Ονοματεπώνυμο : Παπαδημητρίου Ιωάννης

ΑΕΜ : 0711025



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ : ΖΩ ΥΠΕΥΘΥΝΑ , ΑΣΚΟΥΜΑΙ, ΔΕΝ ΚΑΠΝΙΖΩ

Το πρόγραμμα ‘’ ΖΩ ΥΠΕΥΘΥΝΑ ,ΑΣΚΟΥΜΑΙ, ΔΕΝ ΚΑΠΝΙΖΩ’’ έχει ως σκοπό την ευαισθητοποίηση πάνω στο ζήτημα του καπνίσματος .Στόχος μας είναι να αναφέρουμε τις βλαβερές συνέπειες μιας τέτοιας επικίνδυνης συνήθειας , να επικεντρωθούμε στο πόσο ωφέλιμη είναι η άσκηση , γενικά ως τρόπος ζωής, αλλά και στην καταπολέμηση της συνήθειας του καπνίσματος. Σημαντικό επίσης σημείο της έρευνας είναι να μπορέσουμε αφενός να ευαισθητοποιήσουμε κυρίως μαθητές δημοτικού και μικρότερων ηλικιών γενικά , ώστε να πουν Όχι στην συνήθεια αυτή και να υιοθετήσουν στο μέλλον υγιεινές στάσεις και συνήθειες , δίνοντας βάση στην άσκηση . Το πρόγραμμα μας απευθύνεται σε ηλικίες από 8-17 και θα εφαρμοστεί σε δημοτικά γυμνάσια και λύκεια σχολεία όλων των Νομών της Ελλάδας.

Είναι πολύ σημαντική η εφαρμογή ενός τέτοιου προγράμματος , έτσι ώστε να μπορέσουν οι μαθητές να ευαισθητοποιήσουν και ενημερώσουν και τους μαθητές του υπόλοιπου σχολείου για τις βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος ,να αποκτήσουν γνώσεις ουσιαστικές για τις επιδράσεις του καπνίσματος, να επηρεασθούν συναισθηματικά , να έχουν θετικά πρότυπα και να λαμβάνουν υπ’ όψιν τους σχετικά παραδείγματα και τέλος να μην επηρεάζονται εύκολα από τον κοινωνικό περίγυρο.

Τα προσδοκώμενα αποτελέσματα : Ένα αποτελεσματικό πρόγραμμα διακοπής, πρόληψης και ευαισθητοποίησης, μέσω της άσκησης, εναντίον των συνηθειών του καπνίσματος και της κατάχρησης στο αλκοόλ, κατάλληλο για πληθυσμούς εφήβων και ενηλίκων.

Αρχικά θα παρουσιάσουμε τις συνέπειες του καπνίσματος στους μαθητές παρουσιάζοντας τους και κάποιες εικόνες αλλά και βίντεο ώστε να έχουν κάποιο απτό επιχείρημα και υλικό.

Επίσης θα παρουσιαστούν κάποιες από τις συνέπειες :

* Πολλές ιατρικές καταστάσεις συνδεόμενες με το κάπνισμα μπορεί να προκαλέσουν χρόνια προβλήματα υγείας. Αυξημένος κίνδυνος για τους καπνιστές, ασθένεια ούλων, μυϊκές βλάβες, κυνάγχη, πόνος λαιμού, πόνος στην πλάτη, νύστα - υπνηλία (ανώμαλη κίνηση ματιών), Buerger's ασθένειες (βαριά ασθένεια του κυκλοφορικού), οφθαλμικές, αυτομολύνσεις, καταρράκτης, οστεοπόρωση, πολύποδας παχέος εντέρου, οστεοαρθρίτιδα, Crohn's Χρόνιες παθήσεις, ανικανότητα στύσης, κατάθλιψη, PVD, διαβήτης, πνευμονία, απώλεια ακοής, ψωρίαση, γρίπη, ρυτίδωση δέρματος, ανικανότητα, στομαχικό έλκος, οπτική νευροπάθεια, ρευματοειδής αρθρίτιδα, τραυματισμοί συνδέσμων, πληγές στους τένοντες, εκφυλισμός κηλίδας, αμβλυωπία καπνού (απώλεια όρασης), φυματίωση, απώλεια δοντιών.
* Λειτουργίες που υποβαθμίζονται στους καπνιστές. Εκσπερμάτωση (απώλεια όγκου), μείωση ποσότητας σπέρματος, γονιμότητα, μείωση κινητικότητας σπέρματος, ανοσοποιητικό σύστημα, μικρότερη ικανότητα σπέρματος να εισχωρήσει στο ωάριο, εμμηνόπαυση (πρόωρη έναρξη), αυξάνουν οι σπερματικές ανωμαλίες.
* Σοβαρότερα συμπτώματα: άσθμα, σοβαρές ασθένειες, χρόνια ρινίτιδα (φλεγμονή της μύτης) MS, διαβήτης αμφιβληστροειδούς χιτώνα (μάτια), οπτική νευρίτιδα.
* Εκδήλωση ασθενειών σε βαρύτερη μορφή στους καπνιστές. Κοινό κρυολόγημα, πνευμονία, νόσος του Crohn, φυματίωση, γρίπη.
* Θνησιμότητα. Ένας στους δύο μακροχρόνιους καπνιστές θα πεθάνει πρόωρα εξ αιτίας του καπνίσματος και οι μισοί από αυτούς σε μέση ηλικία. Οι περισσότεροι πεθαίνουν από μία εκ των τριών ασθενειών που συνδέονται με το κάπνισμα, όπως ο καρκίνος των πνευμόνων, η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (βρογχίτιδα και εμφύσημα) και οι χρόνιες καρδιακές παθήσεις.
* Σεξουαλική ζωή και Αναπαραγωγή. To κάπνισμα μπορεί να επηρεάσει τη γονιμότητα γυναικών και ανδρών, τη σεξουαλική λειτουργία των ανδρών, την υγεία των εγκύων, την υγεία των εμβρύων, των νεογνών και των μικρών παιδιών. Εκτιμάται ότι η γονιμότητα των γυναικών που καπνίζουν μπορεί να μειωθεί κατά 28% σε σύγκριση με τις μη καπνίστριες. Το κάπνισμα αυξάνει τον κίνδυνο ανικανότητας των ανδρών κατά 50%. Το κάπνισμα σε συνδυασμό με τη χρήση αντισυλληπτικών χαπιών αυξάνει στο 10πλάσιο τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιοαγγειακών παθήσεων.
* Επίδραση του καπνίσματος στην εμφάνιση. Το κάπνισμα προσβάλλει σοβαρά όχι μόνο τα εσωτερικά όργανα αλλά και την εμφάνιση (παρουσιαστικό) του καπνιστού αλλοιώνοντας το δέρμα, το ατομικό βάρος και τη μορφή.
* Κάπνισμα και δέρμα. Το κάπνισμα επιδρά στο δέρμα με δύο τρόπους: Το περιβάλλον με καπνό τσιγάρου έχει ξηραντική επίδραση επί της επιδερμίδας. Το κάπνισμα μειώνει τη ροή του αίματος προς το δέρμα, περιορίζοντας το οξυγόνο με αποτέλεσμα να του στερεί τις ουσιαστικές θρεπτικές ουσίες. Επίσης επηρεάζει το δέρμα δημιουργώντας ρυτίδες γύρω από τα μάτια και το στόμα και κιτρινίλα στα δάχτυλα, νύχια και δόντια.
* Κάπνισμα και σωματικό βάρος. Όταν κάποιος διακόψει το κάπνισμα αυξάνει το βάρος του κατά 2 με 3 κιλά. Η ακριβής αιτία του φαινομένου αυτού είναι άγνωστη, αλλά μπορεί εν μέρει να συνδεθεί με το ότι το κάπνισμα αυξάνει το μεταβολισμό. Άλλωστε, η νικοτίνη δρα ως κατασταλτικό της όρεξης. Οι καπνιστές φαίνεται να συγκρατούν μεγαλύτερες ποσότητες λίπους στο σώμα τους, οδηγούμενοι σε αυξημένο κίνδυνο για διαβήτη, καρδιοαγγειακά νοσήματα, υψηλή πίεση, προβλήματα χοληδόχου κύστης και καρκίνο της μήτρας.

Μια ενδεικτική δραστηριότητα είναι οι μαθητές ,σε μεγάλα χαρτόνια με έντονα χρώματα και να κολλήσουν ,γραμμένα μηνύματα σε ομάδες μαθητών στην τάξη και τους διαδρόμους του σχολείου . ένα χαρακτηριστικό παραδειγμα είναι :

Το κάπνισμα

* Είναι η Νο1 αιτία θανάτων γενικά
* Είναι η Νο1 αιτία θανάτων από καρκίνο των πνευμόνων
* Είναι η Νο1 αιτία καρκίνου στις γυναίκες
* Είναι η Νο1 αιτία καρκίνου του οισοφάγου
* Αυξάνει τον κίνδυνο καρδιοπαθειών
* Αυξάνει τον κίνδυνο αθηροσκλήρωσης
* Αυξάνει τον κίνδυνο για διαβήτη
* Αυξάνει το κίνδυνο για έλκος στομάχου
* Αυξάνει το κίνδυνο θανάτου των νεογέννητων και επιφέρει κι άλλες επιπλοκές κατά την εγκυμοσύνη
* Μειώνει την HDL στο αίμα
* Σύμφωνα με την ΠΟΥ σκοτώνει έξι άτομα κάθε λεπτό και αυτός ο αριθμός θα τριπλασιασθεί τα επόμενα χρόνια
* Κάθε τσιγάρο μειώνει τη ζωή του καπνιστή κατά 1 λεπτό
* Ο κίνδυνος από το κάπνισμα αυξάνει, όσο περισσότερα τσιγάρα καταναλώνονται
* Κινδυνεύει και η υγεία των παθητικών καπνιστών

Υλικά : χαρτόνια , μαρκαδόροι

Επόμενο θέμα συζήτησης θα είναι τα θετικά της άσκησης γενικά !

Θα παρουσιαστούν τα βασικά οφέλη της άσκησης:

Συγκεκριμένα, η φυσική άσκηση:

* Μειώνει το άγχος, την κατάθλιψη και την ένταση. Η αυξημένη παροχή οξυγόνου επηρεάζει άμεσα τον εγκέφαλο και βελτιώνει την οξυδέρκεια και τη μνήμη.
* Βελτιώνει το ανοσοποιητικό σύστημα
* Μειώνει την αρτηριακή πίεση κατά 4 έως 9mmHg. Παρόμοια μείωση επιτυγχάνεται από ορισμένα αντιυπερτασικά φάρμακα.
* Βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος.
* Βελτιώνει τα συμπτώματα της συμφορητικής καρδιακής ανεπάρκειας.
* Βοηθά στη ρύθμιση του βάρους αυξάνοντας τον μεταβολισμό.
* Βοηθά στη διακοπή του καπνίσματος
* Βελτιώνει τα επίπεδα της χοληστερόλης
* Αποτρέπει την απώλεια οστικής μάζας.
* Βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου.
* Βελτιώνει τη σωματική αντοχή.
* Προάγει την αυτοεκτίμηση.
* Βελτιώνει τη μυϊκή αντοχή.
* Μειώνει τη στεφανιαία νόσο
* Μειώνει τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου κατά 20% στους μέτρια ασκούμενους και κατά 27% σε όσους ασκούνται περισσότερο.
* Έχει ευεργετικές επιδράσεις στους ασθενείς με σακχαρώδη διαβήτη τύπου ΙΙ.
* Επιβραδύνει  τις ασθένειες που σχετίζονται με την ηλικία και τη γήρανση γενικότερα.

Σε αυτό το σημεία θα τεθεί ένα ερωτηματολόγιο σχετικάμε το πόσο γυμνάζονται οι μαθητές .



Στην συνέχεια θα αναφερθεί κατά πόσο βοηθάει η άσκηση στην διακοπή και πρόληψη του καπνίσματος.

* η άσκηση έχει θετική επίδραση στην αποχή από το κάπνισμα
* οι αθλητές καπνίζουν σε μικρότερο ποσοστό
* είναι εν ενεργεία αθλητές καπνίζουν λιγότερο
* η άσκηση αποτρέπει τα άτομα από τη συνήθεια του καπνίσματος
* η χρήση της άσκησης ως μέσον ελάττωσης του καπνίσματος σε άτομα με καρδιοπάθεια.
* η άσκηση και το κάπνισμα φαίνεται να έχουν μια ανταγωνιστική σχέση,
* Ο συνδυασμός άσκησης και αγωγής υγείας πάνω στο κάπνισμα, τη διατροφή και τον έλεγχο του στρες, βοήθησε τους ασθενείς να υιοθετήσουν πιο υγιεινές συμπεριφορές, όπως μείωση ή και διακοπή του καπνίσματος, καλή διατροφή και συχνή άσκηση.
* η άσκηση είναι απαραίτητη, αφού μπορεί να επηρεάσει θετικά και να ωφελήσει τους ασθενείς που καπνίζουν, είτε βοηθώντας τους να κόψουν το κάπνισμα, είτε βελτιώνοντας την ποιότητα ζωής τους
* υγιεινές συμπεριφορές, όπως μείωση ή και διακοπή του καπνίσματος, καλή διατροφή και συχνή άσκηση.
* Η άσκηση βοηθάει στην καταπολέμηση της υπερέντασης και του στρες και μπορεί, μ' αυτόν τον τρόπο, να ικανοποιηθούν τα κίνητρα όσων δηλώνουν ότι καπνίζουν για καταπράυνση-ηρεμία.
* η άσκηση προκαλεί την έκκριση ουσιών (νευροδιαβιβαστών), που προκαλούν αίσθημα ευεξίας (ενδορφίνες, σεροτονίνη, νορεπινεφρίνη) και θα μπορούσε σε κάποιο βαθμό να ικανοποιήσει τα κίνητρα όσων δηλώνουν ότι καπνίζουν, επειδή αισθάνονται όμορφα
* Ακόμη, όσοι ασκούνται έχουν λιγότερα συμπτώματα κατάθλιψης, επομένως, η άσκηση μπορεί να υποκαταστήσει το κάπνισμα σε όσους καπνίζουν για να αντιμετωπίσουν τέτοιου είδους προβλήματα
* η άσκηση ενισχύει την αίσθηση του ελέγχου, την αίσθηση της αυτο-αποτελεσματικότητας, της αυτοεκτίμησης και την ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων. Καλύπτει, επομένως, αρκετά από τα ψυχοκοινωνικά κίνητρα όσων υποστηρίζουν ότι καπνίζουν για τέτοιους λόγους.

Στη συνέχεια τίθεται ερωτηματολόγιο πάνω σε θέματα άσκησης και καπνίσματος .

Επόμενο θέμα έχει να κάνει με τα οφέλη που παρουσιάζονται στη ζωή ενός καπνιστή από τη στιγμή που θα αποφασίσει να κόψει το κάπνισμα :

Δυο στους τρεις καπνιστές δηλώνουν ότι θέλουν να διακόψουν το κάπνισμα. Για τους περισσότερους, η προσπάθεια μπορεί να φαντάζει βουνό, όμως τα οφέλη που υπάρχουν στο σώμα και την εμφάνιση ήδη από την πρώτες ώρες μετά το τελευταίο τσιγάρο, είναι ικανά να ενισχύσουν την απόφαση για μια ζωή μακριά από το κάπνισμα.

**Την πρώτη μέρα:** Η αρτηριακή πίεση, η συχνότητα των σφυγμών και τα επίπεδα του οξυγόνου στο αίμα επανέρχονται στο φυσιολογικό. Η κυκλοφορία του αίματος στα χέρια και τα πόδια βελτιώνεται με αποτέλεσμα τα άκρα σας να διατηρούνται ζεστά, ενώ οι πνεύμονες αρχίζουν να αποβάλλουν τη βλέννα και όλα τα άλλα υπολείμματα των ουσιών που περιέχονται στον καπνό.

**Την δεύτερη μέρα:** Η νικοτίνη δεν ανιχνεύεται πλέον στον οργανισμό. Η αίσθηση της όσφρησης και της γεύσης βελτιώνονται, με αποτέλεσμα οι πρώην καπνιστές να απολαμβάνουν περισσότερο το φαγητό ή τον καφέ που πίνουν.

**Την τρίτη μέρα:** Η αναπνοή γίνεται ευκολότερη και τα επίπεδα της ενέργειας αυξάνονται. Το ανέβασμα της σκάλας, το περπάτημα ή η γυμναστική αρχίζουν σιγά σιγά να γίνονται με λιγότερο λαχάνιασμα και περισσότερη άνεση.

**Την πρώτη βδομάδα:** Μειώνεται η κακοσμία και ξηροστομία του στόματος, τα δόντια αρχίζουν σιγά – σιγά να επανακτούν το λευκό τους χρώμα και ελαττώνεται ο κίνδυνος για παθήσεις των ούλων, όπως η περιοδοντίτιδα. Σταδιακά, αρχίζει να εξαλείφεται το χαρακτηριστικό κίτρινο χρώμα στα δάκτυλα και τα νύχια.

**Τον πρώτο μήνα:** Βελτιώνεται η όψη της επιδερμίδας, το δέρμα αποκτά ξανά λάμψη και ελαστικότητα, ενώ επιβραδύνεται σημαντικά ο σχηματικός ρυτίδων. Παράλληλα, τα μαλλιά γίνονται πιο υγιή.

**Τις πρώτες 2-12 εβδομάδες:** Η κυκλοφορία του αίματος βελτιώνεται σημαντικά σε ολόκληρο το σώμα, με αποτέλεσμα το βάδισμα να γίνεται με μεγάλη άνεση.

**Τους πρώτους 3-9 μήνες:** Η πνευμονική λειτουργία αυξάνεται κατά 5-10% και τα προβλήματα της αναπνοής (βήχας, δύσπνοια) βελτιώνονται αισθητά. Επιπλέον, μειώνεται η όψη φλοιού πορτοκαλιού στην επιδερμίδα – η γνωστή σε όλους κυτταρίτιδα- ιδιαίτερα εάν η διακοπή του καπνίσματος συνδυάζεται με σωστή διατροφή και σωματική άσκηση.

**Τον πρώτο χρόνο:** Μειώνονται στο μισό οι πιθανότητες καρδιακής προσβολής και εμφράγματος του μυοκαρδίου.

**Τα πρώτα 5-10 χρόνια :** Μειώνεται σημαντικά ο κίνδυνος εμφάνισης οποιασδήποτε μορφής καρκίνου σχετίζεται με το κάπνισμα. Δέκα χρόνια μετά το τελευταίο τσιγάρο, η πιθανότητα εμφάνισης καρκίνου του πνεύμονα μειώνεται κατά 50%.

**Τα πρώτα 15 χρόνια:** Ο κίνδυνος θανάτου από ασθένειες που σχετίζονται με το κάπνισμα εξισώνεται με τον αντίστοιχο κίνδυνο που διατρέχει ένας άνθρωπος που δεν έχει καπνίσει ποτέ στη ζωή του.

 ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Α/Α |  | ΠΟΛΥ | ΑΡΚΕΤΑ | ΚΑΘΟΛΟΥ |
| 1 | ΠΟΣΟ ΠΙΣΤΕΥΕΤΕ ΒΟΗΘΑΕΙ Η ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗ ΔΙΑΚΟΠΗ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ? |  |  |  |
| 2 | ΠΙΣΤΕΥΕΤΕ ΟΤΙ Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΒΟΗΘΑ ΣΤΟ ΝΑ ΑΠΟΚΤΗΣΕΙ Ο ΑΘΛΗΤΗΣ ΥΓΙΗ ΠΡΟΤΥΠΑ? |  |  |  |
| 3 | ΕΧΩ ΚΑΤΑΝΟΗΣΕΙ ΤΗ ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΑΣΚΗΣΗΣ ΩΣΤΕ ΝΑ ΥΙΟΘΕΤΗΣΩ ΣΩΣΤΑ ΠΡΟΤΥΠΑ |  |  |  |
| 4 | ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΜΟΥ ΚΑΠΝΙΖΟΥΝ |  |  |  |
| 5 | ΑΠΟΦΕΥΓΩ ΧΟΡΟΥΣ ΜΕ ΚΑΠΝΟ |  |  |  |
| 6 | ΠΙΣΤΕΥΩ ΣΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΘΑ ΜΕΙΩΘΟΥΝ ΟΙ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ ΚΑΙ ΘΑ ΑΠΑΓΟΡΕΥΣΟΥΝ ΣΕ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ |  |  |  |
| 7 | ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΑΠΟΜΥΘΟΠΟΙΩ ΤΑ ΜΗΝΥΜΑΤΑ ΤΩΝ ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΩΝ ΠΟΥ ΜΑΣ ΠΡΟΤΡΕΠΟΥΝ ΝΑ ΚΑΠΝΙΣΟΥΜΕ |  |  |  |
| 8 | ΘΕΛΩ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΩ ΤΑ ΑΓΑΠΗΜΕΝΑ ΜΟΥ ΑΤΟΜΑ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΟΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΠΑΝΩ ΣΤΙΣ ΒΛΑΒΕΡΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΝΑ ΜΠΟΡΕΣΟΥΝ ΝΑ ΥΙΟΘΕΤΗΣΟΥΝ ΥΓΙΗ ΠΡΟΤΥΠΑ |  |  |  |



ΤΕΛΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ