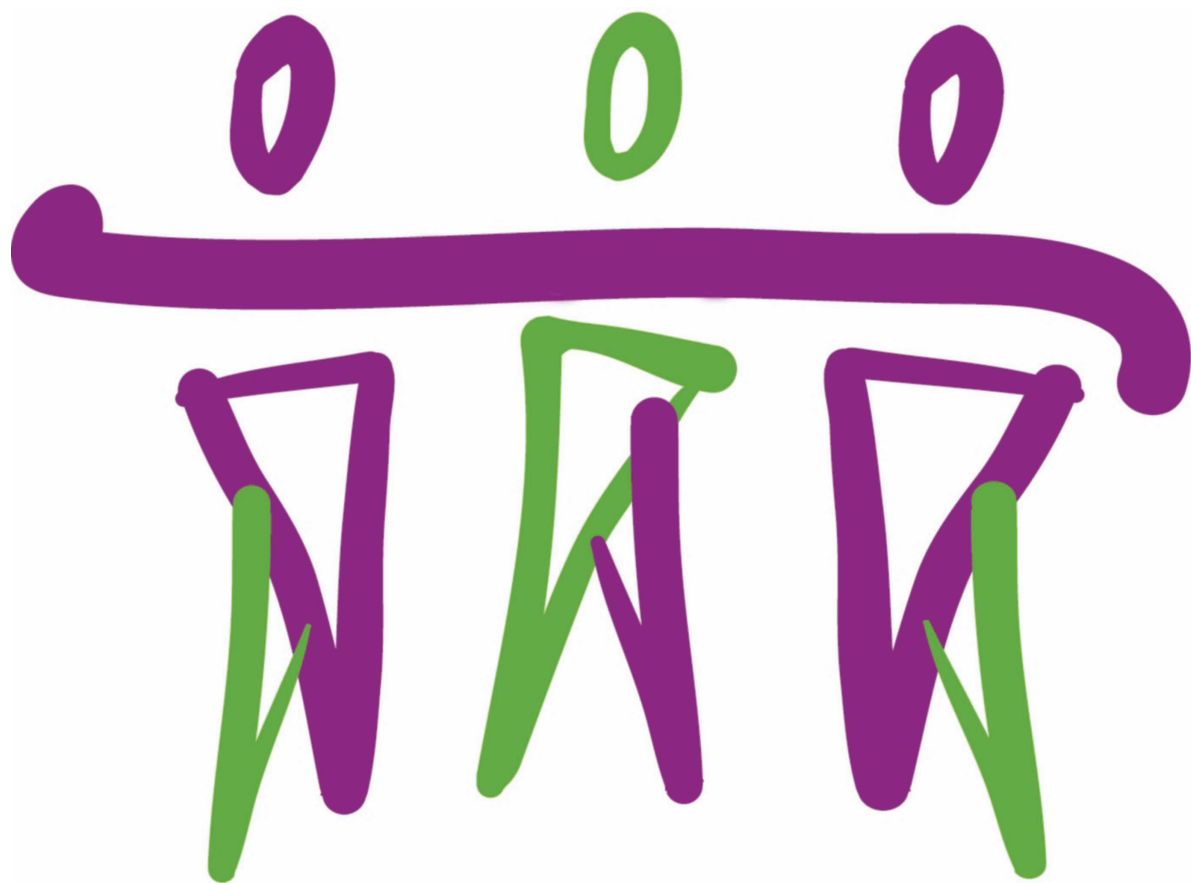


zajedno i dalje



IZVJEŠTAJ PROJEKTA

**“ZAJEDNO I DALJE – PROJEKT
EDUKACIJE O OVISNOSTIMA U
OSNOVNIM ŠKOLAMA MEĐIMURSKE
ŽUPANIJE”**

ožujak 2010., Čakovec

IZDAVAČ: AUTONOMNI CENTAR – ACT

GRAFIČKO OBLIKOVANJE: ACT Printlab d.o.o., Čakovec

NAKLADA: 300 primjeraka

TISAK: Printex, Čakovec

FINANCIJSKA POTPORA PROJEKTU: Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi,
Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta

1/ Uvod i METODOLOGIJA



1. 1 CILJEVI PROJEKTA

Cilj projekta bio je razviti sustav vrijednosti u našem društvu, prvenstveno u lokalnoj zajednici, prema kojem su pušenje i konzumacija alkohola oblik neprihvatljivog ponašanja. Projekt je bio usmjeren na:

- razvoj pozitivnih stavova prema nepušenju i nekonzumiranju alkohola, osobito kod djece i mladih;
- razvoj uvjeta za nepušačko i “alkohol free” okruženje kao dio prava na zaštitu od pasivnog pušenja i prava na zdravu zajednicu;
- razvoj programa koji će omogućiti pušačima početnicima (osnovnoškolskoj populaciji), starijim pušačima i konzumentima alkohola (roditeljima) da se izliječe od ovisnosti.

Dugoročni ciljevi projekta su:

- podizanje svijesti svih subjekata u odgoju i obrazovanju mladih, roditelja i učitelja o štetnosti i zdravstvenim i zakonskim posljedicama konzumacije sredstava ovisnosti
- stvoriti svijest o tome da su alkohol i duhan također sredstva ovisnosti i često prva stepenica ka drugim psihoaktivnim tvarima, te time pokušati smanjiti broj pušača i konzumenata alkohola među učiteljima s ciljem smanjivanja broja negativnih primjera mladima
- smanjenje oboljevanja, smrtnosti i opterećenja koje nastaju zbog bolesti povezanih s ovisničkim ponašanjem
- smanjenje broja nesreća, naročito u prometu
- smanjenje pojave društvenih poremećaja, nasilja u obitelji i raspada obitelji
- zaštita zdravlja mladih kroz promicanje zdravih stilova života i promicanje duševnog zdravlja
- ukazati hrvatskoj javnosti na poguban utjecaj sredstava ovisnosti na život zajednice te uz pomoć svih komunikacijskih kanala pokušati razviti odgovornost pojedinca i zajednice.

Kratkoročni ciljevi projekta bili su:

- osposobiti zainteresirane starije osnovnoškolce za edukatore/ice;
- uz pomoć edukatora/ica uspješno provesti seriju radionica o štetnosti pušenja i konzumiranja alkohola u svakoj lokalnoj zajednici (Hodošan, Lopatinec, Mala Subotica) za učenike 6., 7. i 8. razreda
- provesti istraživanje stavova i navika učenika 6., 7. i 8. razreda, koji utječu na konzumiranje psihoaktivnih sredstava – istraživanje će se provoditi elektronskim putem, a uključit će se svih 30 osnovnih škola Međimurske županije
- uz pomoć edukatora/ica i stručnih suradnika uspješno provesti javne tribine za roditelje i učitelje o štetnosti pušenja i konzumiranja alkohola u svakoj lokalnoj zajednici (Hodošan, Lopatinec, Mala Subotica)
- obilježiti Svjetski dan borbe protiv alkoholizma i Svjetski dan zdravlja održavanjem sportskih igara u lokalnoj zajednici (Prelog) zajedno sa učenicima iz svih 12 škola uključenih u projekt (Domašinec, Donja Dubrava, Kuršanec, I.OŠ Čakovec, Štrigova, Mursko Središće, Prelog, Nedelišće, Kotoriba, Hodošan, Lopatinec, Mala Subotica)
- javno prezentirati rezultate projekta.

1.2 METODOLOGIJA

Ovaj izvještaj fokusira se na glavni dio provedbe projekta (istraživanje zaštitnih faktora koji utječu na uporabu i probavanje štetnih tvari) i opisuje specifičan tip istraživanja javnog mijenja.

Metodologija provedbe učinkovite ankete učenika zahtijeva nekoliko koraka koje treba poduzeti prema sljedećem kronološkom redu:

1. Odrediti jasnu svrhu.
2. Odlučiti o frekvenciji istraživanja.
3. Zadužiti uvježbano osoblje odgovorno za anketiranje.
4. Odrediti populaciju za istraživanje.
5. Identificirati uzorak istraživanja.
6. Odrediti metodu prikupljanja podataka.
7. Identificirati područja prikupljanja podataka.
8. Izraditi niz standardnih pitanja.
9. Razviti metode maksimalnog povećanja postotka sudionika koji ispunjavaju upitnik.
10. Predtestirati, analizirati i unijeti promijene u anketu.
11. Statistički analizirati i izvesti zaključke.
12. Objasniti rezultate analize.
13. Dokumentirati postupke praćene tijekom istraživanja, obraditi podatke, analizirati i prezentirati rezultate.
14. Objaviti rezultate.

Istraživanje je provedeno na uzorku od 3001 učenik/ica 6., 7. i 8. razreda iz trideset osnovnih škola Međimurske županije – I.OŠ Čakovec, II. OŠ Čakovec, III. OŠ Čakovec, OŠ Belica, OŠ Domašinec, OŠ Donja Dubrava, OŠ Donji Kraljevec, OŠ Draškovec, OŠ Goričan, OŠ Gornji Mihaljevec, OŠ Hodošan,

OŠ Ivanovec, OŠ Kotoriba, OŠ Kuršanec, OŠ Dr. I. Novaka Macinec, OŠ Tomaša Goričanca Mala Subotica, OŠ Mursko Središće, OŠ Nedelišće, OŠ Orehovica, OŠ Podturen, OŠ Prelog, OŠ V.Nazora Pribislavec, OŠ Selnica, OŠ Strahoninec, OŠ Sveta Marija, OŠ I. G. Kovačića Sveti Juraj na bregu, OŠ Sveti Martin na Muri, OŠ Petar Zrinski Šenkovec, OŠ Štrigova, OŠ Dr. Vinka Žganca.

Maksimalna pogreška uzorka je +/- 1%. Istraživanje je provedeno elektronskim putem u razdoblju između 15. siječnja do 28. veljače 2010. godine.

2/ OPIS PROJEKTA I PROVEDBA



Pojava ovisnosti o duhanu, alkoholu i drugim psihoaktivnim sredstvima kod mladih, problem je koji ozbiljno narušava zdravlje i remeti uravnoteženost socijalnog funkcioniranja velikog broja mladih ljudi u najosjetljivijoj fazi njihovog individualnog razvoja. Ovisničko ponašanje tumači se kao socijalni, psihološki i biopsihološki problem, ali danas se sve više nameće stav da je ovisnost kronična i recidivirajuća bolest mozga. Motive za ovisničko ponašanje mladi pronalaze u osjećaju otuđenosti, pritisku vršnjačkih skupina, traženju novih izazova, opiranju autoritetu odraslih, znatiželji, dosadi, želji da se opuste ili naprosto ni ne znaju navesti razlog zbog kojega posežu za sredstvima ovisnosti. Potrebno je više upozoravati na rizike koje nosi razdoblje adolescencije, tj. razdoblje odrastanja i sazrijevanja mladog čovjeka u kojem se nastoji što prije odrasti i što prije usvojiti navike odraslih. Nažalost, mladi vrlo često preuzimaju negativne navike kao što su pušenje, pijenje alkohola ili uzimanje nekih ilegalnih psihoaktivnih sredstava. Prepoznavanje rizika je u toj dobi vrlo slabo izraženo. Mladi misle da se njima ne može i neće ništa dogoditi i da mogu vladati svim situacijama. Upravo su zbog tih značajki oni vrlo zanimljivi preprodavačim narkotika i svima koji se bave narko-biznisom. Sofisticiranim metodama nastoje kod mladih stvoriti dojam da je uzimanje droga bezopasno i da "to svi rade". Pozitivna očekivanja od uzimanja droga u kombinaciji s nepriznavanjem rizika stvaraju pogodnu situaciju za eksperimentiranje, i ukoliko se to ne prepozna i ne zaustavi, eksperimentiranje može prerasti u učestalije uzimanje što dovodi i do ovisnosti. S druge strane, roditelji su često prezaposleni i odsutni iz života djece u stalnom nastojanju da osiguraju što bolje materijalne uvjete za život svom djetetu što ostavlja prostor brojnim negativnim djelovanjima na dijete izvan obitelji. U svemu tome, iako se ima osjećaj da svi radimo "za djecu i mlade", oni često zapravo bivaju prepušteni sami sebi na svom putu odrastanja i time ostaju izloženi raznim negativnim utjecajima bilo svojih vršnjaka, bilo starijih dilera i ljudi iz narkomiljea. ESPAD (European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs) istraživanje provedeno u trideset

europskih zemalja uključujući i Hrvatsku 1995.,1999., 2003. i 2007. godine pokazuje stalni trend porasta ovisničkih ponašanja u mladima pri čemu naročito prednjači pijenje alkohola. Većina je učenika konzumirala alkohol barem jednom u životu, i to 92% učenika i učenica prvih razreda te 95% učenika i 94 %učenica drugih razreda. Češće od jednom tjedno alkohol pije svaki treći dječak i 16% djevojčica. Koliko se djece opija? Opijanje je definirano kao jak utjecaj alkohola koji uključuje nesigurnost u hodu, nepravilan govor, povraćanje i nemogućnost sjećanja na protekle događaje. Najmanje jednom opilo se 62 % dječaka i 48% djevojčica prvih razreda te 72% dječaka i 59 % djevojčica drugih razreda. Deset i više puta u posljednjih 12 mjeseci opilo se 7% petnaestogodišnjaka i 3% njihovih vršnjakinja. U tzv. "binge drinkingu", što označava pijenje pet i više pića jedno za drugim, u posljednjih 30 dana barem je jednom provelo više od polovice dječaka i djevojčica. U odnosu na prijašnja istraživanja, uočeno je povećano konzumiranje alkohola u djevojčica, povećanje učestalog pijenja u dječaka te porast "binge drinkinga". Dvanaestogodišnje praćenje pokazuje da eksperimentiranje s cigaretama više nema izraziti trend porasta. Djevojčice češće puše povremeno, dječaci redovito. Većina ih je probala pušiti, više od trećine puši povremeno, a svakodnevno - najmanje jednu cigaretu dnevno - puši nešto manje od trećine dječaka i djevojčica. Iako je zaustavljen trend porasta, još uvijek se radi o prevelikim postotcima 15 i 16-godišnjaka koji upražnjavaju takav nezdravi oblik ponašanja. U Hrvatsko je najmanje jednom u životu marihuanu probalo 20 % dječaka i 15 %djevojčica prvih razreda te 30 %dječaka i 23 %djevojčica drugih razreda. Ecstasy je u životu uzelo 4% dječaka i 2% djevojčica, sedative 4% dječaka i 7% djevojčica. Alkohol u kombinaciji s tabletama barem jednom u životu probalo je 7% dječaka i 10 % djevojčica, koje su inače sklonije tabletama nego dječaci. Trećina mlade populacije ima iskustvo s psihoaktivnim sredstvima. Eksperimentiranje marihuanom ne pokazuje strmoglave uzlazne trendove, kakvi su bili do 2003. godine, ali velika dostupnost psihoaktivnih sredstava povećava vjerojatnost

da će se za drogom posegnuti. Oko 45% mladih kaže da prilično lako, ako žele, mogu nabaviti i marihuanu, a tridesetak posto da lako mogu doći i do ecstasyja. Većina djece, 85 %, izjavilo je da im roditelji ne bi dopustili uzimanje marihuane. Zašto odgovor na ovo pitanje nije 100%? Radi li se o tome da djeca pogrešno procjenjuju roditelje ili je poruka odraslih dvosmislena, tj. roditeljski stavovi nisu potpuno jasno izraženi. Poznato je da je prodaja cigareta te alkoholnih pića maloljetnicima u Hrvatskoj zabranjena. Ipak, 80% anketirane djece smatra da, ako to žele, prilično lako mogu nabaviti cigarete. Velika je većina odgovorila da lako mogu nabaviti pivo, vino, i žestoka pića. Na pitanje koliko bi im vremena najviše trebalo da nabave jedan joint odgovaraju da im treba najviše 10-20 minuta što znači da je prodaja droge tu, među njima!!! Najveći broj mladih navodi da bi drogu uzeli iz znatiželje, dosade, da se ne razlikuje od grupe, da se osjeća "high", da zaborave probleme. Neki navode da nisu ni svjesni ikakvih razloga, da im je to naprosto normalno, jer kao, svi to rade. Prosječna dob prvog uzimanja marihuane je 16 godina, psihostimulatora 17 godina, a opijata 20 godina. Prosječna dob prvog intravenskog uzimanja droge je 20,8 godina. Najviše ih je nezaposlenih (45%), no 27% ih je u radnom odnosu, a učenici i studenti čine 5% od ukupnog broja onih koji konzumiraju opijate. U 2005. godini zabilježeno je 97 smrti povezanih s uzimanjem psihoaktivnih droga. Najviše ih umire zbog predoziranja opijatima (74%). 53% ovisnika liječenih zbog ovisnosti opijatima mlađi su od 29 godina. Iza brojki kriju se sudbine mladih, njihovih obitelji, brojne osobne drame i drame cijelih obitelji kad izađe na vidjelo da dijete učestalije eksperimentira ili je već postalo ovisno o nekom psihoaktivnom sredstvu. U razmatranju nastanka i razvoja ovisničkog ponašanja, mlado biće treba promatrati u njegovom prirodnom društvenom okruženju uvažavajući utjecaj obitelji, škole, vršnjačkih skupina, bavljenja sportom i drugim aktivnostima, večernjih izlazaka, a pri tome ne robujući stereotipnim vjerovanjima koja često nisu točna. Važno je razumjeti da se u rješavanju ovog problema moraju uključiti svi čimbenici ove pojave

naglašavajući važnost obitelji, ali i šire društvene zajednice i škole. Preventivne aktivnosti moraju biti usmjerene ka osobi, a ne ka sredstvu. Preventivne mjere treba provoditi strpljivo i kontinuirano. Važno je poticati izgradnju samopouzdanja, samopoštovanja i prihvaćenosti u društvu, što će već samo po sebi reducirati delikventna i druga rizična ponašanja koja mogu voditi u ovisnost. **Važno je mlade aktivno uključiti u rješavanje ovog problema.** Da bi mogli biti aktivno uključeni, moraju biti dobro educirani i informirani o problemu jer se svakodnevno iz svijeta narkomiljea šalju netočne, ali mladima primamljive poruke o tome da droga nije štetna. Informacije i stavovi vršnjaka imaju znatan utjecaj na formiranje stavova i ponašanje mladih. Budući da mladi dobivaju zbunjujuće i često netočne informacije o svim oblicima ovisnosti, namjera nam je ovim programom pomoći njima kao i njihovim roditeljima i učiteljima u stjecanju točnih informacija i u pronalaženju novih načina informiranja. Poznato je da adolescenti najbolje komuniciraju sa svojim vršnjacima. Posebnost ovog projekta je u tome što mladi ljudi informiraju i poučavaju svoje vršnjake. Takvi programi poznati su u svijetu kao štedljiva strategija širenja zdravstvenih informacija, a temelje se na fleksibilnosti u suočavanju s različitim potrebama mladeži te su ovakvi programi često utemeljeni u zdravstvenim i školskim ustanovama. Edukacija vršnjaka pokazala se kao vrlo učinkovita strategija u informiranju adolescenata o zdravom ponašanju. Obzirom da svi pokazatelji govore o trendu porasta svih vrsta ovisničkih ponašanja, mišljenja smo da je potreban zaokret u pristupu i jedan novi, moderniji pristup rješavanju problema u kojem će mladi aktivno sudjelovati. Želimo educirati buduće mlade voditelje programa koji će imati interaktivan pristup i raditi radionice s mladima i njihovim roditeljima i učiteljima. Planiramo educirati grupe mladih edukatora koji će biti voljni prenositi svoja znanja na svoju generaciju. Dobro je poznato da mladi najviše slušaju mlade! U edukaciji se namjeravamo fokusirati na štetno djelovanje psihoaktivnih sredstava i moguće zakonske i pravne posljedice eksperimentiranja, te u edukaciju mislimo uključiti

stručnjake različitih profila. Rad sa starijima bazirat će se na dobroj edukaciji učitelja putem predavanja u koje će biti uključeni i učenici, s ciljem da svi dobiju prave informacije o problemu i da se pomogne u razvijanju odgovornosti, radnih navika i disciplina te etičkih vrijednosti. Projekt je usmjeren na: razvoj pozitivnih stavova prema nepušenju i nekonzamaciji alkohola i ostalih psihoaktivnih sredstava naročito kod mladeži; razvoj uvjeta za nepušačko i "alcohol and drugs – free" okruženje kao dio prava na zaštitu od pasivnog pušenja i prava na zdravu zajednicu; održavanje programa koji omogućuju eventualnim ovisnicima izlječenje od ovisnosti o nekom sredstvu.

Provedba projekta:

U prvoj razini provedbe realizirali smo:

- Školu mladih edukatora
- Školu razrednika
- sastanke provedbenog tima.

Druga razina provedbe projekta započela je istraživanjem stavova i navika učenika 6., 7. i 8. razreda svih osnovnih škola Međimurske županije o konzumiranju psihoaktivnih sredstava. U istom razdoblju provedene su serije radionica/prezentacija mladih edukatora ostalim učenicima OŠ Hodošan, OŠ "I. G. Kovačića" Sveti Juraj na Bregu, Lopatinec, OŠ "Tomaša Goričanca" Mala Subotica. Nakon toga uslijedila je analiza istraživanja i time je završena druga razina provedbe.

U trećoj razini provedbe sportskim događajem smo obilježili Svjetski dan borbe protiv alkoholizma i Svjetski dan zdravlja – uključili smo svih 12 škola koje su do sad bile uključene u programe prevencije. Rezultati istraživanja objavljeni su u tiskanoj publikaciji koja je bila prezentirana na javnim tribinama u mjestima Hodošan, Lopatinec i Mala Subotica.

Rezultati projekta:

- provedena je **Škola mladih edukatora** u školama uključenima u projekt (Hodošan, Lopatinec, Mala Subotica). U školu mladih edukatora bilo je aktivno uključeno ukupno **58** zainteresiranih učenika i učenica 7. i 8. razreda. Stručni suradnici Zavoda za javno zdravstvo, pedagoginje/psihologinje i Jasmina Kartalović (voditeljica projekta) ukupno su proveli **16** radionica i predavanja, u kojima se putem interaktivnih prezentacija i participativnim procesom učenja educiralo ukupno **58** mladih edukatora/ica, sposobnih da samostalno educiraju svoje vršnjake putem jednosatnih predavanja o štetnosti pušenja i konzumiranja alkohola. Konačan produkt edukacije su i PowerPoint prezentacije koje služe kao alat u predavanjima mladih edukatora. Škola mladih edukatora odvijala se u periodu od 30.09. do 31.11.2009. U Školu mladih edukatora uključeni su bili i stari edukatori iz OŠ Donja Dubrava, OŠ Domašinec, OŠ Kuršanec (ukupno **10 učenika**). Stari edukatori su prenijeli svoje iskustvo novim edukatorima, a ujedno i pokazali svoje prošlogodišnje prezentacije.
- provedena je **Škola razrednika** (razrednici 5., 6., 7. i 8. razreda) u osnovnim školama – Donja Dubrava, Domašinec, Kuršanec, Hodošan, Lopatinec, Mala Subotica – aktivno se uključilo **180** učitelja i učiteljica
- u razdoblju **od 15.01. do 28.02.2010.** provedeno je anketiranje učenika 6., 7. i 8. razreda u **29** osnovnih škola Međimurske županije – ukupno **3001** učenik/ica - anketa je osmišljena u suradnji sa doktoricama iz Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije, voditeljicom Školskog preventivnog programa Andrejom Zdravec-Baranašić, i prof. pedagoginjom Mihaelom Martinčić
- provedena serija javnih prezentacija/radionica mladih edukatora svojim vršnjacima – **15** mladih edukatora održalo **21** javnu prezentaciju - 5 edukatora iz OŠ Mala Subotica održalo je prezentacije i predavanja vršnjacima iz OŠ Hodošan, 5 mladih

- edukatora iz OŠ Hodošan održalo je prezentacije i predavanja vršnjacima iz OŠ Lopatinec, 5 mladih edukatora iz OŠ Lopatinec održalo je prezentacije i predavanja vršnjacima iz OŠ Mala Subotica.
- provedena serija javnih prezentacija mladih edukatora roditeljima – **15** mladih edukatora održalo **4** prezentacije - javne prezentacije održali su mladi edukatori, svako u trajanju od 1 školskog sata, u kojima se putem interaktivnih prezentacija educiralo 300 roditelja o štetnosti pušenja i konzumiranja alkohola
 - u razdoblju **od 01.03. do 15.03.2010.** napravljena je detaljna analiza dobivenih rezultata te su se na temelju nje izveli zaključci; u procesu analize sudjelovali su stručnjaci iz Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije; zaključci analize istraživanja sastavni su dio ovog izvještaja
 - **27.03.2010.** obilježen je Svjetski dan borbe protiv alkoholizma – sportskim igrama se još jednom naglasilo kako je bitno voditi zdrav život, a ne konzumirati štetne tvari kao što su duhanski proizvodi i alkohol – ukupno uključeno 550 korisnika
 - grafički je oblikovan i otisnuti izvještaj istraživanja, te prezentiran javnosti putem press konferencije i javne tribine.

3/ REZULTATI ISTRAŽIVANJA



3.1 ANALIZA STAVOVA UČENIKA/ICA

Anketa je provedena među učenicima 6., 7. i 8. razreda (sveukupno 3001 učenik) 30 osnovnih škola u Međimurju. Velika većina anketiranih su po školskom uspjehu vrlo dobri (38%) ili odlični (37%) učenici, a zatim slijede dobri (20%), dok je najmanje ponavlača (2,3%).

Daleko najveći dio anketiranih učenika živi u cjelovitim obiteljima (89%), dok njih 8% živi samo s jednim roditeljem.

Što se tiče obrazovanja roditelja najveći broj (68% očeva i 61% majki) imaju srednjoškolsko obrazovanje, dok je višu školu ili fakultet završilo oko 18 % roditelja.

Na pitanje o zaposlenosti roditelja u najvećem broju obitelji oba roditelja su zaposlena (62%), dok je u 18% obitelji zaposlen samo otac, a u 5% samo majka. Nezaposlenost oba roditelja javlja se u 7% obitelji, dok kombinacija jednog zaposlenog roditelja a drugog u mirovini nalazimo u 5% obitelji.

Na pitanje o tome kako učenici provode slobodno vrijeme sa svojom obitelji (moguće više odgovora) najveći dio njih (62%) to čini gledajući zajedno neki televizijski program, 35% se najviše druži vani u prirodi ili na sportskim terenima, 31% najčešće u okviru obitelji igra društvene igre, 23% zajedničko vrijeme u obitelji provodi na računalu. Ako uzmemo u obzir da je zajedničko gledanje televizije i igranje igrice na kompjuteru vrlo često pasivno druženje u kojem ima vrlo malo komunikacije među članovima obitelji, možemo zaključiti da manji dio obitelji svoje slobodno vrijeme provodi na kvalitetan, aktivan način u kojem se razvija bolja interakcija među članovima obitelji. Zajedničke izlaske (kino, kazalište, koncerti, utakmice) sa svojim roditeljima i braćom ponekad provodi 45% učenika, često ili barem jednom mjesečno 26% učenika, 24% vrlo rijetko, a 7% nikada.

Zajednički ručak s obitelji ima svaki dan 52% učenika, 26% njih nekoliko puta na tjedan, a 20% samo vikendom.

Veliki broj učenika i roditelja (72%) barem jednom tjedno posjećuje djedove i bake ili drugu rodbinu, dok 17% to čini bar jednom mjesečno, a 7% rijetko, samo u posebnim prigodama.

U obavljanju kućanskih poslova redovito sudjeluje 51% učenika, dok njih 43% to čini samo povremeno.

Možemo zaključiti da su učenici dosta povezani s užom kao i širom obitelji, te unatoč visokoj zaposlenosti oba roditelja i školskim obavezama, najveći broj njih ima zajednički objed s obitelji, često posjećuju rodbinu, nešto rjeđe izlaze u društvu roditelja (što je i za očekivati s obzirom na adolescentnu dob). Ti podatci govore o jednoj tradiciji povezanosti obitelji u Međimurju što u svakom slučaju možemo smatrati zaštitnim faktorom u odrastanju mlade osobe.

Najveći broj roditelja su nepušači. U 49% obitelji ne puši niti jedan roditelj, u 19% puše oba roditelja, u 18% puši samo otac, a u 14% samo majka.

U 72% obitelji roditelji ponekad popiju alkoholno piće, u 21% obitelji nikada se ne konzumira alkohol, u 3% se pije alkohol svaki dan uz obrok, dok nešto preko 4% učenika misli da jedan ili oba roditelja povremeno ili često previše konzumira alkohol.

Što se tiče proširenosti navike pušenja među anketiranim učenicima najveći broj njih (51%) nikada nije probalo pušiti, 37% njih je probalo ali im se nije dopalo, 7% njih puši povremeno, dok je redovitih pušača 5,5%.

Kod potrošnje alkoholnih pića među učenicima nailazimo na podatak da njih čak 39% pije povremeno u rijetkim prigodama (rođendani, tulumu), dok njih nešto manje od 8% pije svaki vikend ili više puta tjedno!!! 19% učenika nikad nije probalo piti alkohol, a 34% ih je probalo pa im se nije dopalo.

Iz ovih podataka vidimo da je raširenost potrošnje alkohola i među roditeljima i među učenicima veća od potrošnje cigareta. Naročito zabrinjava učestalost redovitog pijenja alkohola (8%) među mladima te visok postotak (39%) povremenog konzumiranja. Naime radi se o učenicima osnovnih škola, a poznata je činjenica da potrošnja alkohola značajno raste u srednjoškolskoj dobi.

Kao što je i očekivano u toj dobi, većina učenika smatra da ima puno dobrih prijatelja (87%). Rjeđe izjavljuju da imaju samo nekoliko pravih prijatelja (10,7%), a veoma mali broj je onih usamljenih koji navode da nemaju dobre prijatelje (2,1%).

Najveći broj djece druži se uglavnom sa svojim vršnjacima iz škole i susjedstva, a oko 23% ima starije društvo jer ih društvo njihovih vršnjaka ne zanima.

Većina djece je već u toj dobi započela s večernjim izlascima, a svega 17,3% navodi da ih roditelji još ne puštaju. Izlasci su uglavnom prigodni, povodom rođendana ili drugih proslava (55,98%), ali već ima i onih koji izlaze svaki vikend (16,66%) te čak i više puta u tjednu ili čak svaki dan (9,5%).

Oko 58 % ispitanika ima ograničene izlaske do 23 h sukladno propisima iz Obiteljskog zakona, ali ipak zabrinjava podatak da neki u toj dobi smiju ostati duže od 23 sata vani (preko 10%), a 30 % navodi da nemaju nikakvu kontrolu i da ostaju vani koliko god dugo žele. Obzirom da su večernji izlasci često povezani s ranim konzumiranjem sredstava ovisnosti potrebno je sustavno raditi s roditeljima na usvajanju spoznaja da je postavljanje granica djetetu u toj dobi neophodno za pravilan razvoj mlade osobe.

Oko 41% djece ne želi se družiti s onima koji puše, a nekima smeta što su njihovi prijatelji pušači, ali ih ipak prihvaćaju (16%). Mnogima ne smeta što su u njihovom društvu pušači (29%) ili se i uglavnom druže s onima koji su pušači (12,9%).

Slično je i s pijenjem alkohola. U društvu onih koji piju alkohol ne želi biti oko 38,5%, a oko 14% djece zamjera svojim prijateljima što piju alkohol, ali ih prihvaćaju u svojem društvu. Oko 35% djece smatra normalnim da neki iz njihovog društva piju, to ih ne smeta, a 12% djece ima društvo u kojem većina pije.

Svaki četvrti ispitanik našao se u situaciji da je morao napustiti društvo u kojem su ga nagovarali na pušenje i pijenje alkohola, a oko 4.77% njih je željelo napustiti takvo društvo, ali im je bilo neugodno.

I ove godine se kod naših ispitanika uočava da je najpopularniji način provođenja slobodnog vremena gledanje televizora i igranje na kompjuteru, bavljenje nekim sportom, druženje s prijateljima, a veoma mali broj djece navodi da u slobodno vrijeme čita.

Od organiziranih aktivnosti najčešće je zastupljeno bavljenje sportom (43,4 %) i bavljenje nekom od izvannastavnih aktivnosti ponuđenih u školi (39,72 %), ali još uvijek veliki broj djece ne provodi slobodno vrijeme u nijednom organiziranom obliku (21%).

Većina ispitanice djece smatra da su u školskim programima sasvim dovoljno zastupljeni sadržaji koji ih informiraju o štetnosti pušenja i pijenja alkohola. Tek oko 15 % djece misli da je takvih sadržaja premalo.

Također je većina ispitanika zadovoljna količinom sadržaja koji govore o životnim vrijednostima, samopouzdanju i kako ga steći.

Zabrinjava podatak da čak oko 45,62% djece ne voli ići u školu.

Zabrinjavajuće je i da preko 40 % djece ne doručkuje, a preko jedne četvrtine ne konzumira obrok u školskoj kuhinji te je upitno da li tijekom jutra konzumiraju hranu.

Ulaskom u pubertet djeca postaju sklonija konzumiranju tzv. nezdrave hrane što se vidi i iz podataka našeg istraživanja jer oko 44% djece navodi da konzumira slatkiše, grickalice i gazirana pića svaki dan, a 43 % nekoliko puta tjedno.

Većina ispitanika je zadovoljna svojim zdravstvenim stanjem, pa tako njih oko 79 % misli da im je zdravlje čak vrlo dobro ili odlično, dok svega oko 3% djece misli da su lošeg zdravlja. Obzirom na dostupne podatke o stanju uhranjenosti školske djece naše županije, iz našeg je istraživanja vidljivo da većina naših ispitanika dobro procjenjuje stanje svoje uhranjenosti jer ih se oko 22% izjašnjava da su predebeli, što bi približno odgovaralo podacima o broju preuhranjene i adipozne djece u našoj Županiji.

Anketa za učenike (sumarni prikaz):

Ukupan broj zapisa: 3001

1. Škola:

I. OŠ Čakovec (1)	194	6.46%
II. OŠ Čakovec (2)	5	0.17%
III. OŠ Čakovec (3)	100	3.33%
OŠ Belica (4)	115	3.83%
OŠ Domašinec (5)	106	3.53%
OŠ Donja Dubrava (6)	80	2.67%
OŠ Donji Kraljevec (7)	59	1.97%
OŠ Draškovec (8)	49	1.63%
OŠ Goričan (9)	106	3.53%
OŠ Gornji Mihaljevec (10)	42	1.40%
OŠ Hodošan (11)	77	2.57%
OŠ Ivanovec (12)	91	3.03%
OŠ Kotoriba (13)	66	2.20%
OŠ Kuršanec (14)	109	3.63%
OŠ Dr. I. Novaka Macinec (15)	108	3.60%
OŠ Tomaša Goričanca Mala Subotica (16)	149	4.97%
OŠ Mursko Središće (17)	164	5.46%
OŠ Nedelišće (18)	218	7.26%
OŠ Orehovica (19)	79	2.63%
OŠ Podturen (20)	98	3.27%
OŠ Prelog (21)	177	5.90%
OŠ V. Nazora Pribislavec (22)	82	2.73%
OŠ Selnica (23)	110	3.67%
OŠ Strahoninec (24)	130	4.33%
OŠ Sveta Marija (25)	76	2.53%
OŠ I. G. Kovačića Sveti Juraj na bregu (26)	126	4.20%
OŠ Sveti Martin na Muri (27)	69	2.30%
OŠ Petar Zrinski Šenkovec (28)	92	3.07%
OŠ Štrigova (29)	80	2.67%
OŠ Dr. Vinka Žganca (30)	44	1.47%

2. Razred:

VI – 35.35%

VII - 35.09%

VIII - 29.56%

3. Školski uspjeh na kraju školske godine:

ponavljač - 2.30%

dovoljan - 2.83%

dobar - 20.43%

vrlo dobar - 37.55%

odličan – 36.89%

4. S kim živiš od roditelja i staratelja?

a) s oba roditelja - 88.74%

b) samo s jednim roditeljem - 8.33%

c) udomiteljska obitelj - 0.60%

d) Ostalo – 2.03%

5. Tvoji su roditelji završili:

otac

a) osnovnu školu - 14.53%

b) srednju školu - 67.61%

c) višu školu/fakultet - 17.86%

majka

a) osnovnu školu - 19.89%

b) srednju školu - 61.11%

c) višu školu/fakultet – 18.99%

6. Roditelji su ti:

a) oba roditelja zaposlena - 62.41%

b) zaposlen samo otac - 18.43%

c) zaposlena samo majka - 5.30%

d) nezaposlena oba roditelja - 7.13%

e) jedan roditelj zaposlen, a drugi u mirovini - 4.17%

- f) jedan roditelj nezaposlen, a drugi u mirovini - 1.10%
- g) oba roditelja u mirovini – 1.47%

7. Kako najčešće provodiš svoje vrijeme sa obitelji? (moguće više odgovora)

- a) igrajući se na računalu - 22.53%
- b) gledajući zajedno neki televizijski program - 62.05%
- c) igrajući društvene igre - 30.96%
- d) provodeći vrijeme vani u prirodi ili na sportskim terenima - 34.79%
- e) ne provodimo zajedno slobodno vrijeme - 5.56%

8. Koliko često izlaziš sa svojim roditeljima i braćom (kino, kazalište, koncerti, utakmice)?

- a) često ili barem jednom mjesečno - 25.86%
- b) ponekad - 43.89%
- c) vrlo rijetko - 23.49%
- d) nikada ne izlazimo zajedno - 6.76%

9. Koliko je u tvojoj obitelji čest zajednički ručak?

- a) svaki dan - 51.68%
- b) nekoliko puta na tjedan - 26.12%
- c) samo vikendom - 20.43%
- d) nikada – 1.77%

10. Koliko često s roditeljima posjećuješ djedove i bake ili rodbinu?

- a) barem jednom tjedno - 71.48%
- b) barem jednom mjesečno - 17.43%
- c) rijetko, samo u posebnim prigodama - 6.86%
- d) ne posjećujemo ih zajedno – 6.86%
- e) bez odgovora – 0.03%

11. Pomažeš li obavljati kućanske poslove?

- a) redovito - 50.68%
- b) povremeno, samo iznimno - 42.79%
- c) nemam kućanskih obaveza – 6.53%

12. Što se tiče pušenja cigareta, tvoji roditelji su:

- a) puše otac i majka - 18.86%
- b) puši samo otac - 18.09%
- c) puši samo majka - 13.56%
- d) nitko ne puši – 49.48%

13. Tvoji roditelji alkohol piju:

- a) svaki dan uz obroke - 2.93%
- b) ponekad popiju alkoholno piće - 71.54%
- c) nikad se u našoj kući ne konzumira alkohol - 21.36%
- d) smatram da jedan (ili oba) roditelja povremeno previše konzumira alkohol - 2.40%
- e) smatram da jedan (ili oba) roditelja često previše konzumira alkohol – 1.77%

14. Što se tiče pušenja cigareta ti si:

- a) probao/la pušiti i nije mi se dopalo - 37.02%
- b) nisam probao/la - 50.55%
- c) pušim samo povremeno - 6.93%
- d) redoviti sam pušač – 5.50%

15. Što se tiče pijenja alkoholnih pića ti si:

- a) probao/la piti i nije mi se dopalo - 34.26%
- b) nisam nikada probao/la - 19.36%
- c) pijem povremeno u rijetkim prigodama (rođendani, tulumu) - 39.02%

- d) pijem svaki vikend - 3.80%
- e) pijem više puta tjedno – 3.57%

16. Imaš li dobre prijatelje:

- a) da, imam jednog ili dvojicu dobrih prijatelja - 10.73%
- b) imam puno dobrih prijatelja - 87.17%
- c) nemam dobrih prijatelja - 2.10%

17. Tvoji prijatelji su: (moguće više odgovora)

- a) vršnjaci iz razreda - 48.12%
- b) vršnjaci iz škole - 45.42%
- c) vršnjaci iz škole i susjedstva - 60.85%
- d) starije društvo (srednjoškolci) - 23.63%
- e) ništa od navedenog, jer nemam prijatelje – 1.87%

18. Izlaziš li navečer s prijateljima:

- a) ne, roditelji me još ne puštaju - 17.83%
- b) povremeno, samo kada netko ima rođendan ili nešto slavi - 55.98%
- c) da, svaki vikend - 16.66%
- d) da, izlazim više puta tjedno - 5.90%
- e) da, svaki dan - 5.90%
- f) bez odgovora – 0.03%

19. Koliko dugo ostaješ vani?

- a) do 23h - 58.31%
- b) do 24h - 6.93%
- c) do jutarnjih sati - 4.47%
- d) do kad želim – 30.29%

20. Ima li među tvojim prijateljima pušača:

- a) nema, ne želim se družiti s onima koji puše - 41.69%
- b) neki od mojih prijatelja su pušači i to me smeta - 16.19%
- c) neki od mojih prijatelja su pušači i to me ne smeta - 29.19%
- d) većina mojih prijatelja su pušači – 12.93%

21. Ima li među tvojim prijateljima onih koji često piju alkohol:

- a) nema, s takvima se ne družim - 38.55%
- b) nekoliko ih voli popiti i to me smeta - 14.23%
- c) nekoliko ih voli popiti i to me ne smeta - 34.76%
- d) većina često pije alkohol – 12.46%

22. Jesi li ikada napustio/la društvo u kojem su te nagovarali na pušenje ili pijenje?

- a) da - 24.16%
- b) ne - 30.79%
- c) želio sam, ali mi je bio neugodno - 4.77%
- d) nisam nikad bio u takvom društvu – 40.29%

23. Kako najčešće provodiš svoje slobodno vrijeme: (moguće više odgovora)

- a) gledam TV - 55.41%
- b) pred kompjuterom sam - 56.41%
- c) čitam - 20.23%
- d) družim se s prijateljima - 62.81%
- e) slušam glazbu - 56.21%
- f) bavim se sportom ili nekom drugom aktivnošću – 47.48%

24. Organizirano slobodno vrijeme najčešće provodiš:

- a) u izvannastavnim aktivnostima u školi - 39.72%
- b) u izvanškolskim aktivnostima (glazbena škola, škola stranih jezika ili drugo) - 17.99%
- c) u izvanškolskim aktivnostima (neki oblik sporta, ples, mažoret-ples ili drugo) - 43.42%
- d) nigdje ne provodim organizirano slobodno vrijeme – 21.79%

25. Što misliš kakvo je tvoje zdravlje:

- a) odlično - 45.28%
- b) vrlo dobro - 33.72%
- c) dosta dobro - 12.53%
- d) prosječno - 5.36%
- e) loše - 3.10%

26. Doručuješ li:

- a) da, svaki dan - 58.58%
- b) da, povremeno - 32.82%
- c) ne – 8.60%

27. Hraniš li se u školskoj kuhinji?

- a) da - 73.11%
- b) ne – 26.89%

28. Procijeni koliko često jedeš slatkiše, grickalice i piješ gazirana pića?

- a) više puta dnevno - 15.16%
- b) svaki dan - 28.86%
- c) nekoliko puta tjedno - 43.19%
- d) nekoliko puta mjesečno - 11.53%
- e) nikad – 1.27%

29. Za sebe mislim da sam:

- a) predebeo/la - 22.03%
- b) premršav/la - 9.30%
- c) zadovoljan/a sam svojom težinom – 68.68%

30. Tvoj odnos prema školi je:

- a) jako volim ići u školu - 7.56%
- b) volim ići u školu - 46.82%
- c) ne volim ići u školu – 45.62%

31. U školskim programima su zastupljeni sadržaji o štetnosti pušenja i alkohola:

- a) sasvim dovoljno - 35.95%
- b) dovoljno - 32.49%
- c) djelomično - 16.73%
- d) premalo - 16.73%

32. U školskim programima su zastupljeni sadržaji koji govore o životnim vrijednostima, o životnom smislu, samopouzdanju i kako ga steći:

- a) sasvim dovoljno - 31.26%
- b) dovoljno - 36.89%
- c) djelomično - 17.63%
- d) premalo - 14.20%
- e) bez odgovora – 0.03%

33. Što je za tebe najbolja prevencija vezana za rizična ponašanja mladih (pušenje, alkohol, droge)?

- a) odgovor - 84.77%
- b) bez odgovora - 15.23%

IZJAVE EDUKATORA – ŠTO JE NAJBOLJA PREVENCIJA OVISNOSTI?



Moramo razgovarati s njima, pomagati im, objasniti im da je loše to što čine i u to ih uvjerit.

Pušenje je smrt! Ne budi svom životu škrt!

Razgovor sa roditeljima, letci. Razgovor sa prijateljima, rodbinom...

Razgovaram s roditeljima i starijim bratom.

Letak, druženje s prijateljima.

Razgovor u školi i razgovor s roditeljima. Znam da je to jako štetno. Naučio sam preko letka, knjiga, novina i roditelji i nastavnici su mi puno govorili o tome da ne pušimo i ne pijemo.

Razgovor s roditeljima, a i sama znam reći ne.

Radionice u školi, letci, razgovor s obitelji i prijateljima, filmovi i serije, sport, druženje s prijateljima, crkva.

U budućnosti nikad ne mislim pušiti, konzumirati alkohol i uzimati drogu jer mislim da je to nezdravo za naše tijelo i zdravlje!

Ne mijenjam mišljenje koje jednom steknem. Čvrsta sam u svojim stavovima. Roditelji, nastavnici i ostali ljudi su me naučili da ne činim takvo što jer će to sve imati negativne posljedice u mojem daljnjem životu.

Razgovaram s roditeljima i sa starijima u mojoj obitelji.

Nikad neću pušiti, konzumirati alkohol i uzimati drogu jer mislim da je to štetno za moje zdravlje i moje prijatelje!

Preko letaka, knjiga, novina, roditelja, nastavnika i televizije saznala sam da je pušenje štetno i da narušava zdravlje. Droge ga potpuno narušavaju pa čak dovode do gubljenja samopouzdanja, kriznih situacija i želje za smrću. Prekomjerno konzumiranje alkohola dovodi također do narušavanja zdravlja. U životu nemam cilj da budem alkoholičarka, pušač ili drogerašica.

Puno razgovarati, i baviti se sportom.

Trebaju se roditelji više brinuti o nama i davati nam više aktivnosti poslije škole vezane uz sport.

Više bi se morali razgovarati u školi kako je pušenje štetno.

Da se kaže da je to jako opasno i da se naprave radionice.

Više razgovora s bivšim pušačima, alkoholičarima i ovisnicima o drogi.

Da prije dobro razmisle. Da nema cigareta i alkohola jer to uništava život.

To treba početi govoriti prije nego u 8. razredu jer neka djeca počnu već prije to raditi. Poslje je prekasno!

Mislim da bi bilo najbolje slušati roditelje, starije i savjetnike u školi. Bilo bi dobro da u nastavi ima više slika, tekstova i razgovora o štetnosti alkohola, droge i pušenja!

Razgovaranje s mladima i uputiti ih na pravi odabir, reći im sve što uzrokuju takva rizična ponašanja.

Razgovor u obitelji, školama. Bavljenje sportom, komunikacija i podrška odraslih.

Bilo bi dobro da se radi racija svakog dana u kafićima, jer ih ima previše koji daju mladima piti.

Savjesnim ponašanjem.

Stroga zabrana alkohola mlađima od 18., zabrana pušenja na svim javnim mjestima.

Za mene je najbolja prevencija da na izlascima uvijek pazimo jedni na druge i da ne pušimo i pijemo.

Neka radionica koja im se sviđa.

To nije dolično, šteti zdravlju bolje da se bave sportom nego da puše i drogiraju se.

Projekti i razgovori o tome, bavljenje sportom.

Razgovor sa stručnjacima.

Upoznavanje s tim, razgovor, projekti, dokumentarni filmovi.

Sport.

Treba se porazgovarati s roditeljima i učiteljima. Bavljenje sportom i dobra prehrana.

Protiv pušenja - pušenje se smatra u našem društvu kao zabava, kao hobi, neki puše i zbog razloga da se smire. Kad je riječ o alkoholu, moramo prvo razmisliti o posljedicama - zato nemojmo se junačiti na alkoholu! Kad je riječ o drogama mislim da bi to bila najveća greška u tom životu jer kad počneš život ti se okrene naopačke i onda možeš samo mirno čekati svoj kraj ili pak se boriti s time na jako teškom putu.

Sport, razgovor.

Razgovarati s roditeljima.

Sport, druženje s društvom...

Da razgovaraju s roditeljima i ostaju kod kuće i drže se zajedno.

Mladi ne bi smjeli pušiti. Oni znaju da su pušenje, alkohol i droga štetni za naš život, ali njih za to nije briga.

Tko to radi nije pri zdravoj pameti.

Izbjegavati takva društva. Baviti se sportom. Učiti i slušati pop glazbu. Družiti se s najboljim prijateljicama.

Razgovor s razrednicom i roditeljima!

Sport.

Razgovor sa roditeljima i razrednicom.

Prvo i najvažnije prodavači trebaju se brinuti prvo za zdravlje mladih, a tek onda za novac. Previše je prodavača koji samo tako prodaju alkoholna pića i cigarete mladima od 18. godina.

Upoznavanje mladih s posljedicama. Trebali bi ih vršnjaci potaknuti da to ne rade, jer prodike i takve stvari nitko ne želi slušati.

Ne se družiti s takvim ljudima i opirati se ovisnostima.

Ne probaj ništa od droge, alkohola i cigareta.

Mlade više treba poticati na društvene aktivnosti. Više govoriti o tome u školi. Treba ih upozoriti da si uništavaju zdravlje.

Da s roditeljima razgovaraju kako pušenje i alkohol nije zdravo i da može jako štetiti zdravlju. Dobro bi bilo da u školi imamo više predavanja na temu kako nije zdravo konzumirati alkohol i cigarete.

- 1. Neka se u školama više govori o tim stvarima*
- 2. Treba upozoriti one koji se drogiraju i puše da samo štete svojem zdravlju.*

Nikad nemojte probati pušiti, piti alkoholno piće i probati drogu.

Mislim da za nikoga nisu dobre ovisnosti (pušenje, alkohol, i droga) i uvijek bih upozorila prijatelja prije nego napravi glupost!

Bolja usmjerenost roditelja na "modu" u društvu.

Radionice, predavanja, itd.

Da ih nagovorimo da ne puše. Odgoj, neke grupe, radionice.

Da pušenje i alkohol štete našem zdravlju i našoj pameti.

Edukacija, razgovor o tome.

Razgovarati sa roditeljima.

Najbolje je razgovarati s roditeljima ili dobro slušati na nastavi o tome. Nemojte pušiti, jer ćete se srušiti!!!

Treba znati reći ne.

Da nije dostupno maloljetnicima.

Ne smijemo se družiti u takvom društvu.

Provoditi vrijeme s prijateljima.

Mislim da je najbolje da to uopće ne probamo.

Razni filmovi, promocija ne pušenja sa poznatim osobama.

Mladima je teško objasniti neke stvari. Da sam pušač, mislim da bi me najviše dojmilo kada bih vidjela pušačka pluća (ali uživo).

Druženje s prijateljima, bavljenje sportom, pomaganje u kućanskim poslovima.

Bolje se baviti sportom.

Druženje s prijateljima. Bavljenje sportom. Slušanje glazbe.

Više se posvetiti sportskim aktivnostima.

Neke grupe koje ih mogu zaustaviti bile bi vrlo dobre za njih, a i za nas.

Razgovarati s roditeljima, biti razumniji, odgovornost.

Ja bih porazgovarala s njim, malo bih se više družila s njim i poticala ga da je alkohol droga i pušenje štetno životu i da će mu uništiti život.

Ne ih puštati do kasna van, u izlaske, malo ih možda i kazniti.

Više edukativnih radionica na tu temu, stroža kontrola u vezi maloljetnika.

Zabraniti im izlaske, roditelji bi trebali posvećivati više vremena svojoj djeci.

Mladi više biti u društvu dobrih prijatelja.

Više programa koji potiču na nepušenje, neprodaju alkohola i cigareta mlađima od 18. godina, razgovor s roditeljima o tim problemima.

Educiranje i realnost te poistovjećivanje s realnošću.

Zdravim i pravilnim načinom života, povremeno bavljenje sportom i provoditi vrijeme sa svojim prijateljima.

Mogli bi nas učiti više o posljedicama pušenja i alkohola!

Mislim da se to ne smije, to je glupo i samo šteti našem zdravlju. Svi koji koriste neka sredstva nisu dobro društvo i trebali bi prestati zbog svoga i tuđeg zdravlja, te ako žele zadržati dobre prijatelje.

Trebalo bi se razgovarati ili poučiti da je to jako loše.

Nemojte prodavati mlađima od 18. godina.

Razgovor s roditeljima i osobama koje poznajemo.

Razgovor s roditeljima, radionice u školi.

Pomoću roditelja, stručnjaka.

Putem osobnog razgovora s psiholozima.

Učiniti nedostupnim.

Razgovor i radionica.

Informiranje o lošem utjecaju cigareta, alkohola i droga na zdravlje čovjeka. Mislim da bi trebalo o tome razgovarati na satu ili bi trebala postojati neka radionica.

Putem filmova i prezentacija.

Putem filmova, informativnih videa i razgovora sa roditeljima i stručnim suradnicima škole!

Treba spriječiti kaznama roditelja, treba ih povesti na seminare o drogama i alkoholu.

Radionice u školi, plakati, razgovor s obitelji.

Da ne idu u okoliš pušača, da roditelji ne puše i piju, radionice, razgovori sa roditeljima i prijateljima.

Putem razgovora s roditeljima, a najbolje s prijateljima.

Više predavanja, stroge zabrane, liječenje, više druženja.

Više predavanja o štetnosti alkohola i pušenja na naše zdravlje.

Nekakve radionice u kojima mi razmišljamo i recimo, odgovaramo na pitanja.

Živimo život bez alkohola i droge jer to uzima život.

Zalijepiti plakate kako je alkohol i pušenje štetno za naše zdravlje, ne prodavati alkohol ili cigarete.

Za mene je najbolja prevencija da maloljetnike treba kazniti u iznosu od 5000 kn i to moraju platiti iz svojega džepa, a u nekim slučajevima, ako je malo više alkohola onda u popravni dom!

Alkohol, pušenje i droga štete za mozak i naše zdravlje, zato to treba spriječiti da se mlađima od 18. godina ne daje u dućanima ni u kafićima, iako imaju osobne.

Ne dovoditi se u društva koja puše i piju alkohol, ne davati djeci i maloljetnicima cigarete, drogu i alkohol, proizvoditi manje droge, alkohola i cigareta.

Poslati djecu koja puše i piju k psiholozima na ozbiljne razgovore. Ako im to ne bi pomoglo, poslala bi ih na odvikavanje ili u popravni dom.

Treba se porazgovarati s roditeljima o tome, baviti se sportom, jesti zdravo, više izlaziti na svježiji zrak.

Seminari svaki dan 1 sat.

Preko medija. Trgovci ne bi smjeli prodavati cigarete i alkohol maloljetnicima, te bi ih trebali kod kupnje cigareta i alkohola zatražiti njihovu osobnu iskaznicu. Baviti se nekim sportom.

To bi se moglo spriječiti tako da se prestanu prodavati alkoholna pića ili cigarete osobama mlađim od 18. g.

Edukacija mladih.

Mislim da bi se moralo o tome (pušenje, alkohol, droga) više razgovarati u školi kako bi postali svjesni posljedica konzumiranja toga.

Mislim da bi bilo dobro da se održe neka predavanja te da im se ispričaju situacija iz svakodnevnog života.

Moraju biti zadovoljni svojim životom, a ne tražiti pomoć u bilo kojim oblicima droge alkohola i pušenja!

Predavanja, radionice, iskustva ljudi koji su prošli kroz ovisnost.

Održavati edukativna predavanja s osobama koji su taj pakao prošli.

Mladi trebaju biti upozoreni isključivo od svojih roditelja, jer njih najbolje slušaju (bolje nego učitelje). Trebalo bi se također održavati više radionica samo sa učenicima i sa roditeljima.

Žele prebrzo postati odrasli i misle da se mogu nositi s tim te misle da su cool, a zapravo sami sebi štete. Ne žurite se postati odrasli jer ima vremena.

Neka se više bave sportom i uživaju u životu, a ne da ga uništavaju drogom, pušenjem ili alkoholom.

*Trebali bi u školi više govoriti o problemima i posljedicama alkohola i droge!
Doma roditelji bi morali popričati sa svojom djecom!*

Nije zdravo piti, drogirati se i pušiti, to je štetno za zdravlje. Nema koristi od toga bolje si kupim neku majicu i nekome je poklonim (siromašnoj osobi).

Mislim da bi mladi morali biti odgovorniji.

Ne bi im davao novac, i ne bi ih pustio van.

Jednostavno ne bi smjeli takvo što ljudima (djeci) dati u "ruke". Previše je zlih ljudi na ovom svijetu. Tu nema pomoći ako neki ljudi ne žele pomoći.

Više bavljenja sportom, više samopouzdanja, neki cilj u životu, manja zastupljenost alkohola i cigareta kod mladih, dodatni rad s mladima, više razgovora s drugima.

Edukacija u školi, iskorišteno slobodno vrijeme (npr. radionice u školi protiv ovisnosti), što više podataka protiv ovisnosti kako bi se one spriječile.

Mislim da bi se mladi više trebali baviti sportom, a ne izlaziti u kafiće! Z mene su alkohol, droga, pušenje najotrovnije stvari na svijetu!

Učenje od malena da je to štetno.

Baviti se sportom.

Preporučio bih da manje vremena provode u kući, a više u prirodi.

Više aktivnosti i druženja sa obitelji, tako da se ima što manje slobodnog vremena za takve stvari.

Alkohol nije kul.

Roditelji bi morali više kontrolirati svoju djecu, i kloniti ih takvog društva.

Sport, bolje društvo, nov i dobar život, dobar odnos sa obitelji.

Sport, aktivnosti, bolje društvo, kulturna ponašanja, razgovori.

*Treba ih poticati da se bave sportom i da slušaju glazbu. Jedu zdravu hranu. da se druže i imaju prijatelje. Trebaju nam govoriti da cigarete i alkohol nisu dobri! Najbolja prevencija je to da roditelji svoju djecu na vrijeme upozore. Ključ dobrog ponašanja djeteta je da svaki **roditelj razgovara** sa svojim djetetom. Barem malo na dan možda samo da ga pita kako je bilo u školi ili slično jer se tako stječe navika razgovora (komunikacije) između roditelja i djeteta što vodi do otvorenosti djeteta prema roditelju i iskrenosti. Tako moji roditelji postupaju*

sa mnom. Mama je domaćica pa ima više vremena razgovarati sa mnom i ja joj se povjeravam, ali unatoč tome što je otac puno zaposlen to me ne sprječava da komuniciram i s njime. Djeca trebaju od ranijih godina znati što ih čeka i koja će im iskušenja biti ponuđena u životu.

Mislim da si svaki čovjek može naći hobi s kojim se može baviti - sport, druženje, šetnje, priroda, čak i škola . Tako bi se možda i privikao na te nabrojene stvari. Možda bi čak i zaboravio na pušenje.

Neka predstava koja te informira o štetnosti pušenja, alkohola i drugih štetnih navika.

Mislim da bi se trebali održati nekakvi programi u prostorijama povoljnim za razgovor i pouzdanje da se učenici otvore i razgovaraju sa odraslima i da se riješe takvi problemi.

Ne smijemo se sramiti reći ne, zabavljati se možemo i bez alkohola, cigareta i droga. Razgovor nam može pomoći da se ne upustimo u te ovisnosti!

Trebamo naći zabavu bez droge, alkohola. Ljepše se zabavljati bez toga jer kad se napiješ ne znaš gdje si i sramotiš se.

Trebali bismo izrađivati više plakata za mlade koji konzumiraju alkohol i koji se drogiraju. Trebali bismo ih poticati na zdrav život. Jer život s ovisnostima nikuda ne vodi.

Ne sramiti se reći ne, razgovarati sa starijim osobama o tome, više se baviti sportom i glazbom.

Radije se želim baviti sportom, naći zabavu bez droge i alkohola i želim biti cool, a alkohol nije cool!

Želim biti cool, a alkohol, droga i pušenje nisu cool! Ne sramim se drugima reći ne! Moje je pravo reći ne!

Štetno je, učitelji i drugi djelatnici škole trebali bi se više angažirati oko toga.

Ne smijete se bojati reći NE alkoholu i cigaretama. Imaš probleme u školi, sa prijateljima ili nečim drugim razgovaraj sa roditeljima nastavnicima ili s bilo kim koji bi ti mogao pomoći. Ako si ovisan o alkoholu cigaretama i drogi i misliš da ti samo to pravi zabavu nađi si hobi ili otiđi prijateljima. Da bi se lakše oslobodio pušenja bavi se sportom. Ako ti to sve ne pomaže i ne možeš prestati piti ili pušiti znaj posljedice i da te to može odvesti u smrt. Pušenje nije cool, **ti si cool na svoj način bez droga.**

Bolje bi upozorila mlade na opasnosti od ovisnosti, dokazati to znanstveno, ograničila bi proizvodnju cigareta i drugih ovisnih proizvoda, zaposlila bi svećenike da više surađuju s mladima, očistila bi grad od boca, kazne bi davala ako netko potrga bocu u parku.

Dobro društvo s kojima se zabavlja ali bez alkohola, cigareta i droge, roditelji kojima se možemo povjeriti ako imamo kakve probleme, izvanškolske aktivnosti(bavljenje sportom, plesanje, pjevanje).

*Rekreacija, sport, vožnja biciklom, hobi, čitanje, **vjerovati u sebe**, znati riješiti problem, biti u društvu u kojem nema ovisnika, **imati pouzdanja u sebe.***

Zdravi život, baviti se sportom, biti odlučan(znati reći ne), imati društvo koje ne pije i ne puši, imati društvo koje te razumije.

Biti odlučan, reći ne, vjerovati u sebe.

Čitanje, slušanje glazbe, bavljenjem sporta, druženje s prijateljima.

Slobodno vrijeme trebamo provoditi baveći se nekim sportom, druženjem s prijateljima i obitelji. Sport je mnogo zabavniji od alkohola i cigareta.

U trgovinama stvarno i pošteno ne prodavati cigarete i alkoholna pića mlađim od 18. godina.

Naći si dobro društvo koje će te razumjeti i kome ćeš biti dobar onakav kakav jesi, a ne da ćeš se morati mijenjati zbog njih. Jedna od mogućnosti je i sport ili redovito učenje ili se učlaniti u izvanškolske aktivnosti.

Plivanje, pjevanje, nogomet, rukomet, čitanje.

Čitanje, igranje sa kućnim ljubimcima, košarka, šetnja sa roditeljima, grudanje s prijateljima.

Skijanje, nogomet, rukomet, golf, sport i rekreacija, šetnja, boravak u prirodi.

Mislim da je ljepše i bolje biti nepušač i ne piti alkohol jer si pušenjem i opijanjem ugrožavaš vlastiti život. Neki kad piju i puše misle da su cool i da su važniji od ostalih, ali uopće nisu.

Moja prevencija protiv ovisnosti je bavljenje sportom, umjereno boraviti na kompjutoru, te treba znati reći ne OVISNOSTI !

Trebali bi imati više organiziranih druženja, neke aktivnosti u kojima možemo sudjelovati s prijateljima. Trebali bi imati neki prostor kamo bi mogli za vikend s prijateljima umjesto da idemo na piće i da se tamo dečki napiju!

Mislim da bi bilo dobro da se bavimo nekom aktivnošću i da provodimo više vremena sa prijateljima, onim prijateljima koji ne puše, ne piju.

Najbolja prevencija za rizična ponašanja mladih su emisije, slike, predavanja o tome što se ne smije i o tome što je korisno za nas.

Na televiziji napraviti emisiju na kojoj bi se prikazivale posljedice korištenja sredstava ovisnosti. Baviti se sportom.

ZAKLJUČAK



Za vrijeme odrastanja djeca i mladi susreću se s brojnim preprekama i problemima, a sredstva ovisnosti, pogotovo cigarete i alkohol, samo su neka od brojnih iskušenja kojima su izloženi.

Istraživanje koje smo proveli u svim osnovnim školama Međimurske županije potvrdilo je spoznaju da se s dobi povećava učestalost korištenja alkohola i cigareta, a dob u kojoj se eksperimentiranje započinje sve je niža i niža.

Dobro funkcioniranje obitelji pokazuje se kao izuzetno važan zaštitni čimbenik u prevenciji ovisničkih ponašanja, naime pokazalo se da je među djecom koja su sklona konzumiranju alkohola i pušenju zastupljen veći broj onih koji odrastaju u obitelji s manje čvrstim vezama. Nedostatna i neiskrena obiteljska komunikacija, nedostatak zajedništva u obitelji i nedovoljno provođenje slobodnog vremena zajedno, rezultiraju bijegom u razna devijantna ponašanja od kojih su pijenje alkohola i pušenje često samo početak. Iako u adolescenciji često slabe utjecaji i kontrola roditelja, a pojačavaju se utjecaji vršnjaka, dobrim i kontinuiranim odgojem u obitelji i kvalitetnom komunikacijom s djecom u dobi prije adolescencije, uspjet će im se ugraditi samokontrolni mehanizmi, što će im pomoći u snalaženju u tzv. rizičnim situacijama kad njihovi vršnjaci vrše negativan pritisak.

Neizostavna je uloga škole u provođenju edukacije o štetnosti sredstava ovisnosti kao i uključivanje šire društvene zajednice u rješavanje problema provedbom zakonskih odredbi o zabrani prodaje alkohola i cigareta maloljetnicima, te drugih mjera u smanjenju dostupnosti sredstava ovisnosti.

Neophodan je zaokret u pristupu i jedan novi, moderniji način rješavanja problema u kojem će uz pomoć stručnjaka raznih profila mladi i njihovi roditelji imati aktivnu ulogu.

Nadamo se da ćemo uz potporu Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi, te Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta, nastaviti provođenje projekta vršnjačke edukacije te edukacije roditelja i učitelja o ovisnostima i time doprinijeti smanjenju negativnih trendova porasta zlouporabe alkohola i cigareta u mladima Međimurske županije.