**Ονομ / νυμο** : Τζήκας Κωνσταντίνος

Α . Ε . Μ . : 0711085

**ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ**

**Απώθηση της κακής συνήθειας του καπνίσματος**

Σκοπός του προγράμματος αυτού είναι η βελτίωση και προαγωγή της σωματικής , ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας των μαθητών / μαθητριών για δύο βασικούς λόγους . Πρώτων για την ενδυνάμωση της προσωπικότητας τους και δεύτερον για την αναβάθμιση του κοινωνικού αλλά και φυσικού περιβάλλον τους . Μέσω της εφαρμογής των προγραμμάτων αγωγής υγείας στα σχολεία οι μαθητές θα έχουν την ευκαιρία να ενημερωθούν για τις σωματικές συνέπιες του καπνίσματος , αλλά και να εξασκηθούν σε δεξιότητες διαχείρισης της χρήσης και κατάχρηση αυτού .

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα θα καλύψει τις ιδιαιτερότητες του σχολείου , ενώ παράλληλα θα προσπαθήσει να συνεργαστεί και με τους γονείς των παιδιών , κάνοντας κάποια σεμηναριακού τύπου μαθήματα , έτσι ώστε να παίξουν και αυτοί σημαντικό ρόλο στην διαπαιδαγώγηση των παιδιών τους αλλά και στην αντιμετώπιση του καπνίσματος από τους ίδιους .

Η ανάγκη του προγράμματος είναι μεγάλη καθώς είναι μια προσπάθεια καταπολέμησης μιας καθημερινής συνήθειας η οποία όμως έχει βλαβερές επιπτώσεις στην υγεία , οι οποίες προκαλούνται όχι μόνο του χρήστη , δηλαδή του καπνιστή , αλλά και όσων βρίσκονται γύρο του , τους λεγόμενους παθητικούς καπνιστές .

Το πρόγραμμα αυτό μπορεί να εφαρμοστεί σε οποιοδήποτε χώρο και σ οποιεσδήποτε ηλικιακές τάξεις . Θα πρέπει να εφαρμοστεί όμως σε σχολικές τάξεις γυμνασίου και λυκείου , σε νεαρές ηλικίες δηλαδή , καθώς τα αποτελέσματα θα είναι καλύτερα . Αυτό θα συμβεί διότι τα παιδιά / έφηβοι είναι πιο εύκολο να επηρεαστούν από τους ενήλικες δηλαδή θα είναι εύκολο προς αυτούς να σταματήσουν αυτή τη βλαβερή συνήθεια . Επίσης οι ενήλικες καπνιστές είναι πολύ πιο δύσκολο να αλλάξουν άποψη για το κάπνισμα , πόσο μάλλον να μπουν σε μια διαδικασία απεξάρτησής τους από αυτό . Στις μικρές ηλικίες οι έφηβοι επηρεάζονται πολύ από τον κοντινό τους περιβάλλον όπως η οικογένεια και ιδιαίτερα από τις παρέες τους , έτσι λοιπόν μαθαίνοντας τις βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος είναι πολύ πιθανό να καταφέρουν να αποτρέψουν και τους φίλους τους από το κάπνισμα .

Το μόνο ίσως αρνητικό αποτέλεσμα της παρουσίασης του προγράμματος σε αυτή την ομάδα στόχου είναι ότι τα αποτελέσματα δεν θα είναι άμεσα αλλά μακροπρόθεσμα . Θα είναι όμως πιο καλά , καθώς στην περίπτωση που υιοθετήσουν τις σωστές συνήθεις από μικρή ηλικία , αυτές θα τους ακολουθήσουν πιθανότατα σε όλη την διάρκεια της ζωής τους.

Το πρόγραμμα θα διαιρεθεί σε έξι μαθήματα , στα όποια θα αναλύσουμε το λόγο για τον οποίο ξεκινά το άτομο το κάπνισμα , τις κατηγορίες του καπνίσματος , τις επιπτώσεις του , τα θετικά της διακοπής του και τρόπους για να το κόψεις .

Μάθημα 1ο : Γιατί Ξεκινάω το κάπνισμα ;

Σκοπός του είναι να αναφέρουμε τους λόγους για τους οποίους κάποιος θα ξεκινούσε το κάπνισμα . Θα γίνει αναφορά σε παραδείγματα τα οποία είναι στην καθημερινότητα των μαθητών αλλά και σε άλλες τις οποίες θα μπορούσαν να εχουν ακούσει από τον κοινωνικό τους περίγυρο . Μία από αυτές είναι η αντίδραση των νέων προς τους γονείς .

Μάθημα 2ο : Ενεργητικός καπνιστής .

Σκοπός είναι να μαθουμε τι είναι ενεργητικός καπνιστής . Αυτό θα το επιτύχουμε αναλύοντας καταστάσεις της καθημερινότητας αλλά και αναλύοντας το λόγο γι τον οποίο συνεχιζει α είναι καπνιστής . Μία από αυτές είναι αυτοί οι οποίοι εξαρτώνται από τη νικοτινη που περιέχει το τσιγάρο και δεν μπορουνε να το σταματήσουν .

Μάθημα 3ο : Παθητικός καπνιστής .

Σκοπός είναι η ενημέρωση για το τι είναι παθητικός καπνιστής . Θα αναφέρουμε τις καταστάσεις τις οποίες αντιμετωπίζει αλλά και τρόπους αποφυγής αυτού του φαινομένου . Μπορούν δηλαδή να αποστασιοποιούνται από τους καπνιστές και να κατακρίνουν τέτοιες συμπεριφορές .

Μάθημα 4ο : Επιπτώσεις του καπνίσματος κ οι δικαιολογίες των καπνιστών .

Σκοπός είναι να γίνει ενημέρωση για τις συνέπιες του καπνίσματος και να λειτουργήσουν ως μέσο αποτροπής προς τους καπνιστές , αλλά και η ενημέρωση για τη στάση των καπνιστών και ο τρόπος να τα αντιμετωπίσουμε . Αυτό μπορεί να γίνει απαντώντας στις δικαιολογίες όπως ‘’ Δε βαριέσαι που ξέρεις ότι αύριο δεν θα με πατήσει κάποιο αυτοκίνητο ‘’ με το ότι έχει αυξημένες πιθανότητες να πάθει καρκίνο στον πνεύμονα .

Μάθημα 5ο : Οφέλη της διακοπής του καπνίσματος .

Πρέπει να γίνει γνωστό για τι θα συμβεί με το που γίνει η διακοπή του καπνίσματος . Θα πρέπει να ενθαρρύνουμε τον κόσμο και να μάθει ότι ποτέ δεν είναι αργά και ότι πάντα κάτι θα κερδίζει με το να σταματήσει το κάπνισμα .

Μάθημα 6ο : Πώς να κόψεις το κάπνισμα .

Πρέπει να πούμε γιατί δεν είναι εύκολο να σταματήσουμε το κάπνισμα και να μαζί με τα θετικά που έχει το να μην καπνίζεις να υποδείξουμε και τρόπους – συμβουλές για να επιτευχθεί ο στόχος .

**Οι δικαιολογίες των καπνιστών και**

**οι επιπτώσεις του καπνίσματος .**

Δεν υπάρχει στις μέρες μας κανένα άτομο που να μη γνωρίζει ότι το κάπνισμα είναι επικίνδυνο . Ακόμη και οι πιο φανατικοί καπνιστές δέχονται ότι το κάπνισμα τους κάνει κακό στην υγεία τους , αλλά για ένα παράξενο τρόπο είναι ‘ανίκανοι’ να αντιδράσουν σε αυτό τον κίνδυνο και να κάνουν πέρα αυτή την κακή συνήθεια .

Για να γίνει αντιληπτό σήμερα από εσάς το πόσο επικίνδυνη συνήθεια είναι το κάπνισμα μας το αποδεικνύουν έρευνες . Σύμφωνα με αυτές λοιπόν είναι ότι ένας στους τέσσερις καπνιστές θα πεθάνει από το κάπνισμα . Πρέπει να τονιστεί ότι μπορεί και οι τρεις στους τέσσερις καπνιστές να μην πεθάνουν από το κάπνισμα αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι δεν προσβάλλονται από παθήσεις οι οποίες μπορεί να μην είναι θανατηφόρες όμως σίγουρα είναι βασανιστικές αφού προκαλούν σημαντική αναπηρία .

Σύμφωνα με τα δεδομένα το χρόνο πεθαίνουν 100.000 καπνιστές άρα 247 άτομα πεθαίνουν κάθε μέρα , 11 άτομα πεθαίνουν κάθε ώρα και 1 άτομο πεθαίνει κάθε 5 λεπτά . Άρα θα πρέπει ο καθένας να αναλογιστεί σε ποια κατηγορία ανήκει : στους 3 στους 4 που δεν θα πεθάνουν η στον 1 στους 4 που θα πεθάνει από την κακή αυτή συνήθεια . Πρέπει λοιπόν αν είμαστε στην κατηγορία όπου ένας στους τέσσερις θα πεθάνει να αναλογιστούμε πόσο τυχεροί είμαστε αφού κάθε στιγμή που περναει , κα8ε πέντε λεπτά ένας καπνιστής θα πεθάνει . Πράγμα όμως που μπορεί να συμβεί από στιγμή σε στιγμή και κάθε μέρα να είσαι με την αγωνία αν ο επόμενος θα είσαι εσύ . σύμφωνα με την παραπάνω έρευνα , αν σήμερα 1000 νεαρά σε ηλικία άτομα αρχίσουν να καπνίζουν 20 τσιγάρα την ημέρα τότε τα άτομα αυτά θα πεθάνουν πριν από την ώρα τους , 1 λόγω εγκληματικής ενέργειας , 6 λόγω τροχαίου ατυχήματος και 250 λόγω του καπνίσματος . Βλέπουμε λοιπόν ότι η πιθανότητα να πεθάνει κανείς από το κάπνισμα είναι 40 φορές μεγαλύτερη από τον να τον πατήσει κάποιο αυτοκίνητο. Γι αυτό το λόγο και το επιχείρημα που χρησιμοποιούν πολλοί από τους καπνιστές ‘’ Δε βαριέσαι που ξέρεις ότι αύριο δεν θα με πατήσει κάποιο αυτοκίνητο ‘’ δεν έχει κάποια λογική υποστήριξη αφού οι πιθανότητες για ένα θανατηφόρο τροχαίο ατύχημα είναι σημαντικά μικρότερες από τις πιθανότητες που έχει ένα άτομο να πεθάνει από το κάπνισμα . Και θελημένα οι καπνιστές επικαλούνται σαν επιχείρημα το τροχαίο ατύχημα και όχι το εγκεφαλικό επεισόδιο η το καρδιακό διότι λίγο πολύ όλοι γνωρίζουν ότι αυτά σχετίζονται με το κάπνισμα .

Το κάπνισμα επίσης προκαλεί 4 φορές περισσότερους πρώιμους θανάτους από ότι προκαλούν τα τροχαία ατυχήματα , η κατάχρηση αλκοολούχων ποτών η τοξικομανία και η αυτοκτονίες πράγματα τα οποία μπορούν και να προληφθούν . Πρώιμοι είναι οι θάνατοι που έρχονται σε μικρότερη ηλικία από αυτή που λογικά το άτομα θα πρέπει να πεθάνει . Το πόσα χρόνια ένας καπνιστής χάνει από τη ζωή του είναι υπολογισμένο και εξαρτάται από τον αριθμό των τσιγάρων που καπνίζει . Υπολογίζεται λοιπόν ότι ένας καπνιστής χάνει περίπου 10 – 15 χρόνια από τη ζωή του . Εκτός όμως από αυτό τα χρόνια που χάνονται θα πρέπει κανείς να υπολογίσει και τα χρόνια που ο καπνιστής υποφέρει από τις αρρώστιες που προκαλεί το κάπνισμα . Αν υποθέσουμε ότι ένας άνθρωπος ο οποίος δεν καπνίζει μπορεί να ζήσει 70 χρόνια τότε ο καπνιστής θα ζήσει 60 χρόνια . Εκτός από τα λιγότερα χρόνια ζωής ο καπνιστής από τα 50 του χρόνια θα αρχίσει να εμφανίζει συμπτώματα τα οποία θα υποβαθμίζουν προοδευτικά την ποιότητα της ζωής καθιστώντας τη στο τέλος ανυπόφορη .

Ασθένειες όπως η αναπνευστική ανεπάρκεια , οι συχνές κρίσεις δύσπνοιας είναι ασθενείς όπου η συντριπτική πλειοψηφεί των ασθενών είναι η ήταν καπνιστές . Το ίδιο και η στεφανιαία ανεπάρκεια και οι κρίσεις στηθάγχης .

Ένα λάθος επιχείρημα που επικαλούνται αρκετοί καπνιστές για να κόψουν το τσιγάρο είναι και ότι ο τάδε γνωστός τους έφθασε 100 χρονών καπνίζοντας . Αυτό το επιχείρημα αποσκοπεί μόνο στο να απαλύνει τις ενοχές που αισθάνεται ο καπνιστής μέσα στην αδυναμία του να κόψει το τσιγάρο , αφού γνωρίζει πάρα πολλά άτομα που επλήγησαν από θανατηφόρες παθήσεις που σχετίζονται με το τσιγάρο . Πράγμα το οποίο σημαίνει πως ξέρει ότι αφήνει τη ζωή του στην τύχη . Είναι δηλαδή σαν να ταυτίζουμε τις πιθανότητες που έχει να σκοτωθεί ο καπνιστής πέφτοντας από μια πολυκατοικία με τις πιθανότητες που έχει ο μη καπνιστής γλιστρώντας στο δρόμο . Αλλά και με αυτό το παράδειγμα μπορεί κάποιος να πέσει από μια πολυκατοικία και να ζήσει . Πράγμα το οποίο είναι είδηση λόγο της σπανιότητας του .

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι είναι άπειρα τα επιχειρήματα που μπορεί να επικαλεσθεί ένας καπνιστής είτε να δικαιολογήσει στον εαυτό του την κάκιστη συνήθεια του και να απαλύνει κατά κάποιο τρόπο τις ενοχές του είτε για να αντικρούσει τις συμβουλές και παροτρύνσεις των αγαπημένων του προσώπων , που του ζητούν να σταματήσει το κάπνισμα με μόνη ελπίδα να τον έχουν λίγα περισσότερα χρόνια κοντά τους .

Με αυτά που είδαμε παραπάνω ένα είναι το σίγουρο . ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΣΚΟΤΩΝΕΙ ! Οι συνέπιες του καπνίσματος είναι πολλές , και όχι μόνο θανατηφόρες. Μπορούν να δυσκολέψουν σε μεγάλο βαθμό την καθημερινή ζωή των καπνιστών . Αυτές είναι :

* Πολλές χρόνιες ασθένειες που μπορούν να προκαλέσουν χρόνια προβλήματα υγείας όπως : ασθένεια ούλων , μυϊκές βλάβες , πόνος λαιμού , πόνος στην πλάτη , νύστα , οστεοπόρωση , ρυτίδωση δέρματος , στομαχικό έλκος , κατάθλιψη , διαβήτης , απώλεια δοντιών , φυματίωση , οστεοαρθρίτιδα .
* Υπάρχουν και κάποιες λειτουργίες που υποβαθμίζουν τους καπνιστές . Ανικανότητα στύσης , απώλεια όγκου εκσπερμάτωσης , μείωση ποσότητας σπέρματος , γονιμότητα , μείωση κινητικότητας σπέρματος , ανοσοποιητικό σύστημα , μικρή ικανότητα σπέρματος να εισχωρήσει στο ωάριο , πρόωρη έναρξη εμμηνόπαυσης , σπερματικές ανωμαλίες , μέχρι και αποβολή στην κύηση .

Οι θανατηφόρες επιπτώσεις όμως είναι :

* Το εμφύσημα , το οποίο καταστρέφει αργά τους πνεύμονες κάνοντας την αναπνοή τόσο δύσκολη που ακόμα και ένας περίπατος μέχρι το περίπτερο μέχρι το περίπτερο είναι αδύνατος . Με τη διακοπή όμως του καπνίσματος μπορείς να αποτρέψεις την παραπέρα ζημιά ωστόσο δεν επανέρχεται στην ποτέρα κατάσταση ο καπνιστής .
* Καρκίνος του πνεύμονα , ο οποίος προκαλείται από την πίσσα και τη νικοτίνη στον καπνό του τσιγάρου . Πολλοί καρκίνοι του πνεύμονα δεν μπορούν να αφαιρεθούν με χειρουργική επέμβαση και τα θύματα πεθαίνουν λίγους μήνες μετά τη διάγνωση . Το κάπνισμα επίσης προκαλεί καρκίνους στα χείλη , τη στοματική κοιλότητα , το λαιμό , το λάρυγγα , την κύστη και είναι πάντα παράγων κινδύνους για καρκίνο στο πάγκρεας , το στομάχι , τη μήτρα , τα νεφρά .
* Καρδιοαγγειακές ασθένειες , οι όπου προκαλούνται από τη νικοτίνη και το μονοξείδιο του άνθρακα στα τσιγάρα . Η πολυδουλεμένη σου κιόλας καρδιά έχει να δουλέψει ακόμα περισσότερο για να βγάλει σε πέρας τις καθημερινές δραστηριότητες . Οι καρδιοαγγειακές παθήσεις αφαιρούν την ενέργειά σου και κάνουν την αναπνοή πιο δύσκολη .
* Περιφερειακές αγγειακές παθήσεις , αναπτύσσονται όταν λιγότερο αίμα και οξυγόνο κυκλοφορεί στα χέρια και στα πόδια . Αυτό αρχίζει σαν μούδιασμα ή οξύς πόνος και μπορεί να καταλήξει σε γάγγραινα .
* Αντίληψη και κίνδυνος καρδιακής προσβολής . Παίρνοντας αντισυλληπτικό σε συνδυασμό με το κάπνισμα αυξάνεται ο κίνδυνος καρδιακών προσβολών και εγκεφαλικό περίπου 10 φορές .
* Χαμηλό βάρος γέννησης . Τα μωρά που γεννιούνται από μητέρες οι οποίες κάπνιζαν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης , είναι πιο πιθανό να έχουν βάρος κάτω από το φυσιολογικό ή να γεννηθούν πρόωρα . Επίσης αρρωσταίνουν συχνότερα , κλαίνε περισσότερο και κοιμούνται λιγότερο .
* Τα παιδιά των οποίων οι γονείς καπνίζουν είναι πολύ πιθανό να πάθουν πνευμονία τον πρώτο χρόνο της ζωής τους . Είναι πολύ πιθανό να υποφέρουν από πολύ συχνές και σοβαρές κρίσεις άσθματος . Και τα μεγαλύτερα παιδιά είναι πολύ πιθανό να γίνουν και αυτά καπνιστές .

Επίσης το κάπνισμα μπορεί να κάνει κακό στην υγεία και μέσω του άγχους . Στις μέρες μας η οικονομική κατάσταση των περισσοτέρων δεν είναι καλή . Το τσιγάρο λοιπόν τη δυσκολεύει ακόμα περισσότερο γιατί είναι ένα τεράστιο έξοδο . Υπολογίζεται ότι το χρόνο για ένα μέσο καπνιστή ( ενάμιση πακέτο την ημέρα ) είναι 1.620 ευρώ . Καταλαβαίνουμε λοιπόν πόσο πιο άνετα θα ήταν οικονομικά αν δεν κάπνιζε και πόσο λιγότερο άγχος θα είχε πάνω σε αυτό το θέμα .

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Για τη σωστή αξιολόγηση του προγράμματος θα χρησιμοποιήσουμε ένα ερωτηματολόγιο , το οποίο θα απαντηθεί πριν και μετά το πέρας των μαθημάτων . Αυτό είναι προσαρμοσμένο στο τι θα μάθουν οι μαθητές από τα μαθήματα . Οι ερωτήσεις θα είναι έτσι γραμμένες έτσι ώστε δίνοντας το ερωτηματολόγιο δύο φορές να πάρουμε διαφορετικές απαντήσεις από τα άτομα τα οποία δεν γνώριζαν για το κάπνισμα .

Γνωρίζοντας λοιπόν τα αρνητικά αυτής τη συνήθειας θα μπορέσουμε να καταλάβουμε κατά πόσο οι καπνιστές , έστω θα σκεφτούν , να κόψουν το κάπνισμα και οι μη καπνιστές να μην το ξεκινήσουν . Και τέλος και οι δύο ομάδες αυτές να προτρέψουν τον κόσμο να το σταματήσει διότι έχει πολλές αρνητικές συνέπειες .

Επίσης θα δούμε κατά πόσο η άσκηση μπορεί να βοηθήσει σε αυτό .

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ΝΑΙ | ΟΧΙ | ΔΕΝ ΓΝΩΡΙΖΩ |
| Καπνίζεις ; |  |  |  |
| Θα ξεκίναγες / ξεκίνησες το κάπνισμα για πλάκα ; |  |  |  |
| Πιστεύεις το κάπνισμα είναι βλαβερό για τον οργανισμό ; |  |  |  |
| Γνωρίζεις τι είναι εθισμός ; |  |  |  |
| Το κάπνισμα ανήκει στην κατηγορία των εξαρτησιογώνων ουσιών ; |  |  |  |
| Μία έγκυος που καπνίζει κινδυνεύει να βλάψει την υγεία του παιδιού της ; |  |  |  |
| Το κάπνισμα θα περιορήσει τα χρόνια της ζωής σου ; |  |  |  |
| Το κάπνισμα βλάπτει τους γύρο σου ; |  |  |  |
| Οι καπνιστές θα πρέπει να καπνίζουν οπουδήποτε ; |  |  |  |
| Το κάπνισμα θα πρέπει να απαγορεύεται στα σχολεία ; |  |  |  |
| Το κάπνισμα μπορεί να αντικατασταθεί από κάποια δραστηριότητα ; | Ποια ; |  |  |

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ