Ονοματεπώνυμο: Μίσσας Λεωνίδας ΑΕΜ:0713110

 ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΙ ΟΙ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ

 Σκοπός του προγράμματος αυτού είναι να ενημερωθούν οι μαθητές για το κατά πόσο βλαβερό είναι το κάπνισμα, τις συνέπειες που έχει στον οργανισμό του ανθρώπου και τον τρόπο με τον οποίο μπορούμε να το καταπολεμήσουμε. Το πρόγραμμα θα εφαρμοστεί στο σχολείο, στις τάξεις του γυμνασίου.

 Το συγκεκριμένο πρόγραμμα τίθεται αναγκαίο στο να εφαρμοστεί, καθώς οι περισσότεροι καπνιστές αρχίζουν το κάπνισμα πριν την ηλικία των 14 ετών, μια ηλικία στην οποία τα παιδιά δεν γνωρίζουν πολλά για το τσιγάρο και τις επιπτώσεις του, αλλά το μόνο που τους ενδιαφέρει είναι το πόσο ελκυστικό νομίζουν ότι φαίνεται.

 Μετά το τέλος του προγράμματος αυτού και την ουσιαστική ενημέρωση των μαθητών, τα προσδοκώμενα αποτελέσματα είναι το ποσοστό των μαθητών που ξεκινάνε το τσιγάρο πριν την ηλικία των 14 ετών να μειωθεί.

**1ο ΜΑΘΗΜΑ**

Η πρώτη γνωριμία με τον όρο τσιγάρο και ερωτήσεις προς τα παιδιά αν και τι ξέρουν για το τσιγάρο και τις επιπτώσεις του.

Μέθοδος μαθήματος: Ομιλία του καθηγητή και συζήτηση με τους μαθητές.

**2ο ΜΑΘΗΜΑ**

Ανάλυση του καπνού τους τσιγάρου, ο οποίος περιέχει νικοτίνη που προκαλεί εθισμό. Επίσης 400 άλλες χημικές ουσίες από τις οποίες 200 δηλητηριώδεις και 50 καρκινογενείς. Επιπλέον, για την νικοτίνη και την γρήγορη εξάπλωσή της στο σώμα αλλά και για την αυξημένη πίεση που προκαλεί.

Μέθοδος μαθήματος: Ομιλία του καθηγητή και προβολή βίντεο για το τσιγάρο.

**3ο ΜΑΘΗΜΑ**

Ενημέρωση των παιδιών για τα αρχικά αισθήματα ανακουφισμού από την ένταση, τα οποία όμως διαδέχονται η θλίψη, η μελαγχολία και η ανάγκη να συνεχίσεις να καπνίζεις. Το κάπνισμα, είναι μια από τις δυνατές συνήθειες που προκαλούν εθισμό. Επίσης ανάθεση στους μαθητές να αντιγράψουν τα παρακάτω συνθήματα σε χαρτόνια και να τα κολλήσουν στην τάξη και στους διαδρόμους του σχολίου.

 Μέθοδος μαθήματος: Ομιλία του καθηγητή και οργάνωση δραστηριότητας.

-**Είναι η Νο 1 αιτία θανάτων γενικά**

**-Είναι η Νο 1 αιτία θανάτων από καρκίνο των πνευμόνων**

**-Κάθε τσιγάρο μειώνει τη ζωή του καπνιστή κατά 1 λεπτό**

 **-Είναι η Νο 1 αιτία καρκίνου στις γυναίκες**

 **-Αυξάνει τον κίνδυνο καρδιοπαθειών**

 **-Αυξάνει τον κίνδυνο θανάτου των νεογέννητων κατά την εγκυμοσύνη**

**4ο ΜΑΘΗΜΑ**

Ενημέρωση των μαθητών για την νικοτίνη, το πώς αυτή ενεργεί ανάλογα με την κατάσταση που βρίσκεται το άτομο (ηρεμιστική ή διεργετική).

Οργάνωση διαγωνισμού από ομάδα μαθητών με συμμετοχή όλου του σχολείου για το καλύτερο σλόγκαν εναντίον του καπνίσματος.

Μέθοδος μαθήματος: Ομιλία του καθηγητή και οργάνωση δραστηριότητας.

**5ο ΜΑΘΗΜΑ**

Ενημέρωση των παιδιών για την σύνδεση του καπνίσματος με την κατανάλωση οινοπνευματώδη, αλλά και την χρήση ναρκωτικών.

Μέθοδος μαθήματος: Ομιλία του καθηγητή και προβολή βίντεο.

**6ο ΜΑΘΗΜΑ**

Το Παθητικό Κάπνισμα.

Παθητικό κάπνισμα είναι η εισπνοή καπνού από τα τσιγάρα που καπνίζουν άλλοι άνθρωποι γύρω μας.

**Η έκθεση στο παθητικό κάπνισμα πραγματοποιείται κυρίως:**

-στο σπίτι (καπνιστής γονιός, σύζυγος, αδερφός, κλπ)

-σε χώρους εργασίας (γραφεία, καταστήματα, δημόσιες υπηρεσίες, κλπ)

-σε χώρους διασκέδασης (καφετέριες, μπαρ, εστιατόρια, νυχτερινά κέντρα, κλπ)

-σε οχήματα (μέσα μαζικής μεταφοράς, ιδιωτικά αυτοκίνητα, κλπ).

**Η ρύπανση από το κάπνισμα σε έναν κλειστό χώρο παράγεται από:**

-Την εκπνοή του καπνιστή (mainstream smoke)

-Το ίδιο το τσιγάρο που καίγεται (sidestream smoke)

Το “Τριτογενές Παθητικό Κάπνισμα” ή “καπνός …από τρίτο χέρι” (third-hand smoke) δηλαδή το αόρατο τοξικό μίγμα που προσκολλάται στα μαλλιά, στα ρούχα των καπνιστών και στα αντικείμενα ενός χώρου καπνίσματος (έπιπλα, χαλιά, κουρτίνες). Το τοξικό αυτό μείγμα περιέχει βαρέα μέταλλα, καρκινογόνες ουσίες και ραδιενεργά στοιχεία, ικανά να μολύνουν ένα παιδί που ανυποψίαστο μπουσουλάει στο πάτωμα και κατόπιν βάζει τα χέρια του στο στόμα. Το τριτογενές κάπνισμα παραμένει, έστω και αν ο χώρος αυτός αεριστεί.

**Επιπτώσεις του Παθητικού Καπνίσματος**

Από το 1972 έχει αποδειχθεί η συσχέτιση μεταξύ παθητικού καπνίσματος και ανάπτυξης νόσου, ενώ το 1982 τεκμηριώθηκε για πρώτη φορά η επικινδυνότητα του παθητικού καπνίσματος σε έρευνα του Εργαστηρίου Υγιεινής της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών. Σήμερα, το παθητικό κάπνισμα θεωρείται η τρίτη προλήψιμη αιτία θνησιμότητας και έχει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία.

Σύμφωνα με έρευνα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας που διεξήχθη σε 192 χώρες, η έκθεση των μη καπνιστών στο παθητικό κάπνισμα προκαλεί 600.000 θανάτους ετησίως (379.000 από ισχαιμική καρδιακή νόσο, 165.000 από λοιμώξεις του αναπνευστικού, 36.900 από άσθμα και 21.400 από καρκίνο του πνεύμονα). Από αυτούς το 1/3 των θανάτων αυτών είναι παιδιά, ενώ ιδιαίτερα ευάλωτη κατηγορία είναι οι γυναίκες που φαίνεται ότι σε μεγαλύτερο ποσοστό καπνίζουν παθητικά σε σχέση με τους άνδρες που θεωρούνται περισσότερο υπεύθυνοι για το ενεργητικό κάπνισμα, με ετήσιο αριθμό θανάτων περίπου 281.000. Αξιοσημείωτο είναι ότι οι πιθανότητες για καρδιοπάθειες, πνευμονοπάθειες, καρκίνους αυξάνονται κατά 20% στους ανήλικους.

Ιδιαίτερης σημασίας είναι και οι επιπτώσεις του παθητικού καπνίσματος στις εγκυμονούσες γυναίκες. Στις εγκυμονούσες γυναίκες που εκτίθενται συστηματικά στον καπνό του τσιγάρου μπορεί να παρουσιάστουν προβλήματα στην ομαλή ανάπτυξη του εμβρύου, που κυοφορούν, καθώς παρουσιάζεται αυξημένη η συχνότητα της αποκόλλησης του πλακούντα, του πρόδρομου πλακούντα, των αιμορραγιών και της πρόωρης ρήξης του θυλακίου. Το παθητικό κάπνισμα έχει αποδειχθεί ότι σχετίζεται με γέννηση νεογνών χαμηλού σωματικού βάρους, το σύνδρομο αιφνιδίου θανάτου στα βρέφη και προβλήματα συμπεριφοράς στην παιδική ηλικία, όπως υπερκινητικότητα, διαταραχή ελλειμματικής προσοχής.

Έκθεση στο Παθητικό Κάπνισμα

Η έκθεση στο παθητικό κάπνισμα πραγματοποιείται στο σπίτι (καπνιστής γονιός στα παιδιά, καπνιστής σύζυγος σε μη καπνιστή σύζυγο), στους δημόσιους χώρους (χώροι εστίασης, γραφεία) και στα οχήματα (αυτοκίνητα, μέσα μαζικής μεταφοράς).

Σύμφωνα με το Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, το 33% των ανδρών και το 35% των γυναικών μη-καπνιστών εκτέθηκαν σε παθητικό κάπνισμα παγκοσμίως το 2004. Επίσης, έχει υπολογιστεί ότι περίπου 700 εκατ. ή περίπου τα μισά παιδιά παγκόσμια, έχουν εκτεθεί σε κάπνισμα από τους 1,2 δις. ενήλικες που κάνουν χρήση τσιγάρου. Σύμφωνα με στατιστικά στοιχεία του Αμερικανικού Κέντρου Ελέγχου και Πρόληψης Ασθενειών, υπολογίζεται ότι 88 εκατομμύρια μη καπνιστές στις ΗΠΑ είχαν εκτεθεί σε παθητικό κάπνισμα κατά την περίοδο 2007-2008.

Σύμφωνα με το Ευρωβαρόμετρο της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για τις στάσεις των Ευρωπαίων απέναντι στο καπνό του Μαΐου 2012 και συγκεκριμένα των Ελλήνων:

Έκθεση στο Παθητικό Κάπνισμα στους χώρους εστίασης (μπαρ, εστιατόριο)

Το υψηλότερο ποσοστό των ερωτηθέντων στο «αν έχουν βρεθεί σε μπαρ ή σε εστιατόριο όπου καπνίζουν τους τελευταίους έξι μήνες» (71% και 72% αντίστοιχα) στην Ευρώπη αντιπροσωπεύουν οι Έλληνες πολίτες, ενώ υπάρχει νόμος που απαγορεύει το κάπνισμα στους χώρους εστίασης, ο οποίος δεν τηρείται.

Έκθεση στο Παθητικό Κάπνισμα στο χώρο εργασίας

Μόλις το 42% των ερωτηθέντων απάντησαν ότι δεν έχουν εκτεθεί στο παθητικό κάπνισμα στο χώρο εργασίας τους, ενώ από τους ερωτηθέντες που εργάζονται σήμερα το 18% δήλωσε ότι εκτίθεται περισσότερο από πέντε ώρες ανά ημέρα. Σύμφωνα με τη κοινωνικο- δημογραφική ανάλυση, οι άντρες είναι πιο πιθανό από τις γυναίκες να εκτίθενται στον καπνό τσιγάρου κατά την εργασία τους. Οι νεότεροι από τους ερωτηθέντες, είναι πιο πιθανό να εκτεθούν. Πιο συγκεκριμένα, το  33% των ερωτηθέντων ηλικίας 18-24 ετών εκτίθενται στον καπνό τσιγάρου κατά την εργασία τους.

Για την αξιολόγηση του προγράμματος θα χρησιμοποιήσω ένα ερωτηματολόγιο το οποίο θα συμπληρώσουν οι μαθητές του Γυμνασίου.

**1.Καπνίζεις**; ΝΑΙ ΟΧΙ

**2. (Αν απάντησες ΝΑΙ στην 1.) Πότε άρχισες το κάπνισμα;**

 Α’ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ  Β’ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

 Γ’ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΑΛΛΟ

**3. (Αν απάντησες ΝΑΙ στην 1.) Ποιός σε παρότρυνε να καπνίσεις ;**

  ΜΟΝΟΣ ΜΟΥ

  ΚΑΠΟΙΟΣ ΦΙΛΟΣ

  ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΜΟΥ

**4. (Αν απάντησες ΝΑΙ στην 1.) Έχεις προσπαθήσει να σταματήσεις το κάπνισμα;**

 ΝΑΙ

 ΟΧΙ

 ΠΟΛΛΕΣ ΦΟΡΕΣ

**5. (Αν απάντησες ΝΑΙ στην 1.) Πόσα τσιγάρα καπνίζεις την ημέρα;**

 1-6  7-12 12-17 17-22

**6. (Αν απάντησες ΝΑΙ στην 1.) Από πού βρίσκεις τα χρήματα για να τα αγοράσεις;**

 ΧΑΡΤΖΙΛΙΚΙ  ΔΟΥΛΕΥΩ ΑΛΛΟ

**7. Γνωρίζεις ότι τσιγάρο ανήκει στην κατηγορία των εξαρτησιογόνων
ουσιών;** ΝΑΙ ΟΧΙ

**8. Καπνίζουν οι γονείς σου;**

 ΝΑΙ ΟΧΙ

**9.Αν σου προσέφερε κάποιος ένα τσιγάρο, εσύ θα το αρνιόσουν;**

 ΝΑΙ ΟΧΙ

**10.Καπνίζει η παρέα σου;**

 ΝΑΙ ΜΕΡΙΚΟΙ ΟΧΙ

**11.(Αν ΝΑΙ ή ΜΕΡΙΚΟΙ) Σε ενοχλεί όταν καπνίζει η παρέα σου ;**

 ΝΑΙ ΟΧΙ

**12.Νομίζεις ότι το κάπνισμα θα μπορούσε να αντικατασταθεί με κάποια άλλη δραστηριότητα;**

   ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΜΟΥΣΙΚΗ ΔΙΑΒΑΣΜΑ ΑΛΛΟ

**13. Θα άρχιζα το κάπνισμα, επειδή:**

  ΚΑΠΝΙΖΟΥΝ ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΜΟΥ

  ΕΧΩ ΠΕΡΙΕΡΓΕΙΑ

  ΘΕΛΩ ΝΑ ΕΝΤΥΠΩΣΙΑΣΩ ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΜΟΥ

  ΘΕΛΩ ΝΑ ΔΕΙΞΩ ΜΕΓΑΛΟΣ , ΑΝΩΤΕΡΟΣ « ΜΑΓΚΑΣ »

  ΘΑ ΤΟ ΕΚΑΝΑ ΓΙΑ ΠΛΑΚΑ