Επώνυμο: Καλαϊτζής 21/01/2015

Όνομα: Μαργαρίτης

ΑΕΜ: 0711041

***‘ANAΠΝΕΥΣΤΕ ΕΛΕΥΘΕΡΑ’***



**ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

Είναι ευρέως γνωστό ότι το τσιγάρο και το κάπνισμα μπορούν να προκαλέσουν ανεπανόρθωτες βλάβες στον οργανισμό σε βάθος χρόνου ανεξάρτητα το φύλο και την ηλικία του ατόμου. Το κάπνισμα είναι η πιο σημαντική και αποτρέψιμη αιτία πρόωρου θανάτου σε πολλές χώρες, και σχεδόν το μισό ποσοστό από τους συστηματικούς καπνιστές που αρχίζουν το κάπνισμα στην εφηβεία θα πεθάνουν από τη χρήση του καπνού. Οι κίνδυνοι για την υγεία του καπνού έχουν υποτιμηθεί αρκετά λόγω της χρονικής υστέρησης 30-40 ετών μεταξύ της έναρξης του καπνίσματος και την κορύφωση των θανάτων που προκαλεί. Στον αναπτυσσόμενο κόσμο, ο καπνός αποτελεί μείζονα πρόκληση, όχι μόνο για την υγεία, αλλά και στην κοινωνική και οικονομική ανάπτυξη, καθώς και την περιβαλλοντική βιωσιμότητα. Η γεωγραφική μεταβολή στον επιπολασμό του καπνίσματος συμβάλλει στις διαφορές στα πρότυπα της θνησιμότητας του συνδέονται με το κάπνισμα και σε ασθένειες όπως ο καρκίνος του πνεύμονα, της χρόνιας αποφρακτικής πνευμονικής νόσου της και στεφανιαίας νόσου. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) στην τεσσαρακοστή δεύτερη Παγκόσμια Συνέλευση Υγείας αναγνώρισε ότι σε παγκόσμιο επίπεδο η χρήση του καπνού είναι υπεύθυνη για δύο εκατομμύρια πρόωρους θανάτους ετησίως, ενώ επίσης έχει υποστηρίξει ενεργά τις προσπάθειες για την επίλυση των οικονομικών θεμάτων που αφορούν τη μείωση της παραγωγής καπνού. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει ασχοληθέι επίσης ενεργά για την αύξηση της κατανάλωσης καπνού στις αναπτυσσόμενες χώρες, ενώ η χρήση αυτού μειώνεται σιγά σιγά στις αναπτυγμένες χώρες. Το κόστος του καπνού υπερβαίνει κατά πολύ τις επιπτώσεις στην υγεία, δεδομένου ότι έχει σημαντική οικονομική και κοινωνική επιβάρυνση για τις οικογένειες και τις κοινωνίες.

Διάφορα προγράμματα αγωγής υγείας για την καταπολέμηση του καπνίσματος σε νεαρές ηλικίες έχουν πραγματοποιηθεί και έχουν δείξει ότι η εμπιστοσύνη των παιδιών αυξήθηκε και τη χρήση του καπνού μειώθηκε σε σύγκριση με τα παιδιά στον έλεγχο που πραγματοποεί το σχολείο. Η Αγωγής Υγείας σαν μάθημα και πρόγραμμα έχει βρεθεί ότι αυξάνει τη γνώση των συμμετεχόντων, συμπεριλαμβανομένων και των μαθητών σχετικά με τις επιπτώσεις του τσιγάρου στην υγεία, τις στάσεις απέναντι στη χρήση του καπνού αλλά και γενικότερα την κατανάλωση των προϊόντων καπνού από τα άτομα σε πολλές χώρες ανά τον κόσμο. Σε όλο τον κόσμο, οι παρεμβάσεις που συνδέονται προς την εκπαίδευση και τη βελτίωση των γνώσεων των εφήβων και των νέων αποδείχθηκαν μειωμένες για την έναρξη και τη διακοπή του καπνίσματος. Στο Ελσίνκι και τη Ρουμανία έγινε σε εφήβους τέτοια παρέμβαση κατά του καπνίσματος καθώς έχει βελτιωθεί η στάση και η συμπεριφορά του καπνίσματος. Ωστόσο, σε ορισμένες άλλες μελέτες στην Ιταλία και τη Νότια Κορέα, οι παρεμβάσεις δεν επηρεάζουν τη συμπεριφορά των εφήβων, όπως αναμενόταν. Η έρευνα έχει ως στόχο την αξιολόγηση της επίδρασης της εκπαίδευσης για την υγεία σχετικά με το κάπνισμα τσιγάρων, καθώς και τη γνώση των κινδύνων για την υγεία που προκύπτουν από αυτή, μεταξύ του πληθυσμού της μελέτης.



**ΣΚΟΠΟΣ**

Το πρόγραμμα αγωγής υγείας **‘Αναπνεύστε Ελεύθερα’** που εφαρμόσθηκε είχε σαν απότερο στόχο τον ενημέρωση και την δημιουργία σωστών προτύπων και στάσεων γύρω από το καπνισμα. Με μία από τις πιο βλαβερές του ανθρώπου, το κάπνισμα επέλεξε να ασχοληθεί τη φετινή μια χρονία μία ομάδα 16 μαθητών στα πλαίσια της εκπόνησης ενός προγράμματος αγωγής υγείας. Έγινε μια προσπάθεια ώστε η προσέγγιση του θέματος να μην γίνει με χρονοβόρες και ανιαρές ομιλίες εκ μέρους των συντονιστών καθηγητών, αλλά να στητιχθεί στην ατομική και ομαδική συλλογική προσπάθεια. Απαιτήθηκαν πολλές ώρες δουλείας, διαβάσματος, μελέτης, συγκέντρωσεις πληροφοριών, προετοιμασίας γκάλοπ και συνεντεύξεων, επεξεργασίας δεδομένων και εξαγωγής συμπερασμάτων. Οι δραστηριότητες περιελάμβαναν συζητησεις, προβολές ταινιών ενημερωτικού χαρακτήρα, αναλύσεις και ερωτηματολόγια. Πρέπει να επισημανθεί επίσης ότι οι δραστηριότητες αυτές συντέλεσαν στη βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων των μαθητών και γενικότερα στη διαμόρφωση μιας κοινής φιλοσοφίας και αντίληψης.

Θέσαμε ως στόχους του προγράμματος:

* Τον προβληματισμό, την ενημέπωση και την απόκτηση πολύπλευρης γνώσης γύρω από το θέμα του καπνίσματος
* Τη συμβολή στην ενημέρωση όλων όσων δεν γνωρίζουν τις συνέπειες αλλά και την πρόληψη του κινδύνου που απειλεί την υγεία όλων των ατόμων
* Την επιλογή κατάλληλων τρόπων και στρατηγικών που θα ακολουθηθούν για την εκμάθηση και αποφυγή του καπνίσματος
* Την ενημέρωση και τον προβληματισμό για τις καπνιστικές συνήθειες που επικρατούν στη χώρα
* Την γενικότερη ευαισθητοποίηση μικρών και μεγάλων ανθρώπων

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα αγωγής υγείας εφαρμόσθηκε από μία ομάδα 16 μαθητών της Γ’τάξης του 9ου Ενιαίου Γυμνασίου Βόλου. Το πρόγραμμα πραγματοποιήθηκε κατά τις διδακτικές πρωινές ώρες καθώς και με ραντεβού εκτός σχολείου. Οι μαθητές που επελέγησαν έδειξαν ιδιαίτερο ζήλο και όρεξη έτσι ώστε να δημιουργηθεί ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας που θα ευαισθητοποιήσει και θα παρακινήσει μεγάλο μερίδιο κόσμου όσον αφορά την κακή συνήθεια γύρω από το κάπνισμα και τις ιδιαιτερότητες.

**Τεκμηρίωση**

Πρέπει να τονιστεί ότι τα αυτό το πρόγραμμα υγείας είναι σημαντικό καθώς η εφαρμογή του και η ανάδειξή του θα μπορέσει να βοηθήσει αρκετό κόσμο από διάφορες ηλικίες να κατανοήσουν καλύτερα τους κινδύνους και για το κάπνισμα αλλά και διάφορους τρόπους ώστε κάποιο άτομο να μείνει μακριά από το τσιγάρο γνωρίζοντας πιο πολλά και έχοντας μια πιο σαφείς εικόνα γύρω από το θέμα. Οι μαθητέςνα αντιληφθούν ορισμένες αξίες που αφορούν τα ζητήματα υγείας και να εφαρμόσουν τις σχετικές αρχές, να αναπτύξουν αυτοεκτίμηση, να καλλιεργήσουν τις σχέσεις τους με τους άλλους και να αποκτήσουν γνώσεις και δεξιότητες που θα τους επιτρέψουν να ακολουθούν τους βασικούς κανόνες.

Ένα πρόγραμμα Αγωγής Υγείας μπορεί και πρέπει να προσφέρει ένα πλαίσιο στήριξης και αποδοχής για το μαθητή. Έτσι το σχολείο, με αφετηρία την Αγωγή Υγείας, μπορεί να υιοθετήσει σταδιακά ένα ρόλο υποστηρικτικό και προληπτικό μειώνοντας τις πιθανότητες εκδήλωσης ακραίων μορφών συμπεριφοράς που θα εμπόδιζαν την προσπάθεια του μαθητή για αυτονομία και δημιουργική ζωή.

9 & 1 λόγοι για να διακόψετε το κάπνισμα

* Όταν σταματήσετε το κάπνισμα, θα ανακτήσετε τη γεύση και την όσφρηση μέσα σε λίγες μέρες. Όταν σταματήσετε το κάπνισμα, θα ανακτήσετε μια ομαλή και φυσική και δροσερή αναπνοή.
* Όταν σταματήσετε το κάπνισμα, θα ανακτήσετε έναν σταθερότερο ρυθμό ζωής, έναν πραγματικά αναζωογονητικό ύπνο.
* Όταν σταματήσετε το κάπνισμα, θα ανακτήσετε γαλήνη και μια ξεχασμένη όρεξη για ζωή: το άγχος, η ανησυχία και η αψιθυμία που προκαλούνται από το κόψιμο του καπνίσματος θα ατονήσουν ταχύτατα (θεραπευτικές μέθοδοι μπορούν να βοηθήσουν) και τα σχετικά πλεονεκτήματα θα πάρουν σύντομα το πάνω χέρι, ξεπερνώντας τη δυσφορία.
* Όταν σταματήσετε το κάπνισμα, θα ξοδεύετε λιγότερα χρήματα και επιπλέον, θα αποταμιεύσετε κάποια χρήματα. Η "αποταμίευση" των χρημάτων που ξοδεύατε αρχικά για τσιγάρα, για ένα σχέδιο το οποίο το επιθυμείτε πολύ να πραγματοποιήσετε είτε για εσάς ή την οικογένειά σας, είναι καλό κίνητρο.
* Η αύξηση βάρους που έχει παρατηρηθεί κατά την περίοδο απεξάρτησης, σταθεροποιείται κατά μέσον όρο μέσα σε 3 μήνες.
* Όταν σταματήσετε το κάπνισμα, το δέρμα σας και τα μαλλιά σας θα αποκτήσουν μια πιο υγιή όψη, όπως τα δάχτυλα, τα δόντια και η αναπνοή σας, τα οποία δεν θα προδίδουν πια τις συνήθειές σας.
* Όταν σταματήσετε το κάπνισμα, θα ανακτήσετε τη θέση σας στην κοινωνία και θα αποδεσμευτείτε από τους περιορισμούς, που μπορεί να σας επιβάλει αυτή η συνήθεια. Η εμφάνιση πολυάριθμων χώρων για μη καπνιστές σας επιτρέπει να ζήσετε μια υγιεινή και κανονική ζωή, αποφεύγοντας ταυτόχρονα τους μόνιμους πειρασμούς του καπνίσματος.
* Δεν έχει σημασία αν είσαι τακτικός, περιστασιακός, νεότερος ή παλιότερος καπνιστής, πάντα είναι καιρός να σταματήσετε το κάπνισμα, ακόμη και αν χρειαστεί να προσπαθήσετε πολλές φορές.
* Τέλος όταν σταματήσετε το κάπνισμα, διασφαλίζετε μια καλύτερη υγεία στο μέλλον, για εσάς αλλά και όσους ανθρώπους σας περιβάλλουν.

**Μεθοδολογία**

Οι διαπιστώσεις αυτές δείχνουν τι σημασία μπορεί να έχει για τη Δημόσια Υγεία η διακοπή του καπνίσματος όσων ήδη καπνίζουν. Σύμφωνα με τα ερευνητικά δεδομένα, η πλέον αποτελεσματική μέθοδος στη διακοπή του καπνίσματος, με τα μεγαλύτερα ποσοστά αποχής, είναι οι γνωσιακές - συμπεριφοριστικές παρεμβάσεις με την παράλληλη χρήση ενίοτε υποκατάστατων νικοτίνης (π.χ. τσίχλα, επίδεσμος ή -κυρίως- η φαρμακευτική ουσία βουπροπιόνη).

Οι παρεμβάσεις αυτές θεωρούνται θεραπεία επιλογής για τη διακοπή του καπνίσματος, καθώς τα αποτελέσματά τους διατηρούνται και μετά την παρέλευση 12 μηνών από τη διακοπή (το μεγαλύτερο ποσοστό των υποτροπών εμφανίζεται μέσα στους 6 πρώτους μήνες), με ποσοστά αποχής έως 25%. Τα προγράμματα παρέμβασης βασίζονται ουσιαστικά σε τρία στοιχεία:

1. συμπεριφοριστικές τεχνικές αυτοελέγχου (αυτοπαρατήρηση με την τήρηση ημερολογίου, αυτοενίσχυση και αυτοτιμωρία με το σχεδιασμό ενός συστήματος αμοιβών).
2. γνωσιακές τεχνικές (τροποποίηση των μη ρεαλιστικών πεποιθήσεων που διατηρούν την καπνιστική συμπεριφορά, γνωσιακή αναδόμηση, άσκηση στη φαντασία και in vivo, καθώς και ασκήσεις χαλάρωσης), και
3. συνοδευτική φαρμακοθεραπεία με τη χρήση υποκατάστατων νικοτίνης, κυρίως βουπροπιόνης ή βαρενικλίνης.

Σημαντική είναι και η μέριμνα που λαμβάνεται για την πρόληψη και τη διαχείριση πιθανών υποτροπών. Αναπόσπαστο μέρος της παρέμβασης αποτελούν και οι ασκήσεις για το σπίτι, οι οποίες συμβάλλουν τόσο στην ταχύτερη επίτευξη του στόχου, όσο και στη διατήρηση των θεραπευτικών επιτυχιών. Συνήθως τα προγράμματα έχουν συγκεκριμένη δομή, διεξάγονται σε ομάδες και προβλέπουν 8 - 10 συνεδρίες των 120 λεπτών σε συχνότητα μία συνεδρία ανά εβδομάδα. Οι τεχνικές ωστόσο που εφαρμόζονται στο πλαίσιο της ομάδας μπορούν να εφαρμοστούν και στην ατομική θεραπεία από ένα άτομο μόνο εάν το επιθυμεί.

Για άτομο που έχουν αποφασίσει να κόψουν το κάπνισμα μερικές συμβουλές μπορούν να βοηθήσουν σημαντικά σύμφωνα με το πρόγραμμα:

* γνωστοποιείστε την απόφασή σας στο φιλικό και οικογενιεακό περιβάλλον
* αφήστε 2-3 εβδομάδες πριν ξεκινήσετε την προσπάθεια
* φροντίστε αυτό το διάστημα να μην συμπίπτει με δυσκολίες, στενοχώριες και καταστάσεις ψυχολογικής φόρτισης
* αποφύγετε (αρχικα τουλάχιστον) παράγοντες που σας προκαλούν διάθεση για τσιγάρο, όπως καφέδες, οινοπνευματώδη ποτά, ξενύχτια κ.α
* προτείνετε στους δικούς σας και στους φίλους σας να μην καπνίζουν μπροστά σας και να μην αφήνουν τσιγάρα γύρω σας
* αντισταθείτε στον πειρασμό που λέει <<για ένα και μόνο τσιγάρο>>
* περιορίστε τυχόν εκνευρισμό σας με δημιουργικές ασχολίες, σπορ ή ψυχαγωγία, ξεκινήστε να γυμνάζεστε
* επιδείξτε μεγάλη αποφασιστηκότητα τις πρώτες μέρες, η ανάγκη μειώνεται με την πάροδο του χρόνου.
* Χρησιμοποιείστε καποιες από τις μεθόδους διακοπής του καπνίσματος, όπως τσίχλες νικοτίνης, αυτοκόλλητα νικοτίνης, βελονισμό
* Ξαναδοκιμάστε αν αποτύχετε, ελάχιστοι τα καταφέρνουν με την πρώτη, ο καθένας μπορεί να κόψει το κάπνισμα

.

Το περιεχόμενο του προγράμματος περιλαμβάνει και ορισμένα μαθήματα-εργασιές (6 τον αριθμό) που εξυπηρετούν σε βάθος χρόνου σημαντικά τον γενικό στόχο του προγραμματος και τις συνισταμένες του.

**1ο μάθημα**: Γνωριμία με τους μαθητές, αναφορά στο αντικείμενο, ερωτήσεις πάνω στη γνώμη που έχουν για το αλκοόλ, γενικές αναφορές και παραδείγματα σχετικά με το αντικείμενο και ενημερωτικά φυλλάδια.

**2ο μάθημα:**Διαμόρφωση θετικών <<πιστεύω>> συμπεριφοράς,εξήγηση της συμβολής της άσκησης στη σωματική και πνευματική απόδοση και στην πρόληψη των ασθενειών που προκαλεί ο καπνός, τα οφέλη της άσκησης στην ψυχική εφορία, μείωση του στρες, καλυτέρευση της διάθεσης και αυτοεκτίμησης και δημιουργική αξιοποίηση ελεύθερου χρόνου,μεγάλη επίδραση που θα έχει η συγκεκριμένη συμπεριφορά τους σε σημαντικά πρόσωπα της ζωής τους, διαμόρφωση θετικών πιστεύω για τον έλεγχο της συμπεριφοράς και σοβαρές επιπτώσεις του καπνίσματος στην υγεία και μέθοδοι αντιμετώπισης-πρόληψης του τσιγάρου.

**3ο μάθημα**: Σχετικά βίντεο επιπλοκής σημαντικών οργάνων από το κάπνισμα, καθώς και εικόνες που δείχνουν τη διάσταση του προβλήματος και παράλληλα θετική παρακίνηση πάλι μέσα από βίντεο και εικόνες με θέμα αθλητικές δραστηριότητες.

**4ο μάθημα**: Αναφορά στο κόστος αγοράς, στο κόστος που έχει στην υγεία του ατόμου(δηλαδή σε φαρμακευτικές αγωγές, κλινική περίθαλψη κ.α) και στο κόστος που προκύπτει από τις ανθυγιεινές συμπεριφορές προς τους άλλους.

**5ο μάθημα**: Αναφορά σε αρνητικά και θετικά πρότυπα που κατάφεραν να διακόψουν ή να ελαττώσουν το κάπνισμα και σε αρνητικά πρότυπα που δεν προσπάθησαν και δεν κατάφεραν την οριστική διακοπή του. Παραδείγματα πάνω σε αθλητές, καλλιτέχνες, πολιτικούς και απλούς πολίτες με εμμονή στο τσιγάρο και στις βλαβερές συνήθειες και συνέπειες.

**6ο μάθημα**: Δίνονται απαντήσεις στους μαθητές πάνω σε απορίες τους σχετικές με το θέμα, μοιράζονται ερωτηματολόγια σε μαθητές, γονείς, φίλους και γνωστούς και ακολουθεί διαλογική συζήτηση μέσα στην τάξη με βάση τα αποτελέσματα.

**Υπόδειγμα ερωτηματολογίου**

**1.Καπνίζεις;**

**ΝΑΙ ΟΧΙ  
2. Πότε άρχισες το κάπνισμα ;**

* **Α’ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ**
* **Β’ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ**
* **Γ’ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ**
* **Α’ΛΥΚΕΙΟΥ**

**3. Γνωρίζεις ότι τσιγάρο ανήκει στην κατηγορία των εξαρτησιογόνων  
ουσιών;**

**ΝΑΙ ΟΧΙ  
4. Καπνίζουν οι γονείς σου;**

**ΝΑΙ ΟΧΙ  
5.Αν σου προσέφερε κάποιος ένα τσιγάρο, εσύ θα το αρνιόσουν;**

**ΝΑΙ ΟΧΙ  
6.Σε ενοχλεί όταν καπνίζει η παρέα σου ;   
ΝΑΙ ΟΧΙ   
7.Ποιός σε παρότρυνε να καπνίσεις ;**

* **ΜΟΝΟΣ ΜΟΥ**
* **ΚΑΠΟΙΟΣ ΦΙΛΟΣ**
* **ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΜΟΥ**

**8. Έχεις προσπαθήσει να σταματήσεις το κάπνισμα ;**

**ΝΑΙ**

**ΟΧΙ**

**ΠΟΛΛΕΣ ΦΟΡΕΣ  
9.Ποσα τσιγάρα καπνίζεις την ημέρα;**

* **5**
* **1 ΠΑΚΕΤΟ**
* **ΑΛΛΟ : …………………**

**10.Απο πού βρίσκεις τα χρήματα για να τα αγοράσεις ;**

* **ΧΑΡΤΖΙΛΙΚΙ**
* **ΔΟΥΛΕΥΩ**
* **ΑΛΛΟ : …………………**

**11. Νομίζεις ότι το κάπνισμα θα μπορούσε να αντικατασταθεί με κάποια άλλη δραστηριότητα:**

* **ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ**
* **ΜΟΥΣΙΚΗ**
* **ΔΙΑΒΑΣΜΑ**
* **ΑΛΛΟ : …………….**

**12. Θα άρχιζα το κάπνισμα, επειδή:**

* **ΚΑΠΝΙΖΟΥΝ ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΜΟΥ**
* **ΕΧΩ ΠΕΡΙΕΡΓΕΙΑ**
* **ΘΕΛΩ ΝΑ ΕΝΤΥΠΩΣΙΑΣΩ ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΜΟΥ**
* **ΘΕΛΩ ΝΑ ΔΕΙΞΩ ΜΕΓΑΛΟΣ , ΑΝΩΤΕΡΟΣ « ΜΑΓΚΑΣ »**
* **ΘΑ ΤΟ ΕΚΑΝΑ ΓΙΑ ΠΛΑΚΑ**

****

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ**

Η αξιολόγηση του προγράμματος πραγματοποιηείται μέσω ερωτηματολογίων που έχουν διατεθεί, των συζητήσεων που γίνονται και των απόψεων των μαθητών έτσι ώστε να φανεί διαμέσου όλων αυτών των ενεργειών τι έχουν αποκομίσει οι μαθητές συνολικά από το πρόγραμμα αγωγής υγείας αλλά και τι αντίκτυπο είχε σε αυτούς καθώς και στις πληθυσμιακές ομάδες που συνεργάστηκαν μαζί. Μερικα αποτελέσματα που έγιναν άμεσα εμφανή είναι:

Το 15% των μαθητών του δείγματος καπνίζουν από τους οποίους το 9,94% είναι αγόρια και το 5,5% είναι κορίτσια σε νεαρές ηλικίες.

Μεταξύ των αγοριών το 24% περίπου είναι καπνιστές ενώ για τα κορίτσια το αντίστοιχο ποσοστό είναι 9% περίπου.

Το 58% των μαθητών πιστεύουν ότι οι νέοι αρχίζουν το κάπνισμα στην ηλικία των 16εως18 ετών, το 40% πιστεύουν ότι αρχίζουν στην ηλικία των 13 έως 15 ετών ενώ μόλις το 1,5% πιστεύουν ότι οι νέοι αρχίζουν να καπνίζουν σε ηλικία πάνω από 19 ετών. Στην άποψη αυτή συμφωνούν τόσο τα αγόρια όσο και τα κορίτσια.

Οι περισσότεροι μαθητές (αγόρια και κορίτσια) πιστεύουν ότι οι νέοι οδηγούνται στο κάπνισμα λόγω επιρροής από το φιλικό και κοινωνικό περιβάλλον και μετά λόγω περιέργειας ή από αντίδραση.

Το 91% των μαθητών πιστεύει ότι το κάπνισμα μπορεί να επιφέρει τον πρόωρο θάνατο. Από τα άτομα αυτά το 34% είναι αγόρια και το 57,5% περίπου είναι κορίτσια. Επίσης 8% των μαθητών δεν πιστεύουν ότι το κάπνισμα μπορεί να προκαλέσει τέτοιο αποτέλεσμα.

Το 87% των μαθητών θεωρούν ότι δεν υπάρχει πλήρης ενημέρωση για τις αρνητικές συνέπειες του καπνίσματος. Απ' αυτούς το 30% είναι αγόρια και το 56% είναι κορίτσια. Αντίθετα μόλις το 12% των μαθητών πιστεύουν ότι είναι ενημερωμένοι.

**ΕΠΙΛΟΓΟΣ**

Είναι ευρέως γνωστό ανά τον κόσμο ότι το κάπνισμα δημιουργεί βλαβερές συνέπειες στον οργανισμό και παρόλο αυτής της πραγματικότητα, τα ποσοστά ανθρώπων που εξακολουθούν να καπνίζουν παραμένουν υψηλά. Η συνδρομή όλων των ατόμων για ενημέρωση θεωρήται καίρια. Η πρόληψη-αντιμετώπιση του πρέπει να γίνεται μέσω διανομής έντυπου υλικού, σχετικές διαλέξεις, προβολή ταινιών, παρακολούθηση εκπομπών ΜΜΕ, σχολείο-προγράμματα αγωγής υγείας, οικογένεια-ατομική ή ομαδική συμβουλευτική γονέων και ιατρική βοήθεια. Όλοι μας έχουμε ευθύνη και οφείλουμε να είμαστε απόλυτα ‘εφοδιασμένοι’ με γνώσεις και στασεις έτσι ώστε ακολουθόυμε έναν σωστό-υγιεινό τρόπο ζωης για τον εαυτό μας αλλά και για το πλήθος των ανθρώπων γύρω μας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

<http://el.wikipedia.org/wiki>

<http://www.hcs.gr/> (Ελληνική καρδιολογική εταιρεία)

<http://www.hts.org.gr/> (Ελληνική πνευμονολογική εταιρεία)

<http://www.bestrong.org.gr/el/health/nosmoking/stopsmoking/whyquitsmoking/>

<http://www.iatropedia.gr>

Σχεδιασμός προγραμμάτων αγωγής υγείας/ συγ. Γιάννης Θεωδοράκης & Μαίρη Χασάνδρα (Βιβλίο)