**Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
ΤΕΦΑΑ
Εργασία: Αγωγή υγείας

Ονομα:Βασίλης Σταματούκος
Α.Ε.Μ : 0712055**

Ο ΕΘΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

Δεν υπάρχει σήμερα κανένα άτομα που να μην γνωρίζει ότι το κάπνισμα είναι επικίνδυνο. Ακόμη και οι πιο φανατικοί καπνιστές δέχονται ότι το κάπνισμα «τους κάνει κακό» αλλά μία παράξενη δύναμη τους καθιστά ανίκανους να αντιδράσουν σε αυτό τον κίνδυνο και να αποτάξουν αυτό το κακό. Αν και ο καθένας έχει τους δικούς του προσωπικούς λόγους για να κόψει το κάπνισμα, ένα πράγμα είναι σίγουρο: Το κάπνισμα σκοτώνει! Για την ακρίβεια σκοτώνει 20.000 Έλληνες κάθε χρόνο. Πολύ περισσότερους δηλαδή απ' όσους το αλκοόλ, οι αυτοκτονίες, οι δολοφονίες, οι πυρκαγιές, τα ναρκωτικά και το AIDS όλα μαζί!

.

ΣΚΟΠΟΣ:Ο σκοπός του προγράμματος ΄΄ Ο εθισμός του καπνίσματος΄΄ είναι να ενημερώσει όλους για το κάπνισμα. Το κάπνισμα δεν έχει θετικές συνέπειες και για τον λόγο αυτό θα επικεντρωθούμε στις αρνητικές συνέπειες, τι προκαλεί, πως επηρεάζει τον άνθρωπο αλλά και τις αρνητικές του συνέπειες προς τα άτομα που είναι μη καπνιστές. Επίσης θα δούμε τρόπους αντιμετώπισης του καπνίσματος έτσι ώστε να φτάσουμε στην ολοκληρωτική αντιμετώπιση του.

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΦΟΡΑ: Το πρόγραμμα αυτό της ενημέρωσης αφορά κυρίως μαθητές γυμνασίου και λυκείου αλλά και ενήλικες επειδή είναι έντονα τα φαινόμενα καπνίσματος στο σχολείο αλλά και τους γονείς τους εάν θέλουν να ενημερωθούν. Τα παιδιά που είναι μικρά σε ηλικία βλέποντας εικόνες των γύρω τους απλά τις μιμούνται χωρίς να έχουν την αποφασιστικότητα, την κριτική σκέψη αλλά και τις γνώσεις για να αντισταθούν σε κάτι τέτοιο. Τις περισσότερες φορές πρότυπο των παιδιών είναι οι ίδιοι οι γονείς και για τον λόγο αυτό καλούμε και εκείνους στην ενημέρωση κατά του καπνίσματος.

ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΣΚΟΠΟΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:Ο σκοπός του προγράμματος μας είναι να μάθουν όλοι και κυρίως τα παιδιά το πόσο βλαβερό είναι το κάπνισμα για την υγεία μας. Επιμέρους στόχοι είναι το να σταματήσουν εντελώς την κακιά αυτή συνήθεια μέσα από τις συνεδρίες που θα κάνουμε. Και ο μόνος τρόπος για το κόψιμο του τσιγάρου είναι να γνωρίζουν το τι προκαλεί.



ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ: Το πρόγραμμα μας αυτό έχει ως συνέπεια την γνώση των νεαρών ατόμων για την σύσταση του τσιγάρου, τις συνέπειες του, το πώς μπορούμε να το αντιμετωπίσουμε αλλά και πως θα ωφεληθούμε με το κόψιμο του καπνίσματος. Στατιστικά έχουν δείξει πως άτομα νεαρής ηλικίας κυρίως μαθητές γυμνασίου και λυκείου αποτελούν το μεγαλύτερο ποσοστό καπνιστών στην Ελλάδα. Ο λόγος δεν είναι εμφανής και κυρίως το κάνουν από μαγκιά. Ακόμα ένας λόγος είναι η μίμηση από άτομα του στενού τους οικογενειακού κύκλου, τα οποία άτομα λειτουργούν ως πρότυπο για τα παιδιά. Ακόμα, μπορεί να επιδρούν στα παιδιά διάφοροι ψυχολογικοί παράγοντες όπως το άγχος και το στρες που είναι πολύ συχνό φαινόμενο στις μέρες μας αλλά και το αίσθημα της μη παραδοχής του νέου σε μία ομάδα ατόμων που τον οδηγεί να κάνει κάποια πράγματα που δεν συνάδουν με την ψυχοσύνθεση του και είναι πάντα αρνητικά για τον δουν οι συνομήλικοι του με άλλο μάτι και να τον εντάξουν στην ομάδα τους. Τέλος ενδοοικογενειακά προβλήματα όπως η βία, η το να μεγαλώνει με τον ένα γονέα αλλά και άλλα προβλήματα στην οικογένεια τον ωθούν να κάνει πράγματα αρνητικά προς τον εαυτό του.

ΜΑΘΗΜΑΤΑ: Θα πραγματοποιήσουμε 6 συνεδρίες στον χώρο του σχολείου που θα αφορούν τα πάντα περί του καπνίσματος. Ότι αναφερθεί θα προέρχεται από ειδικούς επιστήμονες για την άρτια εκπαίδευση των μαθητών και τον γονέων.

ΜΑΘΗΜΑ 1:Στο πρώτο μάθημα-συνεδρία θα μιλήσουμε για το τι περιέχει το τσιγάρο. Το τσιγάρο λοιπόν περιέχει 4000 ουσίες από τις οποίες οι 43 είναι καρκινογόνες άρα και ιδιαίτερα επικίνδυνες για τον οργανισμό μας. Ένα τσιγάρο περιέχει πίσσα η οποία πάει απευθείας στους πνεύμονες, αμμωνία, μονοξείδιο του άνθρακα, φορμαλδεΰδη, μεθάνιο και κάδμιο. Όλες αυτές οι ουσίες είναι χημικές, καυστικές αλλά και ισχυρά δηλητήρια πράγμα που σημαίνει ότι είναι ουσίες μέγιστου κινδύνου για την υγεία μας. Επιπρόσθετα, περιέχει και νικοτίνη η οποία νικοτίνη είναι υπεύθυνη για τον εθισμό που βιώνουμε για το τσιγάρο. Η νικοτίνη ανεβάζει την πίεση του αίματος και τους σφυγμούς της καρδιάς και αυτό είναι το αποτέλεσμα του το ότι ανάβουμε τσιγάρου χωρίς καν να το σκεφτούμε άρα κατά κάποιο τρόπο δεν είμαστε εθισμένοι με το τσιγάρο αλλά με την νικοτίνη. (πηγή: <http://www.nosmoke.gr/smokingandconsequences/smokesubstances.html>)

ΜΑΘΗΜΑ 2:Στην δεύτερη συνεδρία μας θα κάνουμε μια αναφορά στα προβλήματα που δημιουργεί το κάπνισμα. Μιας και ένα τσιγάρο περιέχει τόσες πολλές βλαβερές ουσίες είναι και φυσικό να δημιουργεί πολλά προβλήματα στην υγεία των ανθρώπων. Επηρεάζει διάφορα όργανα του οργανισμού μας με θανάσιμα καμιά φορά αποτελέσματα. Εκτενή αναφορά θα κάνουμε παρακάτω. Επίσης θα παρουσιάσουμε και βίντεο από μια καμπάνια ενάντια στο κάπνισμα με άτομα με τραχειοτομή ή καρκίνο σε τελευταίο στάδιο ακόμα και αναπήρους.Η καμπάνια αυτή πραγματοποιήθηκε από το κέντρο για τον έλεγχο της Αμερικής και δημιούργησε μια σειρά από βιντεάκια που προκάλεσαν μεγάλη αίσθηση στο κοινό.Οι μαρτυρίες που θα δούμε στα βίντεο είναι αληθινές και λέγεται πως βοήθησε πάνω από 20000 άτομα να κόψουν το κάπνισμα. (πηγή: <http://www.koolnews.gr/diethni/h-anatrixiastiki-kampania-kata-toy-kapnismatos-poy-vohthise-200-000-kapnistes/>)

Μέθοδος και μέσα:Βίντεο μέσω Youtube και διαλέξεις που προέρχονται πάντα από επιστήμονες και έχουν μία εγκυρότητα και μία ακρίβεια στις διάφορες απόψεις. Θα υπάρχουν και ερωτηματολόγια σχετικά με το θέμα. (βίντεο: <https://www.youtube.com/watch?v=5zWB4dLYChM>

<https://www.youtube.com/watch?v=GEWky9PEroU> )

ΜΑΘΗΜΑ 3:Όπως αναφέραμε το μεγαλύτερο ποσοστό των ανθρώπων δεν ξέρουν γιατί καπνίζουν γι’αυτό και πρέπει να το κόψουν άμεσα. Κάπου εδώ θα αναφερθούμε στους τρόπους αντιμετώπισης του καπνίσματος. Αρχικά θα πρέπει ο κόσμος να νιώθει περήφανος που δεν καπνίζει. Ο κόσμος νιώθει μειονεκτικά γιατί δεν ακολουθεί την μάζα και αυτό δεν είναι σωστό. Στις εξόδους καλό θα ήταν να μην έχει μαζί τους πακέτο με τσιγάρα. Να αποφεύγει μέρη που υπάρχουν πολλοί καπνιστές ή όταν έχουν μεγάλη επιθυμία για να καπνίσουν τότε να τρώνε ένα σνακ με χαμηλές θερμίδες. Επίσης θα πρέπει να μένουμε προσηλωμένοι στον στόχο μας. Να υπενθυμίζουμε συνέχεια στον εαυτό μας ότι δεν πρέπει να κάνουμε το ανούσιο αυτό πράγμα και να φέρουμε συνέχεια στο μυαλό μας εικόνες ασθενών από το τσιγάρο σαν αυτές που είδαμε στο δεύτερο μάθημα. Το κάπνισμα είναι εθιστικό γι’αυτό χρειάζονται και δραστικά μέτρα. Τέλος πρέπει να εντάξουμε στην καθημερινότητα μας την άσκηση. Έχει αποδειχθεί πως με μία και μόνο ώρα άσκησης την μέρα, λόγω της κόπωσης, διατηρούμε για αρκετά μεγάλο διάστημα την επιθυμία μας να μην καπνίσουμε και όσο βελτιώνουμε την αντοχή μας με τον καιρό φτάνουμε σε σημείο να το κόψουμε εντελώς. (πηγή: <http://www.neaygeia.gr/page.asp?p=1339> )

(διαλέξεις από το μάθημα Αγωγή Υγείας του κ.Θεοδωράκη)

Μέθοδοι και μέσα: Λίστα με τους τρόπους αντιμετώπισης από επιστήμονες.

ΜΑΘΗΜΑ 4:Από την στιγμή που είπαμε για τρόπους αντιμετώπισης του τσιγάρου πρέπει να μιλήσουμε και ποιο θα είναι το κέρδος μας εφόσον επιτύχουμε σε αυτό. Τερματίζοντας το κάπνισμα βλέπουμε σε σύντομο χρονικό διάστημα θετικά αποτελέσματα όπως: η πίεση του αίματος επιστρέφει στα κανονικά του επίπεδα, το οξυγόνο ανεβαίνει στα κανονικά επίπεδα του, μειώνεται ο κίνδυνος καρδιαγγειακών νοσημάτων. Επιπλέον, ενισχύεται η όσφρηση και η γεύση, η αναπνοή λειτουργεί κανονικά, βελτιώνεται η κυκλοφορία του αίματος και ο βήχας σταματάει. Τέλος μειώνεται ο κίνδυνος για καρκίνο στους πνεύμονες αλλά και άλλα είδη καρκίνων (λάρυγγα, στόμα, οισοφάγο) αναστέλλονται. Όλα αυτά τα αποτελέσματα μπορούν να προκύψουν από τις πρώτες 8 ώρες και μακροπρόθεσμα μπορεί να φτάσει στα 10 χρόνια. Τα αποτελέσματα θα τα δούμε άμεσα. (πηγή: <http://www.imdleo.gr/diaf/files/health/04/cig-cut.pdf> )

Μέσα και μέθοδοι: Διαλέξεις και λίστες με τα θετικά της αντιμετώπισης του καπνίσματος από ειδικούς επιστήμονες.

ΜΑΘΗΜΑ 5:Στο μάθημα αυτό θα παρουσιαστούν δύο καμπάνιες η μία από την Βρετανία και μία από την Αυστραλία. Το βρετανικό σύστημα υγείας δημοσίευσε ένα σποτ κατά του καπνίσματος που βασίζεται στο γεγονός ότι κάθε 15 τσιγάρα που κάνει κάποιος γίνεται μια μετάλλαξη στον οργανισμό. (πηγή: <http://www.lifo.gr/now/life/21721> ) (Βίντεο: <https://www.youtube.com/watch?v=K9NTmAFQvfs> ). Το άλλο σποτ έρχεται από Αυστραλία και είναι ακραίο καθώς πάνω από τα πακέτα τσιγάρων έχουν βάλει εικόνες από άτομα που νοσούν από διάφορες ασθένειες. (πηγή: <http://www.fimes.gr/2012/08/paketa-tsigaron/> ).Στόχο έχουν την αντιμετώπιση του καπνίσματος και μάλιστα η Αυστραλία έχει πάρει πιο δραστικά μέτρα.

Μέσα και μέθοδοι: Παρουσίαση βίντεο και εικόνων αλλά και συμπλήρωση ερωτηματολογίων αλλά και καταγραφή παρατηρήσεων και συναισθημάτων για αυτά που βλέπουν αλλά και πως το βιώνουν.

ΜΑΘΗΜΑ 6:Στο τελευταίο μάθημα θα μιλήσουμε για τις νομοθεσίες που ισχύουν κατά του καπνίσματος. Γενικά η Ευρώπη έχει πάρει αυστηρά μέτρα ενώ και στην Ελλάδα πρέπει να ακολουθήσουμε αυτό. Στην Ευρώπη υπάρχει υψηλή φορολογία για τα τσιγάρα, απαγόρευση καπνίσματος σε δημόσιους χώρους και απαγορεύσεις διαφημίσεων. Στην Ευρώπη επίσης υπάρχει προστασία για τους νέους αλλά και σωστή πληροφόρηση. Στην Ελλάδα βέβαια υστερούμε σε κάτι τέτοιο και θα έπρεπε να ληφθούν αυστηρότερα μέτρα. Ειδικά στο κομμάτι της πληροφόρησης και ενημέρωσης, στα προγράμματα και τις πολιτικές πρόληψης αλλά και στην πώληση τσιγάρων σε ανήλικους.

Μέσα και μέθοδοι: Θα γίνει με λίστες και θα εκφράζουν τις απορίες τους.

**Αναλυτική περιγραφή μαθήματος**: Εξαιτίας της σοβαρότητας του θέματος άφησα τα προβλήματα που δημιουργεί το κάπνισμα να τα αναπτύξουμε περαιτέρω. Το κάπνισμα μπορεί να έχει ακόμα και θανατηφόρες συνέπειες στον άνθρωπο. Τα προβλήματα υγείας είναι πάμπολλα κ ο άνθρωπος πρέπει να γνωρίζει. Το τσιγάρο λοιπόν μπορεί να προκαλέσει εμφυσήματα δηλαδή αργή καταστροφή των πνευμόνων και δυσκολία στην αναπνοή που καθιστά δύσκολο ακόμα και ένα κοντινό περίπατο. Ακόμα μπορεί να προκαλέσει καρδιοαγγειακές παθήσεις δηλαδή σου προκαλούν πρόβλημα στην λειτουργία της καρδιάς που δεν θα μπορείς να βγάλεις σε πέρας τις καθημερινές δραστηριότητες. Έπειτα, έρχεται η εμφάνιση καρκίνου. Ο καρκίνος προέρχεται από την πίσσα και την νικοτίνη και μπορεί να επηρεάσει την στοματική κοιλότητα, λαιμό και λάρυγγα και μετέπειτα πάγκρεας, στομάχι και νεφρά. Δεν είναι εύκολο να αφαιρεθούν όλοι οι καρκίνοι. Μετέπειτα, εμφανίζονται αγγειακές παθήσεις που οφείλονται στην μη εύκολη παροχή οξυγόνου και αίματος στα χέρια και στα πόδια. Το κάπνισμα δημιουργεί προβλήματα στην γονιμότητα καθώς οι άντρες που καπνίζουν έχουν προβλήματα ανικανότητας και οι γυναίκες μπορεί να αποβάλουν. Τα παιδιά που γεννιούνται από καπνιστές γονείς έχουν μικρότερο βάρος από το κανονικό και αρρωσταίνουν πιο εύκολα. Μεγαλύτερα παιδιά που οι γονείς καπνίζουν έχουν προβλήματα βρογχίτιδας αλλά και εμφάνισης άσθματος. Το κυριότερο πρόβλημα είναι ο αναγκασμός ατόμων που δεν καπνίζουν να εισπνέουν τον καπνό. Τα άτομα αυτά μπορούν να εμφανίσουν πιο εύκολα προβλήματα υγείας από τους καπνιστές. (πηγή: <http://www.nosmoke.gr/smokingandconsequences/smokingconditions.html> )

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**: Θεωρώ πως παρουσιάζουμε ένα πρόγραμμα δύσκολο, απαιτητικό αλλά και σκληρό μιας και αναφερόμαστε σε παιδιά. Οι συνεδρίες έχουν σκληρές εικόνες αλλά μένουν στα παιδιά και θα τους βοηθήσει στο μέλλον τους. Τα σημερινά παιδιά είναι εξαιρετικοί χειριστές του διαδικτύου κάτι που τα κάνει ιδιαιτέρως έξυπνα σε σχέση με τους παλαιότερους. Παιδιά γυμνασίου και λυκείου έχουν ήδη σχηματίσει γνώμη για πολλά θέματα. Έτσι ένα τέτοιο, όσο σκληρό και αν είναι στην θέαση του, μπορεί να τα ευαισθητοποιήσει πολύ στο θέμα αυτό. Τα παιδιά είναι σαν ‘σφουγγάρια’ και πιστεύω πως ότι ακούσουν θα το βάλουν καλά μέσα στο μυαλό τους. Όσο πιο δραστικά μέτρα λάβουμε τόσο καλύτερα θα πορευθούν στον μέλλον τους και μετά τα ίδια θα το περνούν στις επόμενες γενιές. Από εκεί και πέρα μέσα από αυτό το πρόγραμμα προσπαθήσαμε να καλύψουμε όλες τις πτυχές του προβλήματος. Ειπώθηκαν οι αρνητικές συνέπειες καθώς θετικές δεν έχει αλλά και οι τρόποι αντιμετώπισης του προβλήματος. Είδαμε αληθινές μαρτυρίες ανθρώπων με προβλήματα από το κάπνισμα ακόμα και σε τελικό στάδιο. Τα παιδιά ακόμα είχαν την ευκαιρία να συμπληρώσουν ερωτηματολόγια σχετικά με το

κάπνισμα, να εκφράσουν τις ερωτήσεις αλλά και να γράφουν τις παρατηρήσεις τους για το θέμα χωρίς να μένουν αμέτοχοι.

 **ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

Οι ακροατές-μαθητές αλλά και γονείς θα συμπληρώσουν στο τέλος και πάλι ερωτηματολόγια που θα είναι όμοια με αυτά που συμπλήρωναν κατά την διάρκεια των συνεδρίων. Τα ερωτήματα αυτά θα είναι:

* Πως βλέπουν την συνήθεια του καπνίσματος;
* Πόσο εύκολο είναι να αντιμετωπίσουν αυτή την κατάσταση;
* Τι βίωσαν από τις εικόνες των ασθενών που είδαν;
* Αν είναι η ίδια η επιθυμία τους για το τσιγάρο;

Και άλλες τέτοιες ερωτήσεις σχετικά με το θέμα αν και άποψη μας είναι πως θα έχουν αλλάξει την άποψη τους για το θέμα του καπνίσματος.

 **ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2**

* Στο σημείο αυτό θα βάζαμε σε ισχύ έναν από τους τρόπους αντιμετώπισης του καπνίσματος και δεν είναι άλλος από την άθληση. Θα δίναμε αρχικά καρτέλες συμπλήρωσης στους ασκούμενους-καπνιστές. Στην καρτέλα αυτή θα συμπλήρωναν πράγματα όπως:
* Πόσα τσιγάρα κάπνισαν σήμερα.
* Πόσα τσιγάρα κάπνισαν μετά την γυμναστική.
* Πως νιώθουν τον εαυτό τους μετά την γυμναστική
* Κατά πόσο έχει αυξηθεί η θέληση τους βλέποντας την βελτίωση του εαυτούς τους. (ψυχική ευεξία).

Όλα αυτά θα συμπληρώνονται σε κλίμακες από το 1 έως το 10 (1=πολύ λίγο 10=πάρα πολύ). Θα φτιάξουμε στους ασκούμενους προγράμματα γυμναστικής διάρκειας 1 με 1:30 ώρα. Μέσα από αυτό θέλουμε να δούμε ποια θα είναι η επιθυμία τους για κάπνισμα βλέποντας βέβαια τα επίπεδα φυσικής τους κατάστασης να ανεβαίνουν. Αφού με την άθληση μειώνεται η επιθυμία για τσιγάρο σιγά σιγά είναι φυσικό να φτάσουν στην ολοκληρωτική αντιμετώπιση του. Περιμένουμε βέβαια την ενασχόληση τους με το πρόγραμμα αυτό αλλά και την αλήθεια σχετικά με τις καρτέλες συμπλήρωσης.

  **ΠΗΓΕΣ**

* <http://www.nosmoke.gr/smokingandconsequences/smokingconditions.html>
* <http://www.lifo.gr/now/life/21721>
* <http://www.fimes.gr/2012/08/paketa-tsigaron/>
* <http://www.nosmoke.gr/smokingandconsequences/smokesubstances.html>
* <http://www.neaygeia.gr/page.asp?p=1339>
* <http://www.imdleo.gr/diaf/files/health/04/cig-cut.pdf>
* <http://www.universitypress.gr/%CE%B5%CF%85%CF%81%CF%89%CF%80%CE%B7-%CE%B5%CE%BB%CE%BB%CE%B1%CE%B4%CE%B1-%CE%BC%CE%B5%CF%84%CF%81%CE%B1-%CE%BA%CE%B1%CF%80%CE%BD%CE%B9%CF%83%CE%BC%CE%B12/>

 

 **ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ!**