

Problematika uporabe elektronskih cigaret na Osnovni šoli Vižmarje-Brod

RAZISKOVALNA NALOGA

Avtor: Andrej Vidović, 8. c
Mentorica: Petra Škofic Valjavec

Ljubljana, februar 2023

Osnovna šola Vižmarje-Brod

Kazalo

ZAHVALA.....	4
POVZETEK.....	6
1 UVOD	7
1.1 CILJ RAZISKOVALNE NALOGE.....	7
1.1.1 HIPOTEZA	7
1.1.2 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA	8
2 TEORETIČNE OSNOVE.....	8
2.1 KAJ JE ELEKTRONSKA CIGARETA?.....	8
2.2 MLADOSTNIKI IN E-CIGARETE.....	10
3 EKSPERIMENTALNI DEL.....	11
4 REZULTATI.....	12
5 UGOTOVITVE.....	24
6 KAKO OMEJITI UPORABO E-CIGARET	25
6.1 IZOBRAŽEVANJE IN OZAVEŠČANJE.....	25
6.2 UVELJAVLJANJE PRAVILNIKOV	25
6.3 SVETOVANJE IN PODPORA	26
6.4 VKLJUČEVANJE STARŠEV.....	26
7 ZAKLJUČKI	27
8 VIRI.....	29

KAZALO GRAFOV

GRAF 1: Ali si že kdaj poskusil e-cigareto?.....	11
GRAF 2: Ali uporabljaš e-cigarete več kot trikrat na mesec?.....	11
GRAF 3: Ali ti je kdo že kdaj ponudi e-cigareto?.....	12
GRAF 4: Ali si že videl koga, ki v šolskih prostorih uporablja e-cigarete?.....	12
GRAF 5: Kakšno je tvoje prepričanje o e-cigaretah?.....	13
GRAF 6: Ali si že kdaj poskusil e-cigareto?.....	14
GRAF 7: Če uporabljaš e-cigareto, ali tvoji starši vedo za to?.....	14
GRAF 8: Ali uporabljaš e-cigareto več kot trikrat na mesec?.....	15
GRAF 9: Ali si že kdaj videl koga, ki v šolskih prostorih uporablja e-cigareto?.....	15
GRAF 10: Ali ti je kdo že ponudil e-cigareto?.....	16
GRAF 11: Kakšno je tvoje prepričanje o e-cigaretah?.....	16
GRAF 12: Ali si že kdaj poskusil e-cigareto?.....	17
GRAF 13: Ali uporabljaš e-cigareto več kot trikrat na mesec?.....	17
GRAF 14: Če uporabljaš e-cigarete, ali tvoji starši vedo za to?.....	18
GRAF 15: Ali ti je kdo že kdaj ponudil e-cigareto?.....	18
GRAF 16: Ali si že kdaj videl koga, ki v šolski prostorih uporablja e-cigareto?.....	19
GRAF 17: Kakšno je tvoje prepričanje o e-cigaretah?.....	19
GRAF 18: Ali si že kdaj poskusil e-cigareto?.....	20
GRAF 19: Ali uporabljaš e-cigareto več kot trikrat na mesec?.....	20
GRAF 20: Če uporabljaš e-cigarete, ali tvoji starši vedo za to?.....	21
GRAF 21: Ali ti je kdo že kdaj ponudil e-cigareto?.....	21
GRAF 22: Ali si že kdaj videl koga, ki v šolskih prostorih uporablja e-cigarete?.....	22
GRAF 23: Kakšno je tvoje prepričanje o e-cigaretah?.....	22

ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujem mentorici Petri Škofic Valjavec, da mi je približala izbrano temo ter za vso podporo, pomoč ter vodenje pri ustvarjanju raziskovalne naloge.

Rad bi se zahvalil tudi profesorici Melissi Ramdedović, ki je lektorirala raziskovalno nalogo ter učitelju Gašperju Sitarju, ki mi je pomagal pri vseh tehničnih težavah.

Vidović Andrej: Problematika uporabe e-cigaret na Osnovni šoli Vižmarje Brod. Raziskovalna naloga.
Ljubljana, Osnovna šola Vižmarje Brod, februar 2023

POVZETEK

Predmet raziskovalne naloge je ugotoviti razširjenost uporabe e-cigaret med učenci na Osnovni šoli Vižmarje-Brod ter ugotoviti, koliko učenci in učenke vedo o teh napravah. Poleg tega me je zanimalo tudi, zakaj so se e-cigarete tako razširile med mlajšim prebivalstvom. Na ta vprašanja (in še druga) sem si odgovoril s pomočjo ankete, ki so jo izpolnjevali učenci od 4. do 9. razreda. Rezultati ankete so prikazali, da je pri uporabljanju e-cigaret velik razkorak med 2. ter 3. triado, da je učencem njihova uporaba postala tako sprejemljiva, da jih zauživajo tudi v šolskih prostorih in da se večina staršev ne zaveda, da njihov otrok uporablja e-cigarete. V procesu ustvarjanja te raziskovalne naloge sem ugotovil tudi, da so eden izmed glavnih razlogov za razširjenost e-cigaret socialna omrežja, na katerih se e-cigarete promovira in (pre)prodaja mladoletnim osebam.

Ključne besede: e-cigarete, mladostniki, anketa, socialna omrežja, posledice vejpjanja

1 UVOD

V raziskovalni nalogi sem z anketo poskušal ugotoviti, kakšno je stanje glede uporabe e-cigaret mladostnikov na naši šoli. To tematiko sem si izbral, ker me zanima, zakaj toliko učencev oziroma učenk uporablja te naprave. Za metodo dela sem si izbral anketo, saj lahko le tako dobim vpogled v odnos mladostnikov na naši šoli do e-cigaret. E-cigarete, ki so znane tudi pod imeni »vejp« ali »puff«, so se namreč v prejšnjih letih v Sloveniji zelo razširile tudi med mlajšim prebivalstvom. Te na videz neškodljive naprave lahko na telesu, ki se še razvija, pustijo dolgoročne negativne posledice, ki vam jih bom predstavil v nadaljevanju. Ravno zato je zelo pomembno, da mlade ljudi poučimo o nevarnosti teh izdelkov in tako zmanjšamo njihovo uporabo.

1.1 CILJ RAZISKOVALNE NALOGE

Z anketo sem želel dobiti vpogled v resnično stanje uporab e-cigaret učencev in učenk OŠ Vižmarje-Brod in ugotoviti, kaj mladostniki na naši šoli vedo o teh napravah.

Menim, da je najučinkovitejša metoda za zmanjševanje razširjenosti nikotinskih izdelkov ozaveščanje mladostnikov o negativnih posledicah, ki jih lahko zaznamujejo celo življenje. Tako je namen te raziskovalne naloge ne le ugotovitev in prikaz stanja glede uporabe teh izdelkov, temveč tudi izobraževanje učencev OŠ Vižmarje-Brod o njih.

Ni pa moj namen izobraziti samo učence, temveč želim to problematiko približati tudi učiteljem ter vodstvu šole. Oni so namreč tisti, ki lahko uporabo e-cigaret v šolskih prostorih zelo omejijo.

1.1.1 HIPOTEZA

Razširjenost e-cigaret in poznavanje njihovih škodljivih učinkov s strani učencev OŠ Vižmarje-Brod je tema, o kateri še ne vemo veliko, zaradi česar je bilo težko predvideti, kakšne bodo ugotovitve načrtovane raziskovalne naloge.

1. Hipoteza:

Ocenil bi, da je e-cigarete poskusilo manj kot 10 % učencev 3. triade in manj kot 5 % učencev 2. triade, da e-cigarete vsakomesečno uporablja manj kot 5 % učencev 3. triade ter manj kot 2 % učencev 2. triade, ter da je velika večina mladostnikov na naši šoli ozaveščena o škodljivih posledicah njihove uporabe.

2. Hipoteza:

Učencem je postalo sprejemljivo (oziroma jim je omogočeno), da posežejo po e-cigaretah tudi v šolskih prostorih, natančneje šolskih straniščih. Tam je učence težje nadzorovati, zato ni čudno, da je največ uporabe ravno tam.

3. Hipoteza:

Obenem menim tudi, da je poglavitni razlog za razširjeno uporabo elektronskih cigaret med šolarji dejstvo, da starši otrok, ki takšne naprave uporabljajo, s tem niso seznanjeni in otrokom takšne uporabe ne preprečijo.

1.1.2 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA

- Kakšna je razlika razširjenosti e-cigaret v 2. in 3. triadi?
- Pri katerem spolu je večja uporaba e-cigarete?
- Ali se učenci sploh zavedajo nevarnosti teh izdelkov?
- Koliko učencev, ki je poskusilo e-cigarete, jih še vedno uporablja?
- Ali učenci uporabljajo e-cigarete tudi v šolskih prostorih?
- Ali se starši otrok, ki uporabljajo e-cigarete zavedajo, kaj počnejo njihovi otroci?

2 TEORETIČNE OSNOVE

2.1 KAJ JE ELEKTRONSKA CIGARETA?

Elektronska cigareta je naprava, ki je alternativa klasičnim tobačnim izdelkom. Deluje tako, da s segrevanjem tekočine v rezervoarju ustvarja aromatično paro.

Obstaja več generacij e-cigaret. Novejše imajo močnejše baterije, njihova uporaba pa je bolj diskretna, saj so manjše ter sproščajo manj pare in vonja. Ena izmed glavnih razlik med njimi je tudi ta, da je nikotin v najnovejših e-cigaretah shranjen v obliki soli, medtem ko je bil v starejših generacijah shranjen v obliki tekočine. Ta sol hitreje sprošča večje količine nikotina, zaradi česar lahko hitreje pride do zasvojenosti. Najnovejša generacija e-cigaret je v Evropi širše dostopna nekje od leta 2018.

Načeloma so glavne sestavine e-cigarete nikotin, vlažilci in arome, a se zaradi številčnosti in raznolikosti izdelkov (na voljo je namreč skoraj 16.000 različnih arom) najdejo tudi takšni, ki nekaterih od teh snovi ne vsebujejo. Ravno zato je oteženo pridobivanje informacij in raziskovanje posledic kajenja e-cigaret.

»Ti izdelki niso sistematično nadzorovani glede kakovosti in varnosti, nadzor je le občasen in obsega le določene znamke izdelkov, kar pomeni, da kupec teh izdelkov nima nikakršnega zagotovila o varnosti in kakovosti izdelkov.« (Helena Koprivnikar, predstavnica NIJZ, dne 11. januarja 2023). Vse več raziskav namiguje tudi na to, da navedbe na posameznih embalažah niso ustrezne, oziroma so zavajajoče (npr. nikotinske e-cigarete v embalaži, ki trdi, da izdelek ne vsebuje nikotina ...).

Uporabniki teh izdelkov ob njihovi uporabi vdihujejo aerosol (v zraku ali plinih raztopljen trdna ali tekoča snov) e-cigaret, ki pa ni navadna para, saj vsebuje zdravju škodljive snovi, kot so nikotin (povzroča zasvojenost), blažilce in arome (za nekatere je znano, da povzročajo hude bolezni dihal), težke kovine, rakotvorne snovi, majhne delce in druge škodljive kemijske snovi. Uporabniki so sicer res izpostavljeni manjšemu številu škodljivih snovi (razen nikotina) kot pri kajenju cigaret, a je še vedno prisotno precejšnje zdravstveno tveganje. Ravno zato je uporaba e-cigaret sprejemljiva le, kadar se uporabljajo za lažje odvajanje od kajenja običajnih cigaret.

Dolgoročnih učinkov sicer še ne poznamo (najverjetneje zvišanje tveganja za bolezni srca, ožilja in dihal), poznamo pa kratkoročne (učinki na dihala, slabosti, glavoboli ...). Uporaba e-cigaret do 25. leta starosti privede tudi do dolgotrajnih učinkov na pozornost, učenje in spomin, vpliva pa tudi na razpoloženje. A poleg vseh teh učinkov se predvsem pri mladostnikih lahko pojavi huda zasvojenost z nikotinom. Mlajši kot si, ko prvič poskusiš, bolj je verjetno, da bo zasvojenost hujša. Možgani se namreč takrat hitreje razvijajo oziroma hitreje gradijo povezave (sinapse), ki služijo kot mostovi med možganskimi celicami. Ob uporabi nikotina se v možganih sprošča dopamin, ki je kemični prenašalec in sproža občutek ugodja. Zaradi tega si možgani to aktivnost zapomnijo in jo želijo ponavljati. Za doseganje tistega prvotnega ugodja pa so potrebne vedno večje količine nikotina. Po določenem času uporabnik občuti manjše občutke ugodja, pojavijo pa se tudi neprijetni občutki, tako imenovani odtegnitveni znaki, ki se pojavijo, ko v telesu ni dovolj nikotina. Tako lahko uporaba izdelka le zmanjšuje nelagodje.

2.2 MLADOSTNIKI IN E-CIGARETE

Pojavi se vprašanje, zakaj so se e-cigarete močno razširile med mlajšim, ne pa tudi starejšim prebivalstvom. Odgovora ne moramo iskati le v Sloveniji, temveč po celem svetu. Eden izmed glavnih faktorjev začetka te epidemije e-cigaret je definitivno podjetje Juul. Slednje je bilo ustanovljeno leta 2015. Ustanovitelja James Monsees in Adam Bowen sta že od začetka trdila, da se trudita, da začnejo e-cigarete uporabljati ljudje, ki že kadijo običajne cigarete oz. so zasvojeni z nikotinom. Tako bi uporaba e-cigaret le olajšala odvajanje od običajnih cigaret. Do leta 2018 je Juul doživel eksponentno rast in nadziral skorajda tri četrtine trgovine z e-cigaretami v ZDA. A ta rast se ni zgodila zaradi kadilcev običajnih cigaret, temveč zaradi mladostnikov.

E-cigarete so se po zaslugi tega podjetja med mladimi najprej razširile v ZDA zaradi »reklamne turneje #vaporized«, ki je bila predvajana leta 2015. Reklama je prikazovala privlačne mladostnike, ki pozirajo z e-cigaretami, bila pa je tudi zelo živo obarvana. Poleg tega je Juul svoje reklame predvajal na socialnih omrežjih (Instagram, Tik Tok), ki so znane po tem, da imajo uporabnike, ki so stari manj kot 21. Tako ni bilo čudno, da je namesto 'ciljne publike' dosegla najstnike. Do 2018 je e-cigarete v ZDA redno kadil že vsak 10. srednješolec. Šele po tem, ko so več najstnikov zaradi prekomerne uporabe hospitalizirali, pa je vsega imela dovolj tudi FDA (organizacija, ki v ZDA nadzoruje varnost hrane, zdravil itd.), ki je leta 2022 začasno ustavila vso prodajo Juul-ov v njihovi državi. A takrat je bilo že prepozno, 54 mrtvih, več kot 2500 nepopravljivo poškodovanih (med njimi je bila večina mladostnikov), poleg tega pa so se e-cigarete razširile tudi po ostalih zahodnih državah.

V Sloveniji so najbolj razširjene e-cigarete za enkratno uporabo, uvožene zlasti iz Kitajske. Čeprav je v Sloveniji prodaja mladoletnim osebam prepovedana, jih le ti zlahka dobijo s kontaktiranjem enega izmed preprodajalcev na socialnih omrežjih. Velika večina preprodajalcev ponuja dostavo na dom v diskretnih paketih ali pa prevzem na dogovorjenem mestu tudi osebam, ki so stare manj kot 18.

3 EKSPERIMENTALNI DEL

Kot sem že omenil, sem se za metodo dela pri ugotavljanju stanja in poznavanju učencev o e-cigaretah odločil za anketo. Anketa je bila sestavljena iz enajstih vprašanj, a vam vseh ne bom predstavil, saj sem nekatera vprašanja postavil samo zato, da sem lažje dobil vpogled odnosa sošolcev/sošolk in drugih učencev do e-cigaret.

Za lažjo preglednost sem učence razdelil v dve večji skupini:

UČENCI IN UČENKE 2.TRIADE

UČENCI IN UČENKE 3.TRIADE

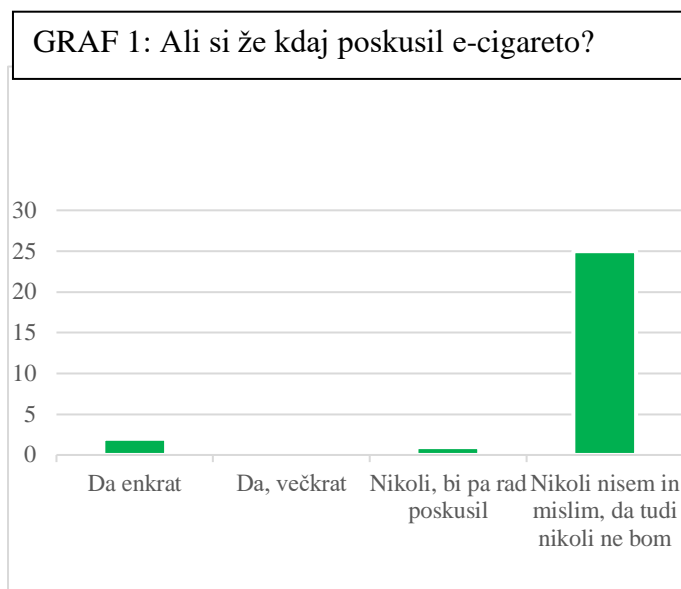
V 3. triadi sem primerjal uporabo tudi med spoloma. Poleg tega sem učencem 3. triade zastavil še eno dodatno vprašanje. Za to sem se odločil, saj je bila (kot boste videli v nadaljevanju) uporaba e-cigaret v 2. triadi minimalna.

Anketo je prejelo 174 učencev, od tega je bila polno izpolnjena samo 101 anketa. To lahko pripišemo predvsem temu, da učenci o tem sploh nočejo govoriti, ali pa jih preprosto anketa ni zanimala. Nekateri učenci ankete tudi niso dobili, ker je bila proti temu njihova razredničarka, ki trdi, da so to preveč osebne informacije, ter da s to anketo mečemo slabo luč na našo šolo, saj jo skrbi, da se bo izvedlo, da se na naši šoli uporabljajo e-cigarete.

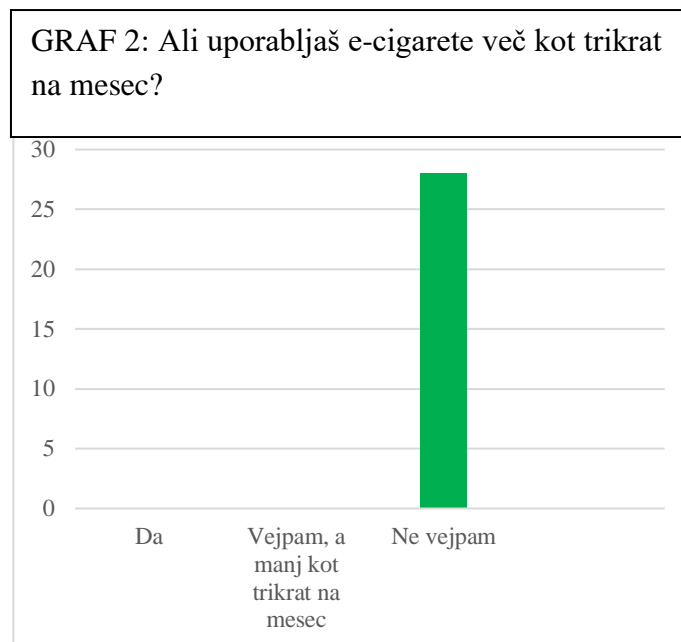
Predstavil vam bom, koliko učencev je na vprašanje odgovorilo s posameznim odgovorom ter približno, koliko odstotkov učencev je izbralo ta odgovor.

4 REZULTATI

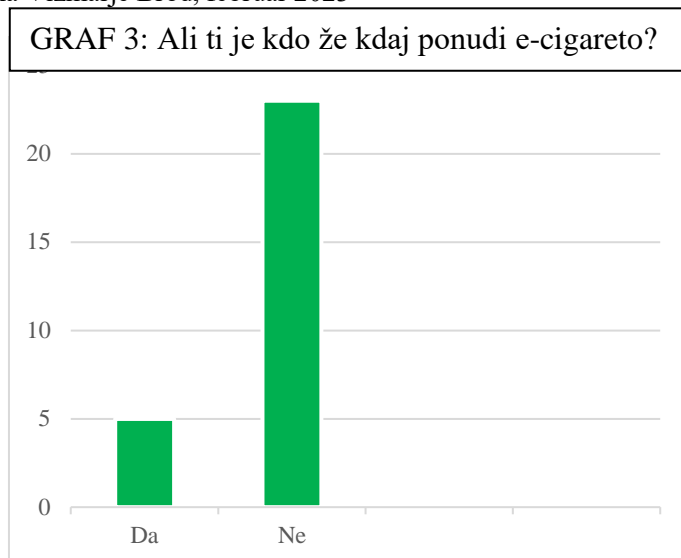
Najprej vam bom predstavil odgovore učencev/učenk 2. triade.



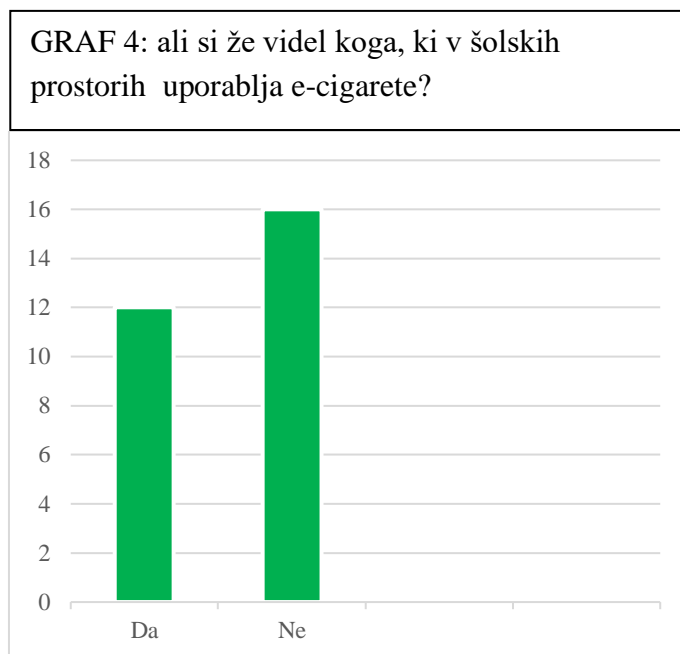
Od 28 učencev sta e-cigarete enkrat poskusila dva učenca oz. približno 7 % učencev. 1 učenec oz. 3 % učencev pa e-cigarete še ni poskusil, vendar si to želi. 25 učencev oz. okoli 90 % učencev ni še nikoli poskusilo e-cigarete. Noben učenec ni e-cigarete večkrat poskusil.



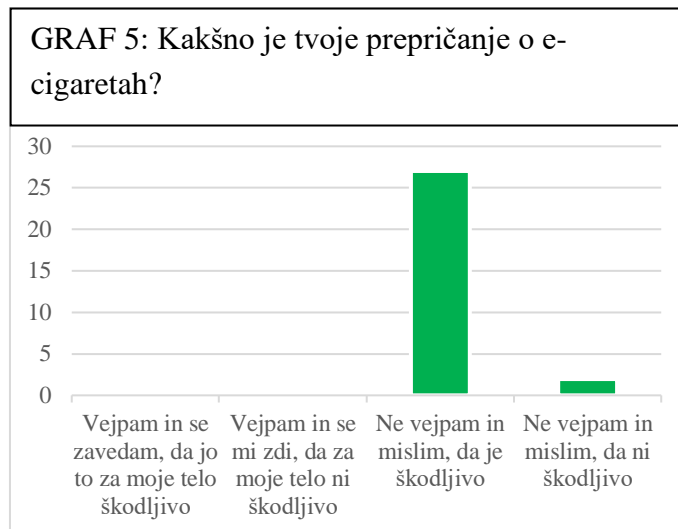
Nihče od anketirancev ne uporablja e-cigaret.



Petim učencem oz. 18 % učencem je že nekdo ponudil e-cigareto, ostalim triindvajsetim (82 %) ni e-cigarete ponudil še nihče.

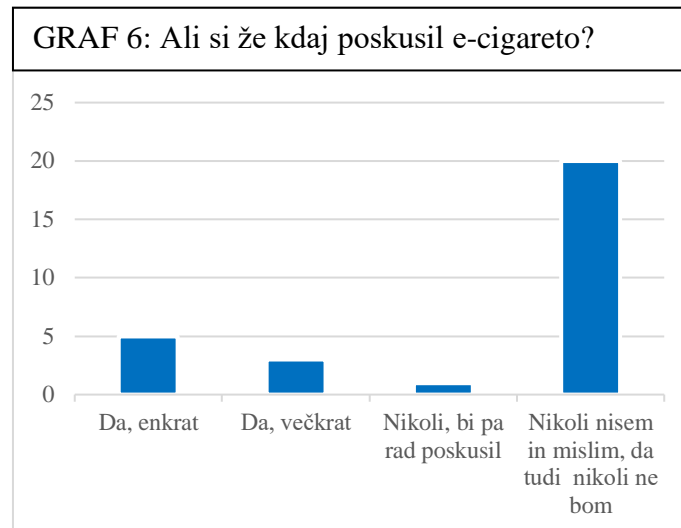


12 učencev oz. približno 43 % učencev je že videlo nekoga, ki v šolskih prostorih uporablja e-cigarete, 16 učencev oz. približno 57 % pa ni še nikoli videla nekoga, ki uporablja e-cigarete v šolskih prostorih.

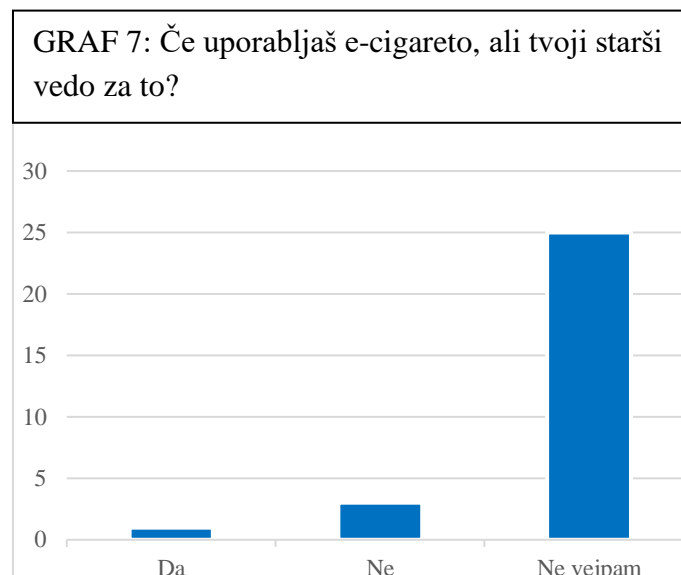


Pri vprašanju: Kakšno je tvoje prepričanje o e-cigaretah? je 27 učencev odgovorilo, da ne uporabljajo e-cigaret, ter da se zavedajo, kakšne škodljive posledice ima njihova uporaba. En učenec je odgovoril, da ne uporablja e-cigaret in misli, da uporaba e-cigaret ni škodljiva.

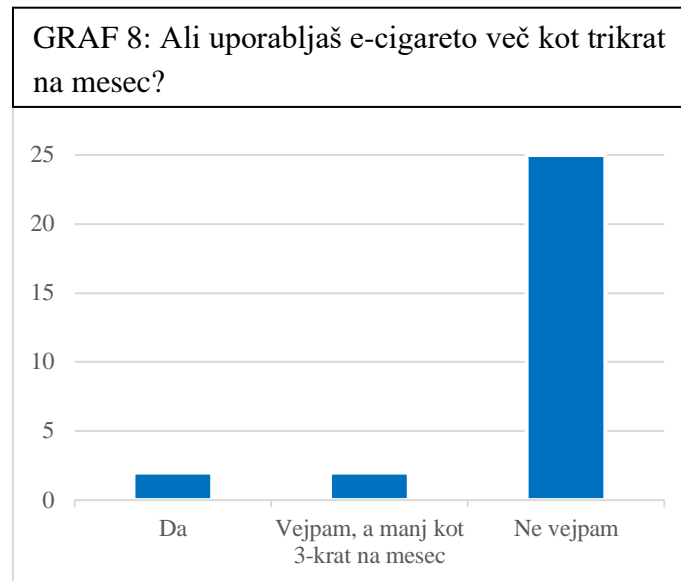
Z udeležbo učencev 3. triade pri anketi smo lahko bolj zadovoljni, saj je vsega skupaj odgovorilo 63 učencev in učenk. Od tega je bilo 29 učencev ter 34 učenk. Najprej vam bom predstavil odgovore učencev, nato odgovore učenk, na koncu pa bom odgovore obeh spolov združil v celoto.



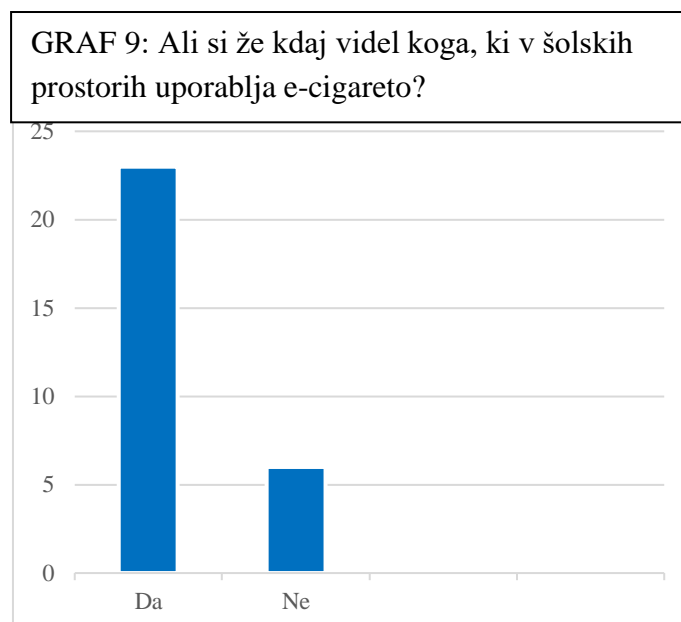
Od devetindvajsetih učencev iz 3. triade je e-cigareto enkrat poskusilo 5 učencev (17 %), trije (10 %) učenci so e-cigareto že večkrat poskusili, en učenec (3 %) e-cigaret ni nikoli poskusil, si pa želi, 20 učencev (70 %) ni e-cigarete nikoli poskusilo in mislijo, da je tudi nikoli ne bodo .



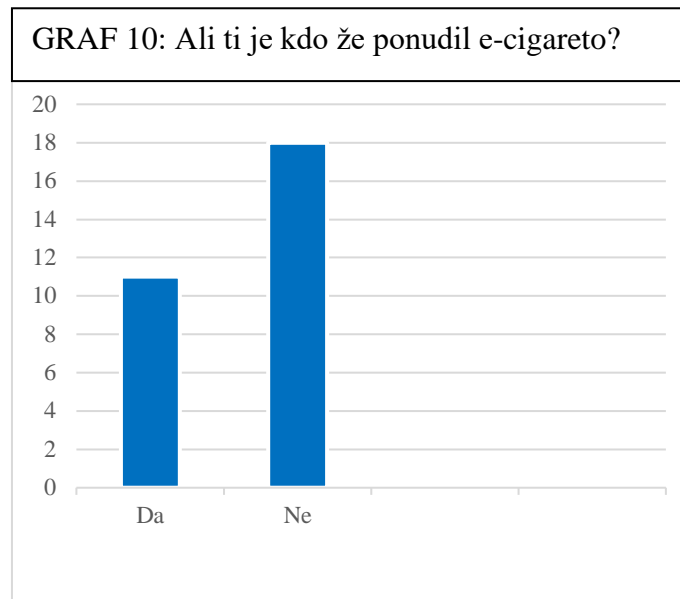
Starši enega učenca vedo za njegovo uporabo e-cigaret, starši preostalih treh učencev pa tega ne vedo.



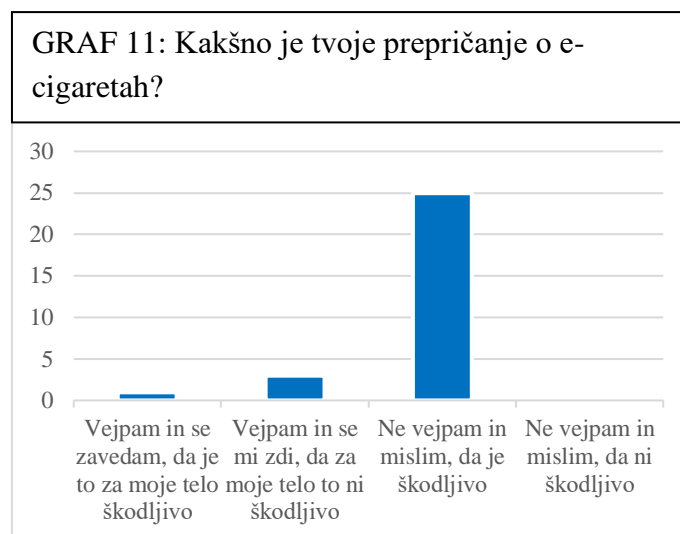
Dva učenca (7 %) uporabljata e-cigarete več kot trikrat na mesec, prav tako dva učenca (7 %) uporabljata e-cigarete manj kot trikrat na mesec, 25 učencev (86 %) e-cigaret ne uporablja.



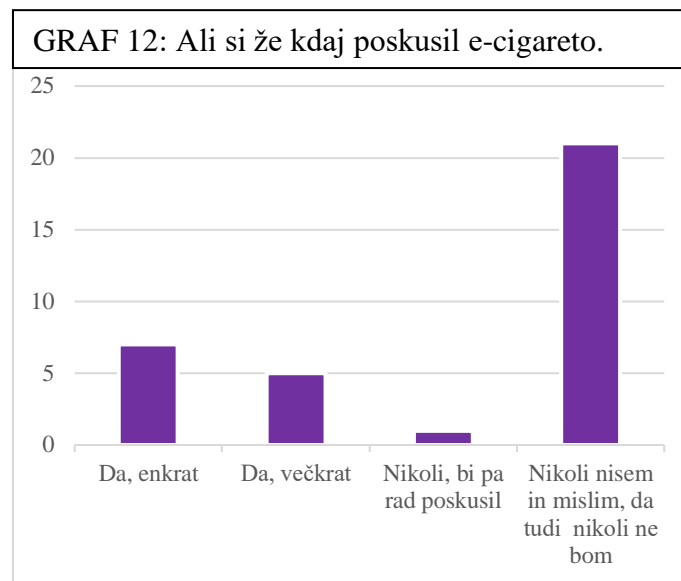
23 učencev (82 %) je že videlo nekoga, ki e-cigarete uporablja v šolskih prostorih, preostalih 5 (18 %) pa ne.



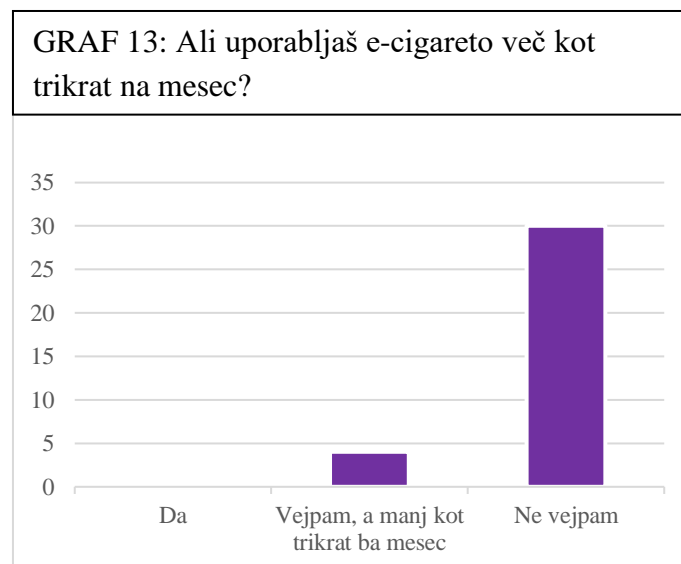
11 učencem (38 %) je e-cigareto že nekdo ponudil, ostalim 18 učencem (62 %) še ne.



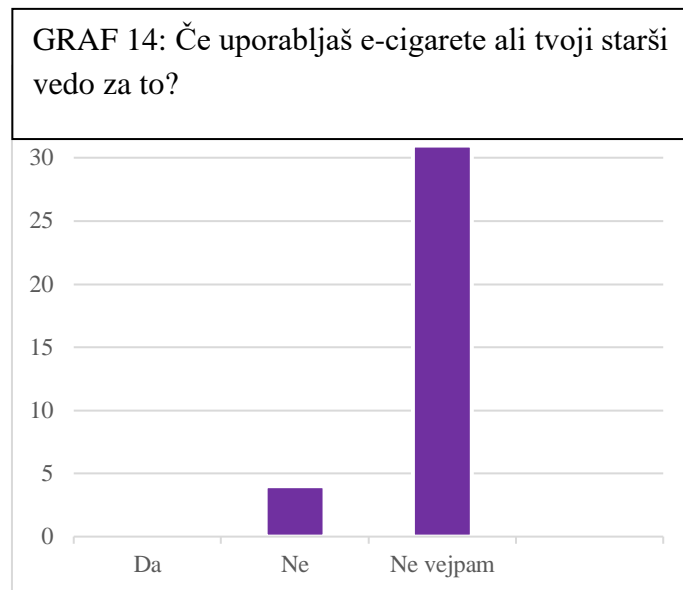
Od učencev, ki uporabljajo e-cigarete se enemu ne zdi, da mu e-cigarete škodujejo, ostali trije pa se zavedajo njihove škodljivosti. Vseh 25 učencev, ki e-cigaret ne uporabljajo se zaveda, da so škodljive.



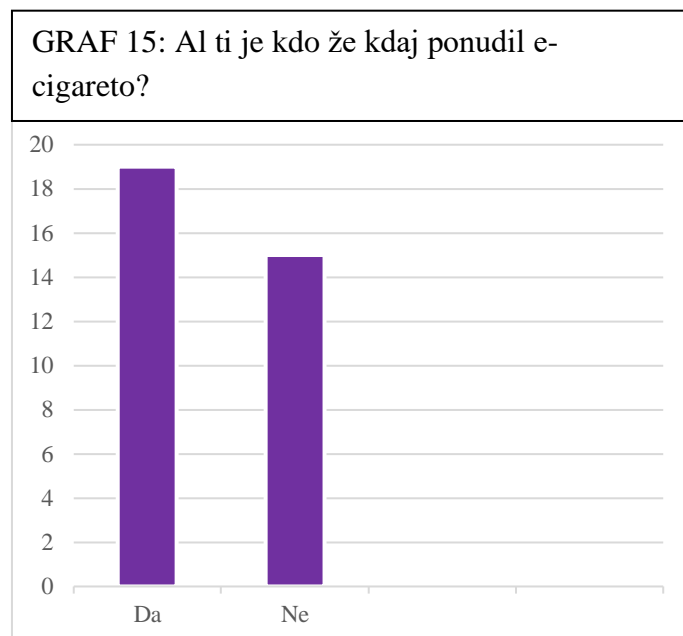
7 učenek (21 %) je e-cigareto enkrat poskusilo, pet učenek (15 %) je e-cigarete že večkrat poskusilo, ena učenka (3 %) bi e-cigarete rada poskusila, 21 učenek (61 %) ni še nikoli poskusilo e-cigarete in menijo, da bo tako tudi ostalo.



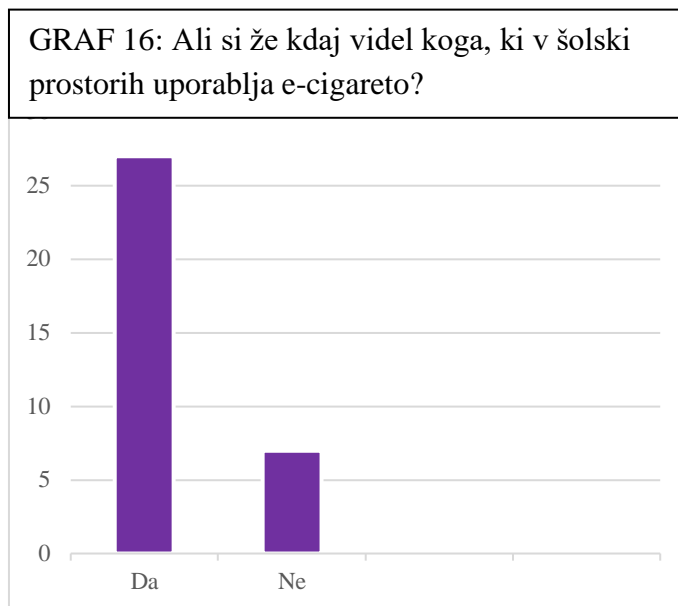
Nobena učenka ne uporablja e-cigaret več kot trikrat na mesec, 4 učenke (12 %) uporabljajo e-cigarete manj kot trikrat na mesec, ostalih 30 učenek (88 %) e-cigaret ne uporablja.



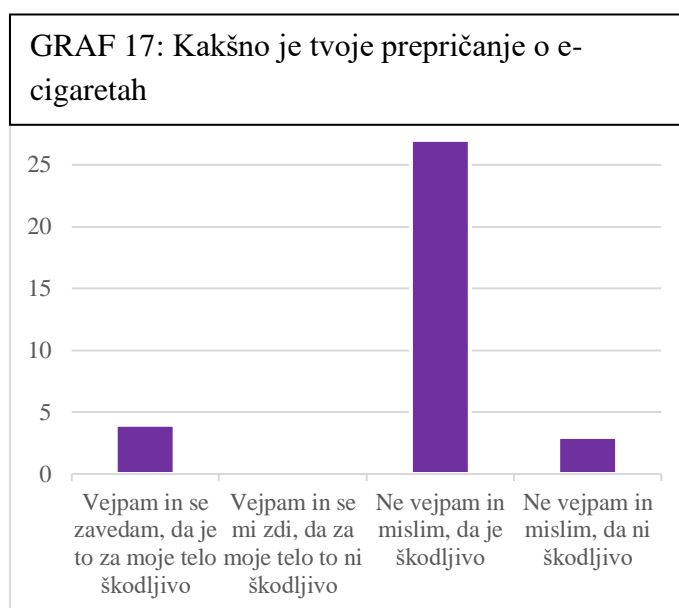
Nihče od staršev učenk, ki uporabljajo e-cigarete ne ve, da jih njihov otrok uporablja.



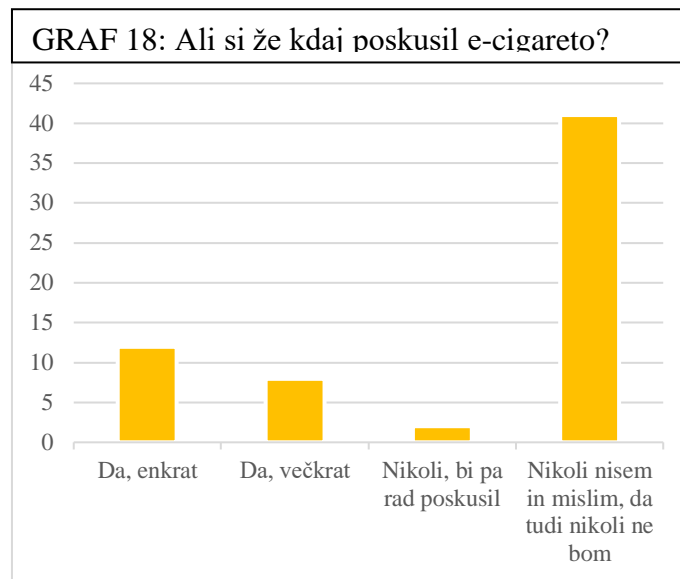
19 učenkam (55 %) je nekdo že ponudil e-cigareto, ostalim 15 (45 %) še ne.



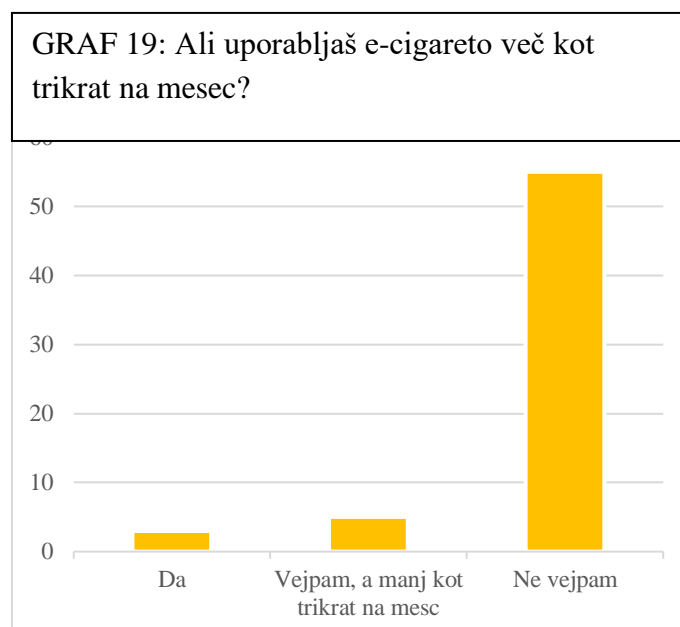
27 učenk (79 %) je že videlo nekoga, ki uporablja e-cigarete v šolskih prostorih, 7 učenk (21 %) pa njihove uporabe v šolskih prostorih nikoli ni videlo.



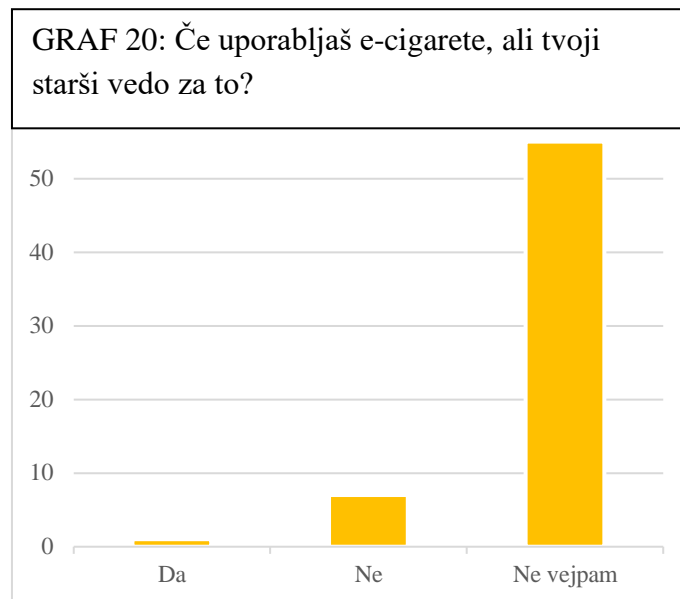
Vse štiri učenke se zavedajo škodljivosti njihove uporabe, 27 učenk ne uporablja e-cigaret in se zaveda njihove nevarnosti, 3 učenke sicer ne uporabljajo e-cigaret, se jim pa zdi, da e-cigarete niso škodljive.



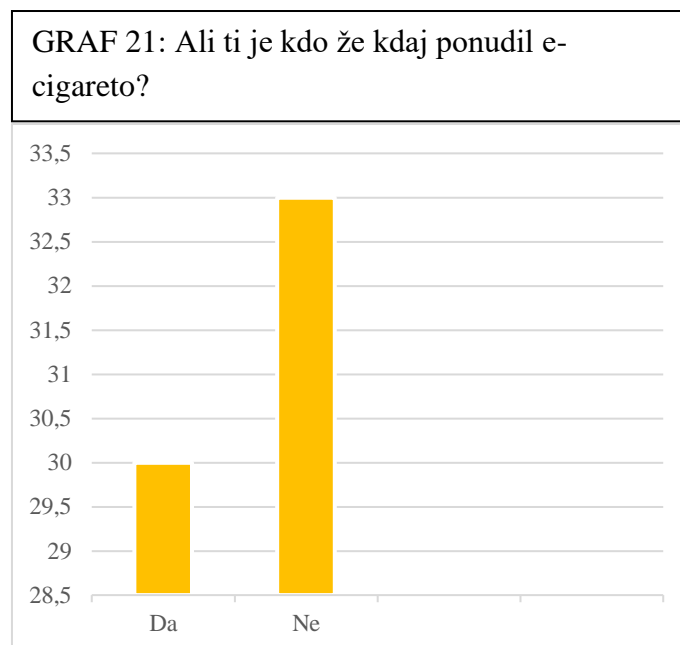
12 učencev (19 %) je e-cigareto enkrat poskusilo, 8 učencev (13 %) je e-cigareto večkrat poskusilo, 2 učenca (3 %) nista e-cigarete nikoli poskusila, si pa želita, 41 učencev (65 %) e-cigarete ni nikoli poskusilo.



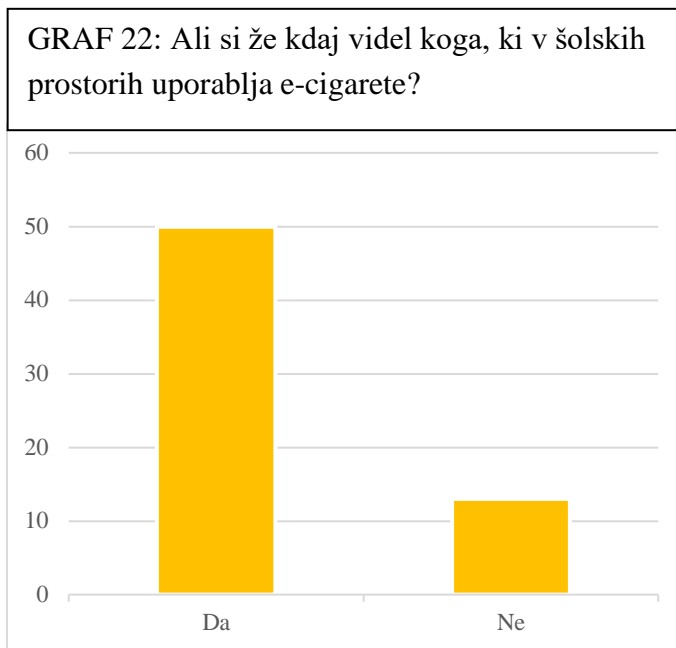
2 učenca (3 %) uporabljata e-cigarete več kot trikrat na mesec, šest učencev (10 %) uporablja e-cigarete manj kot trikrat na mesec 55 učencev (87 %) e-cigaret ne uporablja.



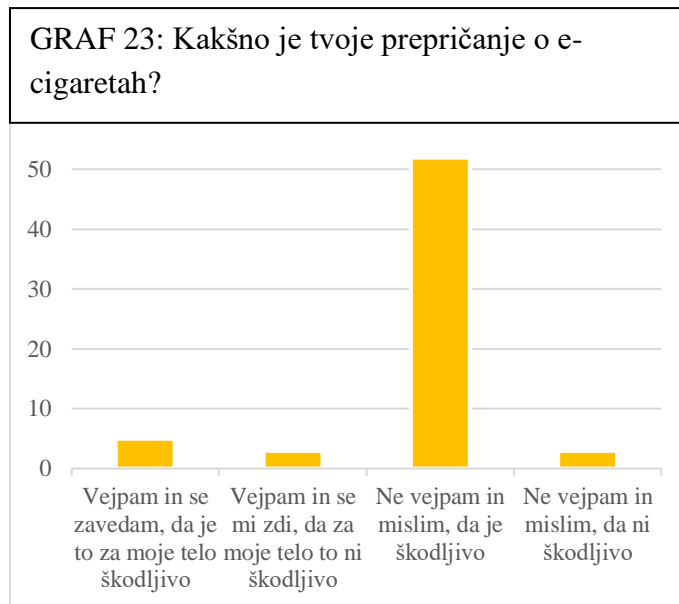
Starši enega učenca vedo, da njihov otrok uporablja e-cigarete, starši preostalih 7 otrok pa tega ne vedo.



30 učencem (48 %) je že nekdo ponudil e-cigareto, ostalim 33 (52 %) pa še nihče.



50 učencev (79 %) je videlo uporabo e-cigaret v šolskih prostorih, 13 učencev (21 %) njihove uporabe v šolskih prostorih ni videlo.



Od osmih učencev, ki uporabljajo e-cigarete se 5 od njih zaveda, da je to za njihovo telo škodljivo, trem učencem pa se zdi, da jim uporaba e-cigaret ne škoduje. Trem učencem, ki ne uporabljajo e-cigaret se zdi, da e-cigarete niso škodljive, preostalim 52, ki jih ne uporabljajo pa se zdi, da so škodljive.

5 UGOTOVITVE

Z anketo mi je uspelo odgovoriti na vsa zastavljena raziskovalna vprašanja. Ugotovil sem, da:

- je uporaba e-cigaret v 2. triadi neprimerljivo nižja kot uporaba e-cigaret v 3. triadi, ker je v 2. triadi le 7 % učencev poskusilo z uporabo e-cigaret, nihče pa e-cigaret ne uporablja redno;
- učenci vsak mesec uporabljajo e-cigarete večkrat kot učenke, čeprav je večji delež učenk poskusilo uporabo e-cigaret;
- se skorajda vsi učenci zavedajo škodljivosti teh izdelkov;
- se je malo več kot 50 % učencev, ki so poskusili e-cigareto odločilo za nadaljnjo uporabo, medtem ko se je pri učenkah za to odločilo 33 % ;
- je skoraj 80 % učencev/učenk 3. triade ter 43% učencev 2. tiade v šolskih prostorih že videlo uporabo e-cigaret;
- se zelo malo staršev zaveda, da njihov otrok uporablja e-cigarete.

S pomočjo ankete lahko tudi ovržem oz. potrdim posamezne dele hipoteze.

1. Hipoteza.

Ocenil sem, da je e-cigarete poskusilo manj kot 10 % učencev 3. triade (medtem ko je bila ta številka v resnici 35 %), ter da e-cigarete vsak mesec uporablja manj kot 5 % učencev 3. triade (resnična številka je bila 11 %). Napačno sem predvideval, da je e-cigarete poskusilo manj kot 5 % učencev 2. triade, saj jih je poskusilo 7 %. V prvem delu hipoteze sem pravilno ocenil, da e-cigarete uporablja manj kot 2 % učencev 2. triade. V resnici je anketa pokazala, da jih ne uporablja nihče. Pravilno sem predvidel tudi, da je velika večina učencev ozaveščena o škodljivih posledicah njihove uporabe.

2. Hipoteza:

Predvidel sem, da je učencem postalo sprejemljivo (oziroma jim je omogočeno), da posežejo po e-cigaretah tudi v šolskih prostorih, natančneje šolskih straniščih. Ta napoved se je izkazala za resnično, saj je 79 % učencev 3. triade in 43% učencev 2. triade že videlo uporabo e-cigaret v šolskih prostorih.

3. Hipoteza

Obenem sem menil tudi, da je eden glavnih razlogov za razširjeno uporabo elektronskih cigaret med šolarji dejstvo, da starši otrok, ki takšne naprave uporabljajo, s tem niso seznanjeni in otrokom takšne uporabe ne preprečijo. Ta hipoteza je delno pravilna, saj se res malo staršev zaveda, da njihov otrok uporablja e-cigarete, vendar sem skozi pisanje raziskovalne naloge ugotovil, da njihove razširjenosti ne moremo pripisati samo temu dejstvu. Največjo krivdo za epidemijo e-cigaret imajo definitivno socialna omrežja, saj na njih ne poteka le promoviranje, temveč tudi preprodaja e-cigaret.

6 KAKO OMEJITI UPORABO E-CIGARET

Prenehanje uporabe e-cigaret v šolah je zapleteno vprašanje, ki zahteva pristop razumljiv mladostnikom, ki vključuje učence, starše, vzgojitelje in vodstvo šole. Predstavil vam bom štiri strategije, ki lahko po mojem mnenju pripomorejo k zmanjšanju uporabe e-cigaret osnovnošolcev v naslednjih generacijah.

6.1 IZOBRAŽEVANJE IN OZAVEŠČANJE

Izobraževanje učencev in učenk o škodljivih posledicah e-cigaret je bistveno za preprečevanje njihove uporabe v šolah. Potrebna je tudi izobrazba učiteljev, da lahko lažje prepoznajo uporabo e-cigaret. Šole lahko izvajajo programe, ki ozaveščajo o nevarnosti »vejpanja«, kot so zdravstveni tečajji, delavnice in pogovori s strokovnjaki. To izobraževanje bi moralo vključevati tudi, kako uporaba e-cigaret vpliva na možgane v razvoju ter, kako hitro lahko pride do odvisnosti.

6.2 UVELJAVLJANJE PRAVILNIKOV

Šole morajo imeti stroge pravilnike proti »vejpanju«, učenci pa se morajo zavedati posledic njihovega kršenja. Uveljaviti se morajo pravila z uvedbo disciplinskih ukrepov, kot je vzgojni opomin in podobno. K zmanjšanju uporabnikov bi pripomoglo tudi sodelovanje z lokalnimi organi pregona, da preprečijo preprodajo e-cigaret učencem in učenkam. Poleg tega bi lahko učitelji izvajali preglede omaric in nahrbtnikov, če pride do suma, da ima učenec oziroma učenka e-cigarete. Priporočljiva bi bila tudi namestitvev tako imenovanih »vape detektorjev« predvsem v šolskih straniščih.

6.3 SVETOVANJE IN PODPORA

Nekateri učenci se lahko obrnejo na »vejpanje« kot način za obvladovanje stresa, tesnobe ali pritiska vrstnikov. Šole lahko ponudijo svetovalne storitve za pomoč učencem pri obvladovanju stresa in tesnobe ter nudijo podporo učencem pri opustitvi uporabe e-cigaret. Ta podpora lahko vključuje svetovanja, podporne skupine in napotitev na zunanje vire, kot so centri za zdravljenje odvisnosti.

6.4 VKLJUČEVANJE STARŠEV

Starši igrajo ključno vlogo pri preprečevanju uporabe e-cigaret svojih otrok, zato jih je treba poučiti o nevarnostih »vejpanja« in znakih »vejpanja« med najstniki. Šole lahko organizirajo roditeljske sestanke, na katerih razpravljajo o uporabi e-cigaret in o tem, kako njihovo uporabo preprečiti. Poleg tega lahko tudi starši svoje otroke ozaveščajo o škodljivih posledicah e-cigaret in spremljajo njihovo vedenje, da preprečijo uporabo.

Skratka, opustitev »vejpanja« v šolah je zahtevna naloga, ki zahteva večplasten pristop. Izobraževanje, uveljavljanje politik, svetovanje in podpora ter vključevanje staršev so bistvene strategije, ki jih je mogoče uporabiti za preprečevanje in zmanjšanje uporabe e-cigaret v šolah. S skupnim delom lahko ustvarimo varno in zdravo okolje za učence in učenke, ki spodbuja njihovo dobro počutje in akademski uspeh.

7 ZAKLJUČKI

Za raziskovalno nalogo sem se poglobil v razširjenost ter poznavanje problematike e-cigaret 2. in 3. triade Osnovne šole Vižmarje-Brod. Velika večina mojih odkritji kaže na alarmantno stanje uporabe e-cigaret s strani mladostnikov.

Kot lahko sklepamo iz grafov, je uporaba e-cigaret v 2. triadi skoraj ničelna v primerjavi s 3. triado. Po mojem mnenju, ki sem ga izoblikoval iz vprašanja, pri katerem so učenci prosto lahko odgovorili, zakaj uporabljajo e-cigarete oz. zakaj ne, je to zaradi tega, ker se otroci v 3. triadi še »iščejo« ter pogostokrat naredijo neumne stvari le zato, da bi navdušili svoje prijatelje. Veliko odgovorov sem dobil, da so poskusili, ker se jim zdi to kot nekakšen trend, in da če so poskusili vsi njihovi prijatelji, zakaj ne bi še oni.

Ker sem v 3. triadi naredil ločena grafa za oba spola, lahko iz grafov razberemo tudi podatke o tem, kaj si o e-cigaretah mislijo učenci in kaj učenke. 27 % anketirancev učencev 3. triade je že poskusilo e-cigareto, medtem ko je bila pri učenkah ta številka nekoliko višja (36 %). Pri vsakomesečnem uporabljanju e-cigaret pa prevladajo učenci, saj je njihov odstotek uporabe 14 %, pri dekletih pa je ta odstotek malo nižji (12 %). Iz teh podatkov lahko razberemo tudi, koliko odstotkov učencev in učenk se je po prvi uporabi odločilo, da z uporabljanjem e-cigaret nadaljujejo. Pri učencih se je za to odločil skorajda vsak drugi, medtem ko se je za to odločila vsaka tretja učenka. Ta podatek nas lahko skrbi, saj ugotovitve NIJZ-ja navajajo, da je uporaba e-cigaret škodljiva tudi s pogleda nadaljnje rabe sredstev, ki povzročajo odvisnost (npr. uporaba običajnih cigaret, prepovedanih drog itd.).

Od osmih učencev/učenk se jih pet zaveda, kako škodljiva je njihova uporaba. To nam prikaže, da se premalo uporabnikov e-cigaret zaveda njihove škodljivosti, a menim, da problem ne tiči v tem, da mladostnike premalo izobražujemo o škodljivosti e-cigaret, temveč o tem, da so si tisti učenci, ki e-cigarete obravnavajo kot neškodljive, preko promoviranja na socialnih omrežjih že izoblikovali neko sliko o e-cigaretah in sedaj ne verjamejo ničemur, kar bi to mišljenje lahko spremenilo. Tako po mojem mnenju ne moremo okriviti šole, da premalo izobražuje, temveč lahko okrivimo omrežja (predvsem Tik Tok in Instagram), ki mladostnikom predvajajo reklame o e-cigaretah.

Uporabe e-cigaret starši v velikih primerih ne morejo ustaviti, ker ne vedo, da jih njihov otrok uporablja. Od staršev osmih učencev, ki vsakomesečno uporabljajo e-cigarete za to ve le en starš. To lahko po mojem mnenju pripišemo predvsem temu, da so mladostniki v puberteti (učenci 3. triade) bolj zaprti in posledično manj zaupajo staršem.

Daleč najbolj zaskrbljujoč podatek pa se mi zdi, koliko učencev/učenk je že videlo uporabo e-cigaret v šolskih prostorih. V 2. triadi znaša ta procent 43 %, medtem ko je v 3. triadi znatno višji, saj je uporabo e-cigaret v šolskih prostorih videlo že 79 % učencev. Po mojih opazanjih je daleč največ uporabe na šolskih straniščih. Velikokrat se mi je namreč že zgodilo, da sem ob vstopu na stranišče zavohal vonj po sadju, ki je deloval umetno. Uporabniki e-cigaret jih tam najverjetneje uporabljajo, ker se premalokrat zgodi, da bi katerikoli učitelj preverjal stranišča.

Glede na njihovo razširjenost med mladimi so e-cigarete premalo raziskana problematika. To lahko pripišemo predvsem novosti izdelka ter pogostemu zanemarjanju njegovih škodljivih posledic. Glede na rezultate ankete lahko trdim, da se je temu problemu do sedaj namenjalo premalo časa, truda in ukrepanja. Za dobrobit mlajših generacij upam, da bo ta raziskovalna naloga pripomogla, da se na temu področju začnejo uvajati tako potrebne spremembe.

8 VIRI

SPLETNI VIRI

Združenje vejperjev Slovenije, O elektronski cigareti. Dostopno na spletnem mestu:

<https://zv-slo.si/o-elektronski-cigareti/>

Bojc Saša. 2022. E-cigarete kadijo že dvanajstletniki. *Delo*. Dostopno na spletnem mestu:

<https://www.delo.si/magazin/zanimivosti/vdihavanje-kakrsnekoli-snovi-je-lahko-nevarno/>

Sun Lena H. 2019. Evidence mounts that vitamin E acetate is to blame for vaping-related illnesses, deaths. *Vice*. Dostopno na spletnem naslovu:

<https://www.vice.com/en/article/5d3dzd/its-easier-than-ever-to-buy-and-sell-illegal-vapes-on-tiktok>

Perez Sarah. 2021. TikTok is being used by vape sellers marketing to teens. *TechCrunch*.

Dostopno na spletnem mestu: https://techcrunch.com/2021/01/26/tiktok-is-being-used-by-vape-sellers-marketing-to-teens/?guccounter=1&guce_referrer=aHR0cHM6Ly93d3cuZ29vZ2x1LmNvbS8&guce_referrer_sig=AQAAADWd_DMFiqZLn5CD3_kDvlsK3XpE0mBe_sZ5YpcUgkgNX5_m7kyta-kxLUdfkOlldtgsAnRYa3qIOutme0trOL7HG_yk-cG8iezsYzNhBndDSF-z3bqMJt2zHdg0OgSmlMUnWGZ8tcJ_fwDo3bO5IEsnNuUCxHYngpvLl_d_LfH

[teens/?guccounter=1&guce_referrer=aHR0cHM6Ly93d3cuZ29vZ2x1LmNvbS8&guce_referrer_sig=AQAAADWd_DMFiqZLn5CD3_kDvlsK3XpE0mBe_sZ5YpcUgkgNX5_m7kyta-kxLUdfkOlldtgsAnRYa3qIOutme0trOL7HG_yk-cG8iezsYzNhBndDSF-z3bqMJt2zHdg0OgSmlMUnWGZ8tcJ_fwDo3bO5IEsnNuUCxHYngpvLl_d_LfH](https://techcrunch.com/2021/01/26/tiktok-is-being-used-by-vape-sellers-marketing-to-teens/?guccounter=1&guce_referrer=aHR0cHM6Ly93d3cuZ29vZ2x1LmNvbS8&guce_referrer_sig=AQAAADWd_DMFiqZLn5CD3_kDvlsK3XpE0mBe_sZ5YpcUgkgNX5_m7kyta-kxLUdfkOlldtgsAnRYa3qIOutme0trOL7HG_yk-cG8iezsYzNhBndDSF-z3bqMJt2zHdg0OgSmlMUnWGZ8tcJ_fwDo3bO5IEsnNuUCxHYngpvLl_d_LfH)

BC Productions. 2022. How JUUL Got Millions of Kids Hooked on Nicotine. Dostopno na spletnem mestu: <https://www.youtube.com/watch?v=7fVxHavnih4>

Wikipedija: prosta enciklopedija. 2022. Juul. Dostopno na spletnem mestu:

<https://en.wikipedia.org/wiki/Juul>

Koprivnikar Helena. 2021. Spoznaj resnico o nikotinu. *#tosemjaz*. Dostopno na spletnem mestu:

<https://www.tosemjaz.net/razisci/droge-in-zasvojenost/spoznaj-resnico-o-nikotinu/>

Koprivnikar Helena. 2021. Vpliv nikotina v tobačnih in povezanih izdelkih na možgane. *#tosemjaz*. Dostopno na spletnem mestu:

<https://www.tosemjaz.net/razisci/droge-in-zasvojenost/vpliv-nikotina-v-tobacnih-in-povezanih-izdelkih-na-mozgane/>

Nacionalni inštitut za javno zdravje. 2023. Elektronske cigarete in drugi novi tobačni/nikotinski izdelki v Sloveniji. Dostopno na spletnem mestu:

<https://youtu.be/yLibKzWWhoSc>.