Ονοματεπώνυμο: Καπράλος Θεμιστοκλής ΑΕΜ:0713108

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

Σκοπός του προγράμματος αυτού είναι να ενημερωθούν οι μαθητές για τις αρνητικές επιδράσεις που προκαλεί το κάπνισμα στον οργανισμό καθώς και για την αντιμετώπιση του. Το πρόγραμμα αυτό θα εφαρμοστεί σε μαθητές γυμνασίου.

Το πρόγραμμα αυτό είναι αναγκαίο να εφαρμοστεί σε αυτή την ηλικία καθώς το μεγαλύτερο ποσοστό ατόμων που ξεκινούν το κάπνισμα είναι στην ηλικία των 14 ετών. Επίσης τα παιδιά σε αυτή την ηλικία είναι πιο ευάλωτα να αρχίσουν κάποια κακή συνήθεια και επηρεάζονται πολύ εύκολα από το κοινωνικό και εκπαιδευτικό τους περιβάλλον.

Τα αποτελέσματα που περιμένουμε αφού εφαρμοστεί το πρόγραμμα αυτό είναι οι μαθητές να ευαισθητοποιηθούν κατά του καπνίσματος , να γίνουν κριτικά σκεπτόμενα άτομα και φυσικά να μειωθεί το ποσοστό των ανήλικων καπνιστών.

**Μάθημα 1:**

Σκοπός: Γενική ενημέρωση των μαθητών για το κάπνισμα.

Μέθοδοι: ομιλία δασκάλου για την αύξηση των καπνιστών τα τελευταία χρόνια.

**Μάθημα 2:**

Σκοπός: ενημέρωση των μαθητών για τις χιλιάδες χημικές ουσίες που περιέχει το τσιγάρο εκ των οποίων οι 50 είναι καρκινογόνες. Επιπρόσθετα ανάλυση της νικοτίνης η οποία επιδρά θετικά σε πολλές ορμόνες σχετικά με το στρες και μας κάνει να χαλαρώνουμε αλλά είναι μια από τις πιο εθιστικές ουσίες και προκαλεί αλλαγές σε ολόκληρο το σώμα (αυξάνει τους καρδιακούς παλμούς και την πίεση).

Μέθοδοι: ομιλία του δασκάλου για τις ουσίες που περιέχει το τσιγάρο και σχετικό βίντεο.

**Μάθημα 3:**

Σκοπός: συνεργασία των μαθητών σε ομάδες με σκοπό να βρουν όσο το δυνατών περισσότερες πληροφορίες για το κάπνισμα και τις επιδράσεις του.

Μέθοδοι: αναζήτηση επιστημονικών άρθρων μέσω του διαδικτύου και διάφορων βιβλίων.

**Μάθημα 4:**

 Σκοπός: ευαισθητοποίηση των μαθητών κατά του καπνίσματος.

Το κάπνισμα είναι:

* Το Νο1 αιτία θανάτων γενικά
* Το Νο1 αιτία θανάτων από καρκίνο των πνευμόνων
* Το Νο1 αιτία καρκίνου στις γυναίκες
* Το Νο1 αιτία καρκίνου του οισοφάγου
* Το Νο1 αιτία καρκίνου του παγκρέατος

Μέθοδοι: διδασκαλία μέσα από διαλέξεις.

**Μάθημα 5:**

Σκοπός: ενημέρωση των μαθητών για τις επιδράσεις του παθητικού καπνίσματος. Το παθητικό κάπνισμα είναι ο καπνός που εισπνέουμε από τους άλλους γύρω μας.

Μέθοδοι: διδασκαλία μέσα από διαλέξεις.

**Μάθημα 6:**

*Διακοπή καπνίσματος*

**Σε περίπτωση που κάποιος ξεκινήσει το κάπνισμα:**

Αρχικά είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο πως αν ένας καπνιστής μέχρι και 3 ετών σταματήσει το κάπνισμα τότε θα δει άμεσα αποτελέσματα στην υγεία του και όχι μόνο. Οι πνεύμονες θα επανέλθουν 100% στην φυσική τους κατάσταση και θα εξαλειφθεί ο κίνδυνος για κάποιον καρκινικό όγκο που προκαλείται από το κάπνισμα. Αντίθετα , εάν κάποιος καπνιστής πολλών ετών σταματήσει το κάπνισμα είναι αναμενόμενο να δει κάποιες αλλαγές στην υγεία του και το σώμα του , όμως τα εσωτερικά όργανα όπως για παράδειγμα οι πνεύμονες δεν θα επανέλθουν ποτέ στην κατάσταση που ήταν πριν ξεκινήσει το άτομο αυτό να καπνίζει.

*Στάδια κατά την διακοπή του καπνίσματος*

* **2 ώρες μετά την διακοπή:** η νικοτίνη αρχίζει να αποβάλλεται από τον οργανισμό. Μερικοί άνθρωποι ίσως νιώσουν συμπτώματα στέρησης όμως αυτό είναι καλό σημάδι.
* **6 ώρες μετά:** ο αριθμός των καρδιακών παλμών και η πίεση του αίματος μειώνονται , αν και μπορεί να πάρει μέχρι και έναν μήνα για να επανέλθουν στις φυσιολογικές τους τιμές.
* **12 ώρες μετά:** το μονοξείδιο του άνθρακα έχει αποβληθεί τελείως από τον οργανισμό. Οι πνεύμονες του μη πλέον καπνίζοντα λειτουργούν πιο αποτελεσματικά και μπορεί να κάνει πράγματα πιο εύκολα χωρίς να λαχανιάζει.
* **2 μέρες μετά:** οι αισθήσεις της γεύσεις και της όσφρησης βελτιώνονται.
* **1 εβδομάδα μετά:** τα περισσότερα συμπτώματα στέρησης έχουν εξαφανιστεί τελείως.
* **2 εβδομάδες μετά:** η κυκλοφορία του αίματος βελτιώνεται. Το ίδιο και η ψυχολογική κατάσταση που βρίσκεται το άτομο καθώς θεωρεί τον εαυτό του ως μη καπνιστή.
* **1-9 μήνες:** η σωματική ενέργεια του ατόμου αυξάνεται καθώς ο βήχας , η κόπωση και το λαχάνιασμα μειώνονται.
* **1 χρόνο μετά:** ο κίνδυνος για καρκίνο του πνεύμονα μειώνεται και ο κίνδυνος καρδιακής πάθησης σχεδόν εξαλείφεται.

Η διακοπή το καπνίσματος επιδρά θετικά στην φυσική κατάσταση του ατόμου και όχι μόνο. Όσον αφορά την φυσική κατάσταση ο μη καπνιστή πλέον αισθάνεται σωματικά δυνατός και γεμάτος ενέργεια. Απλά πράγματα της καθημερινότητάς του που τον δυσκόλευαν όπως για παράδειγμα να ανέβει πολλά σκαλιά τώρα του φαίνονται ¨παιχνιδάκι¨.

Επιπρόσθετα, αν κάποιος καταφέρει να κόψει το κάπνισμα νιώθει ικανοποίηση. Έτσι, βελτιώνεται η ψυχική του κατάσταση και αισθάνεται ότι οποιοδήποτε εμπόδιο εμφανιστεί θα μπορέσει να το αντιμετωπίσει.

Τέλος, ας μην ξεχνάμε και τον οικονομικό τομέα που πλέον στην σύγχρονη εποχή παίζει σημαντικό ρόλο. Με την διακοπεί του καπνίσματος το άτομο θα δει άμεσα αποτελέσματα στην¨ τσέπη¨ του.

*Μέθοδοι που οδηγούν στην διακοπή του καπνίσματος*

Ένας φυσικός και αποτελεσματικός τρόπος για να κόψει κάποιος το κάπνισμα είναι να ασχοληθεί με τον αθλητισμό. Έρευνες έχουν δείξει ότι η άσκηση προκαλεί μείωση της επιθυμίας για κάπνισμα και άρα θα μπορούσε να λειτουργήσει ως συμπληρωματική στρατηγική, μαζί με άλλα θεραπευτικά μοντέλα. Τα άτομα αντιλαμβάνονται την άσκηση ως έναν τρόπο να ρυθμίσουν τα επίπεδα στρες και έντασης, να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους και να ακολουθήσουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Έτσι υιοθετούν το πρότυπο του μη καπνιστεί και μπαίνουν στην διαδικασία ενός υγιεινού τρόπου ζωής.

*Για την αξιολόγηση του προγράμματος θα χρησιμοποιήσω ένα ερωτηματολόγιο το οποίο θα απαντηθεί από τους μαθητές της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.*

1. **Καπνίζεις;**
2. ναι
3. όχι
4. **Αν ναι, πότε το άρχισες;**
5. Α΄ Γυμνασίου
6. Β΄ Γυμνασίου
7. Γ΄ Γυμνασίου
8. Άλλο
9. **Αν ναι , γιατί το ξεκίνησες;**
10. Ήθελα να δοκιμάσω πως είναι
11. Καπνίζει η παρέα μου και ήθελα να το κάνω και εγώ
12. Νομίζω ότι να καπνίζω είναι γοητεία
13. Άλλο
14. **Αν ναι, πόσα τσιγάρα κάνεις την ημέρα;**
15. 1-5
16. 6-11
17. 12-20
18. 20+
19. **Αν ναι, έχεις προσπαθήσει να το κόψεις;**
20. Όχι
21. Λίγο
22. Πολύ αλλά δεν τα καταφέρνω
23. **Καπνίζουν οι γονείς σου;**
24. Ναι
25. Όχι
26. **Καπνίζει η παρέα σου;**
27. Ναι
28. Όχι
29. **Γνώριζες τις ουσίες που περιέχει το τσιγάρο;**
30. Ναι
31. Όχι
32. **Σε ενοχλεί όταν κάποιος άλλος καπνίζει δίπλα σου;**
33. Ναι
34. Όχι
35. **Θα άρχιζα το τσιγάρο:**
36. Για να εντυπωσιάσω την παρέα μου
37. Για να δω πως είναι
38. Γιατί καπνίζουν όλοι από την παρέα μου
39. Έτσι