tudi na bencinski črpalki, 1 učenec oz. 4,5 % jih kupuje v barih oziroma lokalih. Nihče med njimi ni navedel dodatnega odgovora.

Peto vprašanje v sklopu vprašanj o energijskih pijač se navezuje na vzrok, zakaj kupujejo energijske pijače oziroma kaj jih pritegne k nakupu. Na to vprašanje so lahko odgovorili z več odgovori, imeli pa so tudi možnost, da sami napišejo odgovor.



Slika 11: Kaj te pritegne pri izboru energijske pijače

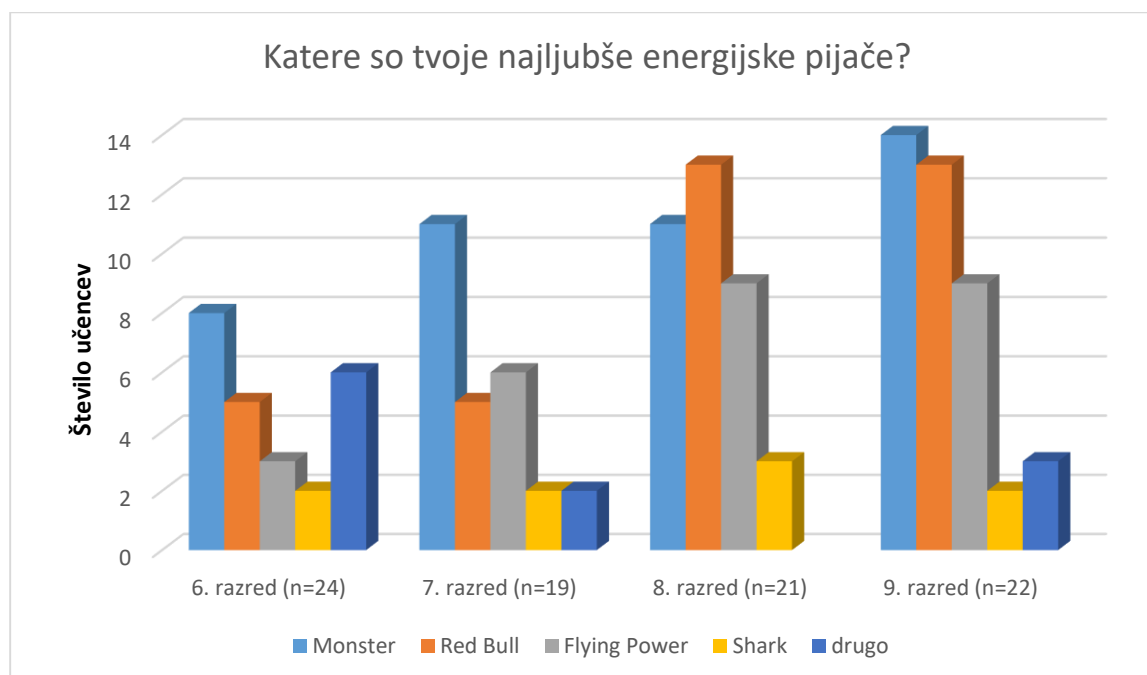
V **šestem razredu** je na to vprašanje odgovorilo 21 učencev od 24 oz. 87,5 %. 5 učencev oz. 23,8 % pri nakupu najbolj pritegne embalaža energijske pijače, 4 učence oz. 19 % ime energijske pijače, 6 učencev oz. 28,6 % popularnost pijače, 6 učencev (28,6 %) je izbralo odgovor drugo. Pod drugo je 5 učencev oz. 23,8 % navedlo, da jih najbolj pritegne okus, 1 učenca oz. 4,7 % ne pritegne ničesar.

V **sedmem razredu** je na to vprašanje odgovorilo 19 učencev. 7 učencev oz. 36,8 % je odgovorilo, da jih pri nakupu najbolj pritegne embalaža energijske pijače, 4 učence oz. 21,1 % ime energijske pijače, 5 učencev oz. 26,3 % popularnost energijske pijače, 6 učencev oz. 31,6 % je izbralo odgovor drugo. Pod drugo so 4 učenci oz. 21 % navedli, da jih najbolj pritegne okus energijske pijače, 1 učencu oz. 5,3 % je vseh pijača »sama po sebi«, 1 učenca (5,3 %) ne pritegne ničesar.

V **osmem razredu** je na to vprašanje odgovorilo 21 učencev oz. 100 %. 6 učencev oz. 28,6 % je odgovorilo, da jih pri nakupu najbolj pritegne embalaža energijske pijače, 2 učenca oz. 9,6 % ime energijske pijače, 5 učencev oz. 23,8 % popularnost energijske pijače, 11 učencev oz. 52,4 % je izbralo odgovor drugo. Pod drugo je vseh 11 učencev (52,4 %) navedlo, da jih najbolj pritegne okus.

V **devetem razredu** je na to vprašanje odgovorilo 22 učencev oz. 100 %. 9 učencev oz. 40,9 % za nakup energijske pijače najbolj pritegne embalaža, 3 učence oz. 13,6 % ime, 3 učence (13,6 %) popularnost energijske pijače, 10 učencev oz. 45,5 % je izbralo odgovor drugo. Pod drugo je 8 učencev oz. 36,4 % navedlo okus, 1 učenec oz. 4,5 % kofein, 1 učenca (4,5 %) ničesar ne pritegne k nakupu.

S šestim vprašanjem v sklopu vprašanj o energijskih pijačah sva želeli izvedeti, katere so njihove najljubše pijače. Pri tem vprašanju so imeli možnost izbire odgovora ali da odgovor zapišejo.



Slika 12: Katere so tvoje najljubše energijske pijače

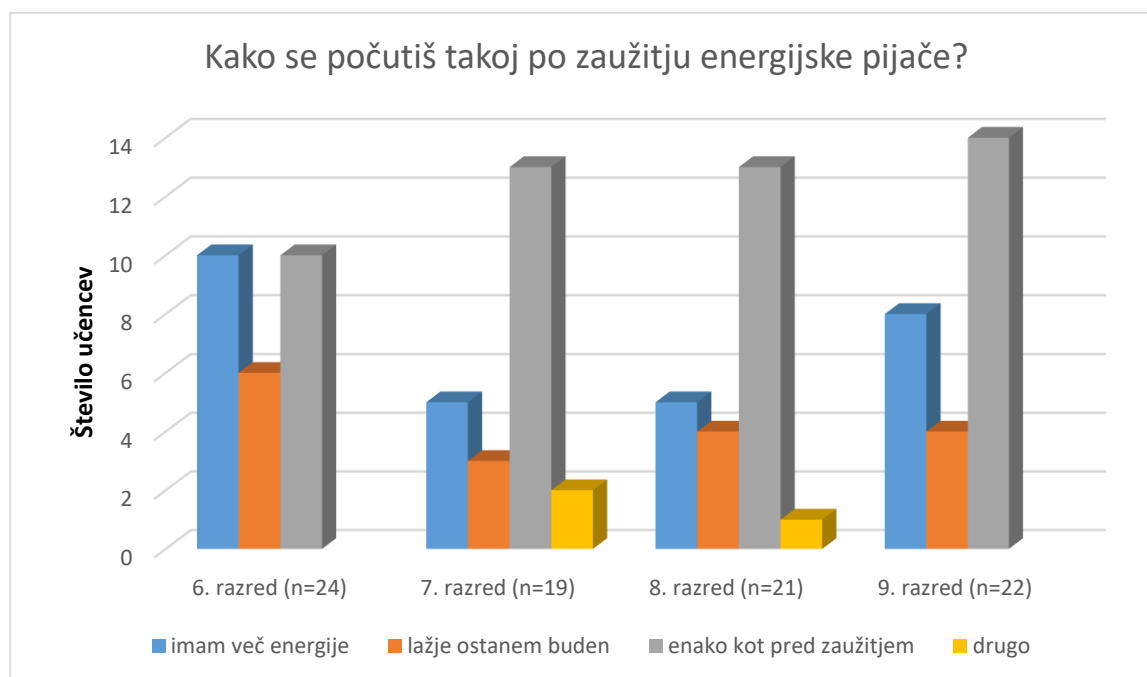
V **šestem razredu** je na vprašanje odgovorilo 24 učencev oz. 100 %. 8 učencev oz. 33,3 % ima najraje energijsko pijačo Monster, 5 učencev oz. 20,8 % Red Bull, 3 učenci oz. 12,5 % Flying Power, 2 učenca oz. 8,3 % Shark, 6 učencev oz. 25 % je izbralo odgovor drugo. Pod drugo so 4 učenci oz. 16,6 % navedli Hell in 2 učenca oz. 8,3 % Burn.

V **sedmem razredu** je na vprašanje odgovorilo 19 učencev oz. 100%. 11 učencev oz. 57,9 % ima najraje energijsko pijačo Monster, 5 učencev oz. 26,3 % Red Bull, 6 učencev oz. 31,6 % Flying Power, 2 učenca oz. 10,5 % Shark, 2 učenca (10,5 %) pa nimata najljubše pijače.

V **osmem razredu** je na vprašanje odgovorilo 21 učencev oz. 100 %. 11 učencev oz. 52,4 % ima najraje energijsko pijačo Monster, 13 učencev oz. 61,9 % Red Bull, 9 učencev oz. 42,9 % Flying Power in 3 učenci oz. 14,3 % Shark.

V **devetem razredu** je na vprašanje odgovorilo 22 učencev oz. 100 %. 13 učencev oz. 59,1 % ima najraje energijsko pijačo Monster, 13 učencev (59,1 %) Red Bull, 9 učencev oz. 40,9 % Flying Power, 2 učenca oz. 9,1 % Shark, 3 učenci oz. 13,6 % pa so izbrali odgovor drugo. Pod drugo sta 2 učenca oz. 9 % navedla Hell, 1 učenec oz. 4,5 % pa je navedel, da nima najljubše pijače.

S sedmim vprašanjem v sklopu vprašanj o energijskih pijačah sva želeli izvedeti, kako se počutijo po zaužitju energijske pijače. Lahko so izbrali več odgovorov ali pa so odgovor navedli.



Slika 13: Kako se počutiš takoj po zaužitju energijske pijače

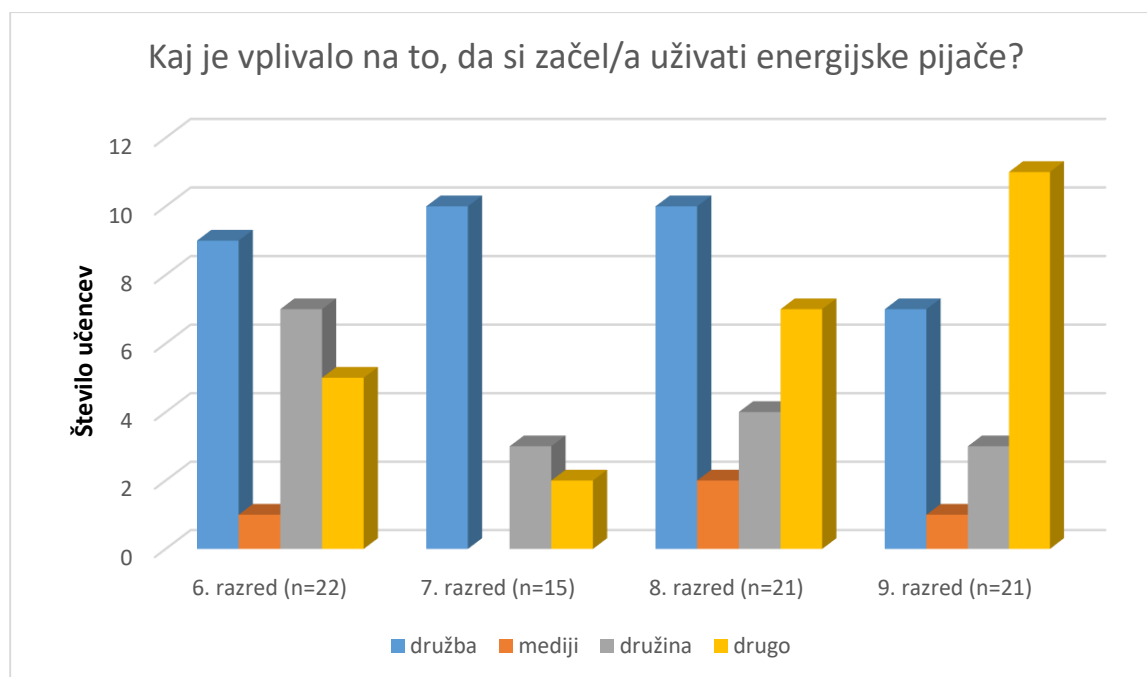
V **šestem razredu** je na vprašanje odgovorilo 24 učencev oz. 100 %. 10 učencev oz. 41,7 % ima po zaužitju energijske pijače več energije, 6 učencev oz. 25 % lažje ostane budnih, 10 učencev oz. 41,7 % se po zaužitju energijske pijače počuti enako kot pred zaužitjem.

V **sedmem razredu** je na vprašanje odgovorilo 19 učencev oz. 100 %. 5 učencev oz. 26,3 % ima po zaužitju energijske pijače več energije, 3 učenci oz. 15 % lažje ostanejo budni, 13 učencev oz. 68,4 % se po zaužitju energijske pijače počuti enako kot pred zaužitjem, 2 učenca oz. 10,5 % sta izbrala odgovor drugo: 1 učenec oz. 5,3 % je navedel, da se počuti "fajno", 1 učenec (5,3 %) pa je navedel, da ne zna opisati, kako se počuti.

V **osmem razredu** je na vprašanje odgovorilo 21 učencev oz. 100 %. 5 učencev oz. 23,8 % ima po zaužitju energijske pijače več energije, 4 učenci oz. 19 % lažje ostanejo budni, 13 učencev oz. 61,9 % se po zaužitju počuti enako kot pred zaužitjem, 1 učenec oz. 4,7 % je izbral odgovor drugo. Navedel je, da je po zaužitju energijske pijače žejen.

V **devetem razredu** je na vprašanje odgovorilo 22 učencev oz. 100 %. 8 učencev oz. 36,4 % ima po zaužitju energijske pijače več energije, 4 učenci oz. 18,2 % po zaužitju lažje ostanejo budni, 13 učencev oz. 59,1 % se po zaužitju energijske pijače počuti enako kot pred zaužitjem.

Z osmim vprašanjem v sklopu vprašanj o energijskih pijačah sva želeli izvedeti razlog, zakaj so učenci začeli uživati energijske pijače. Predvsem naju je zanimalo, če je glavni razlog družba. Učenci so lahko izbrali več odgovorov.



Slika 14: Kaj je vplivalo na to, da si začel/a uživati energijske pijače

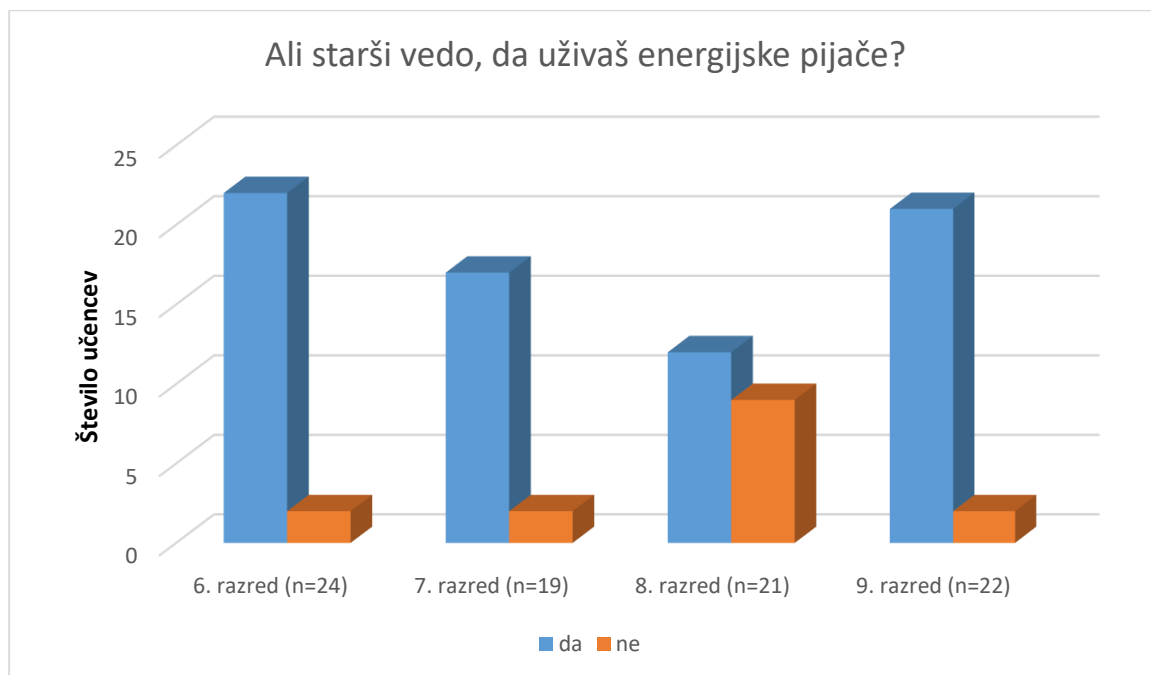
V **šestem razredu** je na vprašanje odgovorilo 22 od 24 učencev oz. 91,7 %. 9 učencev oz. 40,9 % je kot vzrok izbralo družba, 1 učenec oz. 4,5 % mediji, 7 učencev oz. 31,8 % družina, 5 učencev oz. 22,7 % je izbralo odgovor drugo. Pod drugo sta 2 učenca oz. 9 % navedla, da nimata posebnega razloga, 3 učenci oz. 13,6 % pa, ker so bili radovedni.

V **sedmem razredu** je na vprašanje odgovorilo 15 učencev od 19 oz. 78,9 %. 10 učencev oz. 66,6 % je kot vzrok izbralo družba, 3 učenci oz. 20 % družina, 2 učenca oz. 13,3 % sta izbrala odgovor drugo. Oba sta navedla, da sta z uživanjem energijskih pijač pričela iz radovednosti.

V **osmem razredu** je na vprašanje odgovorilo 21 učencev oz. 100 %. 10 učencev oz. 47,6 % je kot vzrok izbralo družba, 2 učenca oz. 9,5 % mediji, 4 učenci oz. 19 % družina, 7 učencev oz. 33,3 % je izbralo odgovor drugo. Pod drugo so 3 učenci oz. 14,2 % navedli okus, 3 učenci (14,2 %) radovednost ter 1 učenec oz. 4,7 % potreba po energiji.

V **devetem razredu** je na vprašanje odgovorilo 21 učencev od 22 oz. 95,5 %. 6 učencev oz. 28,6 % je kot vzrok izbralo družba, 1 učenec oz. 4,8 % mediji, 3 učenci oz. 14,3 % družina, 11 učencev oz. 52,4 % je izbralo odgovor drugo. Pod drugo je 5 učencev oz. 23,8 % navedlo okus, 4 učenci oz. 19 % radovednost, 1 učenec oz. 4,8 % žeja in 1 učenec (4,8 %) slabe ocene.

Z devetim vprašanjem v sklopu vprašanj o energijskih pijačah sva želeli izvedeti, če so starši seznanjeni, da njihovi otroci uživajo energijske pijače.

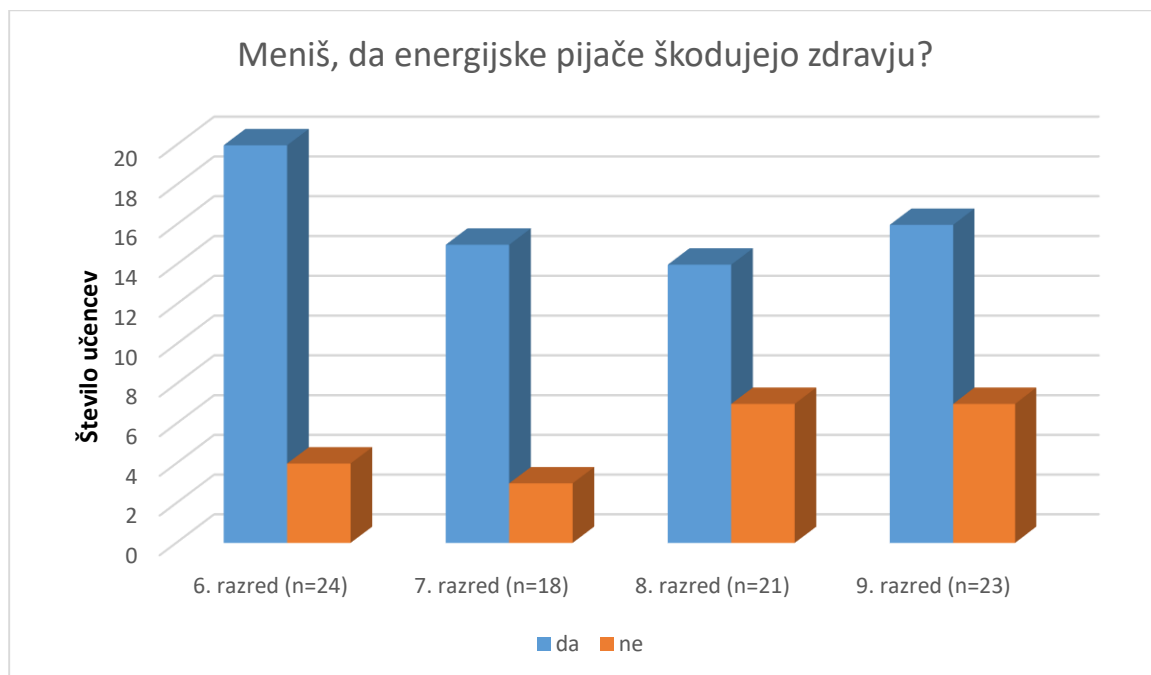


Slika 15: Ali starši vedo, da uživaš energijske pijače

V **šestem razredu** je na vprašanje odgovorilo 24 učencev oz. 100 %, v **sedmem razredu** 19 učencev oz. 100 %, v **osmem razredu** 21 učencev oz. 100 % ter v **devetem razredu** 22 učencev oz. 100 %.

V **šestem razredu** je seznanjenih 91,6 % staršev, v **sedmem razredu** 89,5 %, v **osmem razredu** 57,1 % in v **devetem razredu** 90,9 % staršev.

Z zadnjim vprašanjem v sklopu vprašanj o energijskih pijačah sva želeli ugotoviti, če učenci menijo, da energijske pijače škodujejo zdravju. Izbrali so lahko odgovor da ali ne.



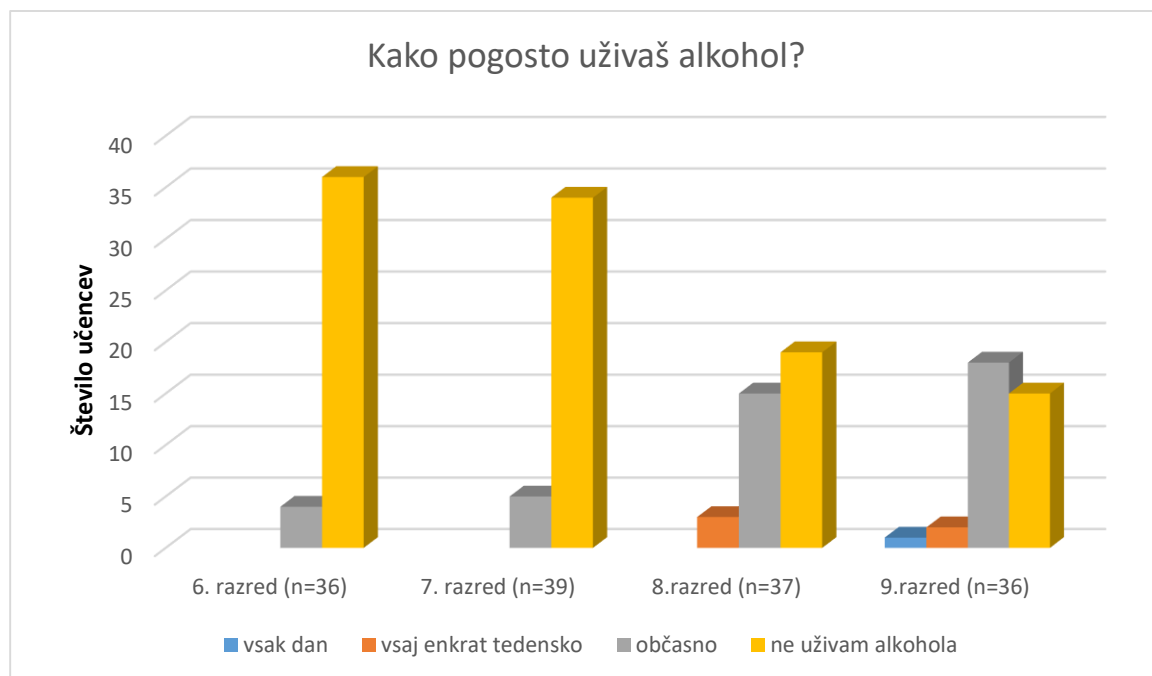
Slika 16: Meniš, da energijske pijače škodujejo zdravju

V **šestem razredu** je na vprašanje odgovorilo 24 učencev oz. 100 %, v **sedmem razredu** 18 od 19 učencev oz. 94,7 %, v **osmem razredu** 21 učencev oz. 100 % ter v **devetem razredu** 22 učencev oz. 100 %.

Da energijske pijače škodujejo zdravju meni v **šestem razredu** 20 učencev oz. 83,3 %, v **sedmem razredu** 15 učencev oz. 83,3 %, v **osmem razredu** 14 učencev oz. 66,6 % in v **devetem razredu** 16 učencev oz. 72,7 %.

4.3.2 Alkoholne pijače

S prvim vprašanjem v sklopu vprašanj o alkoholnih pijačah sva želeli izvedeti, koliko učencev uživa alkohol in kako pogosto ga uživajo. Na to vprašanje so odgovorili vsi učenci.



Slika 17: Kako pogosto uživaš alkohol

V šestem razredu je na vprašanje odgovorilo 36 učencev oz. 100 %, v sedmem razredu 39 učencev oz. 100 %, v osmem razredu 37 učencev oz. 100 % in v devetem razredu 36 učencev oz. 100 %.

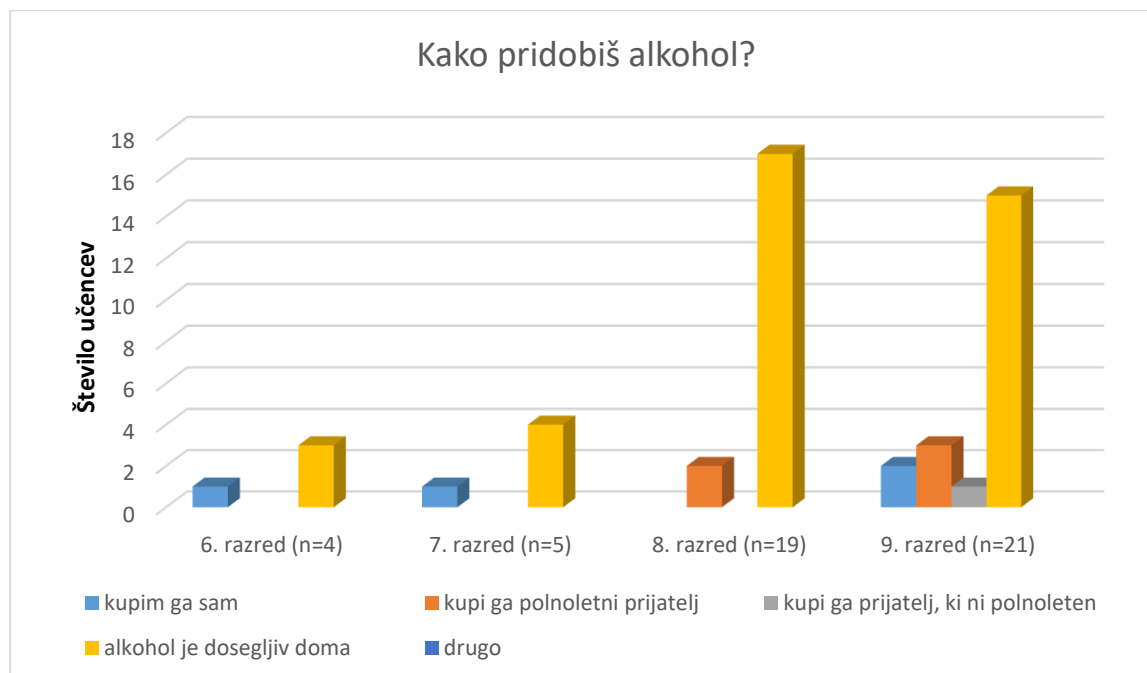
V **šestem razredu** občasno uživajo alkohol 4 učenci oz. 10 %, 36 učencev oz. 90 % alkohola ne uživa.

V **sedmem razredu** občasno uživa alkohol 5 učencev oz. 12,8 %, 34 učencev oz. 87,2 % alkohola ne uživa.

V **osmem razredu** uživajo alkohol vsaj enkrat tedensko 3 učenci oz. 8,1 %, 15 učencev oz. 40,5 % ga uživa občasno, 19 učencev oz. 51,3 % alkohola ne uživa.

V **devetem razredu** 1 učenec oz. 2,8 % uživa alkohol vsak dan, 2 učenca oz. 5,6 % uživata alkohol vsaj enkrat tedensko, 18 učencev oz. 50 % ga uživa občasno, 15 učencev oz. 41,7 % alkohola ne uživa.

Najino drugo vprašanje v sklopu vprašanj o alkoholnih pijačah je bilo, kako pridobijo alkohol, glede na to, da so mladoletni in ga sami ne smejo kupiti.



Slika 18: Kako pridobiš alkohol

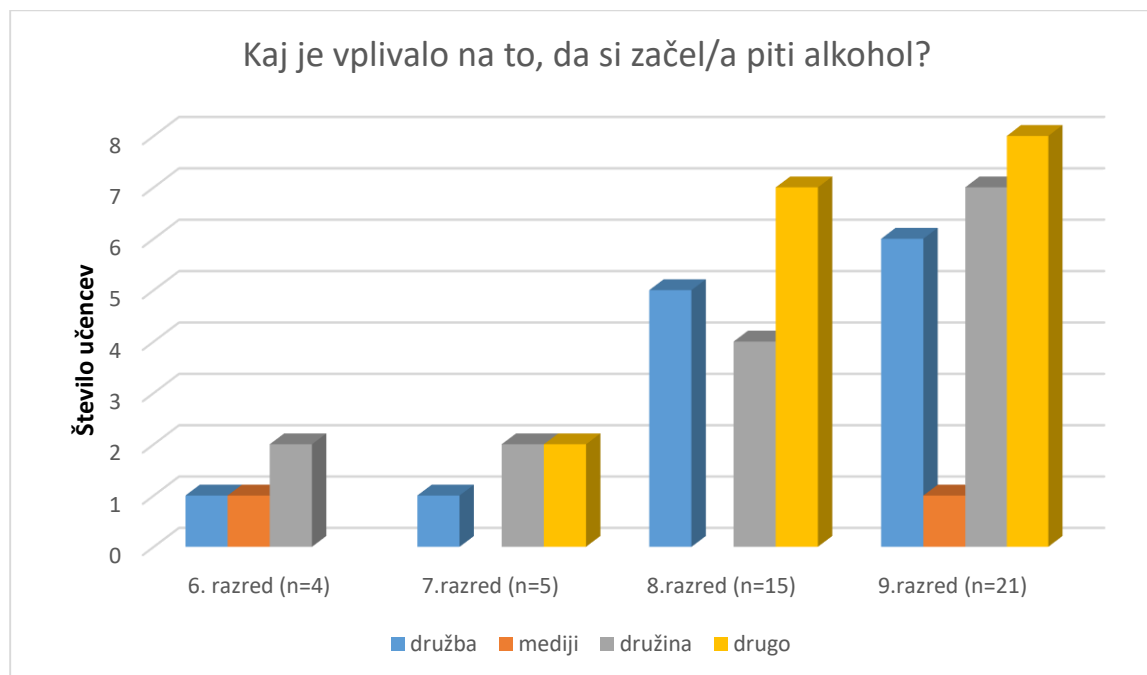
V šestem razredu so na vprašanje odgovorili 4 učenci oz. 100 %, v sedmem razredu 5 učencev oz. 100 %, v osmem razredu 19 učencev oz. 100 % in v devetem razredu 21 učencev oz. 100 %.

V **šestem razredu** 1 učenec oz. 25 % sam kupuje alkohol, 3 učencem oz. 75 % je alkohol dosegljiv doma. V **sedmem razredu** 1 učenec oz. 20 % sam kupuje alkohol, 4 učencem oz. 80 % je alkohol dosegljiv doma.

V **osmem razredu** 2 učencema oz. 10,5 % kupuje alkohol polnoletni prijatelj, 17 učencem oz. 89,5 % je alkohol dosegljiv doma.

V **devetem razredu** 2 učenca oz. 9,5 % sama kupujeta alkohol, 3 učencem oz. 14,3 % ga kupuje polnoletni prijatelj, 1 učencu oz. 4,8 % prijatelj, ki ni polnoleten, 15 učencem oz. 71,4 % je alkohol dosegljiv doma.

S tretjim vprašanjem v sklopu vprašanj o alkoholnih pijačah naju je zanimalo, kaj je vplivalo, da so začeli uživati alkohol.



Slika 19: Kaj je vplivalo na to, da si začel/a uživati alkohol

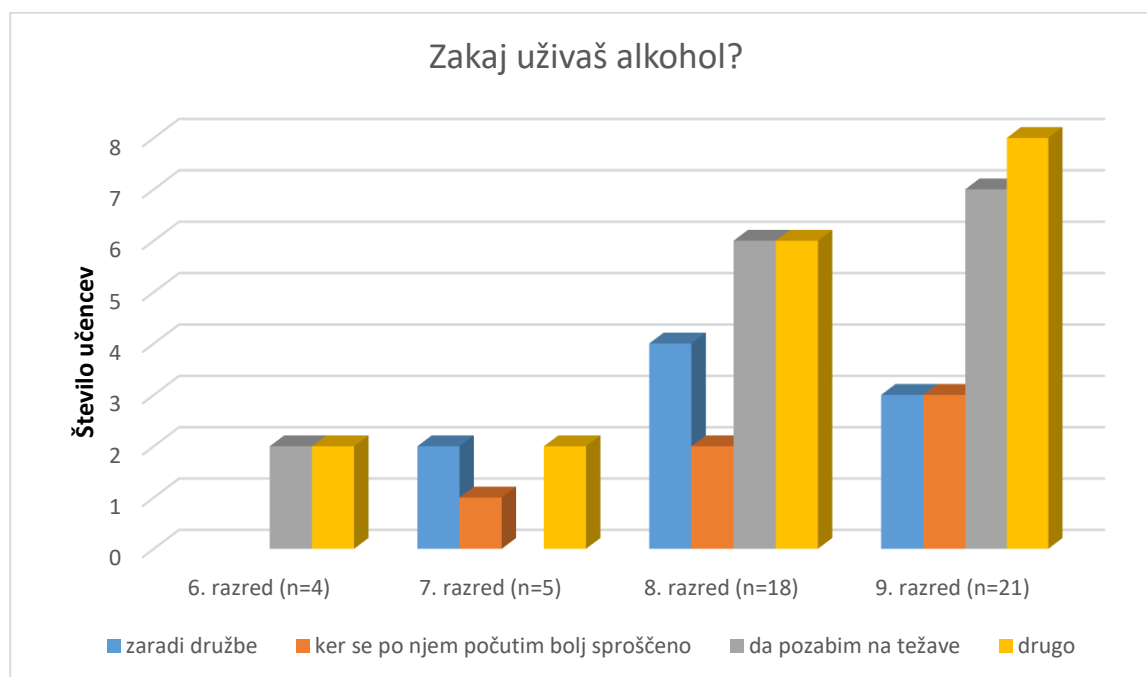
V **šestem razredu** so na vprašanje odgovorili 4 učenci oz. 100 %. 1 učenec oz. 25 % je začel uživati alkoholne pijače zaradi družbe, 1 učenec oz. 25 % zaradi medijev, 2 učenca oz. 50 % zaradi družine.

V **sedmem razredu** je na vprašanje odgovorilo 5 učencev oz. 100 %. 1 učenec oz. 20 % je začel uživati alkoholne pijače zaradi družbe, 2 učenca oz. 40 % zaradi družine, 2 učenca (40 %) sta izbrala odgovor drugo. Pod drugo je en učenec oz. 20 % navedel, da zaradi želje, 1 učenec (20 %) pa zaradi radovednosti.

V **osmem razredu** je na vprašanje odgovorilo 18 učencev oz. 100 %, a sta 2 učenca oz. 11,1 % imela neveljaven odgovor, zato sva upoštevali samo 16 odgovorov oz. 88,9 %. 5 učencev oz. 31,2 % je začelo uživati alkoholne pijače zaradi družbe, nihče zaradi medijev, 4 učenci oz. 25 % zaradi družine, 7 učencev oz. 75 % je izbralo odgovor drugo. Pod drugo je 6 učencev oz. 33,3 % navedlo radovednost, 1 učenec oz. 5,5 % odgovora ni navedel.

V **devetem razredu** je na vprašanje odgovorilo 21 učencev oz. 100 %. 6 učencev oz. 28,6 % je začelo uživati alkohol zaradi družbe, 1 učenec oz. 4,8 % zaradi medijev, 7 učencev oz. 33,3 % zaradi družine, 8 učencev oz. 38,1 % je izbralo odgovor drugo. Pod drugo so 3 učenci oz. 14,3 % navedli radovednost, 2 učenca oz. 9,5 % zabava, 1 učenec oz. 4,7 % okus, 1 učenec (4,7 %) šola (4,7 %), 1 učenec (4,7 %) pa razloga ne pozna.

S četrtem vprašanjem v sklopu vprašanj o alkoholnih pijačah sva želeli izvedeti, zakaj uživajo alkohol.



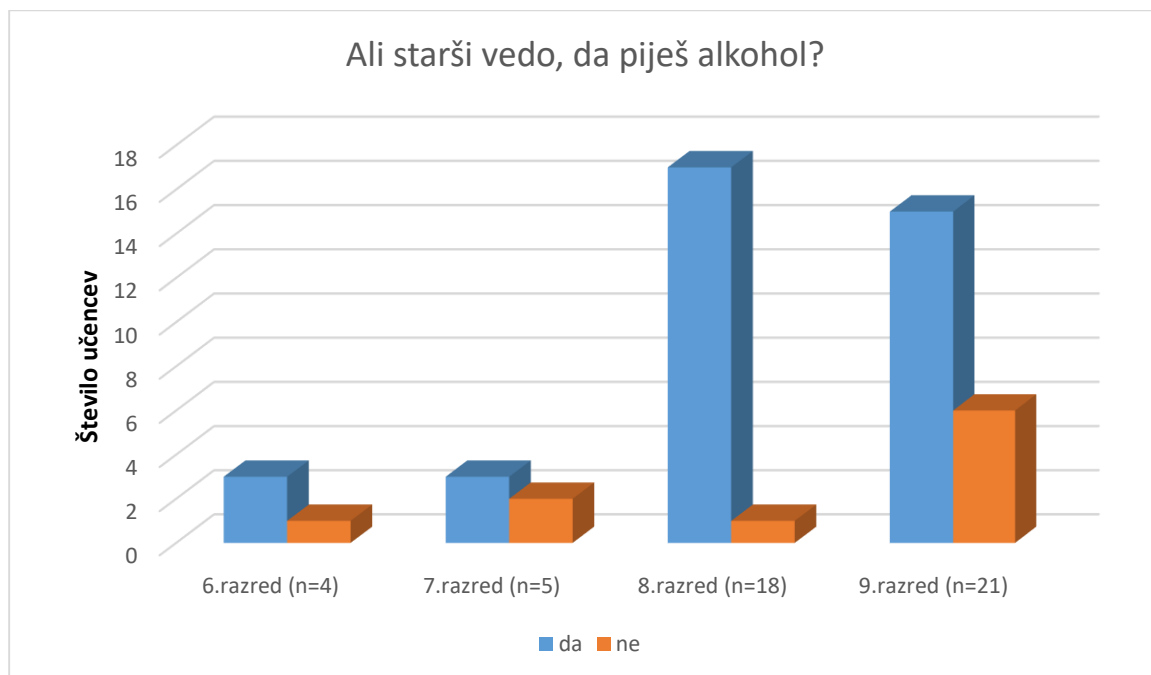
Slika 20: Zakaj uživajo alkohol

V **šestem razredu** so na vprašanje odgovorili 4 učenci oz. 100 %. 2 učenca oz. 50 % uživata alkohol zato, da pozabita na težave, 2 učenca oz. 50 % sta izbrala odgovor drugo. Kot drugo je 1 učenec oz. 25 % navedel, da uživa alkoholom med prazniki, kadar nazdravljajo, 1 učenec (25 %) ga uživa z očetom. V **sedmem razredu** je na vprašanje odgovorilo 5 učencev oz. 100 %. 2 učenca oz. 40 % uživata alkohol zaradi družbe, 1 učenec oz. 20 % ga uživa, ker se po njem počuti bolj sproščeno, 2 učenca oz. 40 % sta izbrala odgovor drugo. Oba sta navedla, da za uživanje alkohola nimata posebnega razloga.

V **osmem razredu** je na vprašanje odgovorilo 18 učencev. 4 učenci oz. 22,2 % uživajo alkohol zaradi družbe, 2 učenca oz. 11,1 % zato, ker se po njem počutita bolj sproščeno, 6 učencev oz. 33,3 %, da pozabijo na težave, 6 učencev (33,3 %) je izbralo odgovor drugo. Kot drugo je 1 učenec oz. 5,5 % navedel, da ga uživa brez razloga, 1 učenec (5,5 %), ker ga pijejo tudi starši, 1 učenec (5,5 %), ker mu starši pustijo, 1 učenec (5,5 %), ker mu je všeč okus in 1 učenec (5,5 %), ker je alkohol edina pijača na zabavah.

V **devetem razredu** je na vprašanje odgovorilo 21 učencev oz. 100 %. 3 učenci oz. 14,3 % uživajo alkohol zaradi družbe, 3 učenci oz. 14,3 % zato, ker se po njem počutijo bolj sproščeno, 7 učencev oz. 33,3 %, da pozabi na težave, 8 učencev oz. 38,1 % je izbralo odgovor drugo. Kot drugo je 1 učenec oz. 4,7 % navedel, ker mu je všeč okus, 1 učenec (4,7 %) zaradi depresije, 1 učenec (4,7 %), ker mu mama dovoli, 1 učenec (4,7 %), ker se udeležuje veliko zabav, 1 učenec (4,7 %), da se bolje počuti, 1 učenec (4,7 %), da se zabava, 1 učenec (4,7 %), da se ima "fajn" in 1 učenec (4,7 %), da ni neopazen.

S petim vprašanjem v sklopu vprašanj o alkoholnih pijačah sva želeli izvedeti, ali so starši seznanjeni s pitjem alkohola svojim otrok.



Slika 21: Ali starši vedo, da piješ alkohol

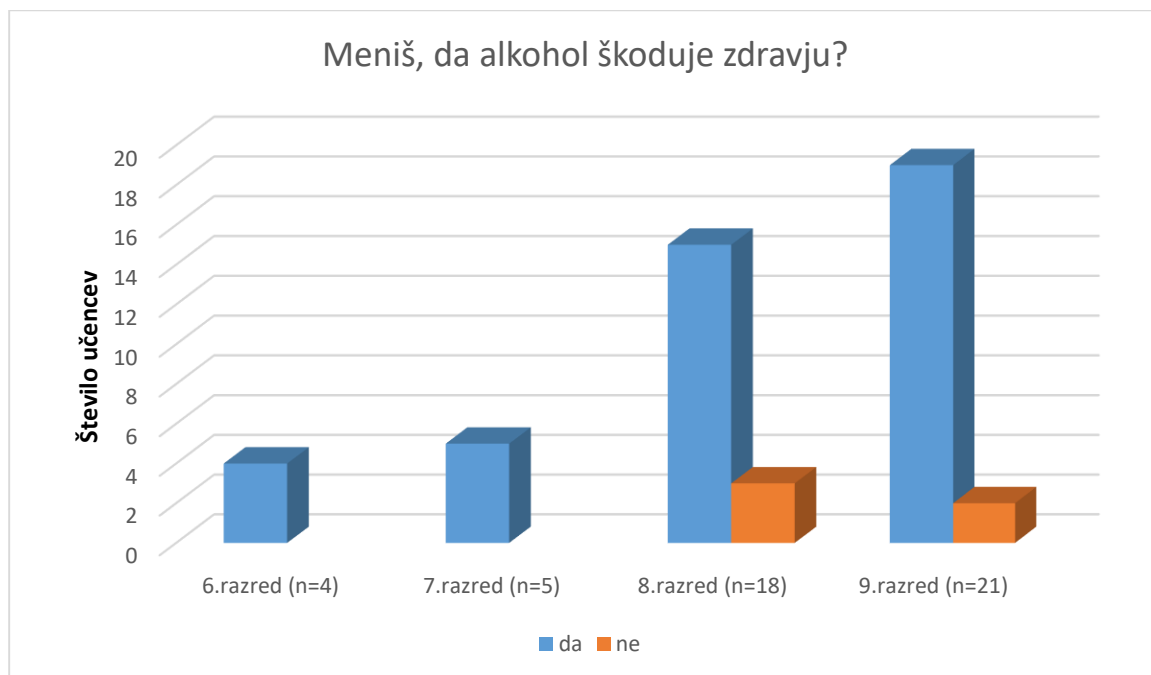
V **šestem razredu** so na vprašanje odgovorili 4 učenci oz. 100 %. Starši 3 učencev oz. 75 % so seznanjeni, da njihovi otroci uživajo alkoholne pijače, starši enega učenca oz. 25 % niso.

V **sedmem razredu** je na vprašanje odgovorilo 5 učencev oz. 100 %. Starši 3 učencev oz. 60 % so seznanjeni, da njihovi otroci uživajo alkoholne pijače, starši 2 učencev oz. 40 % niso.

V **osmem razredu** je na vprašanje odgovorilo 18 učencev oz. 100 %. Starši 17 učencev oz. 94,4 % so seznanjeni, da njihovi otroci uživajo alkoholne pijače, starši 1 učenca oz. 0,06 % niso.

V **devetem razredu** je na vprašanje odgovorilo 21 učencev oz. 100 %. Starši 15 učencev oz. 71,4 % so seznanjeni, da njihovi otroci uživajo alkoholne pijače, starši 6 učencev oz. 28,6 % niso.

S šestim vprašanjem v sklopu vprašanj o alkoholnih pijačah sva želeli ugotoviti, ali učenci menijo, da alkohol škoduje zdravju.



Slika 22: Meniš, da alkohol škoduje zdravju

V **šestem razredu** so na vprašanje odgovorili 4 učenci oz. 100 %. Vsi učenci (100 %) menijo, da alkohol škoduje zdravju.

V **sedmem razredu** je na vprašanje odgovorilo 5 učencev oz. 100 %. Vsi učenci (100 %) menijo, da alkohol škoduje zdravju.

V **osmem razredu** je na vprašanje odgovorilo 18 učencev oz. 100 %. 15 učencev oz. 83,3 % meni, da alkohol škoduje zdravju, 3 učenci oz. 16,6 % menijo, da ne škoduje.

V **osmem razredu** je na vprašanje odgovorilo 21 učencev oz. 100 %. 19 učencev oz. 90,5 % meni, da alkohol škoduje zdravju, 2 učenca oz. 9,5 % menita, da ne škoduje.

4.3.3 Kajenje

Prvo vprašanje v sklopu vprašanj o kajenju je bilo namenjeno vsem učencem. Z njim sva želeli izvedeti, koliko učencev kadi in kako pogosto.



Slika 23: Kako pogosto kadiš

V **šestem razredu** je na vprašanje odgovorilo 40 učencev oz. 100 %. 1 učenec oz. 2,5 % kadi občasno, 39 učencev oz. 97,5 % ne kadi.

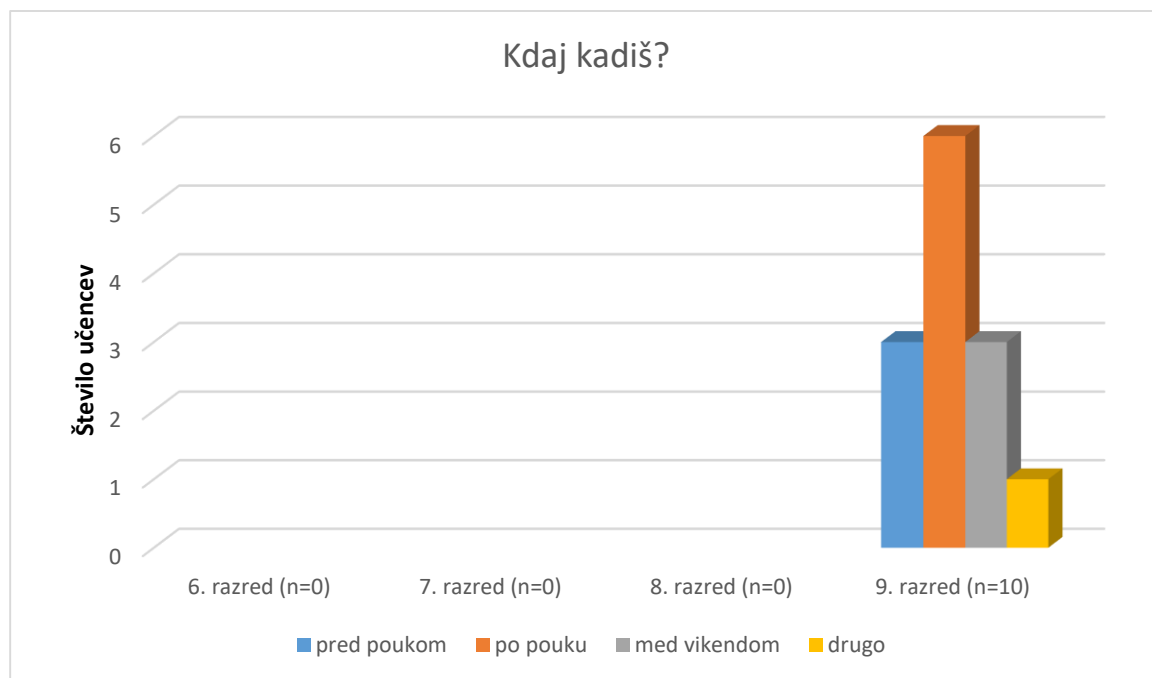
V **sedmem razredu** je na vprašanje odgovorilo 39 učencev oz. 100 %. 1 učenec oz. 2,6 % kadi občasno, 38 učencev oz. 97,4 % ne kadi.

V **osmem razredu** je na vprašanje odgovorilo 37 učencev oz. 100 %. Med njimi nihče ne kadi.

V **devetem razredu** je na vprašanje odgovorilo 36 učencev oz. 100 %. 3 učenci oz. 8,3 % kadijo vsak dan, 1 učenec oz. 2,6 % kadi vsaj enkrat tedensko, 6 učencev oz. 16,7 % kadi občasno, 25 učencev oz. 69 % ne kadi.

To vprašanje in vsa naslednja v sklopu vprašanj o kajenju so bila namenjena samo tistim učencem, ki kadijo.

Z drugim vprašanjem tega sklopa sva želeli izvedeti, kdaj učenci najpogosteje kadijo. Odgovore so lahko izbirali ali pa so jih navedli.

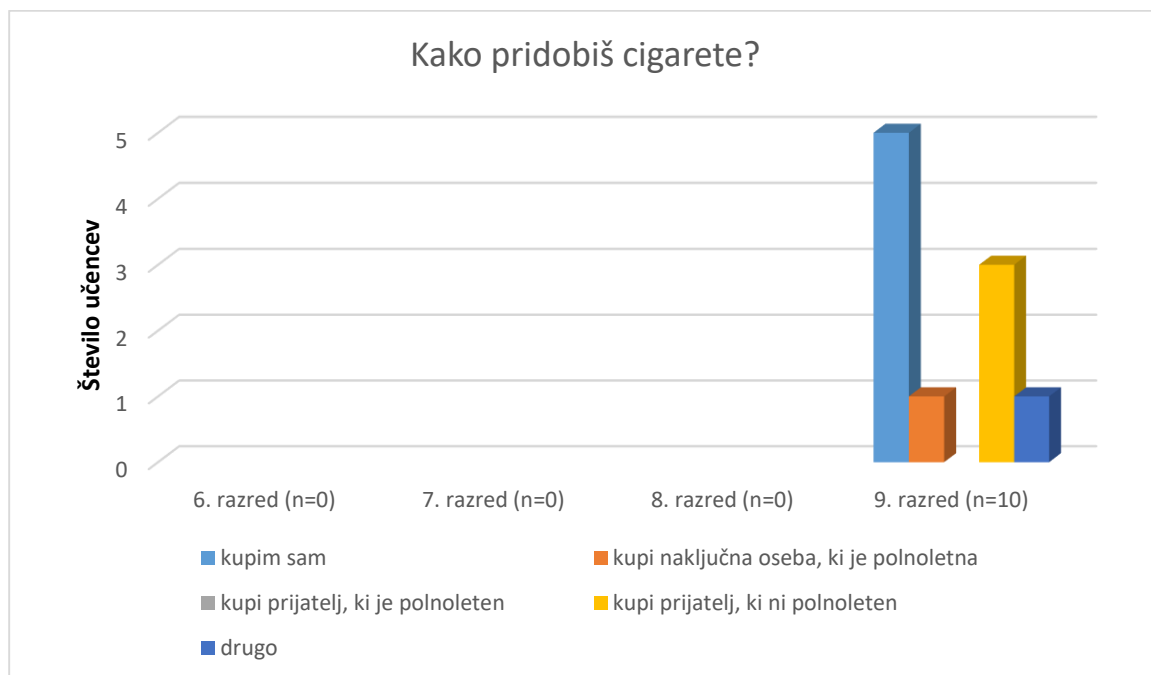


Slika 24: Kdaj kadiš

V **šestem, sedmem in osmem razredu** nihče ni odgovoril na zastavljeno vprašanje. Predvideva se, da učenci kljub zagotavljeni anonimnosti niso želeli odgovoriti.

V **devetem razredu** je na vprašanje odgovorilo 10 učencev. 3 učenci oz. 30 % so odgovorili, da kadijo pred poukom, 6 učencev oz. 60 % je odgovorilo, da kadi po pouku. 3 učenci oz. 30 % kadijo med vikendom, 1 učenec oz. 10 % je odgovoril, da kadi pred poukom, po pouku in med vikendom.

S tretjim vprašanjem v sklopu vprašanj o kajenju naju je zanimalo, kako učenci pridobijo cigarete.

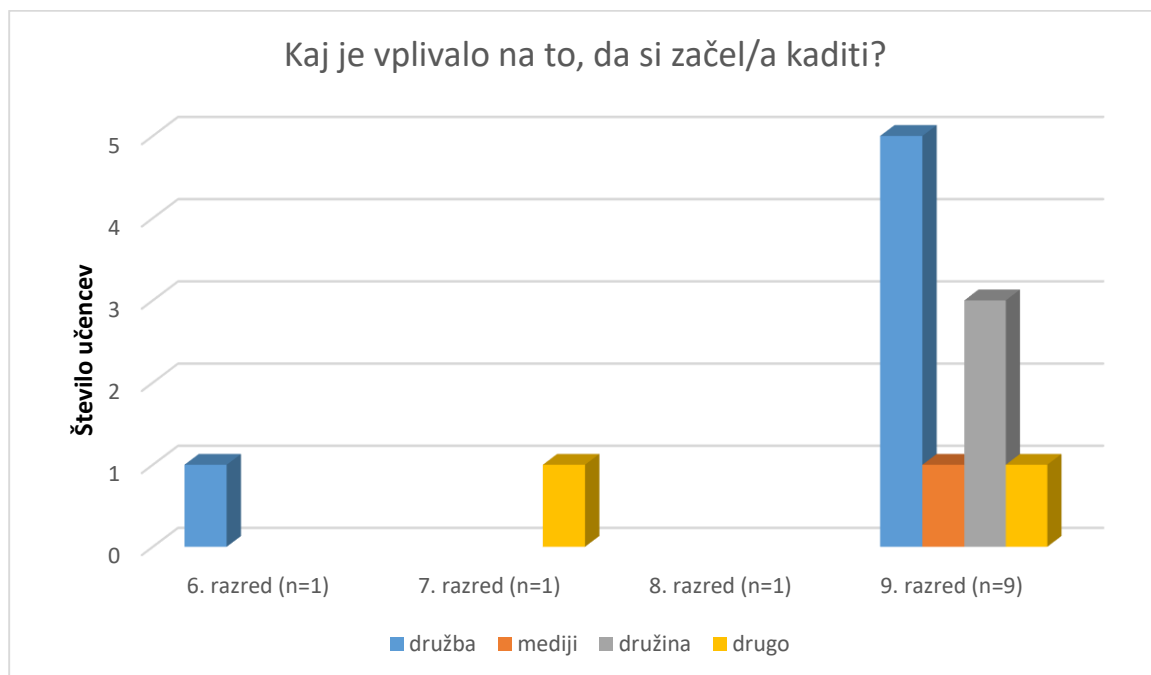


Slika 25: Kako pridobiš cigarete

V šestem, sedmem in osmem razredu na vprašanje ni odgovoril nihče. Predvidevava, da niso želeli izdati, kako pridobijo cigarete.

V devetem razredu je na vprašanje odgovorilo 10 učencev. 5 učencev oz. 50 % je odgovorilo, da cigarete kupujejo sami. 1 učenec oz. 10 % cigarete pridobi tako, da jih kupi naključna oseba, 3 učenci oz. 30 % jih pridobijo tako, da jih kupi prijatelj, ki ni polnoleten. 1 učenec oz. 10 % je izbral odgovor drugo. Navedel je, da cigarete kupi družina.

S četrtem vprašanjem v sklopu vprašanj o kajenju sva želeli izvedeti, kaj je vplivalo, da so začeli kaditi.



Slika 26: Kaj je vplivalo na to, da si začel/a kaditi

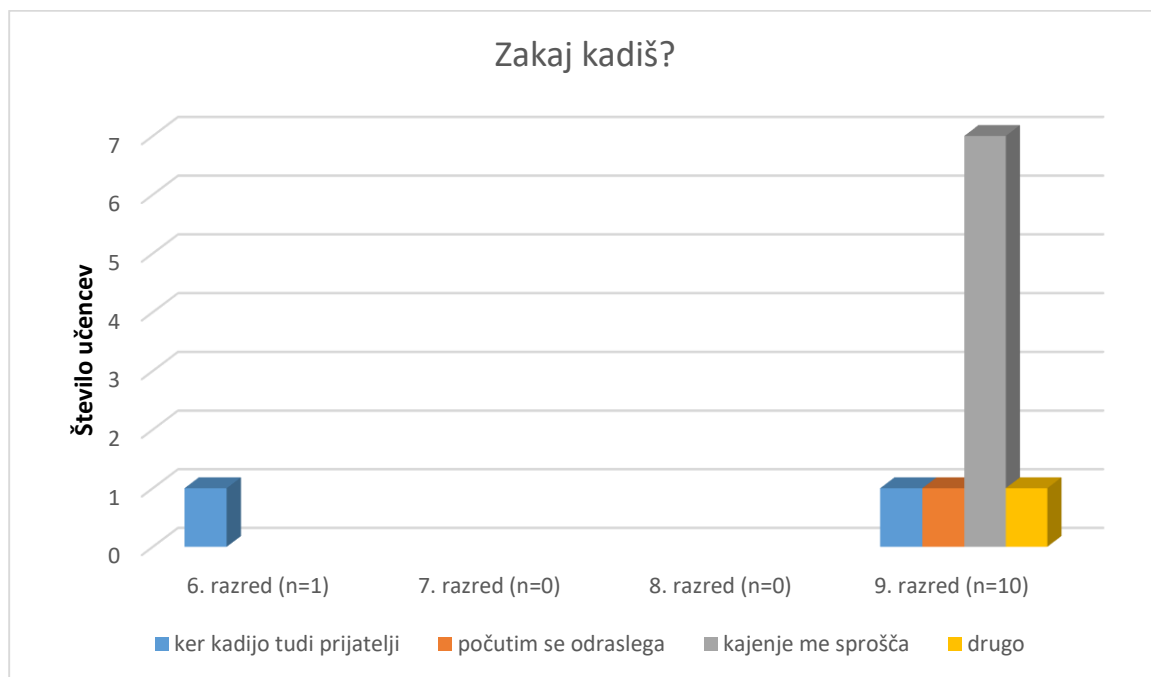
V **šestem razredu** je na vprašanje odgovoril 1 učenec. Kaditi je začel zaradi družbe.

V **sedmem razredu** je na vprašanje odgovoril 1 učenec. Izbral je odgovor drugo ter navedel, da nihče ni vplival na odločitev, da je začel kaditi.

V **osmem razredu** nihče ni odgovoril na vprašanje.

V **devetem razredu** je na vprašanje odgovorilo 10 učencev oz. 100 %. 5 učencev oz. 50 % je izbralo odgovor družba, 1 učenec oz. 10 % je izbral odgovor mediji, 3 učenci oz. 30 % so izbrali odgovor družina, 1 učenec je izbral odgovor drugo. Navedel je, da je začel kaditi zaradi težav, ki jih ima.

S petim vprašanjem v sklopu vprašanj o kajenju sva želeli izvedeti zakaj kadijo.



Slika 27: Zakaj kadiš

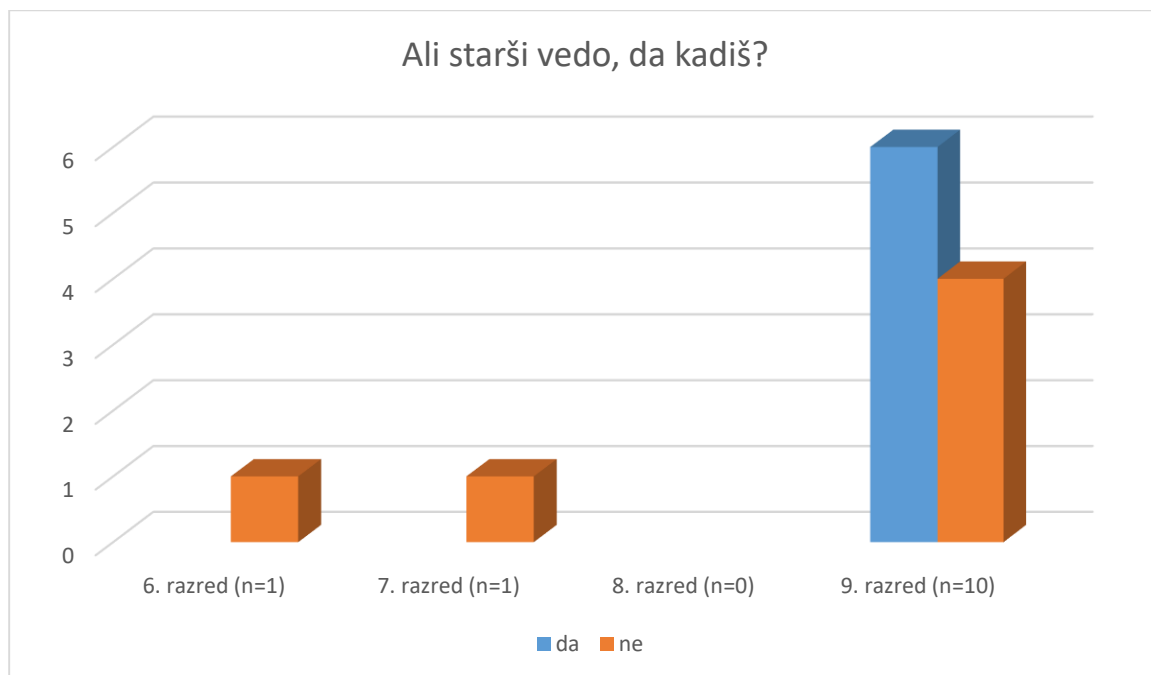
V **šestem razredu** je na vprašanje odgovoril 1 učenec. Kadi zato, ker kadijo njegovi prijatelji.

V **sedmem razredu** nihče ni odgovoril na vprašanje, kljub temu, da je 1 učenec v prvem vprašanju tega sklopa odgovoril, da kadi.

V **osmem razredu** nihče ni odgovoril na to vprašanje.

V **devetem razredu** je na vprašanje odgovorilo 10 učencev oz. 100 %. 1 učenec oz. 10 % je odgovoril, da kadi, ker kadijo njegovi prijatelji, 1 učenec (10 %) zato, ker se potem počuti odraslega. 7 učencev oz. 70 % kadi, ker jih kajenje sprošča. 1 učenec (10 %) je izbral še odgovor drugo, vendar odgovora ni navedel.

Šesto vprašanje v sklopu vprašanj o kajenju se je nanašalo na seznanitev staršev s kajenjem svojih otrok.



Slika 28: Ali starši vedo, da kadiš

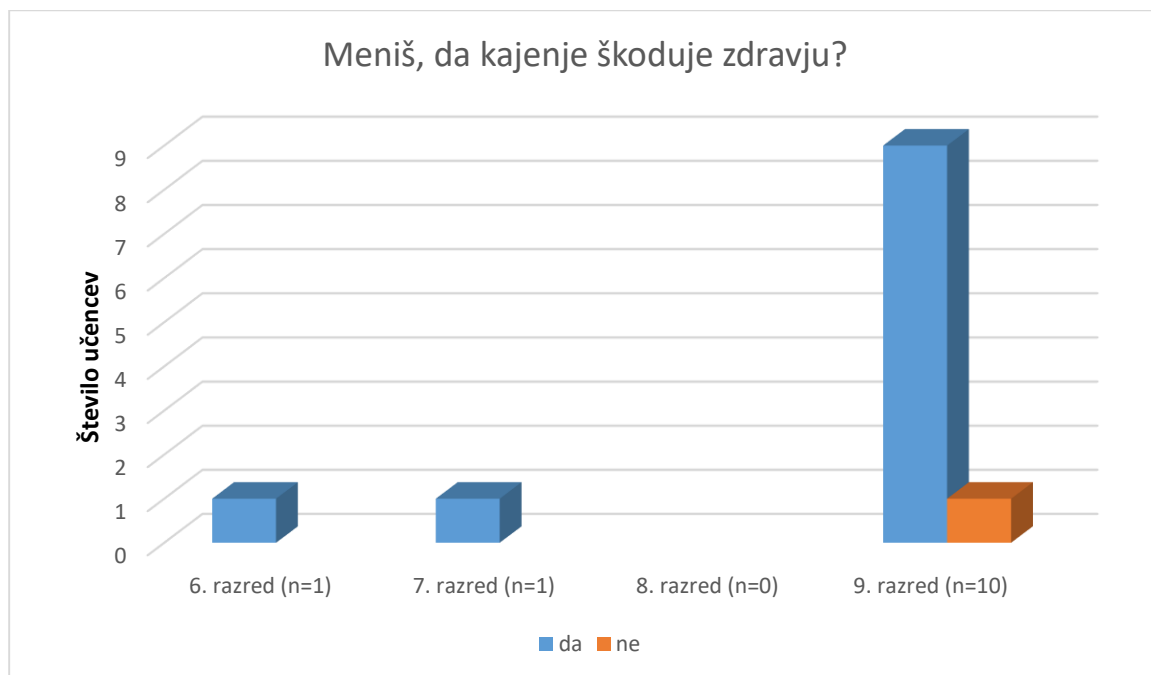
V **šestem razredu** je na vprašanje odgovoril 1 učenec. Odgovoril je, da njegovi starši ne vedo, da kadi.

V **sedmem razredu** je prav tako odgovoril 1 učenec. Njegovi starši ne vedo, da kadi.

V **osmem razredu** nihče ni odgovoril na to vprašanje, ker tudi nihče med njimi ni izbral odgovora, da kadi.

V **devetem razredu** je na vprašanje odgovorilo 10 učencev oz. 100 %. Starši 6 učencev oz. 60 % so seznanjeni, da njihovi otroci kadijo, starši 4 učencev oz. 40 % niso.

Z zadnjim vprašanjem v sklopu vprašanj o kajenju sva želeli izvedeti, če učenci menijo, da kajenje škoduje zdravju.



Slika 29: Meniš, da kajenje škoduje zdravju

V **šestem razredu** je na vprašanje odgovoril 1 učenec. Meni, da kajenje škoduje zdravju.

V **sedmem razredu** je na vprašanje odgovoril 1 učenec. Tudi on meni, da kajenje škoduje zdravju.

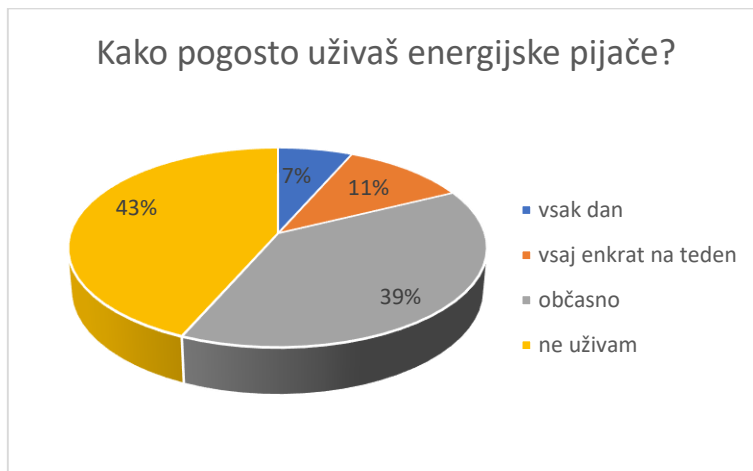
V **osmem razredu** nihče ni odgovoril na zastavljeno vprašanje.

V **devetem razredu** je na vprašanje odgovorilo 10 učencev oz. 100 %. 9 učencev oz. 90 % meni, da kajenje škoduje zdravju, 1 učenec oz. 10 % meni, da ne škoduje.

4.4 SKUPNI REZULTATI ANKETNEGA VPRAŠALNIKA

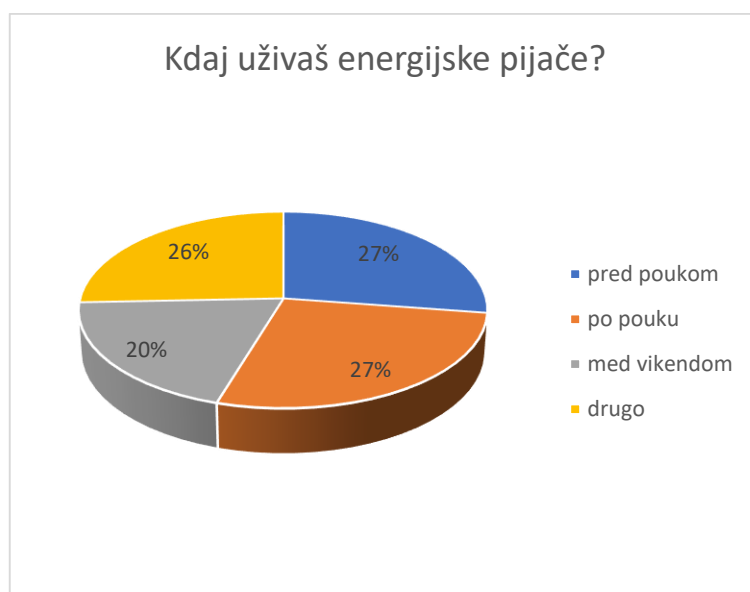
V grafih so prikazani odgovori vseh učencev od šestega do devetega razreda.

4.4.1 Energijske pijače



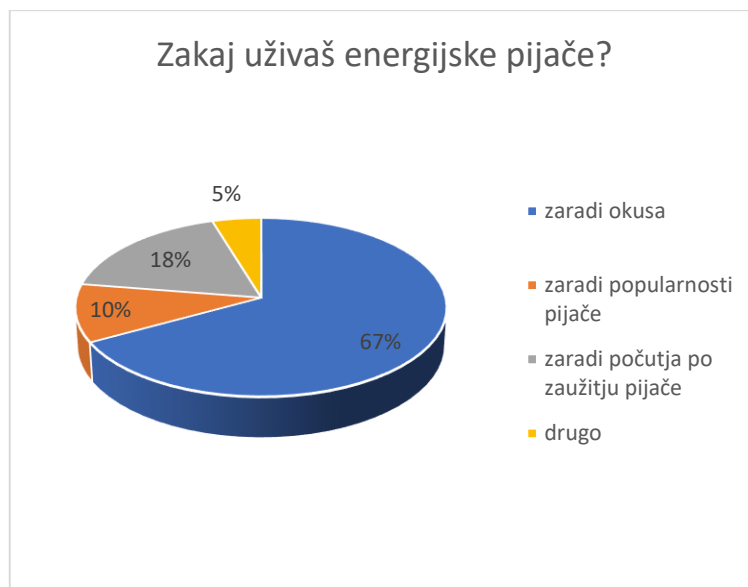
Slika 30: Kako pogosto učenci uživajo energijske pijače

7 % anketirancev uživa energijske pijače vsak dan, 11 % jih uživa vsaj enkrat tedensko, 39 % jih uživa občasno. 43 % anketirancev energijskih pijač ne uživa.



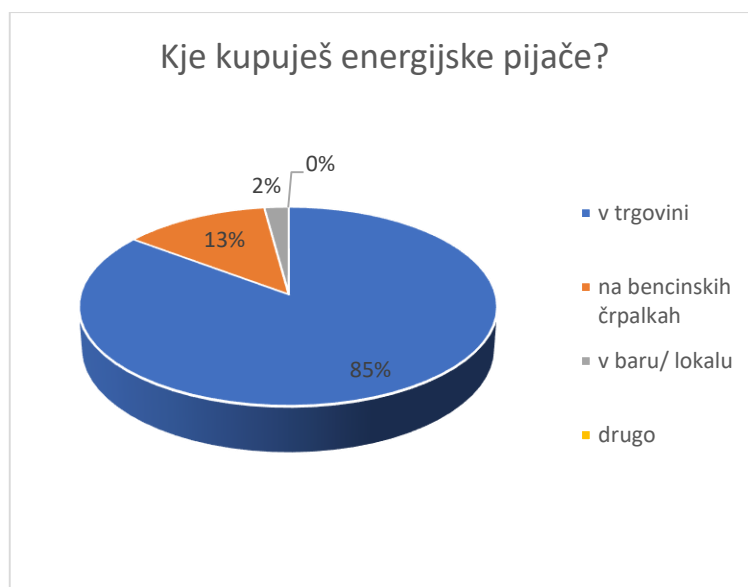
Slika 31: Kdaj učenci uživajo energijske pijače.

27 % anketirancev uživa energijske pijače pred poukom, 27 % jih uživa po pouku. 20 % anketirancev uživa energijske pijače med vikendom. 26 % anketirancev je izbralo odgovor drugo. Najpogostejša odgovora sta bila, da jih pijejo med počitnicami in kadar si jih zaželi.



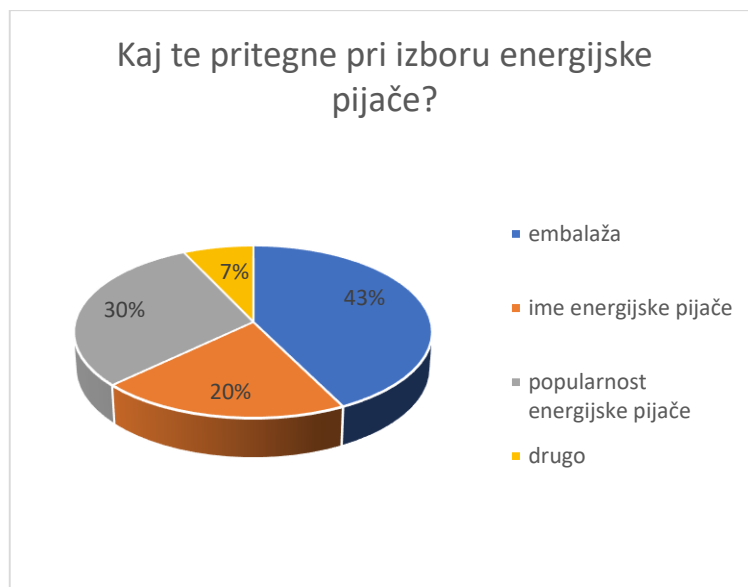
Slika 32: Zakaj učenci uživajo energijske pijače

67 % učencev uživa energijske pijače zaradi okusa, 10 % učencev uživa energijske pijače zaradi popularnosti le-teh, 18 % jih uživa zaradi počutja po zaužitju pijače. 5 % učencev uživa energijske pijače zaradi drugih razlogov. Med njimi je bil najpogostejši odgovor, da jih uživajo zaradi utrujenosti.



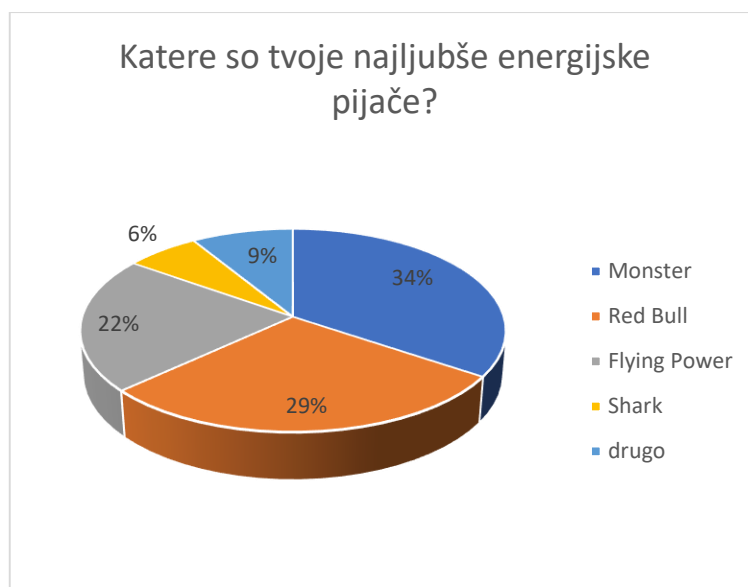
Slika 33: Kje učenci kupujejo energijske pijače

85 % učencev kupuje energijske pijače v trgovini, 13 % jih kupuje na bencinskih črpalkah. 2 % učencev kupuje energijske pijače v baru oz. lokal.



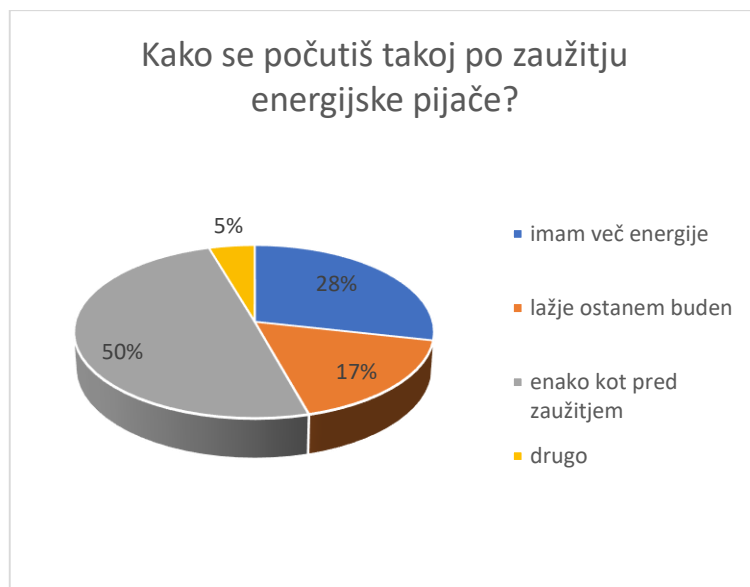
Slika 34: Kaj učence pritegne pri izboru energijske pijače

43 % učencev k nakupu energijskih pijač pritegne embalaža le-teh. 20 % učencev k nakupu energijskih pijač pritegne njihovo ime. 30 % učencev k nakupu pritegne popularnost energijskih pijač. 7 % učencev ima drugi razlog za nakup energijskih pijač. Med njimi je bil najpogostejši odgovor okus pijače.



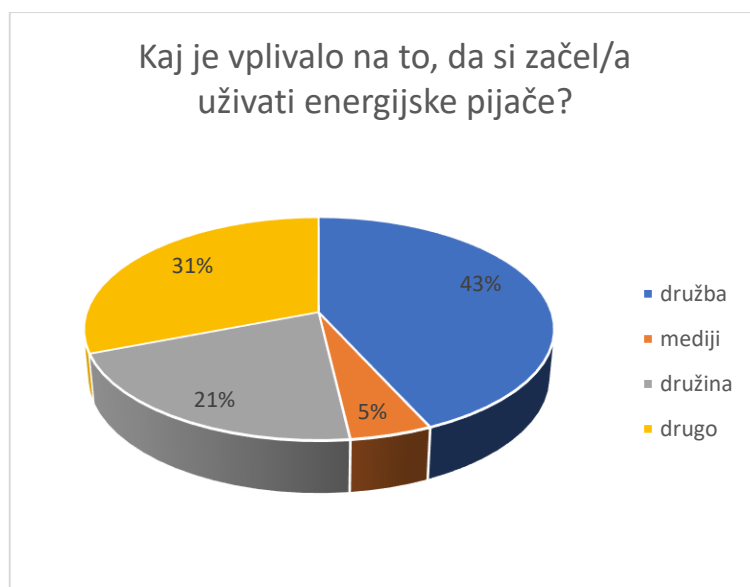
Slika 35: Katere energijske pijače so učencem najljubše

34 % učencev najraje uživa energijsko pijačo Monster. 29 % učencev ima najraje energijsko pijačo Red Bull. 22 % učencev ima najraje energijsko pijačo Flying Power, 6 % učencev pa energijsko pijačo Shark. 9 % učencev je izbralo drugo energijsko pijačo. Med njimi sta bili najbolj pogosti Hell in Burn.



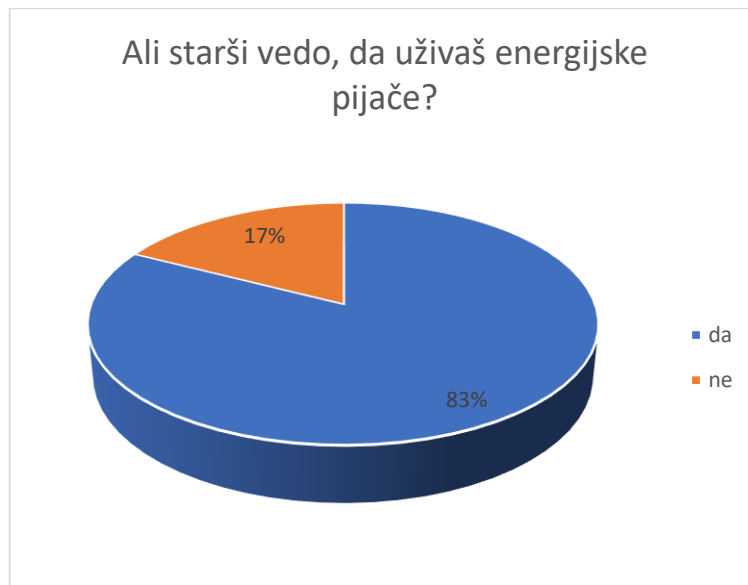
Slika 36: Kako se učenci počutijo takoj po zaužitju energijske pijače

28 % učencev ima po zaužitju energijske pijače več energije. 17 % učencev po zaužitju energijske pijače lažje ostanejo budni. 50 % učencev se po zaužitju počuti enako kot pred zaužitjem energijske pijače. 5 % učencev je navedlo svoj odgovor (fajn, žejen).



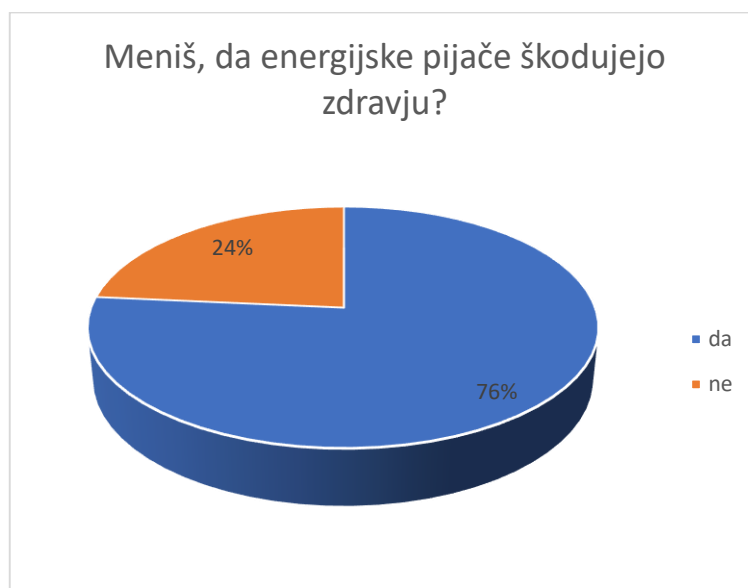
Slika 37: Kaj je vplivalo, da so učenci začeli uživati energijske pijače

43 % učencev je začelo uživati energijske pijače zaradi družbe. 5 % je začelo z uživanjem energijskih pijač zaradi medijev. 21 % učencev je začelo uživati energijske pijače zaradi družine. 31 % učencev je navedlo svoj razlog, med njimi je bil najpogostejši radovednost.



Slika 38: Ali starši vedo, da otroci uživajo energijske pijače

Le 83 % staršev ve, da njihovi otroci uživajo energijske pijače.



Slika 39: Ali učenci menijo, da energijske pijače škodujejo zdravju

76 % učencev meni, da energijske pijače škodujejo zdravju, 24 % jih meni, da ne.

4.4.2 Alkoholne pijače



Slika 40: Kako pogosto učenci uživajo alkohol

1 % učencev uživa alkohol vsak dan, 3 % ga uživajo vsaj enkrat tedensko, 28 % ga uživa občasno, 68 % pa ga ne uživa.



Slika 41: Kako učenci pridobijo alkohol

8 % učencev kupi alkohol samostojno, 10 % ga dobi tako, da jim ga kupi polnoletni prijatelj, 2 % ga kupi prijatelj, ki ni polnoleten, 80 % pa je alkohol dosegljiv doma.



Slika 42: Kaj je vplivalo na to, da so učenci začeli uživati alkohol

28 % učencev je začelo uživati alkohol zaradi družbe, 4 % učencev zaradi medijev, 32 % zaradi družine. 36 % učencev je izbralo odgovor drugo, med njimi je bil najpogostejši odgovor radovednost.



Slika 43: Zakaj učenci uživajo alkohol

19 % učencev uživa alkohol zaradi družbe. 12 % učencev uživa alkohol, ker se po njem počutijo bolj sproščeni. 31 % učencev uživa alkohol, da pozabijo na težave. 38 % jih je navedlo svoj odgovor. Najpogostejša odgovora sta bila, da uživajo alkohol zaradi zabav in ker jim je všeč okus.



Slika 44: Ali starši vedo, da njihovi otroci pijejo alkohol

79 % staršev ve, da njihovi otroci uživajo alkohol, 21 % staršev ne ve, da njihovi otroci uživajo alkohol.



Slika 45: Ali učenci menijo, da alkohol škoduje zdravju

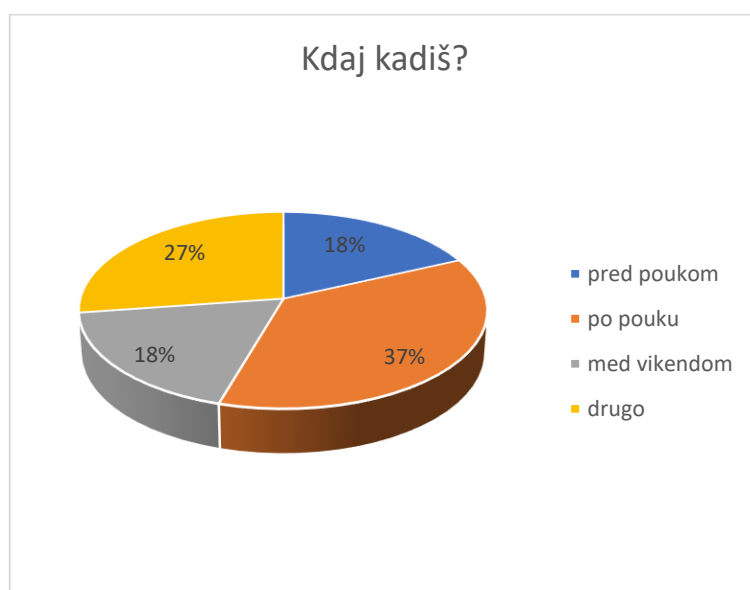
90 % učencev meni, da alkohol škoduje zdravju, 10 % učencev meni, da alkohol ne škoduje zdravju.

4.4.3 Kajenje



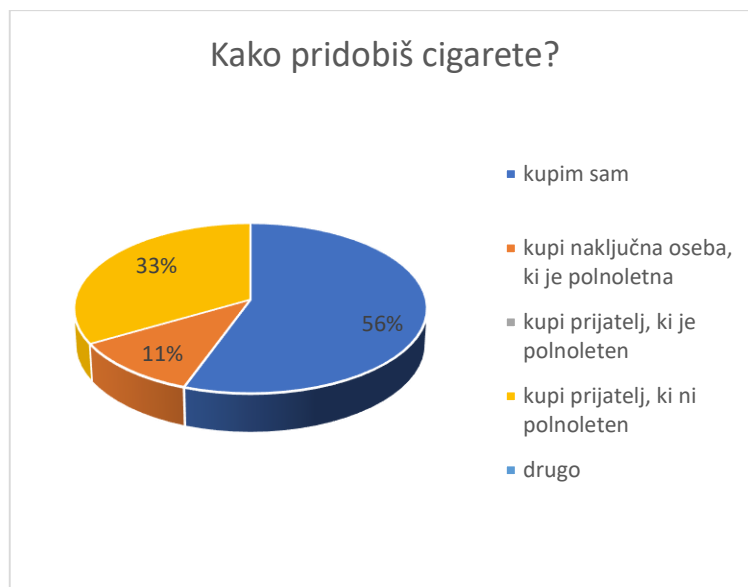
Slika 46: Kako pogosto učenci kadijo

2 % anketirancev kadi vsak dan. 1 % anketirancev kadi enkrat na teden. 5% anketirancev kadi občasno. 92 % anketirancev ne kadi.



Slika 47: Kdaj učenci kadijo

18 % učencev kadi pred poukom. 37 % učencev kadi po pouku, 18 % učencev kadi med vikendom. 27 % učencev je še navedlo, da kadijo, kadar imajo željo.



Slika 48: Kako učenci pridobijo cigarete

56 % učencev cigarete kupi samostojno, 11 % jih pridobi tako, da jim jih kupi naključna oseba, ki je polnoletna, 33 % pa jih pridobi tako, da jim jih kupi prijatelj, ki ni polnoleten.



Slika 49: Kaj je vplivalo na to, da so učenci začeli kaditi

45 % učencev je začelo kaditi zaradi družbe, 7 % učencev zaradi medijev, 15 % učencev zaradi družine. 33 % učencev je navedlo svoj odgovor. Pri teh učencih so na kajenje vplivale težave, ki jih imajo.



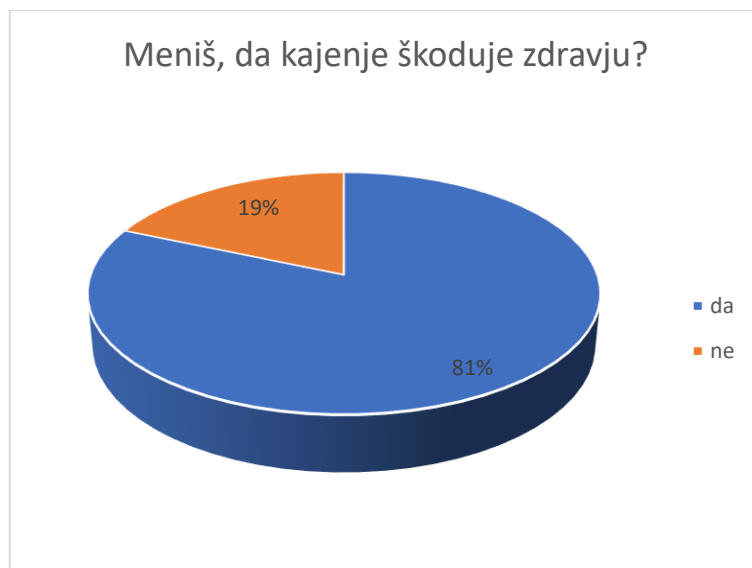
Slika 50: Zakaj učenci kadijo

14 % učencev kadi zato, ker kadijo tudi njihovi prijatelji. 7 % učencev kadi, ker se tako počutijo odrasli, 48 % učencev kadi, ker jih kajenje sprošča. 31 % učencev je izbralo odgovor drugo, vendar ga niso navedli.



Slika 51: Ali starši vedo, da njihovi otroci kadijo

Le 50 % staršev je seznanjeno s kajenjem svojih otrok.



Slika 52: Ali učenci menijo, da kajenje škoduje zdravju

81 % učencev meni, da kajenje škoduje zdravju. 19 % učencev meni, da kajenje ne škoduje zdravju.

4.5 REZULTATI USTNE ANKETE

Obiskali sva tri prodajalne v Šentilju in izvedli ustno anketo z uslužbenci.

Anketo sva izvajali v prodajalnah:

- TI&KA, pogovarjali sva se s poslovodkinjo Marijo Zgoznik,
- JAGER, pogovarjali sva se s poslovodkinjo Sabino Čuček,
- HOFER, pogovarjali sva se z namestnico poslovodje Barbaro Pristovnik.

Najino prvo vprašanje v ustni anketi je bilo, ali mladostniki kupujejo katerega od naslednjih izdelkov: energijske pijače, alkohol in cigarete. Vse tri sogovornice so odgovorile, da mladostniki najpogosteje kupujejo energijske pijače.

Drugo vprašanje je bilo, kdaj mladostniki najpogosteje kupujejo energijske pijače. Poslovodja TI&KE je odgovorila, da je to po pouku. Poslovodja Jagra in namestnica poslovodje v Hoferju sta odgovorila, da mladostniki najpogosteje kupujejo energijske pijače po roku in ob koncih tedna.

Najino tretje vprašanje je bilo, katere energijske pijače mladostniki najpogosteje kupujejo. Izvedeli sva, da V TI&KI najpogosteje kupujejo energijsko pijačo Monster, v Jagru najpogosteje kupujejo energijske pijače Red Bull, Shark in Hell, v Hoferju pa najpogosteje kupujejo Flying Power in Red Bull.

Četrto vprašanje je bilo, ali dovolijo mladoletnim osebam kupiti alkohol. Vse tri anketiranke so odgovorile, da tega mladoletnim osebam ne omogočajo. Če menijo, da je oseba mladoletna, zahtevajo osebni dokument.

Peto in hkrati zadnje vprašanje je bilo, ali dovolijo mladoletnim osebam kupiti cigarete. Tudi na to vprašanje so vse tri anketiranke odgovorile, da mladoletnim osebam tega ne omogočajo. Tudi pri nakupu cigaret, če menijo, da je oseba mladoletna, zahtevajo osebni dokument.

5 RAZPRAVA

Postavili sva 11 hipotez. Nekatere sva ovrgli, nekatere potrdili.

Hipoteza 1: *Največ anketirancev uživa energijske pijače, najmanj jih kadi.*

Iz rezultatov anketnega vprašalnika je razvidno, da 57 % vseh anketirancev uživa energijske pijače, 32 % uživa alkoholne pijače, kadi pa jih le 8 %. Prvo hipotezo lahko **potrdiva**.

Hipoteza 2: *50 % anketirancev je že poskusilo energijske pijače, 25 % alkohol in 10 % je vsaj enkrat kadilo.* Iz rezultatov prvega vprašanja v anketnem vprašalniku je razvidno, da je 71 % anketirancev že poskusilo energijske pijače. Ta podatek naju je presenetil, saj sva pričakovali, da je energijske pijače poskusilo manj učencev. Alkohol je poskusilo 38 % anketirancev, kar naju je spet presenetilo, saj sva pričakovali manjši odstotek. 13,3 % vseh anketirancev je vsaj enkrat kadilo. Ta podatek naju ni presenetil, saj sva pričakovali približno takšen odstotek. Drugo hipotezo **ovrževa**, saj se najina predvidevanja ne ujemajo z rezultati.

Hipoteza 3: V šestem razredu 20 % učencev vsaj enkrat tedensko uživa energijske pijače, v devetem razredu jih 70 %.

V 6. razredu 10 % učencev vsaj enkrat tedensko uživa energijske pijače. Ta podatek naju je presenetil, saj sva mislili, da v 6. razredu večji odstotek učencev uživa energijske pijače. V 9. razredu uživa energijske pijače vsaj enkrat tedensko le 11 % učencev. Ta podatek naju je zelo presenetil. Menili sva, da bo v 9. razredu občutno več učencev, ki uživajo energijske pijače, kot jih je v 6. razredu. To hipotezo **ovrževa**.

Hipoteza 4: V šestem razredu je alkohol zaužilo že 30 % učencev, medtem ko ga v devetem razredu občasno uživa 30 % učencev.

Iz rezultatov anketnega vprašalnika je razvidno, da je 18 % učencev šestega razreda že zaužilo alkohol. Pričakovali sva večji odstotek, zato naju je ta podatek presenetil. V 9. razredu 50 % učencev občasno uživa alkoholne pijače. Tudi ta podatek naju je presenetil, saj nisva pričakovali tako visokega odstotka. Hipotezo **ovrževa**.

Hipoteza 5: Nihče izmed učencev šestega razreda še ni kadi, v devetem razredu jih občasno kadi vsaj 25 %.

Iz rezultatov anketnega vprašalnika je razvidno, da je v 6. razredu 5 % učencev že kadilo, 3 % učencev jih kadi občasno. Predvidevali sva, da v 6. razredu nihče ne kadi. V 9. razredu občasno kadi 17 % učencev. Veva, da v 9. razredu kadi večji odstotek učencev kot jih je obkrožilo odgovor. Predvideva se, da niso želeli podati realnega odgovora, čeprav je bila zagotovljena anonimnost ankete. Tako to hipotezo **ovrževa**.

Hipoteza 6: *Glavni razlog, da najstniki začnejo uživati energijske pijače, alkohol ter kaditi je družba vrstnikov ali mediji.*

Predvidevali sva, da s pitjem energijskih in alkoholnih pijač ter kajenjem začnejo predvsem zaradi družbe oziroma zaradi oseb, s katerimi se družijo v prostem času in "influencerjev", ki so jim vzor na spletu. To hipotezo **delno potrdiva**. Kar 43 % učencev je odgovorilo, da po energijskih pijačah posega zaradi družbe. 36 % učencev je odgovorilo, da alkoholne pijače pije zaradi radovednosti in zabave, 45 % jih kadi zaradi družbe. Zelo majhen delež učencev posega po energijskih ali alkoholnih pijačah ter cigaretah zaradi medijev, kar naju je presenetilo, saj mladostniki veliko časa preživijo na internetu.

Hipoteza 7: *Po energijskih pijačah posegajo, ker imajo po njihovem zaužitju več energije. Alkohol uživajo zaradi okusa, kadijo pa, ker se počutijo starejši.*

To hipotezo **ovrže**, saj je 67 % učencev odgovorilo, da energijske pijače pijejo zaradi okusa. 38 % jih je odgovorilo, da alkohol pijejo zaradi pozornosti in zabave, 48 % pa jih kadi zato, ker jih kajenje sprošča.

Hipoteza 8: *Največ energijskih pijač kupujejo v trgovini, alkoholne pijače so jim dosegljive doma, cigarete jim kupujejo starejši prijatelji.*

85 % učencev je odgovorilo, da energijske pijače kupuje v trgovinah, 80 % učenec je alkohol dostopen doma. Delež učencev, ki si sami kupujejo cigarete, znaša 56 %. Zaradi tega lahko hipotezo **delno potrdiva**, saj energijske pijače kupujejo v trgovini, alkohol pridobijo doma, medtem ko cigarete kupujejo sami. To naju je zelo presenetilo, saj mladoletnim otrokom prodajalci v trgovinah cigaret ne bi smeli prodajati.

Hipoteza 9: *Mladoletne osebe lahko kupijo alkoholne pijače in cigarete, ne da bi prodajalci preverjali njihovo starost.*

To hipotezo lahko s pomočjo ustne ankete, ki sva jo izvedle z uslužbenkami v prodajalnah v Šentilju, **ovrže**. V ustni anketi so vse uslužbenke zanikale, da mladoletnim osebam prodajajo alkohol in cigarete. Kadar domnevajo, da je oseba mladoletna, preverijo njeno starost. Presenetilo naju je, da je 8 % učencev, ki si sami kupujejo alkohol in 56 % učencev, ki si sami kupujejo cigarete. Da lahko najini sošolci v nekaterih prodajalnah sami kupujejo cigarete, sva opazili tudi midve.

Hipoteza 10: *Večina staršev ne ve, da njihovi otroci uživajo energijske ali alkoholne pijače oz. da kadijo.*

83 % učencev je odgovorilo, da njihovi starši vedo, da uživajo energijske pijače, 79 % jih je odgovorilo, da njihovi starši vedo, da uživajo alkohol. Celotno 50 % jih je odgovorilo, da njihovi starši vedo, da kadijo. To hipotezo **delno potrdiva**, saj večina staršev ve, da njihovi otroci uživajo energijske in alkoholne pijače, da kadijo, pa ve 50 % staršev. Ta podatek naju je presenetil, saj sva predvidevali, da starši svojim otrokom ne omogočajo uživanja energijskih in alkoholnih pijač ter kajenja.

Hipoteza 11: *Večina učencev meni, da energijske pijače ne škodujejo zdravju, medtem ko jih večina meni, da alkoholne pijače ter kajenje škodujejo zdravju. 76 % učencev je odgovorilo, da energijske pijače škodujejo zdravju, 90 % učencev je odgovorilo, da alkohol škoduje zdravju in 81 % jih meni, da kajenje škoduje zdravju. To hipotezo **delno potrdiva**, saj večina učencev meni, da energijske in alkoholne pijače ter kajenje škodujejo zdravju. Presenetilo naju je tudi, da jih velika večina meni, da so te snovi škodljive, a jih vseeno uživajo.*

5.1 Predlogi za nadaljnje delo

Želiva, da bi se čim več mladostnikov začelo zavedati posledic, ki jih lahko povzročajo pitje energijskih in alkoholnih pijač ter kajenje, ter da bi prenehali z uživanjem le-teh.

- Meniva, da bi morali mladostnike v šolah bolj osveščati o posledicah kajenja ter uživanja alkoholnih in energijskih pijač.
- Izvedli bi lahko več naravoslovnih dni, kjer bi se mladostnike seznanilo s posledicami uživanja energijskih in alkoholnih pijač ter kajenja.
- Meniva, da bi bilo najučinkoviteje, če bi mladostnikom predavala oseba, ki bi jim iz lastnih izkušenj razložila negativne učinke.
- Ozaveščati bi bilo potrebno tudi starše, saj sva ugotovili, da vedo, da njihovi otroci uživajo energijske in alkoholne pijače ter da kadijo, kar jim celo omogočajo.

Sva mnenja, da bi se lahko na področju uživanja energijskih in alkoholnih pijač ter kajenja med najstniki še veliko raziskalo, saj je to zelo aktualna tema.

Nekaj predlogov za nadaljnje delo:

- zakaj učenci uživajo energijske pijače pred poukom,
- ali problemi v družini veljajo kot vzrok za uživanje alkohola in cigaret,
- ali učenci mešajo alkohol in energijske pijače,
- ali imajo učenci, ki uživajo alkohol in energijske pijače slabši učni uspeh,
- ali se starši zavedajo škodljivosti energijskih in alkoholnih pijač ter kajenja in ali o tem osveščajo svoje otroke?

5.2 Primernost raziskovalnih metod

Meniva, da so bile najine raziskovalne metode primerne. Bolj natančnega rezultata kot z anonimno anketo s strani učencev ne bi mogli pridobiti. Ustna anketa je bila dovolj primerna in jedrnata, da sva lahko pridobili še dodatne informacije s strani prodajalcev. Podatke za teoretični del sva črpali predvsem iz zanesljivih elektronskih in knjižnih virov, zato meniva, da je tudi ta metoda dela bila primerna. Fotografije so primerne za najino temo in se z njo usklajujejo. Podatke sva tudi statistično obdelali in oblikovali grafe, zato meniva, da je ta metoda dela primerna.

5.3 Primerjava rezultatov

Raziskavo, ki sva jo izvedli, sva primerjali z raziskavo, ki jo je leta 2018 izvedel NIJZ o uživanju energijskih pijač med slovenskimi mladostniki. Ta je pokazala, da 34,4 % mladostniki uživa energijske pijače občasno. Z najino anketo sva ugotovili, da energijske pijače občasno uživa 39 % učencev, kar je nekoliko več kot je povprečje med slovenskimi mladostniki. Ugotovili sva tudi, da 43 % učencev naše šole od šestega do devetega razreda ne uživa energijskih pijač, medtem ko po podatkih Ministrstva za zdravje, ki so ga izvedli med mladostniki, energijskih pijač ne uživa 64 % otrok in mladostnikov.

Primerjali sva najino raziskavo s podatki mednarodne raziskave z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki 2017/2018. Mednarodna raziskava je pokazala, da je 71 % 15-letnikov v življenju že poskusilo alkohol. Najina raziskava pa je pokazala, da je 72,2 % 14 in 15-letnikov že poskusilo alkohol.

6 ZAKLJUČEK

Raziskovalne naloge sva se lotili, saj se nama je tema zdela zelo aktualna. Energijske ter alkoholne pijače in cigareti so dandanes vedno bolj popularne, kar opaziva tudi med najinimi sovrstniki.

Z raziskovalno nalogo sva želeli predvsem izvedeti, koliko učencev na naši šoli pije energijske in alkoholne pijače ter kadi. Želeli pa sva se tudi dodatno poučiti o škodljivosti energijskih in alkoholnih pijač ter kajenju.

Začeli sva raziskovati sestavo energijskih in alkoholnih pijač ter cigaret, nato pa še posledice prekomernega uživanja teh substanc. Na šoli sva izvedli pisno in anonimno anketo med učenci od 6. do 9. razreda ter ustno anketo z uslužbenkami različnih lokalnih trgovin.

Ugotovili sva, da energijske pijače uživa 56 % učencev. Pred poukom jih uživa 27 %, v šestem razredu pa kar 45 % učencev. Najbolj priljubljeni energijski pijači med učenci sta Monster in Red Bull. Manjši delež učencev uživa tudi energijski pijači Shark in Burn, ki vsebujeta največ sladkorja in kofeina. Meniva, da je stanje na naši šoli zaskrbljujoče.

38 % anketiranih učencev je že poskusilo kaditi. Ugotovili sva tudi, da se število učencev, ki pijejo energijske in alkoholne pijače ter kadijo s starostjo (starost od 11 do 15 let) postopoma zvišuje.

Z uživanjem energijskih in alkoholnih pijač ter s kajenjem začnejo predvsem zaradi družbe in družine. Po energijskih pijačah jih posega največ zaradi okusa in embalaže, po alkoholu zaradi okusa in da na zabavah niso nevljudni, po cigaretah pa zato, ker jih kajenje sprošča. Izvedeli sva tudi, da pri večini anketirancev starši vedo, da njihovi otroci uživajo te snovi.

Energijske pijače najpogosteje kupujejo v trgovinah, nekateri jih tudi na bencinskih črpalkah. 80 % učencev je odgovorilo, da je alkohol dosegljiv doma, 56 % učencev je odgovorilo, da si cigarete kupujejo sami, čeprav so prodajalke dejale, da mladoletnim osebam ne prodajajo cigaret.

Zaradi vsebnosti kofeina in sladkorja energijske pijače niso primerne za mladostnike, občasno uživanje v zmernih količinah je primerno le za zdrave odrasle ljudi. Tudi alkohol in kajenje škodujeta zdravju, zato nista priporočljiva ne za mladostnike in tudi ne za odrasle ljudi.

7 PRILOGE

7.1 PRILOGA A: ANKETA O UŽIVANJU POŽIVIL

Dragi učenci!

Sva Gaja Jakoš in Ana Hammer, učenki 9. razreda OŠ Rudolfa Maistra Šentilj, in raziskujeva uživanje energijskih pijač in alkohola ter kajenja med osnovnošolci. Vljudno vas prosiva, da odgovorite na zastavljena vprašanja in nama omogočite uresničitev zastavljenih ciljev.

Obkroži!

Razred: 6. 7. 8. 9.

Obkroži črko pred odgovorom.

1. Ali si poskusil že kaj od naštetega? (Možnih je več odgovorov.)

- A) energijske pijače
- B) alkohol
- C) cigarete
- D) nič od naštetega

ENERGIJSKE PIJAČE

2. Kako pogosto uživaš energijske pijače?

- A) vsak dan
- B) vsaj 1x tedensko
- C) občasno
- D) ne uživam (Če si obkrožil odgovor D, preskoči sklop vprašanj od 3 do 11.)

3. Kdaj uživaš energijske pijače?

- A) pred poukom
- B) po pouku
- C) med vikendom
- D) drugo (navedi) : _____

4. Zakaj uživaš energijske pijače?

- A) zaradi okusa
- B) zaradi popularnosti pijač
- C) zaradi počutja po zaužitju pijače
- D) drugo: _____

5. Kje kupuješ energijske pijače?

- A) v trgovini
- B) na bencinskih črpalkah
- C) v baru/lokalu
- D) drugo (navedi) : _____

6. Kaj te pritegne pri izboru energijske pijače?

- A) embalaža
- B) ime energijske pijače
- C) popularnost energijske pijače
- D) drugo (navedi): _____

7. Katere so tvoje najljubše energijske pijače?

- A) Monster
- B) Red-Bull
- C) Flying Power
- D) Shark
- E) drugo (navedi): _____

8. Kako se počutiš takoj po zaužitju energijske pijače?

- A) imam več energije
- B) lažje ostanem buden
- C) enako kot pred zaužitjem
- D) drugo (navedi) : _____

9. Kaj je vplivalo na to, da si začel/a uživati energijske pijače?

- A) družba
- B) mediji
- C) družina
- D) drugo (navedi): _____

10. Ali starši vedo, da uživaš energijske pijače?

- A) da
- B) ne

11. Meniš, da energijske pijače škodujejo zdravju?

- A) da
- B) ne

ALKOHOL

1. Kako pogosto uživaš alkohol?

- A) vsak dan
- B) vsaj 1x tedensko
- C) občasno
- D) ne uživam (Če si obkrožil odgovor D, preskoči sklop vprašanj od 13 do 17.)

2. Kako pridobiš alkohol?

- A) sam kupim v trgovini
- B) kupi prijatelj, ki je polnoleten
- C) kupi prijatelj, ki ni polnoleten
- D) alkohol je dosegljiv doma
- E) drugo: _____

3. Kaj je vplivalo na to, da si začel/a piti alkohol?

- A) družba
- B) mediji
- C) družina
- D) drugo: _____

4. Zakaj uživaš alkohol?

- A) zaradi družbe
- B) ker se po zaužitju počutim bolj sproščeno
- C) da pozabim na težave
- D) drugo (navedi): _____

5. Ali starši vedo, da piješ alkohol?

- A) da
- B) ne

6. Meniš, da alkohol škoduje zdravju?

- A) da
- B) ne

KAJENJE

1. Kako pogosto kadiš?

- A) vsak dan
- B) vsaj 1x tedensko
- C) občasno
- D) ne kadim (Če si obkrožil odgovor D, preskoči sklop vprašanj od 19 do 24.)

2. Kdaj kadiš?

- A) pred poukom
- B) po pouku
- C) med vikendom
- D) drugo (navedi): _____

3. Kako pridobiš cigarete?

- A) kupim jih sam v trgovini
- B) kupi naključna oseba, ki je polnoletna
- C) kupi prijatelj, ki je polnoleten
- D) kupi prijatelj, ki ni polnoleten
- E) drugo (navedi): _____

4. Kaj je vplivalo na to, da si začel/a kaditi?

- A) družba
- B) mediji
- C) družina
- D) drugo (navedi): _____

5. Zakaj kadiš?

- A) ker kadijo tudi prijatelji
- B) ker se počutim odraslega
- C) ker me kajenje sprošča
- D) drugo (navedi): _____

6. Ali starši vedo, da kadiš?

- C) da
- D) ne

7. Meniš, da kajenje škoduje zdravju?

- C) da
- D) ne

Hvala za sodelovanje.

7.2 PRILOGA B: USTNA ANKETA

Spoštovani!

Sva Ana in Gaja, učenki 9. razreda OŠ Rudolfa Maistra Šentilj, in raziskujeva uživanje energijskih pijač, alkohola in kajenje med osnovnošolci.

Vljudno Vas prosiva, če vam lahko zastaviva nekaj vprašanj o tej temi. Odgovore bova uporabili izključno za namen raziskovalne naloge.

Prosim, če se lahko predstavite (Ime in priimek, vodja poslovalnice/ni vodja poslovalnice).

1. Ali učenci OŠ pri vas kupujejo katerega izmed izdelkov?

a) energijske pijače b) alkohol c) cigarete

2. Kateri omenjeni izdelek osnovnošolci najpogosteje kupujejo v vaši prodajalni?

3. Kdaj jih najpogosteje kupujejo?

a) pred poukom (7.00–8.00) b) po pouku (po 12. uri) c) v petek popoldne in ob sobotah

4. Katere energijske pijače najpogosteje kupujejo?

5. Ali pri nakupu **cigaret** preverjate starost kupca, če domnevate, da je oseba mladoletna?

6. Ali pri nakupu **alkohola** preverjate starost kupca, če domnevate, da je oseba mladoletna?

7. V kolikor lahko mladoletne osebe pri vas kupujejo alkohol in cigarete, navedite vzrok, zakaj jim to omogočite.

Zahvaljujemo se vam za vaš čas in odgovore.

8 VIRI IN LITERATURA

8.1 ELEKTRONSKI VIRI:

Kaj se zgodi v našem telesu, ko spijemo energijsko pijačo? (6.2.2014). Na Zenska.hudo.com. Pridobljeno 2.2.2022 s <https://zenska.hudo.com/zdravje/zdravo-zivljenje/kaj-se-zgodi-v-nasem-telesu-ko-spijemo-energijsko-pijaco/>

K. G. (2.3.2021). Energijske pijače niso za mladostnike. Pridobljeno 1.2.2022 s <https://www.abczdravja.si/hrana/energijske-pijace-niso-za-mladostnike/7>

Pitje tekočin in uporaba energijskih pijač pri otrocih in mladostnikih (31.8.2016). Na nijz.si. Pridobljeno 2.2.2022 s <https://www.nijz.si/sl/pitje-tekocin-in-uporaba-energijskih-pijac-pri-otrocih-in-mladostnikih>

Kofein (31.1.2021). Na Sl.wikipedia.org. Pridobljeno 2. februar 2022 s <https://sl.wikipedia.org/wiki/Kofein>

KARMEN (20.7.2017). Ali poznate osnovne sestavine energijskih napitkov? Pridobljeno 4.2.2022 s <http://lifestyle.ena.com/kulinarika/ali-poznate-glavne-sestavine-energijskih-napitkov.html>

Kakšni so negativni učinki uživanja energijskih pijač?(b.d.) Na Bic-lj.si. Pridobljeno 4.2.2022 s <https://www.bic-lj.si/novice/kaksni-so-negativni-ucinki-uzivanja-energijskih-pijac>

Predsednik Državnega zbora RS(2003). Zakon o omejevanju porabe alkohola(Uradni list RS, št.15/2003) Pridobljeno s <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina?urlurid=2003589>

Državni zbor RS(2017). Zakon o omejevanju uporabe tobačnih in povezanih izdelkov(Uradni list RS, št.9/2017). Pridobljeno s <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2017-01-0404/zakon-o-omejevanju-uporabe-tobacnih-in-povezanih-izdelkov-zoutpi?h=Zakon%20o%20omejevanju%20uporabe%20toba%C4%8Dnih%20in%20povezanih%20izdelkov>

Jana Vidič (23.6.2016). Energijske pijače so droga tega tisočletja. Pridobljeno 4.2.2022 s <https://val202.rtvsl.si/2016/06/ambulanta-202-42/>

D.K. (22.9.2021). Novembra nova podražitev tobačnih izdelkov. Pridobljeno 6.2.2022 s <https://siol.net/novice/slovenija/novembra-nova-podrazitev-tobacnih-izdelkov-561946>

Osnovna dejstva o alkoholu(24.9.2014). Na Nijz.si. Pridobljeno 9.2.2022 s <https://www.nijz.si/sl/osnovna-dejstva-o-alkoholu>

V Sloveniji visoka registrirana poraba alkohola, a v 2016 spodbudno nižja kot leto prej(17.7.2018). Na Nijz.si. Pridobljeno 9.2.2022 s <https://www.nijz.si/sl/v-sloveniji-visoka-registrirana-poraba-alkohola-a-v-2016-spodbudno-nizja-kot-leto-prej>

Zeliščne cigarete škodijo zdravju (10.4.2017). Na Nijz.si. Pridobljeno 10.2.2022 s <https://www.nijz.si/sl/zeliscne-cigarete-skodijo-zdravju>
Cigareta(9.2.2022). Na Sl.wikipedia.org. Pridobljeno 11.2.2022 s <https://sl.wikipedia.org/wiki/Cigareta>

8.2 KNJIŽNI VIRI:

- Allen Carr (2011). Končno nekadilci-brez truda in zavedno. (Easy way to stop smoking, prevedla: Katarina Ivana). Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Mojca G., Mojca P., Jona M. (2016). Učbenik za kemijo v 9. razredu osnovne šole. Ljubljana: DZS
- Uroš Ahčan (2007). Prva pomoč. Priročnik za učence in dijake. Ljubljana: Rdeči križ Slovenije
- Tomaž Petauer (1993). Leksikon rastlinskih bogastev. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.

