

"ŽIVLJENJE JE LEPO – SKRIBIM ZA SVOJE ZDRAVJE" – – PROGRAM SPODBUJANJA NEKAJENJA V OSNOVNIH ŠOLAH

Fani Čeh

POVZETEK. Program vzgoje za nekajenje, poimenovan "Življenje je lepo – skrbim za svoje zdravje", se je izkazal za eno od osrednjih in najbolj sprejetih dejavnosti Zveze slovenskih društev za boj proti raku. Ključno zanj je, da temelji na strokovnih vsebinah in na sodelovanju in povezovanju med Zavodom RS za šolstvo, osnovnimi šolami in strokovnjaki z Onkološkega inštituta Ljubljana. Vzgojno-izobraževalni program je usmerjen v krepitev in varovanje zdravja mladostnikov ter prizadevanje za zmanjšanje števila mladih kadilcev, kar ima za cilj zmanjšanje števila primerov pljučnega raka in drugih bolezni, povezanih s kajenjem. Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje se razširjenost kajenja med mladostniki manjša. Predvidevamo, da je k temu prispeval tudi naš preventivni vzgojno-izobraževalni program, za katerega sistematično skrbimo v slovenskih osnovnih šolah. V prispevku predstavljam potek programa in nekaj predlogov njegovih udeležencev, kako ga napraviti še bolj privlačnega in učinkovitega.

UVOD

Zveza slovenskih društev za boj proti raku (SZDBPR) in regijska društva svoje poslanstvo uresničujemo z delovanjem, ki je bilo zastavljeno že pred 35 leti. S širjenjem znanja, informacij in veščin si prizadevamo otroke, mladostnike in odraslo prebivalstvo spodbuditi k čim večji odgovornosti za lastno zdravje. V ta namen pripravljamo in izvajamo vrsto preventivnih akcij, ki temeljijo na znanstvenih dokazih, da lahko prepričamo čim več ljudi, da je njihova osnovna dolžnost varovati in krepiti svoje zdravje in zanj prevzeti tudi odgovornost. Kajenje cigaret je najpomembnejši preprečljivi vzrok za zbolevanje in prezgodnjo smrt. Mladostništvo je obdobje, ko se največ razvad ukorenini ob eksperimentiranju. Mladostniki podcenjujejo odvisnost od nikotina in težave, povezane z opuščanjem kajenja. V našem okolju je pobuda za začetek kajenja pri mladih največkrat kajenje v družini (zgled), "junačenje", radovednost, posnemanje vrstnikov, spodbuda iz sredstev javnega obveščanja. Sprejetje pobude lajšajo še vedno prelahki dostop do cigaret in prešibki nadzor nad upoštevanjem zakonodaje. Hkrati so v tem obdobju mladostniki tudi precej (in pravočasno!) dojemljivi za prepričljive informacije, ki jih usmerijo za nekadilsko življenjsko pot. Strokovnjaki SZDBPR so že pred 25 leti postavili temelje vzgojno-izobraževalnega programa, ki je usmerjen v krepitev in varovanje zdravja mladostnikov ter prevzemanje odločitve učenk in učencev, da v šolskem letu ne bodo prižgali prve cigarete. Ker so šole izjemno primerno okolje za promocijo zdravja, SZDBPR svoj program proti kajenju sistematično izvaja v osnovnih šolah v času rednega šolskega programa – seveda ob izjemni naklonjenosti njihovih vodilnih in iskreni pripravljenosti učiteljev za aktivno sodelovanje. Po dogovoru, predloženih

časovnem načrtu, navodilih in pisnih gradivih ga namreč vsebinsko uresničijo učitelji. Povezanost med tistimi, ki ga načrtujejo, vodijo in nadzorujejo, in tistimi, ki ga v praksi uresničjejo, je ključno, da program sprejemajo tisti, ki jim je namenjen: generacijam staršev in njihovih otrok. Le tako se ohranja in dosega uspeh. ZSDBPR si prizadeva, da bi bil še privlačnejši in še uspešnejši. Njena iskrena želja je prispevati k boljšemu zdravju otrok, mladostnikov in s tem tudi odraslih – vsega prebivalstva.

PREDSTAVITEV PROGRAMA

SZDBPR program izvaja po vsakoletnem načrtu in ga seveda vseskozi dopolnjuje po sprotnih izkušnjah, predlogih in strokovnih pobudah ljudi, ki v njem sodelujejo.

SLOVENIJA PROTI RAKU

DESETLETNI ZDRAVSTVENOVZGOJINI PROGRAM
ZA ZMANJŠANJE ZBOLEVNOSTI
IN UMRLJIVOSTI ZA RAKOM

JA!

Življenje je lepo -
skrbim za svoje zdravje

Nagrađni natečaj za podpisnike
Slovesne obljube

Jem ZDRAVO

Vsak dan sem telesno aktiven/na

PRISLUHNEM TELESU

Ljubezen je lepa, SEM odgovoren/na

NE kadim

NE pijem alkohola

Ne izpostavljam se soncu

ZVEZA SLOVENSKEH DRUŠTEV
ZA BOJ PROTI RAKU

www.protiraku.si

Tudi v šolskem letu 2016/17 smo program izvedli po sprejetem in dogovorjenem načrtu ter v skladu s številom vpisanih učenk in učencev v tem šolskem letu, ki smo ga dobili od Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport. Ravnateljke vseh osnovnih šol smo pisno povabili k sodelovanju. Ko smo prejeli

njihovo privolitev, smo s programom seznanili še razrednike 5.–8. razredov. Novembra, ki je mesec preprečevanja odvisnosti, smo vsem osnovnim šolam v RS dostavili skupno 72.380 pisnih gradiv za učence in učitelje. Učitelji so dobili pisni predlog, kako izvesti tematsko učno uro z naslovom "Nekajenje je vrednota". S tem smo jim olajšali prizadevanje za motivacijo učenk in učencev pri odločitvi za podpis slovesne obljube, da bodo v šolskem letu znali in zmogli reči odločen NE prvi cigareti. V zgibanki za vsakega učenca z naslovom *Življenje je lepo – skrbim za svoje zdravje* pa je bil nasvetom zdravega življenjskega sloga priložen še anketni vprašalnik. Učenke in učenci so ga pri tematski učni uri izpolnili do 30. decembra, šole pa so jih poslale SZDBPR. Do 2. februarja 2017 je prejela odgovore 16.980 učenk in učencev. V Tednu boja proti raku (ki je vsako leto prvi v marcu) smo v petek, 10. 3. 2017, v Ljubljani na OŠ Trnovo pripravili enourno inovativno tematsko prireditev. Po navodilih ravnateljice in učiteljev-mentorjev so jo v celoti vodili in izvedli učenke in učenci. Izmed podpisnikov Slovesne obljube so izžrebali tudi 89 sedmošolcev (tako da je bila zagotovljena pravična udeležba iz vseh regij SZDBPR), ki so pravilno odgovorili na vsa vprašanja iz anketnega vprašalnika in postali nagrajenci programa – udeleženci izleta v Zabavišni park Gardaland. O izžrebanih smo obvestili šole, pismu njihovim razrednikom pa priložili še obvestilo z natančnimi navodili za starše. Maja smo izžrebane učenke in učence in njihove učitelje-spremljevalce peljali na tradicionalni enodnevni nagradni izlet.

Organizacija in izvedba programa postajata zaradi vse strožjih predpisov in



finančnih omejitev vedno zahtevnejša. Težji so dogovori s šolami, učitelji spremljevalci, več je vprašanj staršev. Hkrati pa so sodobni pubertetniki ranljiva skupina, ki zahteva posebno pozornost v zvezi z motivacijo, informiranostjo

in varnostjo. Program spremljamo s pomočjo anketnih vprašalnikov, ki jih izpolnjujejo učitelji, učitelji-spremljevalci ter udeleženi učenke in učenci.

Spustovani!

Najlepša hvala za poslane letake in pripravo za razredno uro. Res je pohvalno, da društvo, kot je vaše, ma tako prijten in zanimiv način spodbuja zdravo življenje pri otrocih. Poučujem že kar nekaj let in učenci redno zelo aktivno sodelujejo ma tej razredni uri. Smo bolj podzvelska šola in le nekaj osnovni šoli se mi težar zavedi drug in kajenja, je pa vseeno dobro, da se že davlj zgodaj postavijo temelji za naprej.

Hvala lepa za vaš trud in lep pozdrav od
7. razreda OŠ Planina pri Sevnici.

Razredničarka
Polona Volavšek

Pa še najpogostejši odgovori sedmošolcev na vprašanje »Kaj bi bilo po tvoje dobro narediti, da bi mladi manj posegali po cigaretah:

- Starši bi morali nadzorovati, ali njihovi otroci kadijo, in če kadijo, bi morali primerno ukrepati.
- Starši ne bi smeli kaditi doma.
- V šoli bi se morali več pogovarjati o učinkih tobaka na zdravje.
- Prepovedati bi morali kajenje v šolskem okolju.
- V šoli bi morali imeti več delavnic o tobaku in možnosti pogovorov s strokovnjaki.
- Prepovedati bi morali prodajo cigaret v trgovinah.
- Cigarete naj bi prodajali le starejšim od 30 let.
- Morali bi podreti tovarne cigaret in prepovedati uvoz tobaka v Slovenijo.
- Narediti programe za dekleta, ker kadijo bolj kot fantje.
- Zelo bi morali zvišati ceno cigaret.
- Pomagajte, da bodo na televiziji predvajali več oddaj o škodljivih učinkih tobačnega dima na telo mladostnika.
- Pripravite več takšnih programov in izletov, kot je ta.

Odgovori so vsako leto usmerjeni v družino, šolo in družbo. SZDBPR skuša vse dobre predloge upoštevati, kolikor ji je mogoče.

ZAKLJUČEK

Cilj vsake sodobne države in napredne družbe je krepitev in varovanje zdravja prebivalcev. Ker pa zdravje ni le odsotnost bolezni, ampak čim boljše telesno, duševno in socialno stanje vsakogar, je skrb za zdravje proces, na katerega je mogoče vplivati. Prav vanj se s svojimi programi pomembno vključuje nevladna humanitarna SZDBPR. Programi preprečevanja kajenja so eden najučinkovitejših ukrepov za zmanjšanje rabe tobaka med mladimi, šola pa je tisto edinstveno okolje, v katerem je mogoče nagovoriti največ otrok in mladostnikov. Program *Življenje je lepo – skrbim za svoje zdravje* je namenjen mladim zdravim, da bi zdravi življenjski slog lažje sprejeli kot vrednoto.

LITERATURA

World Health Organization. WHO report on the global tobacco epidemic 2017. Report appendices. Appendix X: Comparable prevalence estimates of tobacco smoking, 2015. Pridobljeno 31. julija 2017 na internetnem naslovu <http://www.who.int/tobacco/global-report/en/>.

Jeriček Klanšček H, Bajt M, Drev A, Koprivnikar H, Zupanič T, Pucelj V (editors). Z zdravjem povezana vedenja v šolskem okolju med mladostniki v Sloveniji. Izsledki mednarodne raziskave HBSC 2014. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2015.