

Užívání nikotinových výrobků žáky základní školy

Lucie Berková

Bakalářská práce
2024



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2023/2024

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: Lucie Berková
Osobní číslo: H20330
Studijní program: B0111A190011 Sociální pedagogika
Forma studia: Prezenční
Téma práce: Užívání nikotinových výrobků žáky základní školy

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.
Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti adiktologie, prevence užívání návykových látek a věkového období žáků základních škol.
Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.
Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníkového šetření.
Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

- CHRÁSKA, Miroslav, 2016. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5326-3.
- KABÍČEK, Pavel, Ladislav CSÉMY a Jana HAMANOVÁ, 2014. Rizikové chování v dospívání a jeho vztah ke zdraví. Praha: Triton. ISBN 978-80-7387-793-4.
- MARTANOVÁ, Veronika, Barbara JANÍKOVÁ a Tereza DANĚČKOVÁ, 2007. Učební texty ke specializačnímu studiu pro školní metodiky prevence. Praha: Centrum adiktologie Psychiatrické kliniky 1. lékařské fakulty a VFN, Univerzita Karlova. ISBN 9788025405253.
- NEŠPOR, Karel, 2018. Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby. Praha: Portál. ISBN 9788026213574.
- PROCHÁZKA, Miroslav, 2019. Metodik prevence a jeho role na základní škole. V Praze: Pasparta. ISBN 9788088290285.

Vedoucí bakalářské práce: **PhDr. Zuzana Hrnčířiková, Ph.D.**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **15. ledna 2024**
Termín odevzdání bakalářské práce: **26. dubna 2024**

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan



doc. Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

Ve Zlíně dne 15. ledna 2024

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci – nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval(a) samostatně a použitou literaturu jsem citoval(a). V případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor.

Ve Zlíně 23.4.2024

.....

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě

pracoviště vyzoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezahrnuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacího zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odprá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybného projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlídá k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Naše bakalářská práce se zabývá užíváním nikotinových výrobků žáky základní školy. Pojednává se v ní o adolescenci jako rizikovém období pro začátek závislosti. Uvedeme si definici závislosti a její charakteristiku. Rozebereme prevenci závislosti jak v obecné rovině, tak i ve škole či volnočasových aktivitách a sportu. Zaměřili jsme se také na legislativu ohledně nikotinových výrobků. Výzkum proběhl na 2. stupni základní školy. Použili jsme kvantitativní výzkum metodou dotazníkového šetření. V něm jsme se ptali žáků na konkrétní nikotinové výrobky, a to klasické cigarety, e-cigarety, nikotinové sáčky, zahřívaný tabák a žvýkací tabák.

Klíčová slova: adolescence, nikotin, prevence, užívání nikotinových látek, závislost

ABSTRACT

This bachelor's thesis deals with the usage of nicotine products among primary school pupils. It discusses adolescence as a risk period for the onset of addiction. We will define addiction and its characteristics. We will discuss the prevention of addiction in general, as well as in school, leisure activities and sports. We have also focused on the legislation of nicotine products. The research was carried out at the second grade of primary school. We used quantitative research with a questionnaire survey method. In the survey, we asked pupils about specific nicotine products, namely classic cigarettes, e-cigarettes, nicotine sachets, heated tobacco and chewing tobacco.

Keywords: adolescence, nicotine, prevention, usage of nicotine products, addiction

Chtěla bych poděkovat vedoucí bakalářské práce PhDr. Zuzaně Hrnčířkové, Ph.D. za trpělivost a cenné rady, které mi během psaní práce poskytovala. Děkuji své rodině a přátelům, kteří mě podporovali během studia. Dále bych poděkovala základní škole, která semnou spolupracovala, a všem žákům, kteří se zapojili.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD	9
I TEORETICKÁ ČÁST	10
1 NIKOTIN	11
1.1 ZÁVISLOST.....	12
5.2 ZÁVISLOST NA NIKOTINU	13
1.1 ZÁVISLOST NA NIKOTINU U ADOLESCENTŮ	14
5 PREVENCE UŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK	15
5.1 PREVENCE VE ŠKOLE	16
5.1 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY	17
2.3 SPORT	19
3 LEGISLATIVA O NIKOTINOVÝCH VÝROBCÍCH	21
3.1 VĚKOVÉ A MÍSTNÍ OMEZENÍ PRODEJE NIKOTINOVÝCH VÝROBKŮ	21
3.2 OMEZENÍ CHARAKTERISTICKÝCH PŘÍCHUTÍ U NIKOTINOVÝCH VÝROBKŮ	22
3.3 ZDRAVOTNÍ VAROVÁNÍ NA OBALECH NIKOTINOVÝCH VÝROBKŮ	23
4 ADOLESCENCE	26
4.1 RANÁ ADOLESCENCE	27
4.2 POZDNÍ ADOLESCENCE.....	27
II PRAKTICKÁ ČÁST	29
5 ÚVOD DO VÝZKUMU	30
5.1 CÍLE VÝZKUMU	31
5.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	31
5.3 POJETÍ VÝZKUMU	31
5.4 VÝZKUMNÝ SOUBOR.....	32
5.4.1 Výběrový výzkumný soubor	32
5.5 VÝZKUMNÁ METODA A TECHNIKA	32
5.6 ZPŮSOB ZPRAVOVÁNÍ DAT	34
6 ANALÝZA DAT	36
7 INTERPRETACE DAT	51
ZÁVĚR	57
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	59
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	65
SEZNAM TABULEK	66
SEZNAM PŘÍLOH	67

ÚVOD

Je již známo, že kouření má neblahý vliv na zdraví. Avšak klasické cigarety nejsou jedinou variantou nikotinových výrobků. V dnešní době jde vývoj rychle dopředu, což se týká i nikotinových výrobků. Nejedná se tedy jen o klasické cigarety a žvýkací tabák, ale nabídka je již mnohem širší. Tvoří ji elektronické cigarety, zahříváný tabák a nikotinové sáčky. Různé alternativy využívají hlavně mladí lidé. Všechny mají ale stejný problém a to, že způsobují závislost na nikotinu a mnohé zdravotní problémy. Kvůli tabáku předčasně zemře okolo osmi milionů lidí na světě. (Státní zdravotnický ústav, 2023) Proto budeme zjišťovat, jaké mají žáci základní školy zkušenosti s nikotinovými výrobky, a snažit se najít důvody, proč jsou stále mezi mladými lidmi používané. Zaměření na tuto cílovou skupinu jsme si vybrali kvůli tomu, že nejčastěji vyzkouší cigaretu v raném období adolescence. (Národní informační zdravotnický portál, 2024b)

Bakalářská práce se skládá z teoretické a empirické části. Začínáme teoretickou částí, v níž si jako první vyjasníme, co je to nikotin a závislost. Následně tato dvě témata spojíme a zaměříme se na adolescenty. Druhá kapitola pojednává o prevenci. Zaměříme se na prevenci ve škole a volnočasových aktivitách, specifičtěji se podíváme na sport. Třetí část se zabývá legislativou ohledně nikotinových výrobků, kterou máme rozdělenou na věkové a místní omezení, omezení charakteristických příchutí u vybraných nikotinových výrobků a zdravotní varování na obalech výrobků. Poslední kapitola teoretické části se věnuje adolescenci a v ní si rozdělíme adolescenci na ranou a pozdní.

V praktické části se věnujeme kvantitativnímu výzkumu, který probíhal na základní škole mezi žáky druhého stupně. Data jsme sbírali formou dotazníkového šetření, ve kterém jsme se postupně dotazovali na zkušenosti s nikotinovými výrobky, frekvenci a důvody užívání a jejich dostupnost. Nikotinové výrobky, které jsme vybrali pro výzkum, jsou klasické cigarety, elektronické cigarety, zahříváný tabák, žvýkací tabák a nikotinové sáčky. V závěru bakalářské práce uvádíme doporučení pro praxi, proto aby byl menší počet adolescentů začínajících s nikotinovými výrobky.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 NIKOTIN

V této kapitole se budeme věnovat historii tabáku a rozvoji jednotlivých druhů nikotinových výrobků, kterými se zabýváme v naší bakalářské práci. Dále si popíšeme, co je to nikotin a jaké má účinky. Následně se věnujeme závislosti, kterou poté přímo zaměříme na závislost na nikotinu. V poslední části této kapitoly se ještě zúží náš pohled na problematiku, a to na naši cílovou skupinu adolescentů a jejich závislost na nikotinových výrobcích.

Tabák pochází z Amerického kontinentu. Podle archeologických nalezišť bylo zjištěno, že Májové kouřili tabákové listy v 1. století před naším letopočtem. Indiáni jej využívali při obřadech. Do Evropy ho dovezl Krištof Kolumbus, ale námořníci dávali spíše přednost jeho žvýkání. Tabák se pak rozšiřoval. Velký převrat nastal v 80. letech 19. století, a to vynálezem stroje na výrobu cigaret a následně se rozjelo i obchodování s nimi. Ve 20. století předčasně zemřelo na následky kouření okolo 100 milionů lidí. (Králíková, Kozák, c2003) Klasické cigarety a žvýkací tabák však nejsou nyní jedinou variantou nikotinových výrobků. První e-cigarety se dostaly na trh v Číně v roce 2004 a získaly velkou oblibu. Následoval zahříváný tabák, který byl uveden na trh od roku 2016 v Asii. (Kulhánek, 2019b). Posledním nikotinovým výrobkem, kterým se budeme zabývat, jsou nikotinové sáčky. Tento produkt se rozšířil mezi lety 2018 a 2019. (Kulhánek, 2023) Všechny tyto výrobky obsahují nikotin, na kterém vzniká závislost. Na něj je dětský mozek citlivější než mozek dospělé osoby a následně se také hůře zbavuje závislosti. (Kulhánek, 2019a)

Nikotin je alkaloid, který se vyskytuje hlavně v tabákových listech. Jedná se o čirou bezbarvou kapalinu bez chuti a zápachu. Po užití dochází ke stažení cév, zrychlí se tepová frekvence a krevní tlak. (Kulhánek, 2023) Dochází k urychlení střevní peristaltiky, kdy lidé, kteří se následně snaží přestat s užíváním, mohou přibírat na váze. Po užití této látky se i trochu zvyšuje práh bolesti. (Králíková, Kozák, c2003) Krátkodobě se po nikotinu zlepšuje pracovní paměť a koncentrace. Nastává psychosomatická stimulace, která se projeví pocitem povzbuzení. Ten mohou lidé využít při učení, ale také na party či ve sportu. (Kulhánek, 2023) Kvůli nikotinu se rovněž podporuje sekrece endorfinů, tzv. „hormonů štěstí.“ (Králíková, Kozák, c2003) Nikotin je škodlivý pro nervou soustavu. Při jeho užívání se vyplavuje dopamin a poté dochází k relaxaci a uvolnění. Ovšem následně způsobuje závislost. (Kulhánek, 2023)

1.1 Závislost

„Závislostí se v užším kontextu rozumí dlouhodobý, trvalý vztah k někomu nebo k něčemu, vycházející z pocitu silné touhy nebo potřeby toto uspokojit. Takový stav ovlivňuje jednání závislého člověka a omezuje jeho svobodu. Člověk postupně ztrácí schopnost rozumně zvažovat přínosy a rizika užívání drogy nebo jiné závislosti, a to vše je spojeno s výraznými škodami na zdraví a společenských vztazích. Člověk nemusí být závislý jen na nějaké látce (alkoholu, cigaretách, drogách), ale i na činnostech (hraní hazardních her, sexu, práci). Je možné si dokonce vytvořit závislost na určité osobě, věci či internetu a sociálních sítích, stejně jako na jakémkoliv chování, které přináší uspokojení“ (Národní zdravotnický portál, 2024a). Podle mezinárodní klasifikace nemocí MKN – 10 se projevuje syndrom závislosti tak, že ovlivňuje skupinu fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, při nichž lidé upřednostňují užívání konkrétní látky před jiným jednáním, které pro ně do té doby bylo důležitější a více si ho cenili. Hlavní charakteristikou tohoto syndromu je silná touha po konkrétní látce. Pokud dojde ke znovupoužití, dochází rychleji k příznakům syndromu závislosti u závislých jedinců než u těch lidí, kteří ještě nejsou na látce závislí. Proto, aby mohla být diagnostikovaná závislost, musí být splněny alespoň 3 jevy, které se vyskytnou v jednom roce:

- 1) touha po konkrétní látce či pocit puzení,
- 2) jedinec má problémy se sebeovládáním,
- 3) dochází k tělesným abstinčním příznakům, které jsou specifické pro konkrétní látku,
- 4) dochází k toleranci dané látky, proto aby došlo ke stejnému efektu musí jedinec zvýšit svou dávku,
- 5) užívání psychoaktivní látky je důležitější a dochází k odsunutí zájmů a jiných potěšení ve prospěch k získání látky, její užití a následné zotavení z ní,
- 6) člověk dále pokračuje s užíváním, i když ví, že mu škodí na zdraví, jak fyzickém, tak i psychickém. (Nešpor, 2018)

Syndrom závislosti se může objevit pro širokou řadu látek nebo třídu látek jako jsou opiáty apod. ale také na jednu konkrétní látku například diazepam či nikotin. (Nešpor, 2018)

1.2 Závislost na nikotinu

Závislost na nikotinu můžeme rozdělit do dvou kategorií dle Králíkové, Kozáka (2003):

- 1) Psychosociální závislost – Člověk potřebuje návykovou látku užívat opakovaně nebo trvale. Při užívání dochází k příjemným prožitkům a zároveň odstraní ty negativní a zatěžující. Jedinec se k návykové látce vrací opakovaně, protože mu přináší uspokojení. (Vágnerová, 1999) Někdy si člověk takto usnadní situaci. Je využívána jako „berlička.“ (Králíková, Kozák, c2003) Dále se připojuje sociální závislost, a to například o přestávce vidí člověk, že ostatní kouří. Vyskytuje se ve společnosti, kde je mu dobře, a následnému tlaku okolí podlehne. Kouření se může stát rituálem, kdy se sejde skupinka lidí a během sbližování se kouří. Dále si člověk může spojit určité situace s kouřením, jako je například po probuzení, jídle, při kávě, stresu atd. (Králíková, Kozák, c2003)
- 2) Fyzická závislost – Při příjmu nikotinu v jakékoliv podobě se stimuluje centrum odměny, při které dochází k uvolnění dopaminu tzv. hormon „štěstí“ a následně dochází k uvolnění a relaxaci. Tím pádem se jedná o návykovou látku a při pravidelném užívání vzniká závislost. K dalším účinkům nikotinu patří krátkodobé zlepšení výkonu jak sportovního, tak i při učení. Přibližně po jedné až dvou hodinách nastupují abstinční příznaky, jako je horší koncentrace, zvýšená chuť k jídlu, výkyvy nálad, myšlenky na další nikotinový produkt. (Kulhánek, 2023) Příznaky vymizí, pokud se nikotin opět užije. Následně se uživatel dostane do začarovaného kruhu, kdy přijímá určité množství nikotinu, aby se dostal na svou „hladinku.“ (Králíková, Kozák, c2003) Vzniká rozvoj syndromu závislosti. Typické je, že postupně dochází k vyšší toleranci organismu na látku a k dosažení stejného efektu se musí dávka zvyšovat. (Vágnerová, 1999) Uživatel ztrácí kontrolu a jde například kouřit, i když je v divadle nebo v nemocnici. (Králíková, Kozák, c2003)

Během odvykání kouření se z důvodu nedostatku nikotinu mohou dle Minnesotské škály vyskytnout tyto příznaky:

- a) nutkání kouřit,
- b) depresivní nálada,
- c) podrážděnost, zlost, frustrace,
- d) úzkost,

- e) obtížné soustředění,
- f) neklid,
- g) zvýšená chuť k jídlu,
- h) obtížné usínání,
- i) potíže s častým probouzením. (Minnesota nicotine withdrawal scale, 2014)

Pokud bychom chtěli srovnat škodlivost kouření s jinými návykovými látkami, můžeme se na ně můžeme podívat i z jiného úhlu pohledu, a to srovnání počtu lidí se závislostí a počtu předčasných úmrtí. V České republice je 40 000 problémových uživatelů nelegálních drog a přibližně 300 lidí ročně v důsledku své závislosti zemře. Lidí se závislostí na alkoholu jsou 4 % populace a z nich za rok zemře průměrně okolo 6 000. Na tabáku se projevuje závislost u 80-90 % uživatelů. V důsledku kouření předčasně zemře 16 000 z nich. (Národní zdravotnický portál, 2024b)

1.3 Závislost na nikotinu u adolescentů

Pro závislost na nikotinu je typické, že se ke kouření lidé mnohdy dostanou již v dětství či dospívání. 90 % kuřáků má vlastní zkušenost s těmito výrobky již před dosažením plnoletosti. (Národní zdravotnický portál, 2024b) Avšak v tomto věkovém období ještě dochází k vývinu mozku, který je zranitelnější. Výrobci cigaret cílí na adolescenty. (Národní zdravotnický portál, 2024c) Pokud jedinec užívá nikotinový výrobek, stává se často, že přejde k jiným produktům s jeho obsahem. (Kulhánek, 2023) Ve výzkumu u adolescentů ve věkové skupině od 12 do 13 let se zjišťovalo, za jak dlouho vznikne závislost na nikotinu. Ve skupině zúčastněných 22 % příležitostných kuřáků uvádělo příznaky závislosti, a to od doby, kdy začali kouřit alespoň jednou za měsíc. Dále 67 % kuřáků mělo příznaky závislosti předtím, než začalo kouřit denně, nebo začali kouřit denně poté, co začali cítit příznaky. Mezi prvními příznaky závislosti se objevovalo zejména nutkání na další cigaretu (19 %). Mezi všemi příznaky se vyskytovaly nejčastěji pocity podrážděnosti, nervozity, neklidu či úzkosti, a to ve 40 % případů. Také se u adolescentů objevovaly v 18 % příznaky smutku nebo deprese. Problémy s koncentrací uvedlo 32 % z nich. (DiFranza, Rigotti a kol., 2000)

2 PREVENCE UŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK

V této části pojednáváme o prevenci užívání návykových látek na začátku obecně, kde si vysvětlíme, co je to prevence a jaké jsou její druhy. Poté si rozdělíme prevenci ve školách a volnočasových aktivitách a následně se zaměříme na sport jako specifickou volnočasovou aktivitu.

Preventivní programy mají za cíl zamezit užívání návykových látek či maximálně omezit škody s tím spojené. (Martanová et al., 2007) U všech druhů prevence je podstatné přihlídnout k věku a znalostem cílové skupiny. Důležité je vzít v potaz, zda jedinci, se kterými probíhá preventivní program, jsou nějakou specifickou skupinou např. profesní skupiny, nezaměstnaní, studenti apod. (Kachlík, 2011)

Druhy prevence jsou následující:

- 1) **Primární prevence** se zabývá předcházení prvnímu užití návykových látek a dalšímu vývoji závislosti.
- 2) **Sekundární prevence** se zaměřuje na práci s lidmi, kteří již návykovou látku užili. Mělo by se jednat o včasný záchyt osob v experimentální fázi. Nepatří sem však jedinci, kteří jsou již závislí, ale pracuje se na předcházení rozvoje závislostního syndromu a zajištění adekvátní léčby.
- 3) **Terciární prevence** je vyhrazena pro lidi již závislé. Práci s touto cílovou skupinou je minimalizace rizik spojených s užíváním. (Martanová et al., 2007) V širším kontextu lze terciární prevenci rozšířit i o resocializaci lidí, kteří již začali s abstinencí. (Kachlík, 2011)

Proto, aby byla prevence účinná, je potřeba dodržet tři zásady. Jako první si uvedeme **princip systémovosti**. V něm je podstatné, aby docházelo ke vzájemnému působení mezi rodinou, školou, zdravotnickými, poradenskými a občanskými zařízeními a policií. Mezi jednotlivými složkami, které působí na člověka, musí být systém. Zároveň by měla probíhat koordinace mezi školou a obcí. V případě, že společenské klima a média působí opačným směrem, snaha školy a rodiny má menší účinnost. Důležitou složkou programu je i **princip systematickosti**. V tomto bodě se doporučuje průběžně zařazovat preventivní aktivity. Zároveň by sociálně výchovná činnost měla probíhat kontinuálně. **Zásada komplexnosti** je třetí, kterou si popíšeme. Prevence se má provádět v plném rozsahu, a to jak primární, tak i sekundární a terciární. V rámci plánování primárního preventivního programu je potřeba

myslet na kognitivní i afektivní edukační cíle, proto aby byla zajištěna jeho komplexnost. (Kraus, 2008)

2.1 Prevence ve škole

„Primární prevence rizikového chování u žáků v působnosti MŠMT se zaměřuje prioritně na předcházení rozvoje rizik, které směřují zejména k následujícím rizikovým projevům v chování žáků:

- a) agrese, šikana, kyberšikana a další rizikové formy komunikace prostřednictvím multimedii, násilí, vandalismus, intolerance, antisemitismus, extremismus, rasismus a xenofobie, homofobie*
- b) záškoláctví,*
- c) závislostní chování, užívání všech návykových látek, netolismus, gambling*
- d) rizikové sporty a rizikové chování v dopravě, prevence úrazů*
- e) spektrum poruch příjmu potravy,*
- f) negativní působení sekt,*
- g) sexuální rizikové chování“ (Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních, 2010).*

V oblasti rizikového chování je mnohem lepší strategií předcházení tohoto chování, než následně s velkým úsilím řešit již vzniklé problémy. Preventivní programy cílí na předcházení rizikového chování, některým nemocem či špatným vztahům v kolektivu atd. Prevence ve škole by měla obsahovat aktivity a také opatření, díky kterým dochází k pozitivnímu chování. Zároveň zamezuje projevům rizikového chování. Snaží se vést žáky a studenty ke zdravému životnímu stylu, sociálním kompetencím, zdravému sebevědomí, zvládnání zátěžových situací, efektivnímu řešení konfliktů apod. (Ciklová, 2016) Ty jsou částí well-being, který dle VanderWeelea zahrnuje fyzické a duševní zdraví, štěstí a životní spokojenost, smysl, účel, charakter, mravnost a blízké sociální vazby. (VanderWeelea, 2017). Ve školství se při tvorbě preventivních programů v praxi ukázaly některé strategie být účinnější než jiné. Pro co nejefektivnější program je potřeba se držet pravidel kontinuity a komplexnosti, ideálně aby aktivity probíhaly interaktivně. (Martanová et al., 2007) Prevence by rovněž měla seznámit žáky se zdravotními a sociálními problémy, které návykové látky způsobují. Adolescentům je také potřeba vysvětlit, kde mohou své problémy

řešit, a to i když dojde na užívání návykových látek. Mezi neúčinné strategie, které se v praxi neosvědčily, byly metody, při kterých se žáci učili prosté odmítnutí („řekni ne“), dále citové vydírání a zastrašování adolescentů, případně pouhé předávání informací. Méně efektivní jsou jednorázové akce, po nichž nedochází následně k diskusi. Pouze jako doplňkové aktivity se může použít promítání filmu, na něj by však měla navazovat diskuse v malých skupinkách. K tomu, aby byl program efektivní, je potřeba stanovit cíle, které má splnit, a následně jejich splnění ověřit. Při používání preventivních programů by se mělo zacházet hospodárně s časem, financemi i personálním obsazením. Na konci programu je vhodné využít monitorování dané činnosti a následně zpětné vazby. Ideální je výsledek, který je měřitelný. (Martanová et al., 2007) Prevence se také může dělit na 4 typy:

- 1) **Všeobecná specifická primární prevence je cílená na všechny žáky** ve škole. Neselektuje žáky podle toho, jestli k danému projevu rizikového chování u konkrétního žáka dochází. Hlavním úkolem této prevence je předcházet projevům rizikového chování a omezit je.
- 2) **Selektivní prevence** již pracuje s **vytipovanými žáky**, kde se předpokládá, že by mohlo k projevům rizikového chování dojít. Většinou se jedná o žáky s faktory ovlivňující rizikové chování.
- 3) **Indikovaná prevence** se využívá u **žáků**, kde již **došlo k rizikovému chování**. Zaměřuje se na jednotlivce i menší skupiny.
- 4) **Nespecifická prevence** se věnuje **volnočasovým aktivitám**, kde dochází k podpoře zdravého životního stylu a smysluplného trávení volného času. V rámci organizací jsou adolescenti zároveň vedeni k plnění společenských pravidel. Jedinci si osvojují sociální dovednosti, dochází u nich k rozvoji osobnosti a odpovědnosti. (Ciklová, 2016)

2.2 Volnočasové aktivity

Jako první si uvedeme, co je to volný čas., *Čas, s kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby (včetně spánku)*“ (Průcha et al., 2001, s. 274). Do volného času můžeme zahrnout zábavu, odpočinek, rekreaci, zájmové vzdělávání, dobrovolné a společensky prospěšné činnosti. Každý si tak svobodě vybírá činnosti, kterým se chce věnovat. Jedná se o aktivity, které

člověku přinášejí pocit uspokojení a uvolnění. V období adolescence dochází k formování identity a výběr aktivit je proto zásadní. Volnočasové aktivity můžeme rozdělit na strukturované, do kterých zařazujeme sporty, mládežnické spolky, kroužky či dobrovolnické aktivity. Při nich si účastníci procvičují své sociální, psychické a fyzické schopnosti. Dochází k rozšíření podpůrných sociálních sítí, které je ovlivňují nejen nyní, ale i v budoucnosti. Zároveň získávají další zkušenosti s řešením problémů. Druhou skupinou jsou nestrukturované aktivity, do kterých se započítává čas s kamarády, poslech hudby, nakupování v obchodních centrech či sledování televize. (Tyrlík, 2012) Na volný čas se můžeme také dívat z více úhlů pohledu podle Pávkové (2002):

- **Ekonomické hledisko**, kde společnost investuje do areálů pro volnočasové aktivity a zda se alespoň část peněz vrátí zpátky. Využívá se pro výchovu a vzdělávací činnost, kde získává člověk nové vědomosti, které následně může využít v práci. Dalším benefitem je, že odpočínutý jedinec dosahuje lepšího výkonu například v zaměstnání. Zároveň se mohou volnočasové aktivity využívat komerčně a přitom rezignovat na vzdělávací cíle. (Pávková, 2002)
- **Sociologické a sociálně psychologické hledisko** se zabývají působením volnočasových aktivit na mezilidské vztahy. V rámci socializace jedince mohou tyto aktivity kompenzovat vliv problematické rodiny nebo vrstevnické skupiny, obzvláště během dospívání, kdy jedinec může přejít v rizikové chování. Pokud pochází z podmětne chudého prostředí, nezažívá pozitivní sociální vazby, setkává se s nezájmem okolí, opakovanými neúspěchy ve škole, a také se k tomu připojí pocit nudy, tak následně může být snadněji manipulován a může vyhledávat seberealizaci v sociálně závadném prostředí. (Pávková, 2002)
- **Z politického hlediska** se stát a obce zajímají o to, kolik investic a jaká školská politika budou podporovány. Volnočasové aktivity by měly tvořit co nejširší nabídku aktivit bez preference některých organizací a institucí. (Pávková, 2002)
- **Ze zdravotně-hygienického hlediska** dochází k podpoře zdravého životního stylu, a to jak fyzického, tak i duševního vývoje jedince. (Pávková, 2002) Volnočasové aktivity mají pozitivní vliv na psychické zdraví. Zlepšují náladu, během aktivit se navíc posiluje sebevědomí. Dochází ke snížení napětí a úzkosti. Pokud se jedná o fyzicky aktivní trávení volného času, při pravidelném pohybu dochází ke snížení

rizika rakoviny, srdečních a cévních onemocnění, obezity, či diabetu II. typu. (Tyrlík, 2012)

- **Z pedagogického a psychologického hlediska** mají volnočasové aktivity dva úkoly. Zaprvé poskytují **výchovu ve volném čase** neboli smysluplné naplňování volného času aktivitami, a zadruhé **výchovu k volnému času**, kdy se jedinec učí návykům pro trávení volného času, které následně využije v budoucnu. Při nich dochází k seberealizaci a uspokojení vlastních potřeb. Pedagogické působení během volného času je důležité, neboť v případě jeho zanedbávání by došlo ke vzrůstu sociálně patologických jevů, k nimž patří i zvýšený počet lidí se závislostí. (Pávková, 2002)

Významné jsou pravidelné zájmové činnosti, kterým se lidé věnují. Při nich se tvoří mnohaletá kontinuální činnost, během níž probíhá individuální rozvoj jedince. Do těchto pravidelných volnočasových organizací můžeme například uvést zájmové kroužky, umělecké soubory či sportovní kluby. (Hofbauer, 2004) Avšak každou volnočasovou aktivitu nemůžeme na 100 % brát jako prevenci. Záleží, zda plní funkce regenerace, relaxace, sociální prevence, kompenzační a výchovnou. (Kachlík, 2011)

2.3 Sport

Na sport se podíváme z jeho kladné i záporné strany. jak Můžeme ho zařadit do kategorie nespecifické prevence, jako konkrétní druh volnočasové aktivity, ale směřuje i k profesnímu zaměření. Vyvíjí se v závislosti na sociálních, ekonomických a politických podmínkách. Je považován za prostředek ke zlepšení fyzického a duševního zdraví. Jde o cílenou celoživotní aktivitu, která vede ke zlepšení kondice. (Sekot, 2004) Mezi úkoly společnosti klademe, aby přístup ke sportu měli všichni občané, a to bez ohledu na jejich fyzické a intelektuální schopnosti, sociální status, rasu či etnickou příslušnost. (Sekot, 2004) Do tohoto prostředí často vstupují jedinci už jako děti, což má zásadní vliv na jejich socializaci i vztah ke sportu. (Langmeier, Krejčířová, 2006) Učí se zde hrát fair play. (Sekot, 2004) Při pohybových aktivitách probíhá senzomotorické učení. Klíčová je i motivace. Během sportovních her dochází k dynamice sociálně psychologických procesů. Sport je také propojen se soutěživostí, která je provázána s emocemi. „*Má povahu usilování, boje, zvládání a kvantitativně velmi záleží na průběhu činnosti, jejím zdaru či dílčích frustraci.*“ (Slepička et al., 2006, s. 54). Zároveň je však potřeba zmínit, že se nemusí jednat pouze o soutěže, závody

apod., ale nastává i během tréninků. Tyto aktivity jsou spojovány s určitými prekoncepty, srovnáváním, jak se standardy k výkonu, tak i mezi jednotlivými hráči. Také se ve sportu objevuje úzkost a strach. Stoupající úzkost ovlivňuje výkonnost člověka, takže do určité míry je považována za pozitivní jev. Avšak pokud dojde k překročení hranice úzkosti, má to opačný efekt. Sportovci se také potýkají se strachem, který má negativní účinky. Radost ze sportu je zase spojována s hrdostí po výkonu, zlepšením sebehodnocení, tvořivostí ve sportu, sociální sounáležitostí, vyplavováním endorfinů po výkonu, sociální sounáležitostí a mnoha dalšími. (Slepička et al., 2006)

Ve sportovním prostředí dochází k socializaci. Společenská identita zde získaná pomáhá lidem osvojit si hodnoty, normy a sociální dovednosti. Nelze pominout sociální učení, kam řadíme i sociální posilování. Při něm se hodnotí sociální interakce a klíčový je zde společenský úspěch či jeho opak. Také se uplatňuje objektivní usměrňování, při němž jsou důležité reakce okolí na jedincovo chování. Funguje na principu posilování a redukování jeho jednání obvykle pomocí odměn a trestů. V případě, že je během aktivit tolerováno nějaké negativní jednání od trenérů, spoluhráčů či rodičů, může se stát pro jedince jeho standardem, a to i určitý druh problematického chování. Hráči inklinují ke ztotožňování se slavnými sportovci a následně ho napodobují, a to jak v pozitivním, tak i negativním směru. (Slepička et al., 2006)

3 LEGISLATIVA O NIKOTINOVÝCH VÝROBCÍCH

V této kapitole si přiblížíme legislativu týkající se tabákových výrobků, bylinných výrobků určených ke kouření, elektronických cigaret a nikotinových sáčků. Projdeme si, komu je zakázáno tyto výrobky prodávat, v jakých místech není povolený jejich prodej, kde je zakázané kouřit a jaká jsou zákonná opatření, která by měla snížit počet lidí, kteří výrobky užívají. Tímto tématem se zabývá zákon č. 65/2017 Sb., o ochraně zdraví před škodlivými účinky návykových látek a vyhláška č. 37/2017 Sb., o elektronických cigaretách, náhradních náplních do nich a bylinných výrobcích určených ke kouření.

3.1 Věkové a místní omezení prodeje nikotinových výrobků

V zákoně je určena věková hranice: *„Zakazuje se prodávat nebo podávat tabákové výrobky, bylinné výrobky určené ke kouření, elektronické cigarety a nikotinové sáčky bez obsahu tabáku osobě mladší 18 let. Zakazuje se prodávat kuřácké pomůcky osobě mladší 18 let.“* (Česko, 2017a). Dále se v tomto zákoně určuje, kde se **zakazují** tyto výrobky **prodávat**:

„a) ve zdravotnickém zařízení a v prostorech souvisejících s jeho provozem,

b) ve škole a školském zařízení,

c) v zařízení sociálně-právní ochrany dětí, v provozovně, kde je provozována živnost, jejímž předmětem je péče o děti do 3 let, v prostoru, kde je poskytována služba péče o dítě v dětské skupině, nebo v zařízení, kde je uskutečňována mimoškolní výchova a vzdělávání, nezařazeném do rejstříku škol a školských zařízení,

d) na akci určené pro osoby mladší 18 let,

e) v dopravním prostředku určeném pro veřejnou hromadnou dopravu osob, s výjimkou dopravního prostředku letecké dopravy,

f) v prodejně s převažujícím sortimentem zboží určeného pro osoby mladší 18 let.

3) *...prostřednictvím prodejního automatu, nelze-li vyloučit prodej těchto výrobků osobě mladší 18 let; za tím účelem musí prodejce prodávající prostřednictvím automatu zajistit ověření věku kupujícího osobou k tomu určenou.“* (Česko, 2017a).

K novelizaci tohoto zákona došlo v roce 2023, kdy byly přidány na seznam i nikotinové sáčky bez obsahu tabáku. Dříve se totiž nevztahovalo věkové omezení a také místa, kde se mohly výrobky prodávat, na nikotinové sáčky. Tato novela nabyla účinnosti 23. 3. 2023 (Státní zemědělská a potravinářská inspekce, 2023a).

Zákon dále upravuje, kde je **zakázáno kouřit**:

„a) ve veřejnosti volně přístupném vnitřním prostoru, s výjimkou stavebně odděleného prostoru vyhrazeného ke kouření,

b) v tranzitním prostoru mezinárodního letiště, s výjimkou stavebně odděleného prostoru vyhrazeného ke kouření,

c) na nástupišti, v přístřešku a čekárně veřejné dopravy,

d) v dopravním prostředku veřejné dopravy,

e) ve zdravotnickém zařízení a v prostorech souvisejících s jeho provozem, s výjimkou stavebně odděleného prostoru vyhrazeného ke kouření v uzavřeném psychiatrickém oddělení nebo v jiném zařízení pro léčbu závislosti,

f) ve škole a školském zařízení,

g) v zařízení sociálně-právní ochrany dětí, v provozovně, kde je provozována živnost, jejímž předmětem je péče o děti do 3 let, v prostoru, kde je poskytována služba péče o dítě v dětské skupině, nebo v zařízení, kde je uskutečňována mimoškolní výchova a vzdělávání, nezařazeném do rejstříku škol a školských zařízení,

h) v prostoru dětského hřiště a sportoviště určeného převážně pro osoby mladší 18 let,

i) ve vnitřním prostoru všech typů sportovišť,

j) ve vnitřním zábavním prostoru, jako je kino, divadlo, výstavní a koncertní síň a sportovní hala, a dále v jiném vnitřním prostoru po dobu pořádání kulturní a taneční akce,

k) ve vnitřním prostoru provozovny stravovacích služeb, s výjimkou užívání vodních dýmek,

l) v prostoru zoologické zahrady, s výjimkou vnějších prostor, které provozovatel zoologické zahrady ke kouření vyhradí“ (Česko, 2017a).

3.2 Omezení charakteristických příchutí u nikotinových výrobků

Podle směrnice Evropské unie došlo k omezení charakteristických příchutí u tabákových výrobků. Je zacílena na mladé lidi a její předpisy by měly bránit rozvoji kuřáctví. (Evropská unie, 2014) Předchozí vyhláška měla ale výjimky ohledně zahřívání tabáku a různých částí cigaret, jako jsou filtry, papírky apod. Ty ale zahrnula v později vydané směrnici 2022/2100. V Česku vešla v účinnost 23. 11. 2023. (Státní zemědělská a potravinářská

inspekce, 2023b) Nyní jsou směrnice implementovány do zákona č. 110/1997 o potravinách a tabákových výrobcích a o změně a doplnění některých souvisejících zákonů:

Zakazuje se uvádět na trh cigarety s charakteristickou příchutí, tabák určený k ručnímu balení cigaret s charakteristickou příchutí a zahříváné tabákové výrobky s charakteristickou příchutí.

(5) *Pro výrobu cigaret, tabáku určeného k ručnímu balení cigaret a zahříváných tabákových výrobků lze použít přísady, které jsou pro jejich výrobu zásadní, za podmínky, že tyto přísady nezpůsobují určitou charakteristickou příchutí a významně či v měřitelné míře nezvyšují*

a) návykovost, kterou se rozumí farmakologická schopnost látky způsobit závislost, tedy určitý stav, který ovlivňuje schopnost jedince ovládat své chování obvykle tím, že vyvolává nutnost odměny nebo úlevy od abstinenčních příznaků, popřípadě obojí,

b) toxicitu, kterou se rozumí míra, v jaké může mít látka škodlivý vliv na lidský organismus, včetně dlouhodobých účinků, obvykle po opakovaném nebo stálém užívání nebo expozici, nebo

c) karcinogenitu, mutagenitu nebo pro reprodukci toxické vlastnosti.

(6) *Zakazuje se uvádět na trh cigarety, tabák určený k ručnímu balení cigaret nebo zahříváné tabákové výrobky obsahující aroma v jakémkoliv z jejich složek, zejména ve filtrech, papírech, baleních nebo kapslích, a jiné technické prvky umožňující změnu vůně nebo chuti tabákových výrobků nebo intenzity jejich kouře. Filtry, papíry a kapsle nesmí obsahovat tabák nebo nikotin (Česko, 1997) Takže ještě nyní lze zakoupit tabákové výrobky určené pro vodní dýmky s příchutěmi. Kromě vodních dýmek není omezení ohledně charakteristických příchutí také u elektronických cigaret nebo nikotinových sáčků bez obsahu tabáku, protože se nejedná přímo o tabákový výrobek.*

3.3 Zdravotní varování na obalech nikotinových výrobků

V Česku je legislativně upraveno, jak má vypadat a na kterých obalech výrobků má být zdravotní varování ohledně nikotinových výrobků, a to ve vyhlášce č. 261/2016 o tabákových výrobcích. Zde je popsán přesný způsob, jak má varování vypadat. „**Obecné varování na tabákových výrobcích určených ke kouření zní „Kouření zabíjí – přestaňte nyní“.... Informační sdělení na tabákových výrobcích určených ke kouření zní „Tabákový kouř obsahuje přes 70 látek, které prokazatelně způsobují rakovinu.**“ (Česko, 2016). V tomto zákoně je i popsáno, jak má designově vypadat varovné sdělení jako je typ písma,

barva, umístění, že nesmí být varování ničím překryto, či nemožnost odstranění. Kromě obecného varování musí být tabák označen kombinovaným sdělením. **Kombinované zdravotní varování uvedené na tabákovém výrobku určeném ke kouření musí**

a) být uvedeno na každém jednotkovém balení a jakémkoliv vnějším balení tabákového výrobku určeného ke kouření,

b) obsahovat jedno z textových varování uvedených v příloze č. 3 k této vyhlášce a odpovídající barevnou fotografii specifikovanou v seznamu obrazových varování v příloze č. 4 k této vyhlášce,

*c) obsahovat informaci týkající se odvykání kouření, která zní „**Jak přestat kouřit: www.koureni-zabiji.cz“,***

d) pokrývat 65 % vnějšího povrchu přední i zadní strany jednotkového balení a jakýchkoliv vnějších balení; na baleních válcového tvaru se umístí dvě kombinovaná zdravotní varování v rovnoměrné vzdálenosti od sebe a každé kombinované zdravotní varování pokrývá 65 % své poloviny zaobleného povrchu,

e) zobrazovat stejné textové varování a odpovídající barevnou fotografii na obou stranách jednotkových balení a jakémkoliv vnějším balení,

f) být umístěno na horním okraji jednotkového balení a jakéhokoliv vnějšího balení a být umístěno ve stejném směru jako jakékoliv další informace, které se na povrchu balení objevují (Česko, 2016).

Příklady kombinovaného zdravotního varování se nachází v přílohách této práce jako Příloha P II – kombinované zdravotní varování.

Označením elektronických cigaret se zabývá vyhláška č. 37/2017 Sb., o elektronických cigaretách a náhradních náplní do nich a bylinných výrobcích určených ke kouření. *Zdravotní varování na každém jednotkovém balení a na jakémkoliv vnějším balení elektronických cigaret obsahujících nikotin a náhradních náplní obsahujících nikotin zní: „Tento výrobek obsahuje nikotin, který je vysoce návykovou látkou. Jeho užití nekuřáky se nedoporučuje.“ (Česko, 2017b).* Toto označení dále podléhá těmto pravidlům:

„a) musí být vytištěny neodstranitelně,

b) musí být viditelné a

c) nesmí být při uvádění na trh překryty nebo přerušeny“ (Česko, 2017b).

Jsou také zakázána různá označení na elektronických cigaretách a náplních, a to podle těchto způsobů:

„a) propaguje elektronickou cigaretu nebo náhradní náplň do ní nebo podporuje jejich spotřebu vytvářením mylného dojmu, pokud jde o vlastnosti výrobku, jeho účinky na zdraví, rizika a emise,

b) naznačuje, že elektronická cigareta nebo náhradní náplň do ní je méně škodlivá než jiné výrobky, nebo že jejím cílem je snížení účinků některých škodlivých složek kouře nebo že má vitalizační, energizující, léčivé, omlazující nebo přírodní účinky, nebo vlastnosti produktu ekologického zemědělství, nebo jiné zdravotní přínosy nebo přínosy pro životní styl,

c) připomíná potravinu nebo kosmetický přípravek, nebo

d) naznačuje, že elektronická cigareta nebo náhradní náplň do ní má zvýšenou biologickou rozložitelnost nebo jiné výhody z hlediska životního prostředí.

(6) *Jednotkové balení a jakékoliv vnější balení elektronické cigarety a náhradní náplně do ní nesmí naznačovat ekonomické výhody, včetně výhod prostřednictvím tištěných poukázek, nabídek slev, distribuce zdarma, nabídek typu „dva za cenu jednoho“, ani jiných podobných nabídek“ (Česko, 2017b). Avšak vzhled obalů elektronických cigaret bez obsahu nikotinu se těmito pravidly neřídí. U nikotinových sáčků legislativu, která by dávala povinnost zdravotního označení, nenajdeme. Pro děti a dospívající jsou obaly nikotinových sáčků designově atraktivní. (Kulhánek, 2023)*

4 ADOLESCENCE

Obsahem této kapitoly bude obecné pojednání o adolescenci, co je to adolescence, a její dělení na rannou a pozdní. Věnujeme se jí, protože respondenti patří do této věkové kategorie.

Jedná se o období mezi dětstvím a dospělostí. V adolescenci probíhá komplexní proměna člověka, a to ve všech oblastech jak tělesné, tak i sociální a psychologické roviny. Na změny, ke kterým dochází během dospívání, má vliv místní kultura a společenské podmínky, co konkrétně po jedinci očekává společnost pro dané věkové období. Adolescent hledá svou vlastní identitu a místo ve společnosti. (Vágnerová, Lisá, 2021)

Během adolescence dochází k endokrinologickému a neuropsychologickému vývoji, které ovlivňují vývoj pohlavního dozrávání jak primárních, tak i sekundárních pohlavních znaků. Typické jsou akcelerace růstu a pubického ochlupení, změny hlasu u chlapců apod. Kvůli myelinizaci a proklesnutí synapsí dochází ke změnám v mozku. Během snížení nepoužívaných synapsí nastávají změny v myšlení a sice, že vede k účinnějšímu propojení synapsí. Zvyšuje se nárůst bílé mozkové kůry a zároveň se snižuje množství šedé mozkové kůry. V kognitivních a exekutivních funkcích se změna promítne v tom, že k přenosu informací dochází rychleji a zvýší se jejich účinnost zpracování. Zároveň hormonální změny mohou zvýšit plasticitu mozku. Jedinci jsou následně na některé podněty citlivější. Z důvodu rychlejšího zrání subkortikálních oblastí a pomalejšího zrání korových oblastí dochází k nerovnováze psychických funkcí (Vágnerová, Lisá, 2021). To vede k nedostatku sebeovládání a neuváženým reakcím v emoční rovině. S tím je spojena vyšší impulzivita a intenzivnější emoce. Adolescenti mají problém se seberegulací. Pro zvýšenou hladinu dopaminu mají vyšší potřebu riskovat a vyhledávat vzrušující zážitky a z toho plyne, že může docházet k rizikovému chování (Blatný, 2016). Tendence k rizikovému chování v adolescenci je odedávna vlastní. Za běžnou normu v tomto věku lze považovat chování, které je přechodné a zároveň se projevuje jen do té míry, kdy nedochází k ohrožení zdraví a poškozování samotného adolescenta nebo jeho okolí. V případě, že však již překročilo chování jedince tato kritéria, jedná se o syndrom rizikového chování dospívajících, které již obsahuje problémové chování. To lze rozdělit do 3 hlavních kategorií:

- 1) Projevy v psychosociální oblasti – sem řadíme agresivitu, a to buď vůči druhým, jako jsou rvačky, týrání zvířat, krádeže, provokativní chování, ničení majetku apod., nebo

také vůči sobě, jako je sebepoškozování, sebevražedné myšlenky nebo dokonaná sebevražda.

- 2) Projevy v reprodukční oblasti – předčasné zahájení sexuálního života. Dále jsem spadá časté střídání sexuálních partnerů nebo pohlavní styk „bez ochrany“.
- 3) Zneužívání návykových látek – jde často o experimentování s návykovými látkami. Dle průzkumu WHO (1993) si pouze 19–29 % adolescentů vzalo návykovou látku o samotě. Častěji je však spojena s vlivem vrstevníků. (Kabíček, Csémy a Hamanová, 2014)

Adolescenci můžeme rozdělit na 2 etapy:

4.1 Raná adolescence

Někdy je označována jako pubescence. Věkově se vymezuje přibližně mezi 11. a 15. rokem života. V této životní etapě je nejnápadnější tělesná změna, která je spojena s pohlavním dozríváním. (Vágnerová, Lisá, 2021) Urychluje se růst, který má tvar „vlnky“. Vyvíjí se reprodukční schopnosti obou pohlaví, avšak u dívek k němu dochází o něco dříve (Langmeier, Krejčířová, 2006) Při biologických změnách dochází ke změně způsobu myšlení. Adolescent už může uvažovat hypoteticky a také nabízet různé varianty, které však neexistují. Jejich emoční prožívání se mění, dochází k výkyvům nálad. Vrstevníci se pro ně stávají důležitější a zároveň dochází k odpoutání od rodičů. Snaží se docílit svým vzhledem, zájmy i životním stylem, že se už neřadí mezi děti, ale zároveň ani mezi dospělé. Toto období končí okolo 15. roku života, kdy bývá ukončena povinná školní docházka a dospívající se rozhoduje, jakým směrem se ve svém životě dále bude ubírat. (Vágnerová, Lisá, 2021)

4.2 Pozdní adolescence

Věkově je přibližně vymezena od 15. do 20. roku života. (Vágnerová, Lisá, 2021) Postupně dochází k dozrání plné reprodukční schopnosti. Ukončuje se tělesný růst, který ovšem je už pomalejší. Transformuje se postavení jedince ve společnosti. Adolescent ukončil základní školu a nastupuje na vyšší stupeň vzdělání. Mění se sebepojetí a také společenské vztahy. (Langmeier, Krejčířová, 2006) Ukončuje se infantilní vztah s rodiči. Prohlubují se vztahy s vrstevníky a navazují se partnerské vztahy. (Vágnerová, Lisá, 2021) V pozdní fázi adolescence se vyvíjí identita osobnosti. U jedince se rozvíjí pocit sebe jako autonomního individua. Přebírá sám za sebe odpovědnost, volí si vlastní cíle, vytváří si hodnoty a přijímá role spojené s dospělým životem. (Blatný, 2016)

Vývoj identity Dle Marcía (1967) lze rozdělit do 4 kategorií:

- 1) Difúze identity – neprobíhá u něj krize identity. Všechny závazky jedinec akceptuje.
- 2) Předčasné uzavření identity – stále u jedince neproběhla krize identity. Přijal však určité závazky. Jejich plnění ovšem proběhlo podle požadavků okolí, nikoliv z výběru jedince.
- 3) Moratorium identity – nyní nastává období krize a adolescent si hledá své vlastní hodnoty a cíle. Ještě však nepřijímá závazky.
- 4) Dosažení identity – člověk prošel obdobím kritického hledání a ujímá se své role dospělého člověka. Má své vlastní cíle a hodnoty. (Blatný, 2016)

První tři fáze by měly být dočasné a až poslední období je konečné a je s ním spojeno docílení své vlastní identity. Pokud se dospívající krizím a nejistotám nevyhýbá, dosáhne větší pružnosti a získá lepší nezávislost. Tito lidé následně méně podléhají autoritářskému jednání, jsou méně lehkovážní a přijímají odpovědnost, a to jak za sebe, tak i za druhé. (Blatný, 2016)

V 18 letech člověk dosáhne plnoletosti, a tak přebírá sám za sebe odpovědnost. Jedná se o sociální mezník v naší společnosti. Z hlediska práva se člověk stává plně odpovědným za své vlastní jednání. V tomto období člověk ukončí střední stupeň vzdělání a dosáhne profesní přípravy. Buď nastupuje do práce a stává se ekonomicky nezávislý, nebo ještě postupuje do vysokoškolského či vyššího odborného vzdělání, a tím je ekonomická nezávislost oddálena. (Vágnerová, Lisá, 2021)

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 ÚVOD DO VÝZKUMU

V této bakalářské práci se budeme věnovat **užívání nikotinových výrobků žáky základní školy**. „Základní vzdělávání vede k tomu, aby si žáci osvojili potřebné strategie učení a na jejich základě byli motivováni k celoživotnímu učení, aby se učili tvořivě myslet a řešit přiměřené problémy, účinně komunikovat a spolupracovat, chránit své fyzické i duševní zdraví, vytvořené hodnoty a životní prostředí, být ohleduplní a tolerantní k jiným lidem, k odlišným kulturním a duchovním hodnotám, poznávat své schopnosti a reálné možnosti a uplatňovat je spolu s osvojenými vědomostmi a dovednostmi při rozhodování o své další životní dráze a svém profesním uplatnění“ (Česko, 2004).

Na druhém stupni základní školy žáci prochází obdobím adolescence, které se dělí na dvě fáze. Raná adolescence probíhá od 11. do 15. roku a pozdní adolescence se odehrává do 20. let. (Vágnerová, Lisá, 2021) Náš výzkum bude zaměřen na žáky druhého stupně základní školy, tedy na období raného dospívání. Mezníkem tohoto období bývá ukončení povinné školní docházky. V dospívání se adolescent transformuje v biologické, psychické a sociální oblasti. Snaží se najít svou vlastní identitu a své místo ve společnosti, prochází nejistotami a pochybnostmi o sobě samém. Zásadní pro dospívajícího je, aby byl přesvědčen o kladných vyhlídkách svého směřování a schopnostech. Proto je také tato životní etapa spojena s experimentováním. (Vágnerová, Lisá, 2021) To je však považováno za normální, pokud je jen na přechodnou dobu a pouze do určité míry, kdy nedochází k rizikovému chování. Do něj řadíme rizikové sexuální chování, projevy v psychosociální oblasti, jako je kriminalita, agresivita k druhým lidem, ale i k sobě samému například sebepoškození. Další oblastí je zneužívání návykových látek. (Kabíček, Csémy a Hamanová, 2014) V našem případě se budeme věnovat nikotinu, který neblaze ovlivňuje nervovou soustavu, srdce, cévy a zrychluje peristaltiku střev. Při příjmu nikotinu do těla se uvolňuje dopamin, což znamená, že je návykový. Po vysazení dochází k abstinenčním příznakům, jakou jsou výkyvy nálad, zvýšení napětí, problémy se soustředěním a může se přidat větší chuť k jídlu. Po požití nikotinu se krátkodobě zlepšuje paměť, odbourává stres, zvyšuje se výkon, který mohou žáci využívat při učení nebo u sportu, a zároveň se i snižuje únava. (Kulháněk, 2023) Je důležité zjistit důvody užívání nikotinových výrobků mezi žáky, aby mohla být zlepšována práce na preventivních programech. Podstatné je zaměřit se na aktuální trendy mezi adolescenty v oblasti užívání nikotinových výrobků.

5.1 Cíle výzkumu

Cílem této bakalářské práce je **zjistit zkušenosti s užíváním nikotinových výrobků u žáků základní školy** z běžných a sportovních tříd. Ve výzkumu budeme určovat, které konkrétní nikotinové výrobky užívají žáci základní školy z běžných a sportovních tříd a jejich frekvenci užívání. Dále se budeme ptát na dostupnost nikotinových výrobků z jejich pohledu. Chceme odhalit důvody užívání nikotinových výrobku u žáků základní školy.

5.2 Výzkumné otázky

HVO: Jaké mají zkušenosti žáci z běžných a sportovních tříd základní školy s užíváním nikotinových výrobků z jejich pohledu?

1: Jaké nikotinové výrobky užívají žáci základní školy z běžných a sportovních tříd z jejich pohledu?

2: Jaká je frekvence užívání nikotinových výrobků u žáků z běžných a sportovních tříd?

3: Jaká je dostupnost nikotinových výrobků pro žáky základní školy z jejich pohledu?

4: Jaké jsou důvody užívání nikotinových výrobků u žáků základní školy z jejich pohledu?

5.3 Pojetí výzkumu

Výzkum jsme pojali kvantitativně. Při jeho uplatnění je podstatné, aby každý studovaný jev vyjádřil jeho kvantitu a kvalitu. Měřením, které podléhá konkrétním pravidlům, získáváme velikost nebo množství. (Chráška, 2016) Využili jsme metodu dotazníků. Šetření proběhlo na základní škole, kde mají běžné třídy a se sportovním zaměřením. V dotazníku jsme se ptali na 5 druhů nikotinových výrobků. Zjišťovali jsme, zda s nimi mají žáci zkušenosti. Konkrétně šlo o klasické cigarety, elektronické cigarety, zahřívaný tabák, žvýkací tabák a nikotinové sáčky (výzkumná otázka 1). Zaměřili jsme se na četnost užívání vybraných nikotinových výrobků (výzkumná otázka 2). Dotazovali jsme se na dostupnost výrobků a to, jestli je podle žáků těžké sehnat daný sortiment, i když žáci ještě nedosáhli plnoletosti, a kde se k těmto výrobkům dostanou (výzkumná otázka 3). Dále jsme se zeptali žáků na jejich důvody užívání, jestli z nich mají nějaký benefit, nebo to dělají pro svou image, či ze sociálních důvodů, aby zapadli do party, nebo je někdo inspiroval (výzkumná otázka 4).

5.4 Výzkumný soubor

Účastníci výzkumu se nacházejí v období adolescence. V daném životním procesu dochází k proměně mezi dětstvím a dospíváním. Toto období se dále dělí na ranou fázi, která je vymezena od 11 do 15 let, a pozdní fázi, která končí ve 20 letech. V rané fázi dochází ke změnám tělesným, v myšlení, jejich emočním požíváním a mezník k ukončení této fáze se nejčastěji váže k ukončení základní povinné docházky. Adolescenti se vymaňují z vlivu rodičů a dávají přednost vzbám k vrstevníkům. (Vágnerová, Lisá, 2021) Naší cílovou skupinou jsou žáci nižšího sekundárního vzdělání, a to konkrétně žáci základní školy 6., 7., 8. a 9. tříd. V našem výzkumu tedy budou nejčastěji respondenti v raném období adolescence.

Dále budou respondenti rozděleni do dvou skupin, a to na žáky z běžných tříd a se sportovním zaměřením. Do výzkumu byla zahrnuta vybraná základní škola z toho důvodu, že žáci pocházejí ze stejného geografického prostředí, není zde odlišné školní klima a preventivní programy apod.

5.4.1 Výběrový soubor

V rámci výzkumu se zaměříme na 2. stupeň základní školy. V každém ročníku má škola dvě třídy běžné a jednu třídu sportovní, do tohoto průzkumu se tedy zapojilo celkem 12 tříd.

5.5 Výzkumná metoda a technika

Náš výzkum bude kvantitativního charakteru. Použili jsme dotazníkové šetření, tzn. „*způsob písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí*“ (Gavora, 2000, s. 99). Využili jsme sadu uzavřených položek. Z nich jsme nejčastěji využili polytomických, položek. Dále se v dotazníku vyskytují dichotomické položky. Využili jsme v rámci výzkumu také filtrační položky, abychom další otázky zacílili na žáky, kterých se problematika týká. V dotazníku jsme použili 28 položek a k tomu 3 demografické. (Chráška, 2016)

1. Druhy nikotinových výrobků, které používají (6 otázek)
2. Frekvence užívání (5 otázek)
3. Dostupnost výrobků (10 otázek)
4. Důvody užívání (7 otázek)

Druhy nikotinových výrobků	1.	Vyzkoušel/a si někdy klasické cigarety?
	6.	Vyzkoušel/a si někdy elektronické cigarety?
	7.	Kouříš elektronické cigarety s nikotinem?
	13.	Vyzkoušel/a si někdy nikotinové sáčky?
	19.	Vyzkoušel/a si někdy zahřívaný tabák?
	24.	Vyzkoušel/a si někdy žvýkací tabák?
Frekvence užívání	2.	Jak často kouříš klasické cigarety?
	8.	Jak často kouříš elektronické cigarety?
	14.	Jak často užíváš nikotinové sáčky?
	20.	Jak často kouříš zahřívaný tabák?
	25.	Jak často užíváš žvýkací tabák?
Dostupnost výrobků	4.	Je pro tebe těžké sehnat klasické cigarety?
	5.	Kde sháníš klasické cigarety?
	11.	Je pro tebe těžké sehnat e-cigarety?
	12.	Kde sháníš e-cigarety?
	17.	Je pro tebe těžké sehnat nikotinové sáčky?
	18.	Kde sháníš nikotinové sáčky?
	22.	Je pro tebe těžké sehnat vše na kouření zahřívaného tabáku?
	23.	Kde sháníš vše na zahřívaný tabák?
	27.	Je pro tebe těžké sehnat žvýkací tabák?
	28.	Kde sháníš žvýkací tabák?
Důvody užívání	3.	Proč kouříš klasické cigarety?
	9.	Proč kouříš elektronické cigarety?
	10.	Kouřil/a bys e-cigarety, pokud by byli bez příchutě?

	15.	Proč užíváš nikotinové sáčky?
	16.	Užíval/a bys nikotinové sáčky, pokud by byli bez příchutě?
	21.	Proč kouříš zahřívavý?
	26.	Proč užíváš žvýkací tabák?

V dotazníku jsou použity uzavřené položky. Položky 1, 6, 13, 19 a 24 jsou filtrační, protože z nich budeme zjišťovat, jestli žáci mají nějakou zkušenost s vybranými nikotinovými výrobky. Jedná se o dichotomické položky, při kterých budou mít na výběr z odpovědí ano – ne. V případě negativní odpovědi budou žáci přesunuti do další části dotazníku. Položka 7 je také filtrační, protože v ní zjišťujeme, zda žáci kouří elektronické cigarety s obsahem nikotinu. V tomto případě se však bude jednat o polytomickou položku, kde bude na výběr ze čtyř odpovědí. Při negativní odpovědi se žák přesune k dalším položkám, protože se náš výzkum zabývá nikotinem. V otázkách ohledně frekvence užívání nikotinových výrobků (položky 2, 8, 14, 20 a 25) jsme použili polytomické položky, které se také filtrují, a to v případě, pokud žák pouze vyzkoušel konkrétní nikotinový výrobek. U dalších 4 odpovědí žák nepřeskakuje žádnou položku. Následující položky byly v dotazníku vedeny jako polytomické položky, které již ale nejsou filtrační. Položky ohledně dostupnosti výrobků a důvodů užívání jsou škálové, a to od 0 do 4, kde budou hodnotit svou vlastní zkušenost či své vlastní důvody užívání (položky 5, 12, 18, 23, 28 a 3, 9, 15, 21 a 26). Ke dvěma výrobkům jsou ještě přidány dvě speciální položky ohledně příchutí nikotinových výrobků. Zde jsou celkem 4 možnosti a není zde středová odpověď, protože chceme docílit, aby se žáci přiklonili k nějaké straně. Dotazník uzavírají položky ohledně demografických údajů. Protože se v dotazníku přeskakuje, čas vyplnění dotazníku byl variabilní a jeho vyplnění trvalo 1-10 minut.

5.6 Způsob zpracování dat

Chceme zjistit zkušenosti s užíváním nikotinových výrobků u žáků základní školy. Pro náš výzkum jsme zvolili dotazníkové šetření. Využili jsme online dotazník Survio. Data jsme převedli do Excelu, kde jsme vytvořili tabulky. Výsledky jsme vypracovali pomocí relační četnosti a absolutní četnosti. V případě důvodů kouření a hodnocení, kde seženou nikotinové výrobky, vyplnili žáci škálové hodnocení 0–4 bodů, které jsme využili proto, aby nedošlo

k záměně s hodnocením 1-5, které žáci znají ze školy. Tyto výsledky jsme převedli na 1-5 bodů a následně z něj udělali průměr, který jsme poté seřadili do tabulky.

6 ANALÝZA DAT

V této kapitole se budeme věnovat analýze dat našeho výzkumu a projdeme si jednotlivé odpovědi k položkám v dotazníku. Náš výzkum se zabývá užíváním nikotinových výrobků žáky základní školy. Postupně jsme se jich ptali na zkušenosti s vybranými nikotinovými výrobky a četnost jejich užívání. konkrétně šlo o klasické cigarety, e-cigarety, nikotinové sáčky, zahříváný tabák a žvýkací tabák. Výzkum probíhal formou dotazníkového šetření na základní škole jak s běžnými třídami, tak i se sportovními. Do výzkumu byli zahrnuti žáci 2. stupně. Z výzkumu jsme vyřadili 4 dotazníky, neboť když jsme se žáků ptali, jestli je pro ně těžké sehnat nějaký nikotinový výrobek, zatrhlí odpověď buď určitě ne, nebo spíše ne, ale v následující otázce, kde měli ohodnotit na škále, kde si nikotinový výrobek opatří, označili vždy odpověď 0, která znamená, že výrobek nikdy z daného zdroje neseženou, a to i v případě, kde byla možnost jiné.

Tabulka č. 1 – Položka č. 1

Vyzkoušel/a jsi někdy klasické cigarety?	Běžné třídy	Běžné třídy v %	Sportovní třídy	Sportovní třídy v %	Celkem	Celkem v %
Ano	33	24,4	14	20,3	47	23
Ne	102	75,6	55	79,7	157	77
Celkem	135	100	69	100	204	100

Jako první jsme se v dotazníku ptali na zkušenost s klasickými cigaretami. Z běžných tříd kladně odpovědělo 33 žáků (24,4 %) a negativně 102 žáků (75,6 %). Celkem tedy z běžných tříd odpovídalo 135 žáků. Ze sportovních 14 žáků (23,3 %) odpovědělo ano a ne odpovědělo 55 žáků (79,7 %). Ze sportovních tříd odpovídalo 69 žáků. Obou kategorií se tedy zúčastnilo 204 žáků. Celkem 47 (23 %) žáků vyzkoušelo klasické cigarety a 157 žáků klasické cigarety ani nevyzkoušelo.

Tabulka č. 2 - Položka č. 2

Jak často kouříš klasické cigarety?	Běžné třídy	Běžné třídy v %	Sportovní třídy	Sportovní třídy v %	Celkem	Celkem v %
Jen jsem vyzkoušel/a	22	66,7	11	78,6	33	70,2
Příležitostně	5	15,2	3	21,4	8	17
1-3 týdně	2	6,1	0	0	2	4,3
4-6 týdně	0	0	0	0	0	0
Denně	4	12,1	0	0	4	8,5

K této položce se vyjadřovali žáci, kteří kladně odpověděli u předchozí položky. Položka č. jedna byla filtrační. Z běžných tříd tedy odpovídalo celkem 33 žáků. Z toho 22 žáků (66,7 %) žáků jen vyzkoušelo klasické cigarety. 5 žáků (15,2 %) kouří cigarety příležitostně. K tomu, že 1-3 týdně kouří klasické cigarety, se přihlásili 2 (6,1 %) žáci z běžné třídy a denní kouření zatrhli 4 žáci (12,1 %) z běžných tříd. Ze sportovních tříd vyplnilo 11 žáků (78,6 %), že jen vyzkoušeli klasické cigarety. Dále se přihlásili 3 žáci (21,4 %) k příležitostnému kouření z celkových 14 žáků. K četnější formě kouření se ze sportovních tříd nikdo nepřihlásil. Ze sportovních a běžných tříd se tedy 33 žáků (70,2 %) přihlásilo k vyzkoušení klasických cigaret, 8 žáků (17 %) k příležitostnému kouření, 2 žáci ke kouření 1-3 týdně a k dennímu 4 žáci (8,5 %). Celkem na tuto otázku odpovídalo 47 žáků.

Tabulka č. 3 - Položka č. 3

Proč kouříš klasické cigarety?	1	2	3	4	5	Průměr
Na nervy	1	2	3	3	5	3,6
Chutná mi to	2	2	4	1	5	3,4
Stimulační účinky (lepší výkon...)	3	1	3	4	3	3,2
Ostatní kouří	3	2	3	3	3	3,1
Image	7	3	2	0	2	2,1
Dělá to či propaguje známá osobnost (zpěvák influencer...)	11	0	2	0	1	1,6

U této položky jsme se ptali respondentů, proč kouří klasické cigarety. Předchozí otázka také měla filtrační charakter, kde jsme vyřadili respondenty, kteří odpověděli, že jen vyzkoušeli klasické cigarety. Chtěli jsme se tak zaměřit na žáky, kteří kouří příležitostně či pravidelně. Tyto otázky jsou už však jen pro zajímavost a rozšíření práce. Celkem se k této otázce vyjádřilo 14 respondentů. Jako první se umístil důvod na nervy s průměrem 3,6. Jako druhý

důvod se umístila chuť cigaret s průměrem 3,4. Následovaly stimulační účinky s průměrem 3,2. 4. v pořadí se umístilo, že ostatní kouří s průměrem 3,1. Dále byla image s průměrem 2,1. A jako poslední se umístila možnost dělá to či propaguje známá osobnost, jako je například zpěvák či influencer, s průměrem 1,6. Na tuto otázku odpovídali jak ze sportovních (3 žáci), tak i běžných (11 žáků) tříd.

Tabulka č. 4 - Položka č. 4

Je pro tebe těžké sehnat klasické cigarety?	Celkem	Celkem v %
Určitě ano	1	7,1
Spíše ano	2	14,3
Půl na půl	2	14,3
Spíše ne	4	28,6
Určitě ne	5	35,7

Následující položka v dotazníku se týkala toho, jestli je pro žáky těžké sehnat klasické cigarety. Celkem na tuto otázku odpovědělo 14 žáků, protože jsme chtěli, aby odpovídali pouze žáci, kteří kouří buď příležitostně nebo pravidelně. Jeden žák (7,1 %) vybral odpověď určitě ano. Spíše ano zvolili 2 (14,3 %) žáci. Půl na půl odpověděli rovněž 2 (14,3 %) žáci a spíše ne 4 (28,6 %) žáci. Odpověď určitě ne vybralo nejvíce žáků 5 (35,7 %).

Tabulka č. 5 - Položka č. 5

Kde sháníš klasické cigarety?	1	2	3	4	5	průměr
Ostatní kamenné obchody (tabák, večerka...)	4	0	2	2	6	3,4
Vrstevníci, sourozenci	7	1	0	1	5	2,7
Jiné	7	2	0	0	5	2,6
Potravinové obchodní řetězce	9	0	1	2	2	2,1
E – shop	9	1	0	1	3	2,1
Vezmu si doma bez dovolení	11	2	0	0	1	1,4
Dospělí rodinní příslušníci	13	1	0	0	0	1,1

Tato položka byla zaměřena na to, kde žáci seženou klasické cigarety. Odpovídali na škále 0-4, kterou jsme však převedli na 1-5, kdy 1 znamená, že z daného zdroje neseženou cigarety a 5 znamená, že seženou vždy. Následně jsme z nich udělali průměr a seřadili od nejvyššího průměru. Jako první se umístily ostatní kamenné obchody, jako jsou např. tabák večerka atd., s průměrem 3,4. V pořadí se dále umístili vrstevníci a sourozenci s průměrem 2,7. Poté

byla položka jiné s průměrem 2,6. Se shodným průměrem 2,1 se umístili potravinové obchodní řetězce a e-shopy. Následovala odpověď, že si vezmou doma bez dovození, o průměru 1,4. Jako poslední se umístila možnost od dospělých rodinných příslušníků s průměrem 1,1. Celkem odpovídalo 14 žáků.

Tabulka č. 6 – Položka č. 6

Vyzkoušel/a jsi někdy e-cigarety?	Běžné třídy	Běžné třídy v %	Sportovní třídy	Sportovní třídy v %	Celkem	Celkem v %
Ano	52	38,5	30	43,5	82	40,2
Ne	83	61,5	39	56,5	122	59,8
Celkem	135	100	69	100	204	100

Nyní se opět zapojili všichni žáci, kteří vyplňovali dotazník. Na tuto otázku odpovídalo celkem 204 respondentů, z toho 135 z běžných tříd a 69 ze sportovních. Kladně odpovědělo 52 (38,5 %) žáků z běžných tříd, že e-cigarety vyzkoušeli. Opačně 83 (61,5 %) žáků. Ze sportovních tříd odpovědělo ano 30 (43,5 %) žáků. Ne zaškrtno 39 (56,5 %) žáků. Celkem tedy má zkušenost s e-cigaretami 82 (40,2 %) žáků.

Tabulka č. 7 - Položka č. 7

Kouříš e-cigarety s nikotinem?	Běžné třídy	Běžné třídy v %	Sportovní třídy	Sportovní třídy v %	Celkem	Celkem v %
Ano	12	23,1	4	13,3	16	19,5
Střídám to	4	7,7	0	0	4	4,9
Ne	31	59,6	24	80	55	67,1
Nevím	5	9,6	2	6,7	7	8,5

Předchozí položka byla filtrační, protože se zabýváme pouze žáky, kteří potvrdili, že vyzkoušeli e-cigarety. Nyní jsme se zaměřili na žáky, jestli kouří e-cigarety s nikotinem. Z běžných tříd kouří e-cigarety s nikotinem 12 (23,1 %) žáků. Střídají e-cigarety jak s nikotinem, tak i bez nikotinu, 4 (7,7 %) žáci. 31 (59,6 %) žáků kouří e-cigarety bez obsahu nikotinu. A 5 (9,6 %) žáků z běžných tříd neví, jestli e-cigarety, které kouří, obsahují nikotin. Ze sportovních tříd kouří e-cigarety s obsahem nikotinu 4 (13,3 %) žáci. 24 (80 %) žáků ze sportovních tříd kouří e-cigarety bez obsahu nikotinu. A 2 (6,7 %) neví, jestli kouří e-cigarety s obsahem nikotinu. Celkem tedy kouří e-cigarety s obsahem nikotinu 16 (19,5 %) žáků. Střídá e-cigarety s i bez obsahu nikotinu 4 (4,9 %) žáci. 55 (67,1 %) žáků kouří e-cigarety bez obsahu nikotinu. A 7 (8,5 %) žáků neví, jestli kouří e-cigarety s obsahem

nikotinu. Celkem na tuto položku odpovědělo 82 žáků, z toho 52 z běžných tříd a 30 ze sportovních tříd.

Tabulka č. 8 – Položka č. 8

Jak často kouříš e-cigarety?	Běžné třídy	Běžné třídy v %	Sportovní třídy	Sportovní třídy v %	Celkem	Celkem v %
Jen jsem vyzkoušel/a	3	14,3	3	50	6	22,2
Příležitostně	10	47,6	2	33,3	12	44,4
1-3 týdně	1	4,8	0	0	1	3,7
4-6 týdně	0	0	1	16,7	1	3,7
Denně	7	33,3	0	0	7	25,9

Protože náš výzkum se zabývá nikotinem, byla předchozí položka filtrační a žáci, kteří odpověděli, že kouří e-cigarety bez nikotinu, na tyto položky 8–12 již neodpovídali.

Žáci, kteří jen vyzkoušeli e-cigarety, byli v běžné třídě 3 (14,3 %) a ve sportovní třídě také 3 (50 %), celkem tedy 6 (22,2 %) žáků. Příležitostných kuřáků e-cigaret bylo v běžné třídě 10 (47,6 %) žáků a ve sportovní 2 (33,3 %) žáci. Celkem tedy mezi kuřáky e-cigaret bylo s příležitostnou frekvencí užívání 12 (44,4 %) žáků. 1-3 týdně kouří e-cigarety 1 žák (4,8 %) z běžné třídy. Celkem tedy 3,7 %. 4-6 týdně kouří jeden žák (16,7 %) ze sportovní třídy, tedy opět celkem 3,7 %. K dennímu kouření se přihlásilo 7 (33,3 %) žáků z běžných tříd, ze sportovní třídy ani jeden. Celkem tedy 7 (25,9 %) žáků.

Tabulka č. 9 – Položka č. 9

Proč kouříš e-cigarety?	1	2	3	4	5	průměr
Chutná mi to	1	0	2	7	11	4,3
Na nervy	3	5	3	4	6	3,2
Stimulační účinky (lepší výkon...)	6	4	2	5	4	2,9
Ostatní kouří	7	3	7	1	3	2,5
Image	11	3	3	2	2	2,1
Dělá to či propaguje známá osobnost (influencer, zpěvák...)	14	4	1	0	2	1,7

I předchozí otázka byla filtrační, a tak z předchozích respondentů ubyli ještě ti, kteří jen vyzkoušeli e – cigarety. Nyní celkem odpovídalo na tuto otázku 21 žáků. Hodnotili, jaké důvody mají ke kouření. Měli škálu 0-4, kterou jsme převedli na 1-5, a následně z ní udělali

průměr a podle něho jsme jednotlivě možnosti odpovědí seřadili. Jako první se umístila chuť s průměrem 4,3. Následovala odpověď na nervy s průměrem 3,2. Stimulační účinky se umístily 3. s průměrem 2,9. Odpověď ostatní kouří získala průměr 2,5. Image ohodnotili na 2,1 průměru. A poslední vyšlo dělá to či propaguje známá osobnost (influencer, zpěvák ...) s průměrem 1,7.

Tabulka č. 10 - Položka č. 10

Kouřil/a bys e-cigarety bez příchutě?	Celkem	Celkem v %
Určitě ano	0	0
Spíše ano	6	28,6
Spíše ne	6	28,6
Určitě ne	9	42,9

Dále jsme se ptali žáků, jestli by kouřili e-cigarety, kdyby byly bez příchutě. Určitě ano neodpověděl ani jeden žák, spíše ano odpovědělo 6 (28,6 %) žáků a spíše ne také 6 (28,6 %) žáků. Určitě ne zvolilo 9 (42,9 %) žáků. Celkem odpovídalo 21 žáků.

Tabulka č. 11 - Položka č. 11

Je pro tebe těžké sehnat e-cigarety?	Celkem	Celkem v %
Určitě ano	0	0
Spíše ano	3	14,3
Půl na půl	7	33,3
Spíše ne	5	23,8
Určitě ne	6	28,6

Na tuto položku odpovídalo celkem 21 žáků. Na otázku, jestli je pro žáky těžké sehnat e-cigarety, žádný žák neodpověděl určitě ano. 3 (14,3 %) žáci odpověděli spíše ano. 7 (33,3 %) respondentů odpovědělo půl na půl. Spíše ne zvolilo 5 (23,8 %) žáků a určitě ne odpovědělo 6 (28,6 %) žáků.

Tabulka č. 12 - Položka č. 12

Kde sháníš e-cigarety?	1	2	3	4	5	Průměr
Kamenné obchody (tabák, večerka ...)	5	1	2	1	12	3,7
Vrstevníci, sourozenci	9	5	1	0	6	2,5
Jiné	13	1	0	1	6	2,3
E-shop	13	1	2	1	4	2,1
Dospělí rodinní příslušníci	17	1	0	1	2	1,6
Vezmu si doma bez dovolení	16	3	0	0	2	1,5

Na tuto otázku celkem odpovídalo 21 žáků. Žáci hodnotili na škále 0-4, kde shání cigarety. Následně jsme převedli škálu na 1-5, kdy 1 je, že konkrétně oni neseženou e-cigarety. Hodnocení 5 je, že vždy seženou. Udělali jsme průměr z daných možností a následně je seřadili od nejdostupnější. První vyšly kamenné obchody s průměrem 3,7. Následovali vrstevníci, sourozenci s průměrem 2,5. Na 3. místo se zařadila možnost jiné s průměrem 2,3. E-shop se umístil 4. s průměrem 2,1. Jako zdroj e-cigaret následují dospělí rodinní příslušníci s průměrem 1,6. Poslední skončila možnost vezmu si doma bez dovolení s průměrem 1,5.

Tabulka č. 13 – Položka č. 13

Vyzkoušel/a jsi někdy nikotinové sáčky?	Běžné třídy	Běžné třídy v %	Sportovní třídy	Sportovní třídy v %	Celkem	Celkem v %
Ano	17	12,6	4	5,8	21	10,3
Ne	118	87,4	65	94,2	183	89,7
Celkem	135	100	69	100	204	100

K této položce v dotazníku se celkem vyjádřilo 204 žáků. Ptali jsme se jich na zkušenost s nikotinovými sáčky. Z běžných tříd celkem odpovědělo kladně 17 (12,6 %) žáků. Negativní odpověď zvolilo 118 žáků z běžných tříd. Ze sportovních tříd vybrali odpověď ano 4 (5,8 %) žáci. Odpověď ne vybralo 65 (94,2 %) žáků. Celkem bylo tedy zaznamenáno 21 (10,3 %) souhlasných odpovědí. Ne zvolilo celkem 183 (89,7 %) žáků.

Tabulka č. 14 – Položka č. 14

Jak často užíváš nikotinové sáčky?	Běžné třídy	Běžné třídy v %	Sportovní třídy	Sportovní třídy v %	Celkem	Celkem v %
Jen jsem vyzkoušel/a	10	58,8	3	75	13	61,9
Příležitostně	3	17,6	0	0	3	14,3
1-3 týdně	1	5,9	1	24	2	9,5
4-6 týdně	0	0	0	0	0	0
Denně	3	17,6	0	0	3	14,3

V této položce jsme se respondentů ptali na frekvenci užívání nikotinových sáčků. Protože položka č. 13 byla filtrační, odpovídali jen žáci s kladnou odpovědí ohledně zkušenosti s nikotinovými sáčky. Celkem tedy zde odpovídalo 21 žáků. Z běžných tříd na tuto položku odpovědělo 17 žáků. Pouhou zkušenost vybralo mezi odpověďmi 10 (58,8 %) žáků z běžných tříd a ze sportovních 3 (75 %) žáci. Celkem 13 (61,9 %) žáků jen vyzkoušelo nikotinové sáčky z žáků, kteří mají nějakou zkušenost s nikotinovými sáčky. Příležitostně užívají 3 (17,6 %) žáci z běžných tříd. 1-3 týdně užívá 1 (24 %) žák ze sportovní třídy a 1 (5,9 %) žák z běžné třídy. Z běžných tříd 3 (17,6 %) žáci denně užívají nikotinové sáčky. Celkem 3 (14,3 %) žáci denně užívali nikotinové sáčky.

Tabulka č. 15 – Položka č. 15

Proč užíváš nikotinové sáčky?	1	2	3	4	5	průměr
Stimulační účinky (lepší výkon...)	1	0	1	2	4	4
Chutná mi to	0	2	1	2	3	3,8
Na nervy	0	2	3	0	3	3,5
Ostatní užívají	4	1	1	1	1	2,3
Image	3	4	0	0	1	2
Dělá to či propaguje známá osobnost (influencer, zpěvák...)	7	0	1	0	0	1,3

Na tuto položku celkem odpovídalo 8 žáků, protože i předchozí položka byla filtrační a na tuto položku nebyli směřováni respondenti, kteří jen vyzkoušeli nikotinové sáčky nebo s nimi nemají žádnou zkušenost. Podle této metodiky byli vyřazeni respondenti u položek 15–18. Žáci zde vybírali na škále 0-4, kde 0 znamenalo, že žáků se daná odpověď vůbec netýká, a za 4 body byla pro ně nejdůležitějším důvodem k užívání. Následně jsme tyto položky převedli na škálu 1-5 a udělali z nich průměr. Zde jsme se ptali na důvody užívání

nikotinových sáčků. Celkem odpovídalo 8 žáků. Jako hlavní důvod užívání vyšly stimulační účinky s průměrem 4. Druhá se umístila chuť s průměrem 3,8. Následovala odpověď na nervy s průměrem 3,5. Na 4. místě pak byl důvod užívání ostatních s průměrem 2,3. Předposlední byla image s průměrem 2. Poslední se umístil důvod, protože to dělá či propaguje známá osobnost s průměrem 1,3.

Tabulka č. 16 – Položka č. 16

Užíval/a bys nikotinové sáčky bez příchutě?	Celkem	Celkem v %
Určitě ano	3	37,5
Spíše ano	0	0
Spíše ne	2	25
Určitě ne	3	37,5

8 žáků odpovídalo, jestli by užívali nikotinové sáčky bez příchutě. 3 (37,5 %) žáci odpověděli, že určitě ano. Spíše ne vybrali 2 (25 %) žáci. Určitě ne odpověděli 3 (37,5 %) žáci.

Tabulka č. 17 – Položka č. 17

Je pro tebe těžké sehnat nikotinové sáčky?	Celkem	Celkem v %
Určitě ano	0	0
Spíše ano	0	0
Půl na půl	2	25
Spíše ne	1	12,5
Určitě ne	5	62,5

Určitě ano a ano nikdo nezvolil. Půl na půl vybrali 2 (25 %) žáci. Spíše ne odpověděl 1 (12,5 %) žák. Určitě ne označilo 5 (62,5 %) žáků.

Tabulka č. 18 – Položka č. 18

Kde sháníš nikotinové sáčky?	1	2	3	4	5	průměr
Kamenné obchody (tabák, večerka...)	1	0	1	0	6	4,3
E-shop	4	0	1	1	2	2,6
Vrstevníci, sourozenci	4	1	1	0	2	2,4
Jiné	5	0	1	0	2	2,3
Vezmu si doma bez dovolení	7	0	1	0	0	1,3
Dospělí rodinní příslušníci	7	1	0	0	0	1,1

Žáci hodnotili, kde seženou nikotinové sáčky na škále 0-4, kde 0 znamená, že zde neseženou nikotinový výrobek, a hodnocení 4, že z tohoto zdroje seženou vždy. Následně jsme převedli škálu na 1-5 a udělali jsme průměr z daných čísel. Podle průměru jsme jednotlivé možnosti seřadili. První místo obsadily kamenné obchody s průměrem 4,3. Následoval e-shop s průměrem 2,6. Dalším zdrojem vyšli vrstevníci, sourozenci s průměrem 2,4. Odpověď jiné získala průměr 2,3. Vezmu si doma bez dovolení bylo ohodnoceno průměrem 1,3. Poslední skončili dospělí rodinní příslušníci s průměrem 1,1.

Tabulka č. 19 – Položka č. 19

Vyzkoušel/a jsi někdy zahřívání tabák?	Běžné třídy	Běžné třídy v %	Sportovní třídy	Sportovní třídy v %	Celkem	Celkem v %
Ano	8	5,9	3	4,3	11	5,4
Ne	127	94,1	66	95,7	193	94,6
Celkem	135	100	69	100	204	100

Na tuto položku opět odpovídali všichni respondenti. Zde jsme se jich ptali, jestli mají zkušenost se zahříváním tabákem. Z běžných tříd mělo zkušenost 8 (5,9 %) žáků. Ne odpovědělo 127 (94,1 %) žáků. Z běžných tříd tedy celkem odpovědělo 135 žáků. Ze sportovních tříd se ke zkušenosti přihlásili 3 (4,3 %) žáci a odpověď ne vybralo 66 (95,7 %) žáků. Celkem tedy svou zkušenost se zahříváním tabákem mělo 11 (5,4 %) žáků. Ne odpovědělo celkem 193 (94,6 %) žáků.

Tabulka č. 20 - Položka č. 20

Jak často kouříš zahřívání tabák?	Běžné třídy	Běžné třídy v %	Sportovní třídy	Sportovní třídy v %	Celkem	Celkem v %
Jen jsem vyzkoušel/a	7	87,5	2	66,7	9	81,8
Příležitostně	1	12,5	1	33,3	2	18,2
1-3 týdně	0	0	0	0	0	0
4-6 týdně	0	0	0	0	0	0
Denně	0	0	0	0	0	0

Odovědi k této položce jsme sbírali pouze od respondentů, kteří se přihlásili, že někdy vyzkoušeli zahřívání tabák. Předchozí položka byla tedy filtrační. Z běžných tříd ho vyzkoušelo 7 (87,5 %) žáků a ze sportovních tříd 2 (66,7 %) žáci. Celkem jen vyzkoušelo 9 (81,9 %) žáků. Příležitostně kouřil zahřívání tabák 1 (12,5 %) žák z běžné třídy a 1 (33,3 %) žák ze sportovní. Celkem 2 (18,2 %) žáci. Žádní žáci se nepřihlásili k nějakému druhu pravidelného kouření zahřívání tabáku.

Tabulka č. 21 – Položka č. 21

Proč kouříš zahřívání tabák?	1	2	3	4	5	průměr
Chutná mi to	0	0	0	1	1	4,5
Ostatní kouří	0	1	0	0	1	3,5
Image	1	0	0	1	0	2,5
Na nervy	1	0	1	0	0	2
Stimulační účinky (lepší výkon...)	1	1	0	0	0	1,5
Dělá to či propaguje známá osobnost (influencer, zpěvák...)	2	0	0	0	0	1

Položka č. 20 byla filtrační a z ní zbyli jen 2 žáci, kteří kouří zahřívání tabák příležitostně. Tito žáci následně hodnotili své důvody kouření. Jako první se umístila chuť s průměrem 4,5. Další možnost vyšla ostatní kouří s průměrem 3,5. Image získala průměr 2,5. Důvod na nervy měl průměr 2. Stimulační účinky ohodnotili na 1,5 průměru. A dělá to či propaguje známá osobnost získalo průměr 1.

Tabulka č. 22 – Položka č. 22

Je pro tebe těžké sehnat vše na zahřívání tabák?	Celkem	Celkem v %
Určitě ano	0	0
Spíše ano	0	0
Půl na půl	0	0
Spíše ne	0	0
Určitě ne	2	100

Zde jsme se ptali žáků, jestli je pro ně těžké sehnat vše na zahřívání tabák. Oba (100 %) respondenti odpověděli určitě ne.

Tabulka č. 23 – Položka č. 23

Kde sháníš vše na kouření zahřívání tabáku?	1	2	3	4	5	průměr
Kamenné obchody (tabák, večerka...)	0	0	0	0	2	5
E-shop	0	0	0	0	2	5
Vrstevníci, sourozenci	0	0	0	0	2	5
Jiné	1	0	0	0	1	3
Vezmu si doma bez dovození	2	0	0	0	0	1
Dospělí rodinní příslušníci	2	0	0	0	0	1

Na prvním místě se shodným průměrem se umístily kamenné obchody, e-hop a vrstevníci, sourozenci. Jiné získalo průměr 3. Poslední skončily možnosti vezmu si doma bez dovození a od dospělých rodinných příslušníků.

Tabulka č. 24 – Položka č. 24

Vyzkoušel/a jsi někdy žvýkací tabák?	Běžné třídy	Běžné třídy v %	Sportovní třídy	Sportovní třídy v %	Celkem	Celkem v %
Ano	13	9,6	5	7,2	18	8,8
Ne	122	90,4	64	92,8	186	91,2
Celkem	135	100	69	100	204	100

Zde odpovídali všichni respondenti. Ptali jsme se jich na to, jestli mají zkušenost se žvýkacím tabákem. Z běžných tříd vybralo odpověď ano 13 (9,6 %) žáků. Ne zvolilo 122 (90,4 %) žáků. Ze sportovních tříd mělo zkušenost 5 (7,2 %) žáků. Bez zkušenosti bylo 64

(92,8 %) žáků. Ano odpovědělo celkem 18 (8,8 %) žáků a ne 186 (91,2 %) žáků z celkových 204 žáků.

Tabulka č. 25 – Položka č. 25

Jak často užíváš žvýkací tabák?	Běžné třídy	Běžné třídy v %	Sportovní třídy	Sportovní třídy v %	Celkem	Celkem v %
Jen jsem vyzkoušel/a	9	69,2	4	80	13	72,2
Příležitostně	2	15,4	1	20	3	16,7
1-3 týdně	1	7,7	0	0	1	5,6
4-6 týdně	0	0	0	0	0	0
Denně	1	7,7	0	0	1	5,6

Předchozí položka byla filtrační, proto se tato položka zobrazila jen žákům, kteří se přihlásili ke zkušenosti se žvýkacím tabákem. Jen vyzkoušelo 9 (69,2 %) žáků z běžných tříd a 4 (80 %) ze sportovních tříd. Celkem tedy 13 (72,2 %) žáků. Příležitostní uživatelé žvýkacího tabáku byli 2 (15,4 %) žáci z běžné třídy a 1 (20 %) ze sportovní třídy. Celkem tedy 3 (16,7 %) žáci. Frekvenci 1-3 týdně označil jeden (7,7 %) žák z běžné třídy. Z celkového počtu to dělá 5,6 %. K užívání žvýkacího tabáku ve frekvenci 4-6 týdně se nepřihlásil žádný žák. K dennímu užívání 1 (7,7 %) žák z běžné třídy, celkem tedy 5,6 %.

Tabulka č. 26 – Položka č. 26

Proč užíváš žvýkací tabák?	1	2	3	4	5	průměr
Na nervy	0	0	2	0	3	4,2
Chutná mi to	0	1	1	1	2	3,8
Stimulační účinky (lepší výkon...)	1	0	1	0	3	3,8
Ostatní užívají	0	2	1	1	1	3,2
Dělá to či propaguje známá osobnost (influencer, zpěvák...)	3	0	1	0	3	2,2
Image	3	1	1	0	0	1,6

Předchozí otázka byla filtrační. Pokud respondenti odpověděli, že pouze vyzkoušeli žvýkací tabák, tak jsme je do následujících otázek již nezahrnuli, a sice u položek 26-28. Celkem na tyto položky odpovídalo 5 žáků. Ptali jsme se jich, proč užívají žvýkací tabák. První se umístila možnost na nervy s průměrem 4,2. Následovaly chuť a stimulační účinky se shodným průměrem 3,8. Ostatní užívají získalo průměr 3,2. Předposlední vyšel vliv známých osobností s průměrem 2,2. Na posledním místě skončila image s průměrem 1,6.

Tabulka č. 27 – Položka č. 27

Je pro tebe těžké sehnat žvýkací tabák?	Celkem	Celkem v %
Určitě ano	0	0
Spíše ano	0	0
Půl na půl	1	20
Spíše ne	1	20
Určitě ne	3	60

Dále jsme se ptali žáků, jestli je pro ně těžké sehnat žvýkací tabák. Jeden (20 %) respondent odpověděl půl na půl. Spíše ne vybral také jeden respondent (20 %). Určitě ne zvolili 3 respondenti (60 %).

Tabulka č. 28 – Položka č. 28

Kde sháníš žvýkací tabák?	1	2	3	4	5	průměr
Kamenné obchody (tabák, večerka...)	0	0	1	0	4	4,6
E-shop	1	0	0	1	3	4
Vrstevníci, sourozenci	1	1	0	0	3	3,6
Jiné	1	1	0	0	3	3,6
Vezmu si doma bez dovození	3	0	1	0	1	2,2
Dospělí rodinní příslušníci	3	1	0	0	1	2

Na škále byly ohodnoceny možnosti ohledně dostupnosti žvýkacího tabáku. S nejvyšším průměrem 4,6 vyšly kamenné obchody. Následoval e-shop s průměrem 4. Na třetím místě pak vyšli vrstevníci, sourozenci s průměrem 3,6. Následovalo jiné s průměrem 3,6. Vezmu si doma bez dovození získalo průměr 2,2. Poslední se umístili dospělí rodinní příslušníci s průměrem 2.

Tabulka č. 29

Jakou navštěvuješ třídu	Absolutní	Relační
Běžnou	135	66,2 %
Sportovní	69	33,8 %
celkem	204	100 %

Celkem se výzkumu zúčastnilo 204 žáků. Z toho 135 (66,2 %) žáků navštěvuje běžnou třídu 135) a 69 (33,8 %) žáků sportovní třídu.

Tabulka č. 30

Třída	Běžná	Běžná %	Sportovní	Sportovní %	Celkem	Celkem %
6.	25	12,3	11	5,4	36	17,6
7.	10	4,9	12	5,9	22	10,8
8.	48	23,5	25	12,3	73	35,8
9.	52	25,5	21	10,3	73	35,8
Celkem	135	66,2	69	33,9	204	100

Ze 6. třídy se výzkumu zúčastnilo 36 (17,6 %) žáků, z toho 25 (12,3 %) z běžných tříd a 11 (5,4 %) ze sportovních tříd. Ze 7. tříd odpovídalo celkem 22 (10,8 %) žáků, z toho 10 (5,9 %) žáků z běžných tříd a tříd 12 (4,9 %) žáků ze sportovních tříd. Z 8. ročníku bylo celkem 73 (35,8 %) respondentů v zastoupení 48 (23,5 %) žáků běžných tříd a 25 (12,3 %) žáků sportovních tříd. Výzkumu se zúčastnilo 73 (35,8 %) žáků z 9. Ročníku, a to konkrétně 52 (25,2 %) žáků z běžných tříd a 21 (10,3 %) žáků ze sportovních tříd. Z běžných tříd se tedy zúčastnilo 135 (66,2 %) žáků a ze sportovních tříd 69 (33,9 %) žáků, tedy celkem 204 žáků.

Tabulka č. 31

Jsem	Absolutní	Relační
Dívka	87	42,6 %
Chlapec	117	57,4 %
Celkem	204	100 %

Poslední položka se týkala pohlaví. Výzkumu se zúčastnilo 87 (42,6 %) dívek a 117 (57,4 %) chlapců z 204 respondentů.

7 INTERPRETACE DAT

V této kapitole se zabýváme interpretací dat. Ptali jsme se žáků na vybrané nikotinové výrobky, a to konkrétně klasické cigarety, e-cigarety, nikotinové sáčky, zahříváný tabák a žvýkací tabák. Postupně si projdeme jednotlivé výzkumné otázky týkající se druhů nikotinových výrobků, které žáci používají, frekvence, dostupnosti a důvodů, proč žáci tyto výrobky užívají.

1: Jaké nikotinové výrobky užívají žáci základní školy z běžných a sportovních tříd z jejich pohledu?

V našem výzkumu uvedlo zkušenost s klasickými cigaretami **33 (24,4 %) žáků z běžných tříd a 14 (20,3 %) žáků ze sportovních tříd**. Celkem 47 (23 %) žáků (Položka č. 1). Podle výzkumu GYTS zkušenost s cigaretou potvrdilo **34,1 %** respondentů ve věku 13–15 let. (Czech Republic **2022** Country report Global youth tobacco survey (GYTS), 2022). V roce **2016 mělo zkušenost 49,8 %** žáků. (Czech Republic 2016 Country report Global youth tobacco survey (GYTS), 2016) A v roce **2011** vyzkoušelo **69,8 %** žáků klasické cigarety. (Czech Republic 2011 Country report Global youth tobacco survey (GYTS), 2011) **Z těchto čísel můžeme pozorovat trend, že se snižuje množství adolescentů, kteří mají zkušenost s klasickými cigaretami.**

Podle výsledků z dotazníků vyšlo, že **vyzkoušelo e-cigarety 52 (38,5 %) žáků z běžných tříd a 30 (43,5%) žáků ze sportovních**. (Položka č. 7) Podle výzkumu GYTS (2022) mělo zkušenost s e-cigaretami **33,6 % žáků**. (Czech Republic 2022 Country report Global youth tobacco survey (GYTS), 2022) **Kouření elektronických cigaret je čím dál častěji využívanější alternativou klasických cigaret.** (Kulhánek, 2019a) Světová zdravotnická organizace podala obvinění na výrobce elektronických cigaret, protože vědomě uváděli falešné informace o jejich škodlivosti. Zároveň jejich **marketink je zaměřený na děti.** (Irozhlas.cz, 2023)

Trend ohledně zahřívání tabáku se také snižuje. Náš výzkum ukázal, že s ním mělo zkušenost **8 (5,9 %) žáků z běžných tříd a 3 (4,3 %) žáků ze sportovních tříd** (Položka č.19), oproti výzkumu (2022) 22,5 % žáků (Czech Republic 2022 Country report Global youth tobacco survey (GYTS), 2022). V mezidobě vešla v platnost novela zákona, která zakázala charakteristické příchutě u zahřívání tabáku. (Státní zemědělská a potravinářská inspekce, 2023b) Zákon byl upraven na základě směrnice Evropské unie,

kteřá přímo mířila na ochranu zdraví mladých lidí, protože dle výzkumů se zvyšoval počet uživatelů, kteří kouřili zahřívavý tabák (Evropská unie, 2022).

Se žvýkacím tabákem mělo zkušenost 18 (8,8 %) žáků. Z toho ze **sportovních tříd 5 (7,2 %) žáků. A z běžných tříd 13 (9,6 %) žáků.** (Položka č. 24) Ve výzkumu Trojákové (2022) mělo zkušenost se žvýkacím tabákem 12,5 % žáků. (Trojáková, 2022)

Zkušenost s nikotinovými sáčky mělo 21 (10,3 %) žáků. **Z běžných tříd 17 (12,6 %) žáků a ze sportovních 4 (5,8 %) žáci.** (Položka č. 13) Dle výzkumu Trojákové (2022) mělo zkušenost s užitím nikotinových sáčků 11,6 % žáků 2. stupně. (Trojáková, 2022) Vzhledem k tomu, že **nikotinové sáčky** se začaly objevovat mezi lety 2018 a 2019, jejich **oblíbenost mezi dětmi roste.** Také v roce 2023 vešla v platnost novela ohledně nikotinových sáčků, která zakazuje jejich prodej osobám mladším 18 let. (Kulhánek, 2023)

2: Jaká je frekvence užívání nikotinových výrobků u žáků z běžných a sportovních tříd?

Jak vidíme z čísel našeho výzkumu, tak **nejčastěji žáci experimentovali** s nikotinovými výrobky. Adolescence je spojena s rizikovým chováním, do kterého patří i zneužívání návykových látek. V tomto období jsou užívány nejčastěji experimentálně. (Kabíček, Csémy a Hamanová, 2014)

Pouze u e-cigaret v případě běžných tříd byla nejčastěji vybraná frekvence příležitostného kouření. **K dennímu užívání jakéhokoliv nikotinového výrobku se nepřihlásil ani jeden žák ze sportovní třídy.** K pravidelnému užívání se ze sportovních tříd přihlásil jeden žák k nikotinovým sáčkům o frekvenci 1-3 týdně a jeden žák ke kouření e-cigaret s pravidelností 4-6 týdně. V ostatních případech se jednalo o experimentátory či příležitostné uživatele nikotinových výrobků z řad žáků sportovních tříd. (Položky č. 2, 8, 14, 20, 25) Kouření ovlivňuje svaly dýchací soustavy (Tantisuwat, Thaveeratitham, 2014). Zhoršuje funkce plic, a to i v návaznosti na frekvenci. Adolescenti, kteří kouřili, častěji končili se sportem než nekuřáci. (Holmen, 2002)

V případě běžných tříd denně užívali nikotinové výrobky v případě klasických cigaret 4 žáci, e-cigaret 7 žáků, nikotinových sáčků 3 žáci a žvýkacího tabáku 1 žák. Pouze zahřívavý tabák nikdo nekouřil pravidelně.

3: Jaká je dostupnost nikotinových výrobků pro žáky základní školy z jejich pohledu?

U všech nikotinových výrobků platí zákaz prodeje do 18 let (Česko, 2017a). Vidíme, že pouze jednou jsme se setkali s odpovědí určitě ano, že má problém se sháněním. V rámci všech nikotinových výrobků jsme získali 50 odpovědí na dostupnost a **34krát (68 %) bylo zvoleno, že nemají žáci problém se sehnáním nikotinových výrobků.** (Položky 4, 11, 17, 22, 27) Podle výzkumu GYTS (2022) se **60,6 %** z těch, kteří v dané době kouřili, **nesetkalo s odmítnutím** prodeje cigaret z důvodu věku. (Czech Republic 2022 Country report Global youth tobacco survey (GYTS), 2022)

Kde žáci shání nikotinové výrobky? **Největší průměr u všech výrobků získaly kamenné obchody, a to v rozmezí 3,4 až 5.** Pouze v případě klasických cigaret jsme vyčlenili potravinové obchodní řetězce, ty vyšly s nižším průměrem 2,1. **Druzí vyšli vrstevníci a sourozenci. Jednotlivé průměry se pohybovaly mezi 2,7 a 5.** Druhé místo získali dvakrát a jednou se podělili o první místo a stejně tak i u **e-shopů. U nich se průměry pohybovaly v rozmezí 2,1 až 5.** (Položky č. 5, 12, 18, 23, 28) Další výzkum přišel s následujícími čísly ohledně nikotinových sáčků. První vyšlo od známých a kamarádů s 52,6 %, a druhé vyšly trafiky s 50 %. V jejich výzkumu však byly oddělené benzínové pumpy s 18,4 % (Kolomazník, 2023). Je však potřeba poznamenat, že my jsme neměli dělené trafiky a pumpy.

Také výzkum GYTS (2022) ohledně cigaret, v 35,7 % si adolescenti ve věku 13-15 let koupili cigarety v obchodě, kiosku apod. V 39,1 % adolescenti získali cigarety od někoho jiného (Czech Republic 2022 Country report Global youth tobacco survey (GYTS), 2022).

4: Jaké jsou důvody užívání nikotinových výrobků u žáků základní školy z jejich pohledu?

Vliv známých osobností, kdy jsme uvedli příklady zpěváka a influencera. **Ve 4 případech se umístila varianta jako poslední**, pouze u žvýkacího tabáku byla tato možnost předposlední. Průměry u jednotlivých nikotinových výrobků se pohybovaly od 1,3 až do 2,2. (Položky č. 3, 9, 10, 15, 21, 26) I když tato možnost vyšla nejnižší, neradi bychom ji podceňovali, protože mezi 50 odpověďmi **nejvíce bodů bylo přiřazeno 6krát.** Na sociálních sítích se často tyto výrobky objevují jako product placement a oslovují tímto způsobem hlavně mladší věkové kategorie (Kulhánek, 2023). **Navíc elektronické cigarety mají na sociálních sítích různé návody a ukázky vapovacích triků** (Kulhánek, 2019a).

Image získala druhé nejnižší průměry, a to v rozmezí 1,6 až 2,5. Ale přestože průměr získala vyšší, **5krát získala image 5 bodů**, čímž je pro respondenty podstatným důvodem.

(Položky č. 3, 9, 10, 15, 21, 26) „*Dospělí začínají kouřit výjimečně, přestože se výrobci cigaret snaží budít představu, že kouření je „dospělé rozhodnutí“*“ (Národní zdravotnický portál, 2024b).

Ostatní uživají (kouří) vyšlo na 4. místě. Průměry se pohybovaly v rozmezí 2,3 až 3,5. 9krát měl sociální tlak nejvyšší hodnocení. (Položky č. 3, 9, 10, 15, 21, 26) „*Většinou jsme v nějaké společnosti, kde je nám dobře a kde se kouří. Zůstat nekuřákem v takovém prostředí, kde jsme rádi, je těžké, a proto většinou po nějakém čase podlehneme...“*“ (Králíková, Kozák, c2003, s. 23). Občas slouží jako rituál při sbližování s ostatními a pomáhá překonávat rozpaky během setkání. (Králíková, Kozák, c2003)

U stimulačních účinků vidíme průměry v rozmezí 1,5 až 4. 14krát byly označeny nejvyšším skórem. A jako **nejdůležitější vyšly i u možnosti pro nikotinové sáčky.** (Položky č. 3, 9, 10, 15, 21, 26) Ty se vyrábí v mnoha variantách a liší se i množstvím nikotinu, a to od 2 mg až do 50 mg. **Některé nikotinové sáčky mají mnohonásobně vyšší obsah nikotinu než klasické cigarety.** (Kulhánek, 2023) Nikotin má stimulační účinky, což se projevuje například vyšším výkonem při učení, lepší pracovní pamětí a koncentrací. Zlepšuje se i fyzický výkon, jako třeba ve sportu nebo pokud si žáci chtějí užít společenskou akci. (Kulhánek, 2023) Při vývoji dítěte se na něj kladou nároky, aby dosahovalo výkonů, které následně vedou k jeho samostatnosti a získávání znalostí. V případě přiměřených nároků na dítě jsou výkonové situace spojovány s příjemnými pocity. Vyskytují se však i situace, kdy jsou kladeny nároky nízké nebo naopak vysoké. V případě, že je dítě přetěžováno, a navíc je okolí orientováno jen na jeho neúspěchy, za které je kritizováno, začne se jedinec **obávat selhání**, a proto se následně **snaží vyhnout neúspěchu.** (Hrabal, Pavelková, 2011)

Možnost na nervy vyšla jako druhá v rozmezí průměrů 2 – 4,2. Zároveň 17krát došlo k jejímu **nejvyššímu ohodnocení.** První se umístila u žvýkacího tabáku a klasických cigaret. Ovšem často se zařadila na vysokých příčkách. (Položky č. 3, 9, 10, 15, 21, 26) Takto se mohou žáci vyrovnávat se svým duševním zdravím. **Podle výzkumu (2023) má cca 50 % žáků 9. třídy zhoršené skóre well-beingu. K tomu 30 % žáků vykazovalo známky úzkosti a 40 % deprese.** (Národní ústav duševního zdraví, 2023). Uživatel nikotinu může také vyhledávat tyto produkty pro účinky, které poskytuje (Králíková, Kozák, c2003). „*V mozku nikotin stimuluje centrum odměny a uvolnění hormonu dopaminu, který způsobuje zlepšení nálady*“ (Kulhánek, 2023). Tak se stal „berličkou“ v případě různých zátěžových situací. (Králíková, Kozák, c2003) **Při závislosti se následně objeví abstinenční příznaky**

obvykle po jedné až dvou hodinách, mezi ně patří výkyvy nálad a zhoršené soustředění. (Kulhánek, 2023) Závislost se projevuje vyšší tolerancí na určitou látku. (Vágnerová, 1999) Postupně se tak jedinci snižuje úroveň zvládnání stresu. „Je pravda, že cigareta vám pomůže zvládnout stres, že bez ní se jako kuřáci cítíte v zátěžových situacích bídně“ (Králíková, Kozák, c2003 s. 25). Při abstinenci se však úroveň zvládnání stresu vrátí zpátky, ale trvá to delší dobu, většinou několik měsíců. (Králíková, Kozák, c2003) **Pokud jedinec užívá nikotin, je u něj vyšší pravděpodobnost, že se u něj objeví psychiatrické onemocnění. A současně lidé s psychiatrickou diagnózou se stávají snadněji závislí.** Občas se vyskytuje mýtus, že si lidé pomocí nikotinu zlepší psychické zdraví, ale efekt je přímo opačný. (Národní zdravotnický portál, 2024c)

Vyhrála chuť, která se pohybovala v rozmezí průměrů 3,4 až 4,5. A zároveň nejčastěji dostala **5 bodů v hodnocení, celkem 22krát**. Z celkového počtu 50 odpovědí jde o vysoké číslo. Na první příčce se objevila u e-cigaret a zahřívaného tabáku. V ostatních případech byla chuť na druhém místě. (Položky č. 3, 9, 10, 15, 21, 26) **Protože e-cigarety se prodávají s různými druhy příchutí, jsou tak atraktivní pro děti.** (Kulhánek, 2019a) Stejně je tomu i u nikotinových sáčků. (Kulhánek, 2023) **Dalším důvodem může být závislost.** Také se dá nazvat „bažením“. Jedná se o silnou neodolatelnou chuť na návykovou látku. (Nešpor, 2018) Závislost na nikotinu se projevuje u 80-90 % uživatelů. (Národní zdravotnický portál, 2024b) Navíc adolescenti jsou zranitelnější skupinou. (Národní zdravotnický portál, 2024c)

HVO: Jaké mají zkušenosti žáci z běžných a sportovních tříd základní školy s užíváním nikotinových výrobků z jejich pohledu?

Žáků jsme se v dotazníku ptali na různé kategorie ve výzkumu. Měli jsme je rozdělené na žáky ze sportovních a běžných tříd. Celkem se zúčastnilo 204 žáků z toho 135 z běžných tříd a 69 ze sportovních tříd. Ptali jsme se, jestli žáci vyzkoušeli některý z nikotinových výrobků. Z výsledků vidíme, že nejčastěji zkusili e-cigarety, a to 43,5 % žáků ze sportovních tříd a 38,5 % z běžných tříd. Následovaly klasické cigarety 24,4 % z běžných tříd a 20,3 % ze sportovních. (Položky č. 1, 6, 13, 19, 24)

Dále jsme se zabývali frekvencí užívání. Zde se **nejčastěji vyskytovalo experimentování s nikotinovým výrobkem, pouze u e-cigaret převážilo příležitostné kouření u běžných tříd 47,6 % z žáků, kteří vyzkoušeli e-cigarety.** Denní uživatele nikotinových výrobků ze sportovních tříd jsme nezaznamenali. Avšak v běžných třídách se již vyskytovali. Celkem byla označena možnost denního užívání 15krát. (Položky 2, 8, 14, 20, 25). Zabývali jsme se i tím, zda je pro respondenty těžké sehnat nikotinové výrobky, přestože jim ještě není 18 let.

Nejčastěji převažovala odpověď určitě ne, celkem 21krát z celkových 50 odpovědí na tyto položky. Pouze u e-cigaret vyšla nejčastěji možnost půl na půl. (Položky 4, 11, 17, 22, 27)

Naše pozornost se zaměřila i na to, kde shánějí nikotinové výrobky. (Položky 5, 12, 18, 23, 28) Kamenné obchody zde nejvíce dominovaly. Ve všech případech byly první. Pouze u zahřívání tabáku vyšly také e-shopy a vrstevníci a sourozenci, ale jednalo se pouze o 2 respondenty. U klasických cigaret byly navíc vyčleněné potravinové obchodní řetězce, ty ale získaly nižší příčku.

V případě důvodů užívání jsme se ptali u 2 druhů výrobků, které se v **České republice prodávají s charakteristickou příchutí, a to u e-cigaret a nikotinových sáčků**, jestli by je respondenti užívali i pokud by byly bez oné příchutě. **U nikotinových sáčků určitě ano a určitě ne získaly stejně 37,5 %. Převážili je však zbývající respondenti 25 % spíše ne. U e-cigaret však vyhrála možnost určitě ne 42,9 % a spíše ne 28,6 %.** (Položky 10, 16)

Jako poslední si uvedeme důvody užívání nikotinových výrobků, kde není jednoduchá odpověď, protože co je pro jednoho respondenta nejdůležitější, je pro jiného nepodstatné (Položky 3, 9, 15, 21, 26) Proto mohou být důvody různé my jsme se zaměřili na 6 z nich. **Nejdůležitější v tomto případě vyšla chuť. Svou roli hrají nikotinové výrobky s charakteristikou příchutí** (Kulhánek, 2019a; Kulhánek, 2023), ale také to již může být **abstinenční příznak**, který se projevuje silnou chutí na návykovou látku (Nešpor, 2018). Je však potřeba dbát na všechny důvody užívání nikotinových výrobků a při řešení postupovat individuálně.

ZÁVĚR

V naší bakalářské práci jsme se v teoretické části věnovali nikotinu, kde jsme si popsali závislost a podrobněji jsme se podívali na závislost na nikotinu u adolescentů. Následovaly preventivní programy, a to jak v obecné rovině, tak i se zaměřením na školu, volnočasové aktivity a jako specifickou aktivitu jsme popsali sport. Následně jsme prošli legislativní úpravu, která by měla chránit populaci před škodlivostí návykových látek. Zaměřili jsme se na legislativu nikotinových výrobků. V poslední kapitole teoretické části jsme si popsali naši cílovou skupinu, a to adolescenty. Adolescence jsme si rozdělili na ranou a pozdní.

V praktické části jsme se věnovali tomu, zda žáci vyzkoušeli nikotinové výrobky. Konkrétně šlo o klasické cigarety, e-cigarety, nikotinové sáčky, zahřívání a žvýkací tabák. Dále jsme zjistili, že u e-cigaret dávat přednost těm, které neobsahují nikotin. Celkem se nám potvrdil trend ohledně snižujícího se počtu adolescentů, kteří kouří klasické cigarety, i když jde stále o vysoký počet. Místo toho zkouší jejich alternativy v podobě jiných nikotinových výrobků. Adolescence se pojí s experimentováním a různým rizikovým chováním a tento jev se nám potvrdil ve výzkumu, protože většinou převládalo vyzkoušení nikotinových výrobků. Pouze u elektronických cigaret u běžných tříd bylo nejčastější příležitostné kouření. Věnovali jsme se také dostupnosti nikotinových výrobků u žáků, kterým ještě nebylo 18 let. Je smutnou zprávou, že většina respondentů uvedla, že pro ně není problém sehnat nikotinové výrobky, a to i když zákon zakazuje jejich prodej osobám mladším 18 let. (Česko, 2016) Nejčastěji adolescenti shánějí nikotinové výrobky v kamenných obchodech. V případě e-shopů by bylo dobré chtít ověření věku kupujícího, a to nejen souhlasem, že je starší 18 let. Někteří online prodejci uvádějí, že ke zjištění věkové hranice dojde během předání, ale zároveň ponechali možnost uložení balíčku do úložného boxu, kde není personál, který by plnoletost ověřil. Avšak část e-shopů již ověřuje věk pomocí občanského dokladu, identity občana nebo bankovní identity. Doporučili bychom celostátní kampaň, která by upozornila na povinnost prodejců dodržovat zákaz prodeje těchto výrobků osobám mladším 18 let. Rovněž doporučujeme důslednější vymáhání této povinnosti a častější kontroly.

Jako poslední jsme si odpověděli na to, proč užívají nikotinové výrobky žáci, kteří nejsou experimentátoři. Vysoko se umístil důvod na nervy. Zde by bylo dobré podporovat duševní zdraví žáků, zaměřit se na well-being, různá cvičení, jak zvládat stres, vysvětlit úskalí scrollingu apod. Vysvětlit žákům, kteří tímto způsobem chtějí řešit své problémy, že se mohou dostat do začarovaného kruhu a při užívání nikotinu začít hůře snášet zátěžové situace a může dojít ke zhoršení jejich psychického zdraví. V případě větších problémů je

důležité poučit žáky, kam se mohou obrátit, aby nedocházelo k rizikovému chování, ale dokázali se zaměřit na vyřešení příčiny problému. Dále je žádoucí poučit žáky o abstinenčních příznacích nikotinu, protože ty se mohou projevat psychickými problémy, jako jsou výkyvy nálad, zhoršení soustředění nebo chutí na výrobek. Neodolatelná chuť je také jeden z abstinenčních příznaků, kterým by měli žáci rozumět. Chuť se umístila jako první ve výzkumu. Zároveň zde mohou hrát důležitou roli i výrobky, které jsou s charakteristickou příchutí. Ta má dle našeho výzkumu u adolescentů značný vliv na jejich užívání. Cíle výzkumu byly naplněny.

Delší dobu byly nikotinové sáčky bez věkového omezení, protože se začaly objevovat mezi lety 2018 a 2019. (Kulhánek, 2023) Až v roce 2023 v rámci novelizace zákona došlo k nastavení věkové hranice. (Státní zemědělská a potravinářská inspekce, 2023a) Naším doporučením je, aby v případě nového výrobku, který je škodlivý a nevhodný pro děti a mládež, byla tato zákonná omezení mnohem dříve implementována do zákona. V opačném případě se pro ně stane normou a následky se hůře řeší než včasná prevence.

Na krabičkách klasických cigaret bývá kombinované zdravotní varování. V rámci něho je odkaz na webové stránky www.koureni-zabiji.cz. Na nich jsou uvedené pozitivní příběhy abstinujících lidí, důvody proč přestat kouřit, odkazy na odbornou pomoc, online poradenství apod. (Kouření zabijí, 2015). Celkově jsou webové stránky plné pozitivní motivace. Avšak název webu zní dost děsivě, proto bychom navrhovali jej změnit. Naše příklady na úpravu názvu webových stránek jsou: www.osvobod-se-od-cigarety.cz, www.vitezstvi-nad-zavislosti.cz, www.skoncim-s-kourenim.cz. Považujeme za důležité, aby název stránek nebyl odrazující, ale přiměl co největší počet lidí jej navštívit. Zvýšila by se tím šance, že se kuřáci na web podívají a třeba se rozhodnou pro život bez závislosti.

Také bychom doporučili vytvořit i další webovou stránku pro uživatele jiných nikotinových výrobků než klasických cigaret, neboť i ony způsobují závislost a zhoršují duševní a fyzické zdraví. U žvýkacího tabáku to je například vyšší riziko rakoviny slinivky břišní, ústní dutiny a jícnu, dále způsobuje srdeční a cévní onemocnění (FNUSV, 2019). Takovéto stránky by mohly být podporou pro lidi, kteří chtějí přestat s užíváním ostatních nikotinových výrobků.

V návaznosti na naši práci, která sledovala nové trendy v užívání nikotinových výrobků, bychom doporučili pokračovat v monitorování aktuální situace. Další výzkum by také mohl zjistit účinnost preventivních programů ve školách.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. BLATNÝ, Marek (ed.), 2016. *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-3462-3.
2. CIKLOVÁ, Kateřina, 2016. *Rizikové chování ve škole s vazbou na legislativní úpravu: rádce školního metodika prevence*. 2. vydání. [Ostrava]: EconomPress. ISBN 978-80-905065-9-6.
3. *Czech Republic 2011 Global youth tobacco survey (GYTS): Fact sheet*, 2011. Online. In: GYTS. Státní zdravotní ústav. Dostupné z: https://szu.cz/wp-content/uploads/2023/03/GYTS_factsheet-2011.pdf. [cit. 2024-04-10].
4. *Czech Republic 2016 Country report Global youth tobacco survey (GYTS)*, 2016. Online. In: GYTS. Státní zdravotní ústav. Dostupné z: <https://szu.cz/wp-content/uploads/2023/07/Country-Report-2022-GYTS-Czech-Republic.pdf>. [cit. 2024-03-14].
5. *Czech Republic 2022 Country report Global youth tobacco survey (GYTS)*, 2022. Online. In: GYTS. Státní zdravotní ústav. 2022. Dostupné z: <https://szu.cz/wp-content/uploads/2023/07/Country-Report-2022-GYTS-Czech-Republic.pdf>. [cit. 2024-03-14].
6. ČESKO, 1997. Zákon č. 110/1997 o *potravinách a tabákových výrobcích a o změně a doplnění některých souvisejících zákonů*. Online. In sbírka zákonů České republiky. Dostupné také z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1997-110>
7. ČESKO, 2004. Zákon 561/2004 Sb., o předškolním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělání. [cit. 30. 10. 2023] In: *Sbírka zákonů České republiky*. Dostupné také z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-561>
8. ČESKO, 2016. Vyhláška č. 261/2016 Sb., o *tabákových výrobcích*. Online. In *Sbírka zákonů České republiky*. Dostupné také z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2016-261>
9. ČESKO, 2017a. Zákon č. 65/2017 Sb., o *ochraně zdraví před škodlivými účinky návykových látek*. Online. In: *Sbírka zákonů České republiky*. Dostupné také z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2017-65>
10. ČESKO, 2017b. Vyhláška č. 37/2017 Sb., o *elektronických cigaretách, náhradních náplních do nich a bylinných výrobcích určených ke kouření*. Online. In: *Sbírka zákonů České republiky*. Dostupné také z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2017-37>

11. DiFranza JR, Rigotti NA, McNeill AD, Ockene JK, Savageau JA, St Cyr D, Coleman M. Initial symptoms of nicotine dependence in adolescents. *Tob Control*. 2000 Sep;9(3):313-9. doi: 10.1136/tc.9.3.313. PMID: 10982576; PMCID: PMC1748379.
12. EVROPSKÁ UNIE, 2014. Směrnice Evropského parlamentu a Rady 2014/40/EU ze dne 3. dubna 2014 o sblížení právních a správních předpisů členských států týkajících se výroby, obchodní úpravy a prodeje tabákových a souvisejících výrobků a o zrušení směrnice 2001/37/ES. Online. In EUR-Lex Access to European Union law. Dostupné z: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/cs/ALL/?uri=CELEX:32014L0040>
13. FNUSA. *Žvýkání tabáku je škodlivější než kouření. Rozšířené je mezi dětmi a dospívajícími!*, 2019. Online. Dostupné z: <https://www.fnusa.cz/zvykani-tabaku-je-skodlivejsi-nez-koureni-rozsirene-je-mezi-detmi-a-dospivajicimi/>. [cit. 2024-04-08].
14. GAVORA, Peter, 2000. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Edice pedagogické literatury. Brno: Paido. ISBN 80-85931-79-6. HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.
15. HOFBAUER, Břetislav, 2004. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-927-5.
16. HOLMEN TL, Barrett-Connor E, CLAUSEN J, Holmen J, Bjermer L. Physical exercise, sports, and lung function in smoking versus nonsmoking adolescents. *Eur Respir J*. 2002 Jan;19(1):8-15. doi: 10.1183/09031936.02.00203502. Erratum in: *Eur Respir J* 2002 Mar;19(3):585. PMID: 11843331.
17. HRABAL, Vladimír a PAVELKOVÁ, Isabella, 2011. *Školní výkonová motivace žáků: Dotazník pro žáky*. Online. In: Národní ústav odborného vzdělávání. Dostupné z: https://www.nuov.cz/uploads/AE/evaluacni_nastroje/24_Skolni_vykonova_motivace_zaku.pdf. [cit. 2024-04-11].
18. CHRÁSKA, Miroslav, 2016. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Pedagogika (Grada). Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5326-3.
19. IROZHLAS. 2023. *Šíření falešných důkazů i cílení na děti. Tabákový průmysl šíří dezinformace o e-cigaretách, zní z WHO*. Online. Dostupné

- z: https://www.irozhlas.cz/zivotni-styl/zdravi/e-cigarety-tabak-zdravi-koureni-who-zpravy-online_2312141733_kth. [cit. 2024-04-10].
20. KABÍČEK, Pavel; CSÉMY, Ladislav a HAMANOVÁ, Jana, 2014. *Rizikové chování v dospívání a jeho vztah ke zdraví*. Praha: Triton. ISBN 978-80-7387-793-4.
21. KACHLÍK, Petr, 2011. *Mapování drogové scény, aktivit a úrovně protidrogové prevence na Masarykově univerzitě: škola a zdraví pro 21. století, 2011*. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD. ISBN 978-80-210-5724-1.
22. *Kouření zabíjí*. Online. 2015. Dostupné z: <https://www.koureni-zabiji.cz>. [cit. 2024-04-13].
23. KULHÁNEK, Adam. 2019a. *Užívání e-cigaret mezi dětmi: co vše by měli rodiče vědět o e-cigaretách?* Online. 2023. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/uzivani-e-cigaret-mezi-detmi-co-vse-meli-rodice-vedet-o-e-cigaretach>. [cit. 2024-04-08].
24. KULHÁNEK, Adam. 2019b. *Nové formy užívání tabáku: elektronické cigarety a zahřívání tabák*. Online. Florence-odborný časopis pro nelékařské zdravotnické pracovníky. Dostupné z: <https://www.florence.cz/zpravodajstvi/aktuality/nove-formy-uzivani-tabaku-elektronicke-cigarety-a-zahrivany-tabak/>. [cit. 2024-04-08].
25. KULHÁNEK, Adam, 2023. *Co jsou nikotinové sáčky a proč se staly „dětským“ fenoménem?* Online. 2024. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/co-jsou-nikotinove-sacky-proc-se-staly-detskym-fenomenem>. [cit. 2024-04-06].
26. KOLOMAZNÍK, Lukáš, 2023. *Zkušenosti středoškolských studentů s užíváním nikotinových sáčků: online dotazníkový výzkum*. Diplomová práce. Pardubice: Univerzita Karlova v Praze 1. lékařská fakulta.
27. KRAUS, Blahoslav, 2008. *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-383-3.
28. KRÁLÍKOVÁ, Eva a KOZÁK, Jiří T., c2003. *Jak přestat kouřit*. 2. přeprac. a dopl. vyd. Medica. Praha: Maxdorf. ISBN 80-85912-68-6.
29. LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana, 2006. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Psyché (Grada). Praha: Grada. ISBN isbn978-80-247-9085-5.
30. MARTANOVÁ, Veronika; JANÍKOVÁ, Barbara a DANĚČKOVÁ, Tereza, 2007. *Učební texty ke specializačnímu studiu pro školní metodiky prevence*. Praha:

- Centrum adiktologie Psychiatrické kliniky 1. lékařské fakulty a VFN, Univerzita Karlova. ISBN 9788025405253.
31. *Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních*, 2010. Online. In: Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/metodicke-dokumenty-doporuceni-a-pokyny>. [cit. 2024-04-05].
32. *Minnesota nicotine withdrawal scale*, 2014. Online. In: Larner College of Medicine at The University of Vermont. 2015. Dostupné z: https://contentmanager.med.uvm.edu/docs/mnws_czech/behavior-and-health-documents/mnws_czech.pdf?sfvrsn=2. [cit. 2024-02-14].
33. NÁRODNÍ INFORMAČNÍ ZDRAVOTNICKÝ PORTÁL, 2024a. *Závislost: co to je?* Online. Národní zdravotnický informační portál. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/320-zavislost-zakladni-informace>. [cit. 2024-04-06].
34. NÁRODNÍ INFORMAČNÍ ZDRAVOTNICKÝ PORTÁL, 2024b. *Závislost na tabáku: úvod*. Online. Národní zdravotnický informační portál. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/432-zavislost-na-tabaku-uvod>. [cit. 2024-04-06].
35. NÁRODNÍ INFORMAČNÍ ZDRAVOTNICKÝ PORTÁL, 2024c. *Užívání tabáku u vybraných skupin populace*. Online. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/437-uzivani-tabaku-u-vybranych-skupin-populace>. [cit. 2024-04-06].
36. *Národní monitoring duševního zdraví dětí: 40 % vykazuje známky střední až těžké deprese, 30 % úzkosti. Odborníci připravují preventivní opatření*, 2023. Online. In: Národní ústav duševního zdraví. Dostupné z: https://www.nudz.cz/fileadmin/user_upload/Tiskove_zpravy/TZ-Narodni_monitoring_dusevniho_zdravi_deti-40_vykazuje_znamky_stredni_az_tezke_deprese_30_uzkosti._Odbornici_pripavuji_preventivni_opatreni.pdf. [cit. 2024-04-06].
37. NEŠPOR, Karel, 2018. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. 5., rozšířené vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1357-4.
38. PÁVKOVÁ, Jiřina, 2002. *Pedagogika volného času*. Vyd. 3., aktualiz. Praha: Portál, ISBN 80-7178-711-6.

39. PRŮCHA, Jan; WALTEROVÁ, Eliška a MAREŠ, Jiří, 2001. *Pedagogický slovník*. 3., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Portál. ISBN isbn80-7178-579-2. SEKOT, Aleš (ed.). *Sociální dimenze sportu*. Brno: Masarykova univerzita, 2004. ISBN 80-210-3581-1.
40. SEKOT, Aleš (ed.), 2004. *Sociální dimenze sportu*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-3581-1.
41. SLEPIČKA, Pavel; HOŠEK, Václav a HÁTLOVÁ, Běla, 2006. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-1290-9.
42. STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV, 2023. *Téměř čtvrtina obyvatel ČR je závislá na tabáku, mladé stále častěji lákají alternativy*. Online. Dostupné z: <https://szu.cz/aktuality/temer-ctvrtina-obyvatel-cr-je-zavisla-na-tabaku-mlade-stale-casteji-lakaji-alternativy/>. [cit. 2024-04-12].
43. STÁTNÍ ZEMĚDĚLSKÁ A POTRAVINÁŘSKÁ INSPEKCE, 2023a. *Zahrnutí nikotinových sáčků bez obsahu tabáku do zákona č. 65/2017 Sb.* Online. Dostupné z: <https://www.szpi.gov.cz/clanek/zahrnuti-nikotinovych-sacku-bez-obsahu-tabaku-do-zakona-c-65-2017-sb.aspx>. [cit. 2024-03-08].
44. STÁTNÍ ZEMĚDĚLSKÁ A POTRAVINÁŘSKÁ INSPEKCE, 2023b. *Zákaz charakteristické příchutě u zahříváných tabákových výrobků*. Online. Dostupné z: <https://www.szpi.gov.cz/clanek/zakaz-charakteristicke-prichute-u-zahrivanych-tabakovych-vyrobku.aspx>. [cit. 2024-04-14].
45. TANTISUWAT A, THAVEERATITHAM, P. Effects of smoking on chest expansion, lung function, and respiratory muscle strength of youths. *J Phys Ther Sci*.
46. TROJÁKOVÁ, Kateřina, 2022. *Informovanost a zkušenost žáků 2. stupně vybrané základní školy v oblasti orálních forem tabáku a nikotinu*. Diplomová práce. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Katedra pedagogiky.
47. TYRLÍK, Mojmír (ed.), 2012. *Zátěž v adolescenci*. Online. Brno: Masarykova univerzita, ISBN 978-80-210-6042-5. [cit. 2024-03-14].
48. VÁGNEROVÁ, Marie, 1999. *Psychopatologie pro pomáhající profese: variabilita a patologie lidské psychiky*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-214-9.

49. VÁGNEROVÁ, Marie a LISÁ, Lidka, 2021. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-4961-0.
50. VANDERWEELE, Tyler J., 2017. *On the promotion of human flourishing*. Online. In: UNIVERSITY OF CALIFORNIA. Proceedings of the National Academy of Sciences. Dostupné z: <https://www.pnas.org/doi/pdf/10.1073/pnas.1702996114>. [cit. 2024-04-21].

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

Apod.	A podobně
Atd.	A tak dále
Č.	Číslo
E-cigarety	Elektronické cigarety
Et al.	A kolektiv
FNUSA	Fakultní nemocnice u svaté Anny v Brně
GYTS	Mezinárodní šetření užívání tabáku mezi mladistvými
MŠMT	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
Např.	Například
Sb.	Sbírka zákonů
Tzv.	Tak zvaný
WHO	Světová zdravotnická organizace

SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1 – Položka č. 1	36
Tabulka č. 2 - Položka č. 2	37
Tabulka č. 3 - Položka č. 3.....	37
Tabulka č. 4 - Položka č. 4.....	38
Tabulka č. 5 - Položka č. 5.....	38
Tabulka č. 6 - Položka č. 6.....	39
Tabulka č. 7 - Položka č. 7.....	39
Tabulka č. 8 - Položka č. 8.....	40
Tabulka č. 9 - Položka č. 9.....	40
Tabulka č. 10 - Položka č. 10.....	41
Tabulka č. 11 - Položka č. 11	41
Tabulka č. 12 - Položka č. 12	42
Tabulka č. 13 - Položka č. 13	42
Tabulka č. 14 - Položka č. 14	43
Tabulka č. 15 - Položka č. 15	43
Tabulka č. 16 - Položka č. 16	44
Tabulka č. 17 - Položka č. 17	44
Tabulka č. 18 - Položka č. 18	45
Tabulka č. 19 - Položka č. 19	45
Tabulka č. 20 - Položka č. 20	46
Tabulka č. 21 - Položka č. 21	46
Tabulka č. 22 - Položka č. 22	47
Tabulka č. 23 - Položka č. 23	47
Tabulka č. 24 - Položka č. 24	47
Tabulka č. 25 - Položka č. 25	48
Tabulka č. 26 - Položka č. 26	48
Tabulka č. 27 - Položka č. 27	49
Tabulka č. 28 - Položka č. 28	49
Tabulka č. 29	49
Tabulka č. 30	50
Tabulka č. 31	50

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazník

Příloha P II: Kombinované zdravotní varování

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Ahoj,

Jmenuji se Lucka a dělám výzkum v rámci své bakalářské práce ohledně užívání nikotinových výrobků u žáků na základní škole. Neboj se, dotazník je anonymní. Prosím odpověď upřímně a děkuji za vyplnění.

1. Vyzkoušel/a si někdy klasické cigarety?

- Ano
 Ne

2. Jak často kouříš klasické cigarety?

- Pouze jsem vyzkoušel/a
 Příležitostně
 1-3 týdně
 4-6 týdně
 denně

3. Proč kouříš klasické cigarety?

Ohodnot' na škále, co pro tebe platí od 0 (vůbec to pro mě neplatí) do 4 (je to pro mě nejdůležitější). Vyplň každý řádek.

	0	1	2	3	4
Image					
Ostatní kouří					
Chutná mi to					
Na nervy					
Stimulační účinky (lepší výkon...)					
Dělá to či propaguje známá osobnost (zpěvák, influencer...)					

4. Je pro tebe těžké sehnat klasické cigarety?

- Určitě ano
 Spíše ano
 Půl na půl
 Spíše ne
 Určitě ne

5. Kde sháníš klasické cigarety?

Ohodnoť na škále, co pro tebe platí od 0 (neseženu) po 4 (vždy seženu). Vyplň každý řádek.

	0	1	2	3	4
Potravinové obchodní řetězce (Kaufland, Lidl...)					
Jiné kamenné obchody (tabák, večerka...)					
E-shop					
Vrstevníci, sourozenci					
Dospělí rodinní příslušníci					
Vezmu si doma bez dovolení					
Jiné					

6. Vyzkoušel/a si někdy elektronické cigarety?

- Ano
 Ne

7. Kouříš elektronické cigarety s nikotinem?

- Ano
 Střídám to
 Ne
 Nevím

8. Jak často kouříš elektronické cigarety?

- Pouze jsem vyzkoušel/a
 Příležitostně
 1-3 týdně
 4-6 týdně
 Denně

9. Proč kouříš elektronické cigarety?

Ohodnoť na škále, co pro tebe platí od 0 (vůbec to pro mě neplatí) do 4 (je to pro mě nejdůležitější). Vyplň každý řádek.

	0	1	2	3	4
Image					
Ostatní kouří					
Chutná mi to					
Na nervy					
Stimulační účinky (lepší výkon...)					
Dělá to či propaguje známá osobnost (zpěvák, influencer...)					

10. Kouřil/a bys e-cigarety, pokud by byli bez příchutě?

- Určitě ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Určitě ne

11. Je pro tebe těžké sehnat e-cigarety?

- Určitě ano
- Spíše ano
- Půl na půl
- Spíše ne
- Určitě ne

12. Kde sháníš e-cigarety?

Ohodnoť na škále, co pro tebe platí od 0 (neseženu) po 4 (vždy seženu). Vyplň každý řádek.

	0	1	2	3	4
Kamenné obchody (tabák, večerka...)					
E-shop					
Vrstevníci, sourozenci					
Dospělí rodinní příslušníci					
Vezmu si doma bez dovolení					
Jiné					

13. Vyzkoušel/a si někdy nikotinové sáčky?

- Ano
- Ne

14. Jak často užíváš nikotinové sáčky?

- Pouze jsem vyzkoušel/a
- Příležitostně
- 1-3 týdně
- 4-6 týdně
- Denně

15. Proč užíváš nikotinové sáčky?

Ohodnoť na škále, co pro tebe platí od 0 (vůbec to pro mě neplatí) do 4 (je to pro mě nejdůležitější). Vyplň každý řádek.

	0	1	2	3	4
Image					
Ostatní uživají					
Chutná mi to					
Na nervy					
Stimulační účinky (lepší výkon...)					
Dělá to či propaguje známá osobnost (zpěvák, influencer...)					

16. Užíval/a bys nikotinové sáčky, pokud by byli bez příchutě?

- Určitě ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Určitě ne

17. Je pro tebe těžké sehnat nikotinové sáčky?

- Určitě ano
- Spíše ano
- Půl na půl
- Spíše ne
- Určitě ne

18. Kde sháníš nikotinové sáčky?

Ohodnoť na škále, co pro tebe platí od 0 (neseženu) po 4 (vždy seženu). Vyplň každý řádek.

	0	1	2	3	4
Kamenné obchody (tabák, večerka...)					
E-shop					
Vrstevníci, sourozenci					
Dospělí rodinní příslušníci					
Vezmu si doma bez dovolení					
Jiné					

19. Vyzkoušel/a si někdy zahřívaný tabák?

- Ano
- Ne

20. Jak často kouříš zahřívaný tabák?

- Pouze jsem vyzkoušel/a
- Příležitostně
- 1-3 týdně
- 4-6 týdně
- Denně

21. Proč kouříš zahřívaný tabák?

Ohodnoť na škále, co pro tebe platí od 0 (vůbec to pro mě neplatí) do 4 (je to pro mě nejdůležitější). Vyplň každý řádek.

	0	1	2	3	4
Image					
Ostatní kouří					
Chutná mi to					
Na nervy					
Stimulační účinky (lepší výkon...)					
Dělá to či propaguje známá osobnost (zpěvák, influencer...)					

22. Je pro tebe těžké sehnat vše na kouření zahříváného tabáku?

- Určitě ano
- Spíše ano
- Půl na půl
- Spíše ne
- Určitě ne

23. Kde sháníš vše na zahřívání tabák?

Ohodnot' na škále, co pro tebe platí od 0 (neseženu) po 4 (vždy seženu). Vyplň každý řádek.

	0	1	2	3	4
Kamenné obchody (tabák, večerka...)					
E-shop					
Vrstevníci, sourozenci					
Dospělí rodinní příslušníci					
Vezmu si doma bez dovolení					
Jiné					

24. Vyzkoušel/a si někdy žvýkací tabák?

- Ano
- Ne

25. Jak často užíváš žvýkací tabák?

- Pouze jsem vyzkoušel/a
- Příležitostně
- 1-3 týdně
- 4-6 týdně
- Denně

26. Proč užíváš žvýkací tabák? Ohodnot' na škále, co pro tebe platí od 0 (vůbec to pro mě neplatí) do 4 (je to pro mě nejdůležitější). Vyplň každý řádek.

	0	1	2	3	4
Image					
Ostatní užívají					
Chutná mi to					
Na nervy					
Stimulační účinky (lepší výkon...)					
Dělá to či propaguje známá osobnost (zpěvák, influencer...)					

27. Je pro tebe těžké sehnat žvýkací tabáku?

- Určitě ano
- Spíše ano
- Půl na půl
- Spíše ne
- Určitě ne

28. Kde sháníš žvýkací tabák? Ohodnot' na škále, co pro tebe platí od 0 (neseženu) po 4 (vždy seženu). Vyplň každý řádek.

	0	1	2	3	4
Kamenné obchody (tabák, večerka...)					
E-shop					
Vrstevníci, sourozenci					
Dospělí rodinní příslušníci					
Vezmu si doma bez dovolení					
Jiné					

29. Jakou navštěvuješ třídu?

- Sportovní
- Běžná

30. Do kolikátého ročníku chodíš?

- 6. 8.
- 7. 9.

31. Jsem:

- Holka
- Kluk

PŘÍLOHA P II: KOMBINOVANÁ ZDRAVOTNÍ VAROVÁNÍ

 <p>Kouření je příčinou rakoviny plic v 9 z 10 případů</p> <p>Jak přestat kouřit: www.koureni-zabiji.cz</p>	 <p>Kouření způsobuje rakovinu úst a krku</p> <p>Jak přestat kouřit: www.koureni-zabiji.cz</p>	 <p>Kouření poškozuje Vaše plíce</p> <p>Jak přestat kouřit: www.koureni-zabiji.cz</p>
 <p>Kouření způsobuje infarkt</p> <p>Jak přestat kouřit: www.koureni-zabiji.cz</p>	 <p>Kouření způsobuje mrtvici a zdravotní postižení</p> <p>Jak přestat kouřit: www.koureni-zabiji.cz</p>	 <p>Kouření ucpává Vaše tepny</p> <p>Jak přestat kouřit: www.koureni-zabiji.cz</p>
 <p>Kouření zvyšuje riziko oslepnutí</p> <p>Jak přestat kouřit: www.koureni-zabiji.cz</p>	 <p>Kouření poškozuje Vaše zuby a dásně</p> <p>Jak přestat kouřit: www.koureni-zabiji.cz</p>	 <p>Kouření může zabít Vaše nenarozené dítě</p> <p>Jak přestat kouřit: www.koureni-zabiji.cz</p>

 <p>Svým kouřem škodíte Vaším dětem, rodině a přátelům</p> <p>Jak přestat kouřit: www.koureni-zabiji.cz</p>	 <p>U dětí kuřáků je vyšší pravděpodobnost, že začnou kouřit</p> <p>Jak přestat kouřit: www.koureni-zabiji.cz</p>	 <p>Přestaňte kouřit – zůstaňte naživu pro své blízké</p> <p>Jak přestat kouřit: www.koureni-zabiji.cz</p>
--	--	--

 <p>Kouření snižuje plodnost</p> <p>Jak přestat kouřit: www.koureni-zabiji.cz</p>	 <p>Kouření zvyšuje riziko impotence</p> <p>Jak přestat kouřit: www.koureni-zabiji.cz</p>
--	---

(Česko, 2016)