**Dotazník pre fajčiarov**

Pohlavie: muž – žena (zakrúžkujte)

Vek:

1. menej ako 18 rokov
2. 18 – 30 rokov
3. 31 a viac rokov
4. Fajčíte:
5. aktívne
6. pasívne

1. V akom veku ste začali s fajčením?
2. nižšom ako 15 rokov
3. 15 - 18 rokov
4. 19 – 23 rokov
5. 24 a viac rokov
6. Ako dlho fajčíte? Napíšte číslom.
7. Akú značku cigariet si kupujete najčastejšie?
8. Malboro
9. Mars
10. L&M
11. Davidoff
12. Petra
13. iné (dopíšte)...........................................
14. Koľko cigariet vyfajčíte za deň?
15. menej ako 5
16. 5 – 10
17. 11 – 19
18. 20 a viac
19. Prečo ste začali fajčiť?

zo zvedavosti kvôli partii

kvôli stresu iné (dopíšte).............................................

1. Pokúšali ste sa už prestať s fajčením?
2. áno
3. nie

 Pokračovanie dotazníka na druhej strane

1. Okrem vás sa vo vašej rodine nachádzajú aj ďalší fajčiari ? Ak áno, napíšte kto.
2. Aký názor majú vaši blízky na to, že fajčíte?

..........................................................................................................................

..........................................................................................................................

..........................................................................................................................

..........................................................................................................................

..................................................................................

1. Uvedomujete si následky fajčenia na vašom zdraví?
2. uvedomujem
3. neuvedomujem
4. je mi to jedno

 Za vyplnenie tohto dotazníka ďakujem.

**Vyhodnotenie dotazníka pre fajčiarov**

V tomto dotazníku som sa zamerala hlavne na mladšiu vekovú skupinu fajčiarov v mojom okolí. Chcela som zistiť príčinu ich fajčenia a tiež aký názor majú ich rodiny a blízky na to, že fajčia.

**Demografické údaje:**

Počet oslovených respondentov: 10 z toho 6 žien a 4 muži, všetci vo vekovej skupine

18 – 30 rokov.

Pohlavie:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Pohlavie** | **N** | **%** |
| Žena | 6 | 60% |
| Muž | 4 | 40% |

Vek:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Vek** | **N** | **%** |
| menej ako 18 r. | 0 | 0% |
| 18 - 30 r. | 10 | 100% |
| 31 a viac r. | 0 | 0% |

**Hlavné otázky dotazníka:**

1. **Fajčíte:**
2. aktívne – 90%
3. pasívne- 10%

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **N** | **%** |
| aktívne  | 9 | 90% |
| pasívne | 1 | 10% |

V prvej otázke až 90% oslovených respondentov zakrúžkovalo odpoveď po a) aktívne a iba 10% odpoveď po b) pasívne.

Tento výsledok poukazuje na to, že mnoho ľudí fajčí denno-denne a je veľmi málo ľudí ,ktorý fajčia len občas.

 Stále pribúda čoraz viac aktívnych a mladých fajčiarov.

1. **V akom veku ste začali s fajčením?**
2. nižšom ako 15 rokov – 10%
3. 15 - 18 rokov – 80%
4. 19 – 23 rokov – 10%
5. 24 a viac rokov – 0%

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **N** | **%** |
| nižšom ako 15 r. | 1 | 10% |
| 15 – 18 r. | 8 | 80% |
| 19 – 23 r. | 1 | 10% |
| 24 a viac r. | 0 | 0% |

Až 80% opýtaných zakrúžkovalo odpoveď b) 15 – 18 rokov, 10% zakrúžkovalo odpoveď a) nižšom ako 15 a rovnako tak 10% zakrúžkovalo odpoveď c) 19 – 23 rokov.

Z toho vyplýva, že väčšina opýtaných začali s fajčením už na základnej škole a fajčia až do teraz.

 Je to dlhá doba a je ťažké s tým po takej dobe prestať. Chce to len trpezlivosť a pevné nervy.

1. **Ako dlho fajčíte? Napíšte číslom.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **N** | **%** |
| 6 mesiacov | 1 | 10% |
| 2 roky | 1 | 10% |
| 3 roky | 2 | 20% |
| 4 roky | 1 | 10% |
| 5 rokov | 2 | 20% |
| 6 rokov | 1 | 10% |
| 8 rokov | 2 | 20 % |

V tejto otázke oslovený respondenti odpovedali číslom. Najčastejšie sa vyskytovala odpoveď 3, 5 a 8 rokov. A najmenej 6 mesiacov, 2, 4 a 6 rokov.

1. **Akú značku cigariet si kupujete najčastejšie?**
2. Malboro - 0%
3. Mars – 0%
4. L&M – 40%
5. Davidoff – 0%
6. Petra – 40%
7. iné – Paramount – 20%

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **N** | **%** |
| Malboro | 0 | 0% |
| Mars | 0 | 0% |
|  L&M | 4 | 40% |
| Davidoff | 0 | 0% |
| Petra | 4 | 40% |
| iné | 2 | 20% |

V otázke číslo 4. mali rovnaký počet odpovedí a to 40% odpoveď po c) a odpoveď po e), 20% zakrúžkovalo odpoveď po f).

Najčastejšie kupované cigarety sú L&M a Petra, ktoré sú cenovo najdostupnejšie a najobľúbenejšie.

1. **Koľko cigariet vyfajčíte za deň?**
2. menej ako 5 – 0%
3. 5 – 10 – 100%
4. 11 – 19 – 0%
5. 20 a viac – 0%

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **N** | **%** |
| menej ako 5 | 0 | 0% |
| 5 až 10 | 10 | 100% |
| 11 až 19 | 0 | 0% |
| 20 a viac | 0 | 0% |

V tejto otázke 100% opýtaných zakrúžkovalo odpoveď b) 5 až 10 cigariet.

Je to veľké množstvo cigariet za jeden deň, veď len v jednej krabičke sa nachádza 19 cigariet. Takže v priemere na týždeň vyfajčia približne 3 krabičky cigariet.

Takéto množstvo cigariet je neúnosné a rovnako tak veľmi nákladné.

1. **Prečo ste začali fajčiť?**

zo zvedavosti – 30%

kvôli stresu – 20%

kvôli partii – 40%

iné – z chuti – 10%

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **N** | **%** |
| zo zvedavosti | 3 | 30% |
| kvôli stresu | 2 | 20% |
| kvôli partii | 4 | 40% |
| iné | 1 | 10% |

 Na otázku prečo ste začali fajčiť 40% opýtaných zakrúžkovalo kôli partii, 30% zo zvedavosti, 20% kôli stresu a 10% iné.

Tu vidíme aký vplyv ma na človeka partia do ktorej sa dostane, chce urobiť čo najlepší dojem a preto urobí čokoľvek.

1. **Pokúšali ste sa už prestať s fajčením?**
2. áno – 80%
3. nie – 20%

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **N** | **%** |
| áno | 8 | 80% |
| nie | 2 | 20% |

V otázke číslo 7. až 80% opýtaných odpovedalo áno, že sa pokúšali prestať s fajčením a 20% odpovedalo nie.

Určite sa u každého z nich ozvalo svedomie alebo to chceli skúsiť pretože ich o to niekto požiadal alebo poprosil.

Prestať s fajčením je ťažké, preto by to podľa mňa mali robiť postupne a nie z dňa na deň.

1. **Okrem vás sa vo vašej rodine nachádzajú aj ďalší fajčiari ? Ak áno, napíšte kto.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **N** | **%** |
| áno | 8 | 80% |
| nie | 2 | 20% |

U 80% opýtaných respondentov sa nachádzajú v rodine fajčiari a u 20% sa nenachádzajú.

Pre deti je ich vzorom rodič a taký rodič, ktorý je fajčiarom nie je príkladom pre dieťa. Od rodiča sa dieťa učí a takto sa naučí aj to čo by možno v budúcnosti nerobil.

1. **Aký názor majú vaši blízky na to, že fajčíte?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **N** | **%** |
| nepáči sa im to | 6 | 60% |
| nevedia o tom | 2 | 20% |
| vedia o tom, je im to jedno | 2 | 20% |

V tejto otázke 60% odpovedalo, že sa im to nepáči, 20% že im to nevadí a rovnako tak 20% vedia o tom, je im to jedno.

Vo väčšine opýtaných sa v rodine nachádzajú fajčiari veľká časť nich nesúhlasí aby ich deti fajčili a malá časť s tým buď súhlasí alebo o tom nevie.

Rodičia im to zakazujú lebo vedia aké ťažké je prestať s tým a aké dôsledky to zanecháva.

1. **Uvedomujete si následky fajčenia na vašom zdraví?**
2. uvedomujem – 90%
3. neuvedomujem – 0%
4. je mi to jedno – 10%

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **N** | **%** |
| uvedomujem | 9 | 90% |
| neuvedomujem | 0 | 0% |
| je mi to jedno | 1 | 10% |

V poslednej otázke si až 90% opýtaných respondentov uvedomuje následky fajčenia na svojom zdraví a 10% je to jedno.

Aj keď si ľudia následky fajčenia uvedomujú nič pre to nerobia a aj keď, tak je to veľmi málo. Fajčením neškodia len sebe ale aj ľuďom okolo seba a nad tým by sa mali zamyslieť.

**Záver:**

Po vyhodnotený tohto dotazníka som dospela k tomuto záveru.

Mnoho mladých ľudí v mojom okolí sú aktívni fajčiari, ktorý začali s fajčením už na základnej škole a fajčia doteraz.

V ich rodinách sa tiež nachádzajú fajčiari (mama, otec, súrodenci), ktorým prekáža, že ich deti fajčia pretože vedia aké ťažké je prestať s fajčením. Dôležitá je aj partia do ktorej sa deti dostanú.

Prestať s fajčením skúšali mnohý, ale nepodarilo sa im to. Preto sa ale netreba vzdávať.

Stále je možnosť prestať, pretože, fajčením neškodia len sebe ale aj ľuďom okolo seba.

**10 dôvodov, prečo prestať fajčiť**

1. Zanechajte fajčenie, znížite Vaše riziko
rakoviny

2. Znížite vaše riziko srdcového infarktu

3. Povedzte stop fajčeniu, ušetríte min. 800€ (24 100 Sk) !!!

 za 1 rok ak fajčíte jednu krabičku denne

4. Redukujete možné riziko neplodnosti u mužov i žien

5. Redukujete riziko astmy a bronchititídy u pasívnych fajčiarov vo Vašom okolí, napríklad aj u Vašich detí, nebudete pre ne príkladom pre fajčenie

6. Spomalíte proces starnutia a tvorenia nepekných vrások

7. Nebudete už konečne pod vplyvom závislosti od fajčenia

8. Taktiež zbavíte svoj organizmus mnohých toxických látok

9. Opäť budete ľahšie dýchať pri stúpaní po schodoch,
v práci, či každodennej činnosti doma alebo vonku

10. Zanechaním fajčenia sa budete cítiť šťastnejší a hlavne
opäť zdravší