**ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ**

**ΠΑΤΣΙΟΥΡΑ ΕΥΘΥΜΙΑ**

**0711086**

**Αποφυγή του καπνίσματος και συμβολή της φυσικής δραστηριότητας στην υγεία μας**

Το κάπνισμα είναι η πιο αποτρέψιμη αιτία θανάτου. Η διακοπή του καπνίσματος βοηθάει στην υιοθέτηση πιο υγιεινών τρόπων ζωής. Ένας εξίσου σημαντικός παράγοντας για την αποφυγή διαφόρων παθήσεων και γενικά για να προστατέψουμε την υγεία μας είναι να εντάξουμε στην καθημερινότητά μας την φυσική δραστηριότητα.

Σκοπός του συγκεκριμένου προγράμματος είναι η ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των νέων στην δευτεροβάθμια εκπαίδευση, όσον αφορά τις διάφορες παθήσεις που μπορεί να προκαλέσει το κάπνισμα, καθώς επίσης την έκταση και τους παράγοντες κινδύνου τους. Ένας επιπρόσθετος στόχος του προγράμματος είναι η εκτίμηση και η πρώιμη διάγνωση παραγόντων κινδύνου για παθήσεις και η ενημέρωση για απαραίτητες παρεμβάσεις ώστε να μειωθεί ο κίνδυνος. Τέλος, εκτίμηση ή μέτρηση της συμπεριφοράς υγείας του κάθε ατόμου μέσω ερωτηματολογίων που θα έχουν ως κύριο θέμα την αποφυγή καπνίσματος. Όσον αφορά την φυσική δραστηριότητα θα προσπαθήσουμε μέσω συζητήσεων και διαφόρων αποριών των παιδιών να τους παροτρύνουμε στην ένταξη ενός προγράμματος για μία καλύτερη φυσική κατάσταση. Στη συνέχεια, το πρόγραμμα που καλούμαστε να πραγματοποιήσουμε θα λαμβάνει υπόψη του κυρίως τις ηλικίες 14 με 18 χρονών λαμβάνοντας χώρα σε σχολεία γυμνασίου και λυκείου.

Στο πρόγραμμα που θα παραθέσουμε θα διατυπωθούν πρώτιστα, τα αίτια που βάζουν τους νέους στη διαδικασία του καπνίσματος, ενώ ήδη ξέρουν πως είναι πιθανό να βλάψει σοβαρά την υγεία τους. Με λίγα λόγια, θα κάνουμε κατανοητούς τους πιθανούς λόγους που φτάνουν σε αυτή τη συμπεριφορά καθώς και τις επιπτώσεις της συγκεκριμένης πράξης.

**Αιτίες**

Πιο συγκεκριμένα, τα παιδιά όταν φτάνουν στο στάδιο της εφηβείας νοιώθουν πως τους ανήκει ο κόσμος και θέλουν να κάνουν πράγματα που δεν μπορούσαν πριν. Αισθάνονται ανεξάρτητοι αν και δεν είναι. Κάποιες φορές ο χαρακτήρας του ατόμου διαμορφώνεται μέσα στην παρέα του. Αυτό αυτόματα σημαίνει πως ανά πάσα στιγμή και ώρα μπορεί να παρασυρθεί και να κάνει πράγματα χωρίς να δώσει την απαραίτητη σημασία. Ένας λόγος που ένας νέος ξεκινάει το κάπνισμα είναι ίσως επειδή προσπαθεί να μιμηθεί κάποιον που θαυμάζει είτε αυτός είναι φίλος είτε γονέας είτε καθηγητής. Εμείς ως καθηγητές φυσικής αγωγής επιβάλλεται να κρατάμε ένα σοβαρό ύφος χωρίς προκλητικές συμπεριφορές ειδικά σε αυτό το κομμάτι. Οι μαθητές παραδειγματίζονται απ’ τους καθηγητές αφού στις μικρότερες κυρίως ηλικίες οι καθηγητές θεωρούνται πρότυπα μέσα απ’ τα μάτια των παιδιών. Παίζει μεγάλο ρόλο η ψυχολογική κατάσταση του ατόμου και η αντίδραση του σε κάποια συμπεριφορά. Κάποιος για παράδειγμα που βγάζει αισθήματα ανασφάλειας, άγχους και θέλει απελπισμένα να γίνει αποδεκτός κάπου ή να νοιώθει πως ανήκει σε μια παρέα, δεν θα διστάσει να κάνει πράγματα που ευχαριστούν τους άλλους ακόμη κι αν αυτό σημαίνει ότι πρέπει να καπνίσει για να ταιριάξει με αυτούς. Ένας εύκολα παρασυρόμενος χαρακτήρας δεν έχει το θάρρος να αρνηθεί κάτι τέτοιο. Μπορεί να παρασύρονται λόγω αρκετών προβλημάτων που τους βάζουν στη διαδικασία να ξεκινήσουν το κάπνισμα ως ένδειξη ξεσπάσματος. Ποτέ δεν θεωρήθηκε σωστό να ξεσπάμε κατά αυτόν τον τρόπο αλλά δεν είναι δυνατόν να ξέρεις τι έχει κάποιος στο μυαλό του. Το πρόγραμμα αυτό είναι κάτι σαν προσανατολισμός ώστε να μπορέσουμε να ευαισθητοποιήσουμε τους νέους για την αποφυγή του καπνίσματος που μπορεί να προβεί μοιραία.

**Συνέπειες**

Η διακοπή του καπνίσματος

* μειώνει τον κίνδυνο για καρκίνο του πνεύμονα, αλλά και άλλων τύπων καρκίνου.
* μειώνει τον κίνδυνο για στεφανιαία νόσο, εγκεφαλικό επεισόδιο και περιφερική αγγειακή νόσο. Ο κίνδυνος στεφανιαίας νόσου μειώνεται σημαντικά μέσα σε 1 έως 2 χρόνια από την διακοπή του καπνίσματος.
* μειώνει συμπτώματα από το αναπνευστικό σύστημα, όπως βήχα και δυσκολία στην αναπνοή και τον κίνδυνο ανάπτυξης χρόνιας αποφρακτικής πνευμονικής νόσου.
* στις γυναίκες κατά τη διάρκεια της αναπαραγωγικής ηλικίας μειώνει τον κίνδυνο για υπογονιμότητα.
* οι γυναίκες που διακόπτουν το κάπνισμα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μειώνουν επίσης τον κίνδυνο να έχουν βρέφος με χαμηλό σωματικό βάρος γέννησης και εμφάνισης άλλων πιθανών προβλημάτων.

Ευτυχώς όσοι σταματούν το κάπνισμα ελαττώνουν πολύ τον κίνδυνό τους για τις ασθένειες αυτές αλλά και τον πρόωρο θάνατο. Η διακοπή του καπνίσματος είναι ευεργετική σε όλες τις ηλικίες, ωστόσο και τα οφέλη είναι μεγαλύτερα σε όσο νεώτερη ηλικία διακόπτουμε το κάπνισμα. Πιο συγκεκριμένα, οι κυριότερες επιπτώσεις του καπνίσματος

* **Καρκίνος του στόματος** (θανατηφόρος περίπου στο 50% των περιπτώσεων). Εμφανίζεται όλο και συχνότερα τα τελευταία χρόνια λόγω του τσιγάρου. Καταστροφή των δοντιών. Προβλήματα στα ούλα. Δυσάρεστη αναπνοή, που έχει συνέπειες στις κοινωνικές συναναστροφές.
* **Καρκίνος του πνεύμονα**. Ο πιο συχνός καρκίνος παγκοσμίως.
* **Καρκίνος του λάρυγγα, του φάρυγγα**. Εμφύσημα. Βήχας, δύσπνοια, αλλοίωση και κόπωση φωνής. Άσθμα, βρογχίτιδα και άλλες ασθένειες των πνευμόνων.
* **Καρκίνος στομάχου**.

* **Καρκίνος σε διάφορα άλλα μέρη του πεπτικού συστήματος**. Προβλήματα χώνεψης. Ένα μόνο τσιγάρο μετά το φαγητό καθυστερεί την χώνεψη κατά μία ώρα περίπου. Καταστροφή θρεπτικών στοιχείων και βιταμινών με αποτέλεσμα την κακή θρέψη του σώματος.

**Στο κυκλοφορικό σύστημα:**

Θρόμβοι και στενώσεις αιμοφόρων αγγείων και αρτηριών. Εγκεφαλικά επεισόδια, από τις πιο συχνές αιτίες θανάτου σήμερα. Γάγγραινα, εξαιτίας της παρακώλυσης της κυκλοφορίας του αίματος στα πόδια και τα χέρια. Μόνο στην πόλη Βικτόρια της Αυστραλίας μετρήθηκαν 300 ακρωτηριασμοί ανά έτος τα τελευταία 5 χρόνια. Από αυτούς το 75% οφείλονταν στο κάπνισμα. Σεξουαλική ανικανότητα. 120.000 άνδρες έχουν καταγραφεί στη Μεγάλη Βρετανία ως πάσχοντες από πλήρη σεξουαλική ανικανότητα που οφείλεται στο κάπνισμα. Ανυπολόγιστος ο αριθμός αυτών που είναι μερικώς ή παροδικά ανίκανοι λόγω καπνίσματος.

**Στην καρδιά:**

Στεφανιαία νόσος, καρδιακή προσβολή και άλλες ασθένειες. Το κάπνισμα βλάπτει κάθε κύτταρο του ανθρωπίνου σώματος. Ακόμα και όργανα που δεν έρχονται καθόλου σε επαφή με τον καπνό, παθαίνουν βαριές βλάβες. Παρακάτω αναφέρονται σχετικά παραδείγματα.

**Στο δέρμα:**

Ο καπνιστής έχει τριπλάσιες πιθανότητες να αναπτύξει κακοήθη καρκίνο του δέρματος από ένα μη καπνιστή. Εκτός από την περιοχή των χειλιών που η καταστροφή του δέρματος είναι εμφανής, όλο το δέρμα του καπνιστή γερνάει με ταχύτερους ρυθμούς από αυτό του μη καπνιστή.

**Στα μάτια:**

Τύφλωση από διάφορες αρρώστιες όπως καταρράκτης, εκφύλιση ωχράς κηλίδας και άλλες. Σήμερα είναι καταγεγραμμένοι 54.000 Βρετανοί πολίτες που είναι τυφλοί λόγω του καπνίσματος.

**Αποτελέσματα προγράμματος αποφυγής καπνίσματος**

Μέσω αυτού του προγράμματος θα προσπαθήσουμε να παρακινήσουμε τους μαθητές να υιοθετήσουν έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής αφού θα φροντίσουμε να κατανοήσουν πλήρως τα αίτια και κυρίως τις συνέπειες του καπνίσματος. Εκτός αυτού θα μπορούν να παραδειγματιστούν και από άλλους ανθρώπους μέσω αξιόλογου διαλόγου για να μην μπούνε στη διαδικασία αυτή, τονίζοντας τα σημεία που ίσως τους προκαλέσουν σοβαρή βλάβη στον οργανισμό.

**Περιεχόμενα του προγράμματος**

Μέσω του προγράμματος θα αναφέρουμε 6 από τα θέματα τα οποία θα τα αναλύσουμε και θα τα κάνουμε κατανοητά στα παιδιά.

* Τα οφέλη από την διακοπή καπνίσματος

Σκοπός του μαθήματος ,ότι στις νεαρές ηλικίες, κύριο μέλημα αποτελεί η πρόληψη της έναρξης του καπνίσματος.

* Η απώλεια της μνήμης και το κάπνισμα

Μια υποψία είναι ότι η επιτάχυνση της απώλειας της μνήμης που παρατηρείται στους καπνιστές, μπορεί να οφείλεται στην αύξηση της πίεσης που προκαλεί το κάπνισμα. Η αύξηση της πίεσης αλλοιώνει τη ροή του αίματος προς τον εγκέφαλο. Το γεγονός αυτό μπορεί να συμβάλλει σε μειωμένη προσφορά προς τον εγκέφαλο θρεπτικών ουσιών που με τη σειρά τους να προκαλούν μακροχρόνια προβλήματα στη μνήμη.

* Ο φυσικός τρόπος διακοπής του καπνίσματος

Οι καπνιστές ανέφεραν ότι το να πίνουν γάλα ή νερό, ή το να τρώνε φρούτα και λαχανικά, φυσικούς χυμούς επηρεάζει αρνητικά την γεύση του τσιγάρου. Από την άλλη, το αλκοόλ, ο καφές, τα ποτά με καφεΐνη και το κρέας ενισχύουν τη γεύση του τσιγάρου. Οι καπνιστές τσιγάρων με μέντα επηρεάστηκαν λιγότερο σχετικά με τη γεύση του τσιγάρου και τις τροφές. Αυτά τα αποτελέσματα θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε μια δίαιτα που να διευκολύνει την διακοπή του καπνίσματος. Θα μπορούσε να είναι μια πιο ασφαλής προσέγγιση για την διακοπή του καπνίσματος όπως η κατανάλωση μιας δίαιτας πλούσιας σε φρούτα, λαχανικά, νερό και γαλακτοκομικά (κατά προτίμηση βιολογικά). Όχι μόνο μια τέτοια διατροφή είναι καλύτερη για την υγεία σας γενικότερα, αλλά θα βοηθήσει το σώμα σας να συνέλθει πιο γρήγορα από την βλάβη που προκαλείται από το τσιγάρο.

* Κάπνισμα- Πρόσφατες έρευνες και κίνδυνοι

Το κάπνισμα συνιστά μία χρόνια, υποτροπιάζουσα ιατρική πάθηση που εμπλέκει ένα σωματικό και ψυχολογικό εθισμό στη νικοτίνη. Πρόσφατες διεθνείς έρευνες με συμμετοχή χιλιάδων ιατρών και καπνιστών, απέδειξαν ότι οι Έλληνες καπνίζουμε πολύ. Η πρόσφατη έρευνα support με τη συμμετοχή 16 χωρών, κατατάσσει τη χώρα μας στη δεύτερη θέση σε ποσοστά καπνιστών, μετά την Τουρκία. Το 49 τοις εκατό των ανδρών, και το 30 περίπου τοις εκατό των γυναικών, παραδέχεται την ανθυγιεινή του συνήθεια.

* Κάπνισμα και επιπτώσεις

Το κάπνισμα είναι συχνή αιτία τύφλωσης. Όσο πιο νωρίς αρχίζει κάποιος να καπνίζει και όσο περισσότερα τσιγάρα ή άλλα προϊόντα του καπνού καπνίζει, τόσο περισσότερο αυξάνεται ο κίνδυνος για να καταστρέψει την όρασή του και να τυφλωθεί. Επιπλέον θα διατυπωθούν και όλες οι επιπτώσεις του καπνίσματος που προαναφέρθηκαν.

* Γυμναστική μετά τη διακοπή του καπνίσματος

Θα παραθέσουμε ένα υπόδειγμα μίας κοπέλας η οποία προθυμοποιήθηκε να μας βοηθήσει κάνοντας μία μικρή συζήτηση με τα παιδιά αναφέροντας την εμπειρία της με το κάπνισμα και την φυσική δραστηριότητα στην ζωή της.

**Αξιολόγηση προγράμματος μέσω του παρακάτω 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