

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΝΕΟΥ ΣΟΥΛΙΟΥ ΣΕΡΡΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Θέμα :

« Τσιγάρο ... Ο Θανάσιμος Φίλος μας »



Εργάστηκαν οι μαθητές της Γ΄ Τάξης

Οι υπεύθυνοι καθηγητές:

Τυχάλα Φιλία και Σιώπης Άγγελος

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2007 - 2008

ΟΜΑΔΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ



Μαθητές της Γ΄ γυμνασίου μαζί με τους συντονιστές του προγράμματος αγωγής υγείας στην αυλή του σχολείου.

ΟΜΑΔΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ



Αβραμπάκη Αθανασία



Μπάρμπας Κών/νος



Αβραμπάκης Αθανάσιος



Μπεντούλη Φανή



Αγοράκης Μιχάλης



Παλιάτσιου Έλενα



Βασιλείου Βασιλική



Πατραμάνης Στέφανος



Γρηγοριάδης Στέργιος



Σάββας Στέλιος



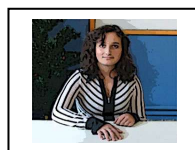
Κίναλης Βασίλης



Τριανταφύλλου Δημήτρης



Κούντιος Φάνης



Τούρλιαρη Δήμητρα



Λιόλιος Κώστας



Φίτσιος Χρήστος

Ο συντονισμός και η επίβλεψη των εργασιών της ομάδας έγινε από τους υπεύθυνους καθηγητές **Τυχάλα Φιλία** και **Σιώπη Άγγελο**.

ΚΡΙΤΗΡΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΟΥ ΘΕΜΑΤΟΣ

Με μία από τις πιο βλαβερές συνήθειες του ανθρώπου, το κάπνισμα επέλεξε να ασχοληθεί εθελοντικά τη φετινή σχολική χρονιά μια ομάδα 16 μαθητών της Γ΄ τάξης του Γυμνασίου Ν. Σουλίου στα πλαίσια της εκπόνησης προγράμματος Αγωγής Υγείας.

Η επιλογή του θέματος δεν ήταν τυχαία. Στην πρώτη συνάντηση προτάθηκε από τα μέλη της ομάδας μία σειρά από θέματα τα οποία θα μπορούσαμε να διαπραγματευτούμε. Ωστόσο, η τραγική πραγματικότητα της καθημερινότητάς μας, που παρουσιάζει ένα πολύ μεγάλο ποσοστό ανθρώπων στο άμεσο και ευρύτερο κοινωνικό μας περιβάλλον να καπνίζει, μας έδωσε το ερέθισμα να επιλέξουμε, να ασχοληθούμε με αυτή τη «νόμιμη» θα λέγαμε μορφή θανάτου, που έχει καταστεί επιδημία στη σύγχρονη εποχή.

Έγινε μια προσπάθεια ώστε η προσέγγιση του θέματος να μη γίνει με τις κλασικές, κουραστικές και ανιαρές ομιλίες εκ μέρους των συντονιστών καθηγητών, αλλά να στηριχθεί στην ατομική και ομαδική μας δράση. Απαιτήθηκαν, λοιπόν, αρκετές ώρες δουλειάς, διαβάσματος, μελέτης, συγκέντρωσης πληροφοριών, προετοιμασίας, διενέργειας γκάλοπ και συνεντεύξεων, επεξεργασίας των δεδομένων και εξαγωγής συμπερασμάτων. Οι δραστηριότητές μας περιλάμβαναν συζητήσεις, προβολές ταινιών ενημερωτικού χαρακτήρα, αναλύσεις, παιχνίδια ρόλων, ερωτηματολόγια, επίσκεψη σε διάφορους χώρους κ.α. Η αλήθεια είναι ότι πολλές από τις δραστηριότητες μας δεν είχαν άμεση σχέση με το βασικό θέμα της εργασίας μας, αλλά συντελούσαν στη βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων των μαθητών και γενικότερα στη διαμόρφωση μιας κοινής φιλοσοφίας και αντίληψης.

Έχοντας ως σλόγκαν την έκφραση

« ΤΣΙΓΑΡΟ Ο ΘΑΝΑΣΙΜΟΣ ΦΙΛΟΣ ΜΑΣ »

Θέσαμε ως απώτερους στόχους του προγράμματός μας:

- τον προβληματισμό μας, την ενημέρωσή μας και την απόκτηση πολύπλευρης γνώσης γύρω από το θέμα του καπνίσματος

- τη συμβολή μας στην ενημέρωση όλων όσων δε γνωρίζουν τις συνέπειες αλλά και στην πρόληψη του κινδύνου που απειλεί την υγεία όλων μας, παθητικών και ενεργητικών καπνιστών.



Με το έντυπο αυτό η ομάδα Αγωγής Υγείας του Γυμνασίου Ν. Σουλίου σκοπεύει να παρουσιάσει τον τρόπο με τον οποίο εργάστηκε, το πληροφοριακό υλικό που συγκέντρωσε, να ενημερώσει για τους φορείς με τους οποίους ήρθε σε επαφή και τους χώρους τους οποίους επισκέφτηκε και τέλος το πώς μοιράστηκε την εμπειρία της με τους υπόλοιπους μαθητές του σχολείου.

Η ομάδα ξεκίνησε τη δράση της περί τα τέλη Νοεμβρίου. Η αρχική ενημέρωση που έγινε στους μαθητές της Γ΄ γυμνασίου κυριολεκτικά «ξεσήκωσε» ένα κύμα εθελοντών. Με τον αριθμό των 16 ατόμων κάναμε τις πρώτες μας συναντήσεις, στη συνέχεια, όμως, ο αριθμός αυτός σταθεροποιήθηκε στους 14 μέχρι την υλοποίηση του όλου προγράμματος.

Η ομάδα συγκεντρωνόταν δύο φορές την εβδομάδα εκτός ωραρίου σχολείου, κάθε Δευτέρα και Τετάρτη. Δεν διστάσαμε, επομένως, να διαθέσουμε πολύ από τον ελεύθερο χρόνο μας, αφού επρόκειτο για κάτι πολύ δημιουργικό.



ΠΩΣ ΔΟΥΛΕΨΑΜΕ

Στην πρώτη μας συνάντηση ως ομάδα Αγωγής Υγείας, εκτός από το ότι επιλέξαμε το θέμα της εργασίας μας, δώσαμε κυρίως έμφαση στην ίδια μας την ομάδα. Μία ομαδική δραστηριότητα μπορεί να φαίνεται πως είναι μία σχετικά εύκολη υπόθεση, στην πραγματικότητα όμως δεν είναι, καθώς αφορά μικρούς μαθητές, οι περισσότεροι από τους οποίους δεν είχαν στο παρελθόν συνεργαστεί με κάποιον άλλον προκειμένου να δημιουργήσουν κάποιο προϊόν ομαδικής συνεργασίας. Στην πρώτη μας επαφή, λοιπόν, ήταν αναγκαία η κατά το δυνατόν καλύτερη γνωριμία μεταξύ των μελών της ομάδας. Σαν ομάδα συγκεντρωθήκαμε και παίξαμε κάποια παιχνίδια, με τα οποία διασκεδάσαμε, αλλά το κυριότερο γνωριστήκαμε μεταξύ μας και θέσαμε τους στόχους του προγράμματός μας. Με τα παιχνίδια αυτά μάθαμε τους όρους που πρέπει να διέπουν το διάλογο με τους εκάστοτε συνομιλητές μας και διαπιστώσαμε τις ιδιαίτερες απαιτήσεις μιας ομαδικής δραστηριότητας. Τελικά, μετά από πολλή κουβεντούλα, συντάξαμε και συνυπογράψαμε ένα **Συμβόλαιο Συνεργασίας**, δίνοντας το λόγο μας ότι θα προσπαθήσουμε να τηρήσουμε τους όρους όσο μπορούμε περισσότερο, ούτως ώστε να είμαστε μια καλά οργανωμένη και συντονισμένη ομάδα.



ΤΟ ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ

ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ

Η ομάδα αγωγής υγείας του Γυμνασίου Ν. Σουλίου συμφωνούμε ότι θα δουλέψουμε με όλες τις δυνάμεις μας ώστε να πετύχει το πρόγραμμά μας. Για το σκοπό αυτό θέσαμε τους παρακάτω όρους και συντάξαμε το παρακάτω συμβόλαιο συνεργασίας:

- Θα ακούμε πάντα με προσοχή το συνομιλητή μας
- Θα δείχνουμε πάντα αλληλοκατανόηση.
- Θα ακούμε και θα συζητούμε πάντα τις γνώμες των υπολοίπων μελών της ομάδας.
- Θα αλληλοβοηθούμαστε στο έργο μας.
- Η εργασία μας είναι ομαδική. Σε καμία περίπτωση δε θα αφήσουμε κάποιον να την καταστήσει ατομική.
- Όποιος δε δουλεύει, θα φεύγει από την ομάδα.
- Δεν θα κοροϊδεύουμε ούτε θα σαρκάζουμε ο ένας τον άλλο.
- Θα δουλεύουμε με υπευθυνότητα και ζήλο.
- Θα είμαστε διακριτικοί ο ένας απέναντι στον άλλο.

Ο ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΣ ΜΑΣ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ

Στη δεύτερη μας συνάντηση έγινε ο διαχωρισμός μας σε ομάδες εργασίας. Ορίστηκαν τέσσερις ομάδες.

1. Η πρώτη ομάδα θα αναλάμβανε τη συλλογή πληροφορικού υλικού σχετικά με το θέμα της εργασίας μας. Σε αυτή την ομάδα εργασίας αποφασίσαμε να συμμετέχουμε όλοι, ώστε να συγκεντρωθούν κατά το δυνατό περισσότερες πληροφορίες για το θέμα μας. Ορίσαμε ως πηγή άντλησης των πληροφοριών αυτών τις εφημερίδες και τα περιοδικά, βιβλία, εγχειρίδια επίσημων και ανεπίσημων φορέων, ιστοσελίδες του Internet κ.α. Στη συνέχεια ο καθένας μας επέλεξε να ασχοληθεί με ένα από τα υποθέματα που ορίσαμε στην πρώτη μας συνάντηση ώστε να αποφευχθούν ενδεχόμενες αλληλοσυγκalύψεις και παραλείψεις.
2. Η δεύτερη ομάδα, η καλλιτεχνική ομάδα, θα αναλάμβανε την καλλιτεχνική ένδυση της εργασίας μας. Να φιλοτεχνήσει, δηλαδή, αφίσες, σκίτσα, καρικατούρες, κολλάζ, όπως επίσης και ένα δίπτυχο με το οποίο θα γινόταν η ενημέρωση των συμμαθητών μας και της τοπικής κοινωνίας για τις συνέπειες του καπνίσματος.
3. Η τρίτη ομάδα, η δημοσιογραφική ομάδα, θα αναλάμβανε τη σύνταξη, τη διακίνηση και διανομή καθώς και την επεξεργασία δύο ερωτηματολογίων από τα οποία το ένα θα απευθυνόταν στους μαθητές του σχολείου μας και το άλλο στην τοπική κοινωνία. Η ίδια ομάδα θα αναλάμβανε επίσης να κάνει ρεπορτάζ με συνεντεύξεις στο σχολείο, στους δρόμους και στην πλατεία του χωριού, όπως επίσης και να πάρει συνεντεύξεις από καπνιστές και μη καπνιστές, αλλά και από ειδικούς γιατρούς.
4. Η τέταρτη ομάδα, η συγγραφική ομάδα, θα αναλάμβανε να δακτυλογραφήσει στον υπολογιστή τα ερωτηματολόγια, τα ενημερωτικά δίπτυχα καθώς και το παρόν έντυπο, όπου παρουσιάζουμε την εργασία μας.

Πιάσαμε λοιπόν δουλειά αρχίζοντας με τη συλλογή πληροφοριών για τα υποθέματα του καταλόγου μας. Οι περισσότερες πληροφορίες που αντλήσαμε προήλθαν από το σερφάρισμά μας στο Internet.

Στις παρακάτω ιστοσελίδες βρήκαμε αρκετά ενδιαφέροντα στοιχεία και τα χρησιμοποιήσαμε στην εργασία μας.

www.elikar.gr	Η ιστοσελίδα του Ελληνικού Ιδρύματος Καρδιολογίας
www.addgr.com/org/hc	Η ιστοσελίδα της Ελληνικής Αντικαρκινικής Εταιρείας
www.mednet.gr	Η ιστοσελίδα της Ιατρικής Εταιρείας Αθηνών
www.health.gr	Η ιστοσελίδα ιατρικών θεμάτων του in.gr
www.meditation.gr	Η ιστοσελίδα του Ιατρικού Διαγνωστικού Κέντρου
www.mohaw.gr	Η ιστοσελίδα του Υπουργείου Υγείας και Πρόνοιας
www.sickofsmoking.com	
www.no-smoke.org	
www.wellnessweb.com	
www.thetryth.com	
www.ash.org	
www.stop-tabac.ch	
www.mentalhealth.com/dis1/p21-sbo7.html	
www.nicotinekillw.com	



ΤΟ ΒΙΝΤΕΟ

Σε μία από τις συγκεντρώσεις μας έγινε η προβολή δύο ντοκιμαντέρ που αφορούσαν το κάπνισμα. Με μεγάλο ενδιαφέρον έγινε η παρακολούθηση των ντοκιμαντέρ αυτών από τα παιδιά, καθώς ξεφύγαμε λίγο από τις διαλέξεις και τα παιχνίδια και χαλαρώσαμε μαθαίνοντας ταυτόχρονα παρακολουθώντας τα στο βίντεο. Στα ντοκιμαντέρ αυτά γινόταν λόγος για την εννοιολογία του καπνίσματος, τις αιτίες που οδηγούν στο κάπνισμα, τις επιπτώσεις του στον ανθρώπινο οργανισμό, την οικονομική του διάσταση, όπως επίσης και για σχετικές στατιστικές έρευνες και πορίσματα. Μετά την προβολή τους ακολούθησε κουβεντούλα, όπου καταγράψαμε τις εντυπώσεις μας, τις απορίες και τα συμπεράσματά μας. Ιδιαίτερα ευαισθητοποιημένοι αποφασίσαμε να πείσουμε τους εαυτούς μας να μην καπνίσουμε ποτέ αλλά και τους ήδη καπνιστές να διακόψουν αυτή τη βλαβερή συνήθεια.



Μαθητές και μαθήτριες παρακολουθούν προβολή VIDEO για τις συνέπειες του καπνίσματος

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΥΠΟΘΕΜΑΤΩΝ

Στη συνέχεια οι καθηγητές μας χρησιμοποιώντας τη μέθοδο του καταιγισμού ιδεών μας βοήθησαν να δημιουργήσουμε έναν κατάλογο υποθεμάτων, όπου και θα εστιάζαμε το έργο μας. Το θέμα γράφτηκε στον πίνακα της τάξης και τα παιδιά έγραψαν από κάτω οποιαδήποτε ιδέα τους ήρθε στο μυαλό σχετικά με το θέμα.

Πολύ γρήγορα γέμισε ο πίνακας με ιδέες. Επόμενη κίνηση μας ήταν να κατηγοριοποιήσουμε τις ιδέες αυτές εντάσσοντάς τις σε ευρύτερες θεματικές ενότητες. Και να ο κατάλογος υποθεμάτων που δημιουργήσαμε:

1. **Τι είναι το κάπνισμα. Τα είδη του καπνού και τα μέσα καπνίσματος.**
2. **Τα αίτια που οδηγούν τον άνθρωπο στο κάπνισμα.**
3. **Οι συνέπειες του καπνίσματος για τον ανθρώπινο οργανισμό.**

Το τσιγάρο φίλος που σκοτώνει.

4. **Το παθητικό κάπνισμα.**
5. **Πώς να κόψετε το κάπνισμα.**
6. **Τσιγάρο και διαφήμιση.**
7. **Στατιστικά στοιχεία**
8. **Λέξεις κλειδιά**

Κάθε μέλος της ομάδας πήρε αντίγραφο του παραπάνω καταλόγου και ανέλαβε να αναζητήσει πληροφορίες για ένα υπόθεμα. Με το τέλος αυτής της πρώτης μας συγκέντρωσης διανεμήθηκε σε όλα τα μέλη της ομάδας ένα ενημερωτικό σημείωμα για τους κηδεμόνες μας, ώστε να ενημερωθούν και αυτοί για τη δραστηριότητα μας.



Η ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΑΣ ΜΕ ΕΙΔΙΚΟΥΣ ΦΟΡΕΙΣ

Από την πρώτη κιόλας στιγμή που αποφασίσαμε να ενεργοποιηθούμε επάνω στο συγκεκριμένο θέμα διαπιστώσαμε την αναγκαιότητα της συνεργασίας μας με εξειδικευμένους επάνω στο κάπνισμα φορείς. Αναπτύξαμε, λοιπόν, συχνή αλληλογραφία και με την Ελληνική Αντικαρκινική Εταιρεία, που μας προμήθευσαν με ιδιαίτερα εποικοδομητικό πληροφοριακό υλικό, φυλλάδια, αφίσες, τρίπτυχα, κ.α. Τέλος, ήρθαμε σε επαφή και με το Κέντρο Πρόληψης Χρήσης Εξαρτησιογόνων Ουσιών «ΟΑΣΙΣ», που εδρεύει στις Σέρρες.



Μαθητές και μαθήτριες παρακολουθούν ομιλία σχετικά με το κάπνισμα από το Κέντρο Πρόληψης και χρήσης Εξαρτησιογόνων Ουσιών «ΟΑΣΙΣ » που εδρεύει στις Σέρρες

Η ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΜΑΣ ΑΠΟ ΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ «ΟΑΣΙΣ»...

Στις 16 Ιανουαρίου του 2008, προσκαλέσαμε τους υπεύθυνους του Κέντρου Πρόληψης Χρήσης Εξαρτησιογόνων Ουσιών «ΟΑΣΙΣ», που εδρεύει στις Σέρρες, για σχετική ενημέρωση. Στην αίθουσα εκδηλώσεων του σχολείου έγινε κουβεντούλα σε φιλικό τόνο από τους υπευθύνους, οι οποίοι μας μίλησαν εκτενώς για τις αρνητικές συνέπειες του καπνίσματος στην υγεία του ανθρώπου, για το πρόβλημα των ναρκωτικών και δέχτηκαν καταγισμό ερωτημάτων μας, στα οποία απάντησαν με μεγάλη προθυμία και ευκρίνεια λύνοντας τις απορίες μας. Ακολουθώντας η ομάδα Αγωγής Υγείας του Γυμνασίου αποσύρθηκε με τους ειδικούς στην αίθουσα διδασκαλίας τους, χωρίς την παρουσία των υπευθύνων των προγραμμάτων, όπου και διατύπωσαν τις σκέψεις-εμπειρίες τους μέσα από δραστηριότητες. Η επίσκεψη των ειδικών αυτών υπήρξε πράγματι πολύ ουσιαστική για τα παιδιά γι' αυτό, και τους ευχαριστούμε πολύ.



Η κ. Φανή Καραγκιόζη ενημερώνει τους μαθητές για τις συνέπειες του καπνίσματος στον ανθρώπινο οργανισμό

ΤΟ ΠΕΙΡΑΜΑ

Προκειμένου να γίνουν πιο άμεσα αντιληπτές οι τραγικές συνέπειες του καπνίσματος στους πνεύμονες του ανθρώπου εκτελέσαμε ένα πείραμα, στοχεύοντας στην ανακάλυψη των βλαβερών ουσιών που περιέχει το τσιγάρο. Σε ένα καθαρό πλαστικό μπουκάλι τοποθετήσαμε βαμβάκι. Κατόπιν, στερεώσαμε με πλαστελίνη στο στόμιο του μπουκαλιού ένα γυάλινο πλαστικό σωλήνα και στη συνέχεια τοποθετήσαμε ένα τσιγάρο στο άνοιγμά του. Ανάβοντας το τσιγάρο και πιέζοντας ελαφρά το μπουκάλι παρατηρούσαμε τις μετατροπές στο χρώμα του βαμβακιού. Όσο περνούσε η ώρα, διαπιστώνουμε πως το «καυσαέριο» που δημιουργούνται από την καύση κιτρινίζει το βαμβάκι. Όταν τελείωσε το πείραμα και βγάλαμε το βαμβάκι έξω, το αποτέλεσμα ήταν εντυπωσιακό: το άσπρο βαμβάκι εξαιτίας της νικοτίνης πήρε ένα καφέ χρώμα και βεβαίως μύριζε έντονα. Παραλληλίζοντας το παραπάνω πείραμα με αυτό που συμβαίνει στα πνευμόνια του ανθρώπου, όταν αυτός καπνίζει, καταλήξαμε εύκολα στο συμπέρασμα ότι αυτά «μαυρίζουν» με την εισροή της νικοτίνης στον οργανισμό του.



Οι μαθητές παρακολουθούν ένα πείραμα για τις τραγικές συνέπειες του καπνίσματος στους πνεύμονες του ανθρώπου.

Η ΚΑΣΕΤΑ

Μια από τις πιο ευχάριστες δραστηριότητες με τις οποίες ασχολήθηκε η καλλιτεχνική ομάδα ήταν η συλλογή τραγουδιών σχετικά με το τσιγάρο. Μετά από μεγάλη έρευνα, κοπιαστική, μα συνάμα διασκεδαστική, καταρτίστηκε ένας μακρύς κατάλογος με τραγούδια που κάνουν αναφορά στο κάπνισμα. Από την πρώτη στιγμή φάνηκε πως η εργασία αυτή δε θα ήταν εύκολη υπόθεση, αφού εξ αρχής γνωρίζαμε πως πλήθος Ελλήνων καλλιτεχνών έχουν αναφερθεί με τους στίχους τους στο θέμα αυτό. Επομένως, πολύ δύσκολα θα μπορούσαμε να κατασταλάξουμε σε κάποια από αυτά για να τα αντιγράψουμε σε μία κασέτα. Χαρακτηριστικό είναι πως διαπιστώσαμε ότι το κάπνισμα εμπνέει τους καλλιτέχνες στην έκφραση ποικίλων συναισθημάτων και καταστάσεων: της χαράς, της λύπης, του πόνου, του έρωτα, του κεφιού, της διασκέδασης κ.α.

Παραθέτουμε λοιπόν τους τίτλους των τραγουδιών αυτών:

- | | |
|---|----------------------|
| 1. Ή το τσιγάρο ή εγώ | - Ν. Καρβέλας |
| 2. Τα τσιγάρα, τα ποτά και τα ξενύχτια | - Χ. Κυριαζής |
| 3. Άναψε το τσιγάρο | - Μαριώ |
| 4. Σαν το τσιγάρο | - Σ. Βολάνης |
| 5. Καρδιά μου | - Π. Παπαδοπούλου |
| 6. Η ταμπακέρα | - Μαριώ |
| 7. Τι σου 'κανα και πίνεις | - Π. Πάνου |
| 8. Τσιγάρο ατέλειωτο | - Σ. Μάλαμας |
| 9. Στο τσιγάρο που κρατώ | - Γ. Κότσιρας |
| 10. Η ζωή μου όλη | - Γ. Παναγιωτόπουλος |
| 11. Θ' ανάβω με τσιγάρα, θα σβήνω με ποτά | - Χ. Αλεξίου |
| 12. Στο άδειο μου πακέτο | - Φ. Νικολάου |
| 13. Το βαπόρι απ' την Περσία | - Β. Τσιτσάνης |



ΤΟ ΤΑΜΠΛΟ ΜΑΣ

Από τον Ιανουάριο η Ομάδα ετοίμασε και ανάρτησε στην αίθουσα διδασκαλίας της Γ' Γυμνασίου ένα ταμπλό με αφίσες, σκίτσα, οδηγίες και στατιστικά - όλα προϊόντα της εργασίας μας - που ανά διαστήματα ανανεωνόταν με καινούργιο υλικό. Η Ομάδα προέβη στην ενέργεια αυτή στοχεύοντας στην ευαισθητοποίηση κατά του καπνίσματος των υπολοίπων μαθητών του Γυμνασίου αλλά και όσων εισέρχονταν στην αίθουσα αυτή (καθηγητές και γονείς).



Οι μαθητές Πατραμάνης Στέφανος και Λιόλιος Κωνσταντίνος ετοιμάζουν το ταμπλό

ΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΜΑΣ

Προκειμένου η εργασία μας να είναι κατά το δυνατό πιο ολοκληρωμένη αποφασίσαμε να συντάξουμε, να διακινήσουμε και να μελετήσουμε δύο ερωτηματολόγια έτσι ώστε να διαπιστώσουμε την εξάπλωση του φαινομένου, τις αιτίες που οδηγούν σε αυτό, καθώς επίσης και το βαθμό ενημέρωσης και γνώσης των καπνιστών για τις συνέπειες που προκαλεί το κάπνισμα. Το ένα αφορούσε τους συμμαθητές μας. Διακινήθηκε στους χώρους του σχολείου μας και απαντήθηκε από 20 μαθητές, ενώ το δεύτερο διακινήθηκε στο χωριό και απαντήθηκε από 32 ανθρώπους. Ξεχύθηκαν λοιπόν στους δρόμους εκτελώντας δημοσιογραφική εργασία. Παρακάτω παρατίθενται τα ερωτηματολόγια αυτά, όπως επίσης και τα στατιστικά μας συμπεράσματα.



Φωτογραφία μαθητών και συντονιστών με την υπεύθυνη των προγραμμάτων Αγωγής Υγείας κ. Ευθυμιάδου σε αίθουσα του σχολείου μας

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΝΕΟΥ ΣΟΥΛΙΟΥ

Ηλικία : 12 – 14 ☐

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

14 – 16 ☐

ΤΣΙΓΑΡΟ «Ο ΘΑΝΑΣΙΜΟΣ ΦΙΛΟΣ ΜΑΣ»

16 – 18 ☐

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Αφού διαβάσετε τις παρακάτω ερωτήσεις σημειώστε με ένα ✓ το τετραγωνάκι με την απάντηση που σας αντιπροσωπεύει .

1. Σου έχουν μιλήσει οι γονείς σου σχετικά με τις συνέπειες του καπνίσματος; NAI ☐ OXI ☐
2. Σου έχουν μιλήσει στο σχολείο σου σχετικά με τις συνέπειες του καπνίσματος; NAI ☐ OXI ☐
3. Νομίζεις ότι είναι επαρκείς οι γνώσεις σου σχετικά με τις συνέπειες του καπνίσματος; NAI ☐ OXI ☐
4. Έχεις καπνίσει ποτέ; NAI ☐ OXI ☐
5. Εάν απάντησες **NAI** στην προηγούμενη ερώτηση ποια ήταν η αιτία
Για να αποδείξεις ότι μεγάλωσες ☐ Από περιέργεια ☐
Σου το προσέφεραν ☐ Άλλοι λόγοι ☐
6. Πιστεύεις ότι το κάπνισμα σου δίνει κύρος και σε κάνει πιο περιζήτητο στο άλλο φύλο; NAI ☐ OXI ☐
7. Έχεις σκεφτεί ποτέ πως, αν καπνίζεις, υπάρχει πιθανότητα να επιφέρεις σημαντικές βλάβες στον οργανισμό σου; NAI ☐ OXI ☐
8. Πιστεύεις πως, αν κάποιος καπνίζει λιγότερα από 10 τσιγάρα την Ημέρα, δεν επιφέρει βλάβες στην υγεία του; NAI ☐ OXI ☐
9. Γνωρίζεις πόσες και ποιες ασθένειες προκαλεί το κάπνισμα στον ανθρώπινο οργανισμό; NAI ☐ OXI ☐

- 10.** Γνωρίζεις πόσοι περίπου άνθρωποι πεθαίνουν ετησίως στη χώρα μας από ασθένειες που οφείλονται στο κάπνισμα; **NAI** ☐ **OXI** ☐
- 11.** Γνωρίζεις τι είναι το παθητικό κάπνισμα; **NAI** ☐ **OXI** ☐
- 12.** Αν στην προηγούμενη ερώτηση απάντησες **NAI** παίρνεις μέτρα ώστε να το αποφεύγεις; **NAI** ☐ **OXI** ☐
- 13.** Αν στην προηγούμενη ερώτηση απάντησες **NAI** να αναφέρεις περιληπτικά τα μέτρα αυτά ;
Α Β
Γ Δ
- 14.** Καπνίζει κάποιος από τους γονείς σου ; **NAI** ☐ **OXI** ☐
- 15.** Αν στην προηγούμενη ερώτηση απάντησες **NAI** πιστεύεις ότι αυτή η στάση τους σε επηρεάζει και σένα προς την κατεύθυνση του καπνίσματος; **NAI** ☐ **OXI** ☐
- 16.** Υπάρχει μέλος της παρέας σου που καπνίζει; **NAI** ☐ **OXI** ☐
- 17.** Σε ενοχλεί να καπνίζουν οι καθηγητές του σχολείου σου στους διαδρόμους και στους χώρους του σχολείου; **NAI** ☐ **OXI** ☐
- 18.** Υπάρχουν τσιγάρα που δεν προξενούν βλάβες στον ανθρώπινο οργανισμό; **NAI** ☐ **OXI** ☐
- 19.** Πιστεύεις ότι οι γυναίκες που καπνίζουν προκαλούν λιγότερες βλάβες στον οργανισμό τους απ' ότι οι άντρες; **NAI** ☐ **OXI** ☐
- 20.** Θα ήθελες να υπάρχουν μαθήματα ή ειδικά εκπαιδευτικά προγράμματα σχετικά με τις συνέπειες του καπνίσματος στα πλαίσια της σχολικής εκπαίδευσης ή πιστεύεις πως είσαι ήδη ενημερωμένος;
NAI ☐ **OXI** είμαι ενημερωμένος ☐

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΝΕΟΥ ΣΟΥΛΙΟΥ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Φύλο : Αντρας ☐ Γυναίκα ☐

Ηλικία : 18 – 25 ☐ 25 – 40 ☐ 40 – 55 ☐ 55 και άνω ☐

1. Έχεις καπνίσει ποτέ; ΝΑΙ ☐ ΟΧΙ ☐

2. Η πρώτη σας εμπειρία ήταν : Ευχάριστη ☐ Δυσάρεστη ☐

3. Σε ποια ηλικία καπνίσατε το πρώτο σας τσιγάρο;ετών

4. Σε ποια ηλικία αρχίσατε να καπνίζετε συστηματικά;ετών

5. Καπνίζετε;

A	Καθημερινά	B	Κάποιες φορές την εβδομάδα	Γ	Κάποιες φορές τον μήνα
----------	------------	----------	-------------------------------	----------	---------------------------

6. πόσα τσιγάρα καπνίζετε την ημέρα;
1 – 5 ☐ 5 – 10 ☐ 10 – 15 ☐ 15 και άνω ☐

7. Καπνίζετε μέσα σε κλειστό χώρο; ΝΑΙ ☐ ΟΧΙ ☐

8. Έχετε παιδιά; ΝΑΙ ☐ ΟΧΙ ☐

9. Αν ΝΑΙ καπνίζετε παρουσία τους ; ΝΑΙ ☐ ΟΧΙ ☐

10. Διακόψατε ποτέ το κάπνισμα; ΝΑΙ ☐ ΟΧΙ ☐

11. Αν ΝΑΙ πόσο χρονικό διάστημα διήρκεσε η διακοπή του;

12. Ποιοι λόγοι σας οδήγησαν να διακόψετε το κάπνισμα;

A

B

Γ

Δ

13. Ποια τσιγάρα προτιμάτε ;

A	Light	B	Βαριά	Γ	Κανονικά
----------	-------	----------	-------	----------	----------

14. Είναι σωστό να επιτρέπεται στους καπνιστές να καπνίζουν παντού ;

NAI ☐ OXI ☐

15. Το παθητικό κάπνισμα βλάπτει την υγεία ;

NAI ☐ OXI ☐

16. Πιστεύετε ότι πρέπει να απαγορευτεί η πώληση προϊόντων καπνού;

NAI ☐ OXI ☐

17. Πιστεύετε ότι πρέπει να απαγορευτεί η διαφήμιση και η προώθηση προϊόντων καπνού;

NAI ☐ OXI ☐

18. Γνωρίζετε κάποιες από τις ασθένειες που προκαλεί το κάπνισμα στον ανθρώπινο οργανισμό;

NAI ☐ OXI ☐

19. Αν ΝΑΙ, ποιες είναι αυτές;

A

B

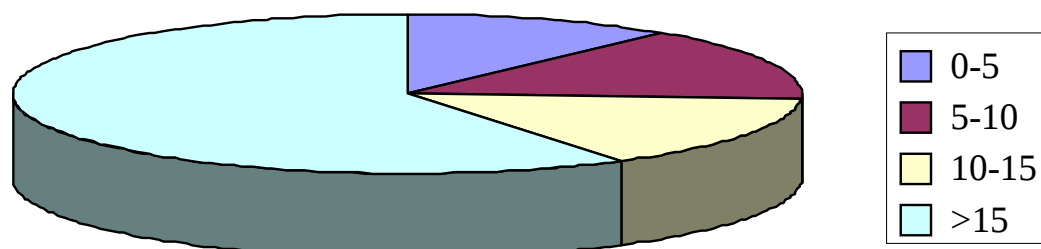
Γ

Δ

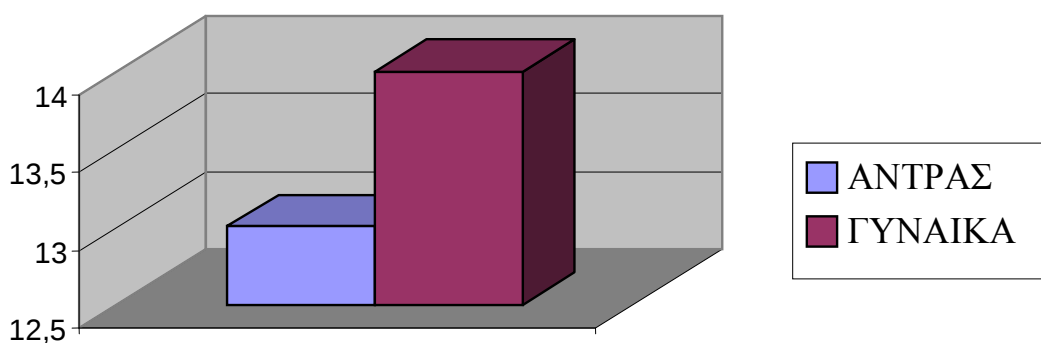


ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

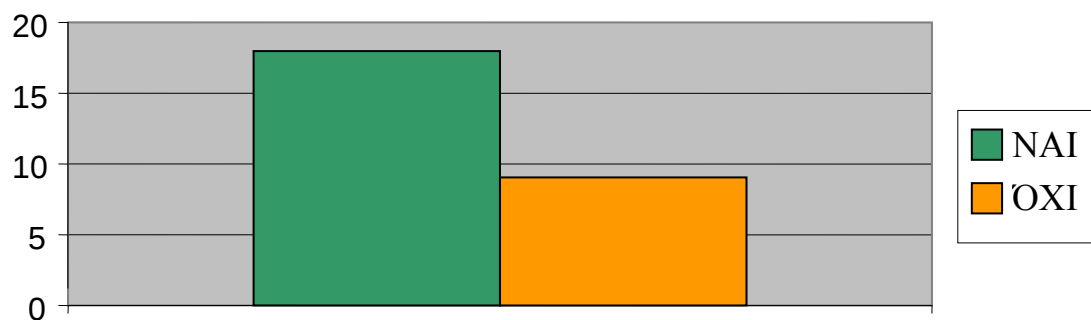
Αριθμός Τσιγάρων την Ημέρα



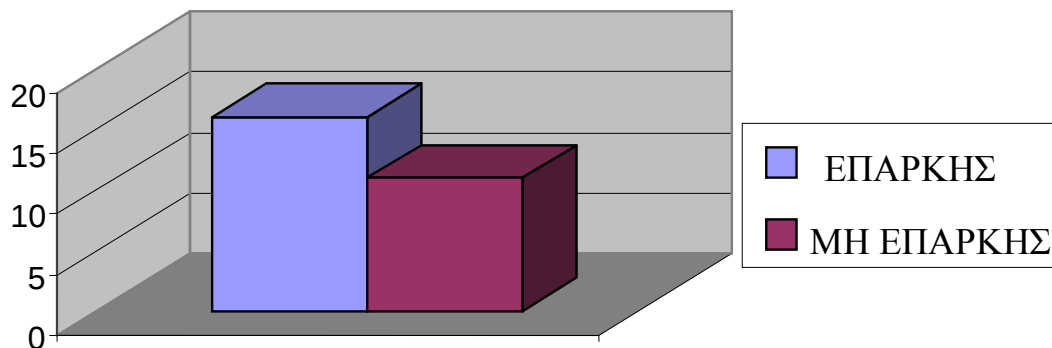
Φύλλο Καπνιστών



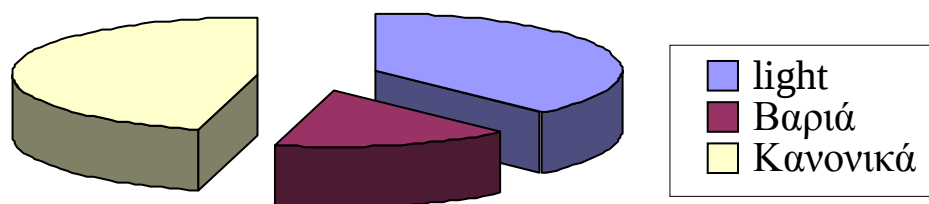
Κάπνισμα Παρουσία Παιδιών



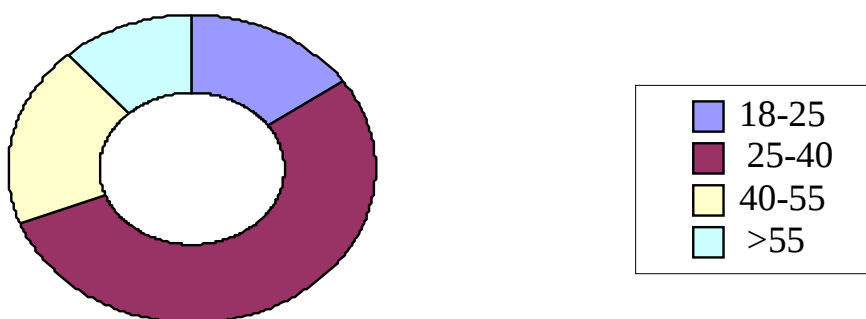
Γνώση για συνέπειες του καπνίσματος



Είδος Τσιγάρων



Ηλικία καπνιστών



Τι μάθαμε...

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Κάπνισμα ονομάζεται η εισαγωγή καπνού τσιγάρου, πούρου, πίπας από το στόμα στα πνευμόνια και η εξαγωγή του με την εκπνοή. Ο καπνός (*Nicotiana Tabacum*) είναι ένα φυτό που τα φύλλα του περιέχουν πίσσα και νικοτίνη. Τα φύλλα του καπνού καπνίζονται η μασιούνται. Οι ουσίες που περιέχει το φυτό αυτό μπορούν να απορροφηθούν από τον ανθρώπινο οργανισμό με έναν ειδικό λευκοπλάστη που εφαρμόζεται στο σώμα, ενώ η εισπνοή τους μπορεί να επιτευχθεί από τη μύτη (σνιφάρισμα) ή ακόμη και να περάσουν στον οργανισμό με το μάσημα τσίχλας εμποτισμένης με νικοτίνη.

ΓΙΑΤΙ ΚΑΠΝΙΖΟΥΝ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ;

Η ανθυγιεινή συνήθεια του καπνίσματος ξεκινά συνήθως στη νεανική ηλικία του ανθρώπου και συνήθως στα μαθητικά του χρόνια. Αυτό σημαίνει ότι η αναζήτηση των αιτίων που οδηγούν στη «νικοτινομανία» θα πρέπει να είναι ατομοκεντρική, με άξονα τον άνθρωπο και επίκεντρο τη διαμόρφωση του χαρακτήρα του κατά τα πρώτα παιδικά του χρόνια. Τα αίτια αυτά θα πρέπει να αναζητηθούν στην πρώτη κοινωνική ομάδα που εντάσσεται το παιδί, την οικογένεια δηλαδή, ύστερα στην παρέα συνομηλίκων και στο σχολείο, όπου μεγαλώνει το παιδί. Εκ των υστέρων η αναζήτηση αυτή μπορεί να έχει αναφορά στην ευρύτερη κοινωνία και στους ποικίλους παράγοντες που προέρχονται απ' αυτήν.

Πολλοί νέοι, λοιπόν, ξεκινούν το κάπνισμα απλώς για να παίξουν, από επιπολαιότητα, μόνο και μόνο για να επιβεβαιώσουν στην πράξη τη ρήση : «Δοκίμασε τα πάντα». Άλλοι πάλι από μίμηση των γονέων και των δασκάλων τους.

Άλλοι νέοι ξεκινούν το κάπνισμα για να αποδείξουν ότι μεγάλωσαν, ως «ένδειξη ανδρισμού». Πιστεύουν συνήθως ότι το τσιγάρο είναι σημαντικό στοιχείο της προσωπικότητάς τους και συμβάλλει στο να σχηματίσουν οι άλλοι θετική εικόνα για αυτούς.

Βεβαίως υπάρχουν και κάποιοι που ξεκινούν το κάπνισμα μετά από παροτρύνσεις του φιλικού τους περιβάλλοντος για μια δοκιμή, στα πλαίσια της επιθυμίας τους να γίνουν δεκτοί

σ' αυτή την ομάδα. Θέλουν να κάνουν ό,τι και οι φίλοι τους, ώστε να μην αισθάνονται απομονωμένοι στις παρέες τους και να τυχαίνουν αναγνώρισης από αυτούς. Θεωρούν ότι έτσι αποκτούν ταυτότητα και εντάσσονται στο στενό κύκλο των φίλων τους.

Άλλοι πάλι από αντίδραση στην αντιπαιδαγωγική συμπεριφορά, στην αυταρχικότητα ή και στην αδιαφορία των γονέων τους, προκειμένου να τους αποσπάσουν την προσοχή κάνοντας κάτι «επικίνδυνο», «τολμηρό» και «απαγορευμένο».

Δεν είναι και λίγοι οι νέοι που πέφτουν θύματα της διαφήμισης. Όλα τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης κατακλύζονται από διαφημίσεις τσιγάρων και κάθε χρόνο ξοδεύονται δισεκατομμύρια δολάρια παγκοσμίως προκειμένου να προωθηθεί η πώληση των προϊόντων καπνού.

Τέλος, η ελλιπής ενημέρωση, η έλλειψη επαρκών γνώσεων για το κάπνισμα και η απουσία αξιών ζωής κάνουν το άτομο ευάλωτο στο κάπνισμα.

Η ΑΓΝΟΙΑ ΣΚΟΤΩΝΕΙ



ΟΙ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΑΠΟ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Εισπνοές... θανάτου

Όλες οι ιατρικές έρευνες και μελέτες που έχουν γίνει μέχρι σήμερα αναφορικά με το κάπνισμα καταδεικνύουν ότι επηρεάζει σοβαρά ολόκληρο τον ανθρώπινο οργανισμό.

Οι άνθρωποι που καπνίζουν ζυγίζουν κατά μέσο όρο 2,3 – 4,5 kg λιγότερο από εκείνους που δεν καπνίζουν, αφού το κάπνισμα μειώνει την όρεξη για τροφή γλυκιάς γεύσης και αυξάνει την ενέργεια που ο άνθρωπος καταναλώνει σε στιγμές άσκησης και ανάπαυσης.

Άλλες συνέπειες: εκτός από την εξάρτηση και τον εθισμό, η χρόνια κατανάλωση καπνού συνδέεται με μια σειρά σοβαρών παθήσεων στην υγεία του ανθρώπου.



ΠΑΘΗΤΙΚΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Το ξέρω ότι γίνομαι αντικοινωνικός που δεν θέλω να πηγαίνω σε κλειστούς δημόσιους χώρους...

Το ξέρω ότι γίνομαι κακός που δεν σε θέλω κοντά μου...

Το νιώθω πως είμαι εγώ το πρόβλημα, αφού είμαι η μειοψηφία...

Το ξέρω ότι ο κόσμος δεν θα αλλάξει, ό,τι και αν κάνω...

Το ξέρω ότι η ζωή σου είναι δική σου και την κάνεις ό,τι θέλεις...

Τη δική μου ζωή όμως την κάνω ό,τι θέλω εγώ και δεν δέχομαι να πεθάνω **ΕΓΩ**, επειδή καπνίζεις **ΕΣΥ**. Εσύ να πεθάνεις αφού το θέλεις;...**ΕΓΩ ΟΜΩΣ ΤΙ ΦΤΑΙΩ;**

(Το παθητικό κάπνισμα είναι η **ΤΡΙΤΗ** πιο θανατηφόρα, **ΠΡΟΛΗΨΙΜΗ** αιτία θανάτου!)

ΠΩΣ ΝΑ ΚΟΨΕΤΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

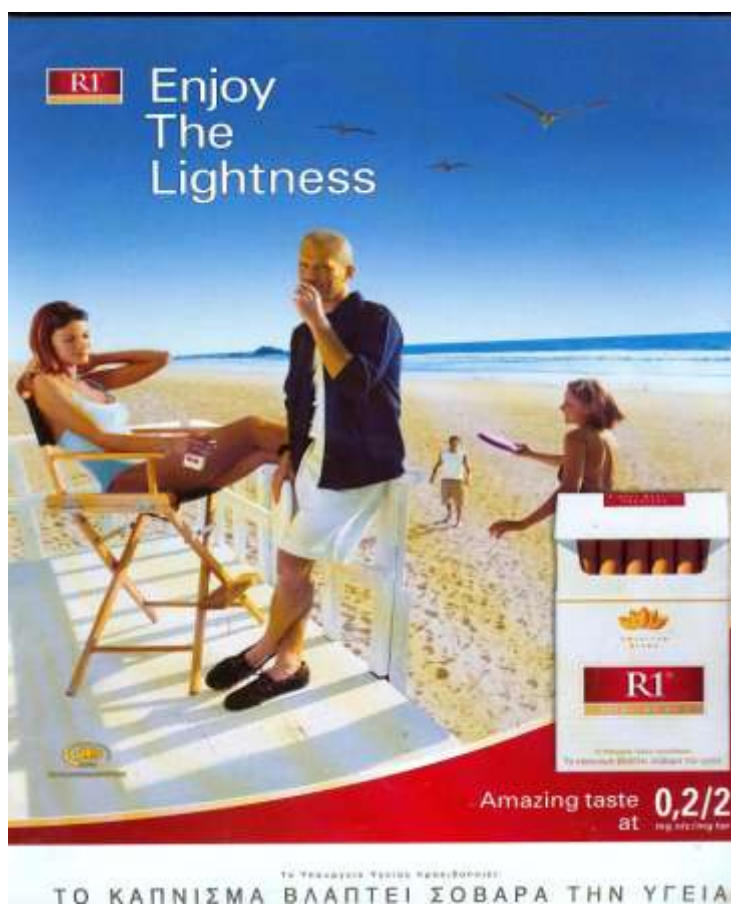
Για όσους τώρα έχουν αποφασίσει να σταματήσουν το κάπνισμα οι παρακάτω συμβουλές θα τους βοηθήσουν σημαντικά:

- Γνωστοποιήστε την απόφαση στο φιλικό και οικογενειακό σας περιβάλλον
- Αφήστε να περάσουν 2-3 βδομάδες πριν ξεκινήσετε την προσπάθεια
- Φροντίστε το διάστημα αυτό να μην συμπίπτει με δυσκολίες και στεναχώριες
- Αποφύγετε στην αρχή τους παράγοντες που σας προκαλούν τη διάθεση για κάπνισμα, όπως καφέδες, οινοπνευματώδη, ξενύχτια, τσακωμούς κ.α.
- Παρακαλέστε τους δικούς σας και τους φίλους σας να μην καπνίζουν μπροστά σας και να μην αφήνουν τσιγάρα γύρω σας
- Αντισταθείτε στον πειρασμό «για ένα και μόνο» τσιγάρο
- Περιορίστε τον εκνευρισμό σας με δημιουργικές ασχολίες, σπορ και ψυχαγωγία
- Δείξτε αποφασιστικότητα τις πρώτες μέρες. Η ανάγκη για κάπνισμα μειώνεται με την πάροδο του χρόνου
- Αν θέλετε μπορείτε να χρησιμοποιήσετε παράλληλα και κάποια από τις μεθόδους που μπορεί να βοηθήσουν στην διακοπή του καπνίσματος, όπως τσίγλες νικοτίνης, αυτοκόλλητα νικοτίνης, βελονισμό
- Ξαναδοκιμάστε, αν αποτύχετε. Λίγοι τα καταφέρνουν με την πρώτη, και θυμηθείτε ο καθένας μπορεί να κόψει το κάπνισμα, αρκεί να θέλει, με ή χωρίς βοήθεια. Καλή τύχη!



ΤΣΙΓΑΡΟ ΚΑΙ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ

Η διαφήμιση παίζει σημαντικό ρόλο στη διαιώνιση του καπνίσματος, ενθαρρύνοντας κυρίως τους νέους να καπνίσουν και να αποκτήσουν έτσι μια ιδιαίτερη επικίνδυνη έξη, πριν καλά - καλά ωριμάσουν και κατανοήσουν τι ακριβώς τους προσφέρει το τσιγάρο και τις ολέθριες επιπτώσεις του στην υγεία τους. Ωστόσο, διαπιστώνουμε ότι παιδιά ολοένα και μικρότερης ηλικίας αρχίζουν να εθίζονται στη νικοτίνη.

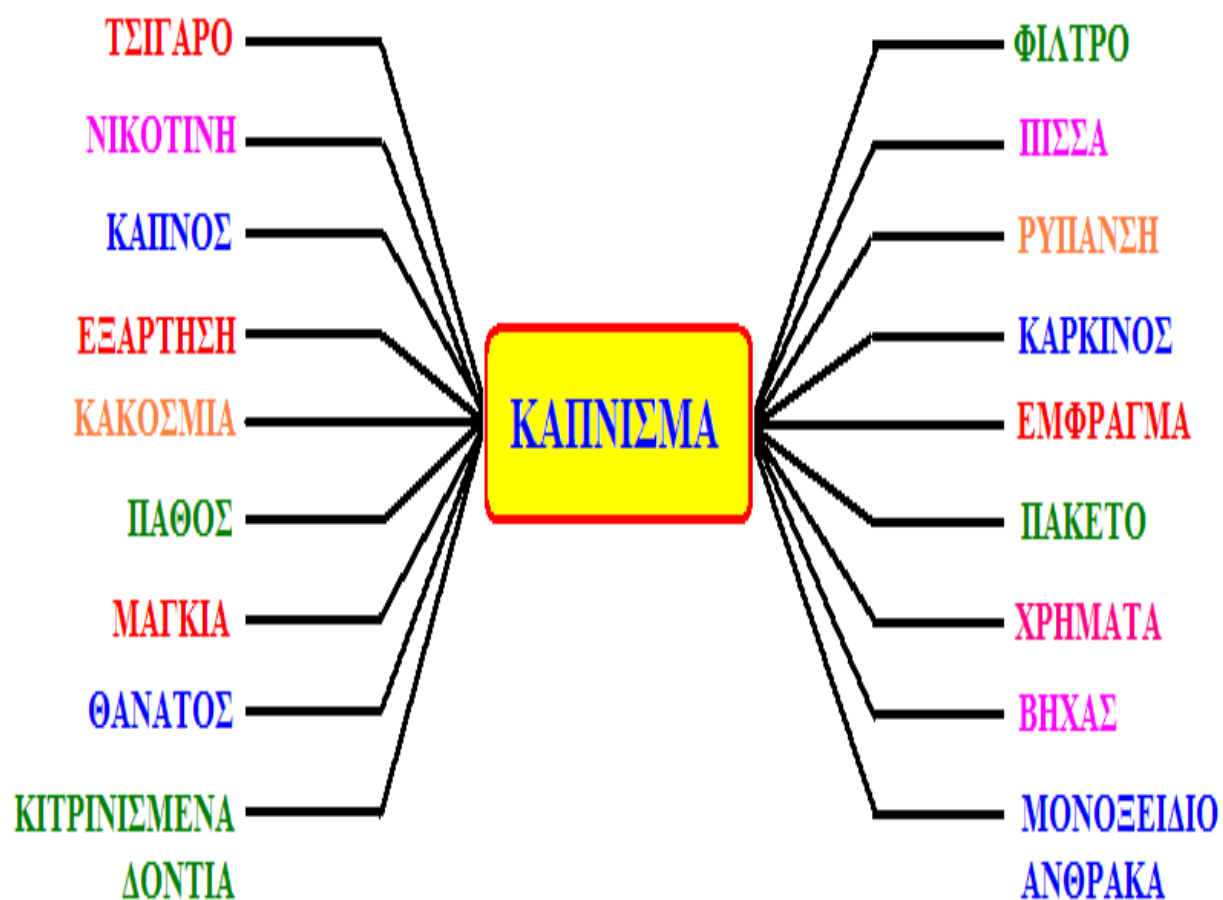


ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

- Κάθε τσιγάρο που καπνίζουμε αφαιρεί 5,5 λεπτά από τη ζωή μας
- 1 στους 4 καπνιστές θα πεθάνει από το κάπνισμα
- Ένας καπνιστής χάνει 10 – 15 χρόνια από τη ζωή του
- 548.000 πολίτες της Ευρώπης χάνουν κάθε χρόνο τη ζωή τους από ασθένειες που σχετίζονται με το κάπνισμα
- Το 2025 τα θύματα από το κάπνισμα αναμένεται να ξεπεράσουν το 10.000.000
- Η Ελλάδα είναι η 1^η χώρα σε καπνιστές στην Ευρώπη και 3^η στον κόσμο μετά την Κύπρο και την Κούβα
- Το 43 % του Ελληνικού πληθυσμού καπνίζει
- 400.000 – 500.000 παιδιά γεννιούνται κάθε χρόνο πρόωρα στην Ευρώπη εξαιτίας του καπνίσματος των γονιών τους
- 82.000 – 100.000 έφηβοι ξεκινούν καθημερινά το κάπνισμα
- Το 17% των θανάτων από καρκίνο του πνεύμονα αφορά παθητικούς καπνιστές



ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ



ΠΟΙΗΜΑΤΑ:

Νάνσυ Αβραμπάκη



~~~~~  
Είδα ένα τσιγάρο  
και είπα να φουμάρω  
αλλά μετά σκέφτηκα  
πως τη ζωή μου θα χαλάσω  
~~~~~

Κάθε μέρα βλέπω τη μαμά μου στο σαλόνι
να καπνίζει και της λέω να φύγει στο μπαλκόνι,
αυτή όμως συνεχίζει,
τα πνευμόνια μας μαυρίζει.
Γιατί το να εισπνέεις άλλου καπνό
είναι πολύ πιο βλαβερό.
Παθητικούς καπνιστές τους λένε,
αυτοί όμως καθόλου δεν φταίνε.

~~~~~  
Αν πάρεις τσιγαράκι,  
βάλτο στο τασάκι,  
γιατί είναι κακό  
και θα πάθεις κάτι σοβαρό  
~~~~~

~~~~~  
Πάρε ένα τσιγάρο,  
κάντο κομματάκια,  
για να γίνεις παράδειγμα  
στα μικρά παιδάκια  
~~~~~

Βασιλική Βασιλείου



Τσιγαράκι, τσιγαράκι
θα το φας το κεφαλάκι.
Κάθε μέρα τσιγαράκι,
θα μαυρίσει το πνευμονάκι
~~~~~

~~~~~  
Απ' τη μια μεριά οι καπνιστές
και απ' την άλλη οι αθλητές.
Ποιος θα ζήσει πιο πολύ;
~~~~~

~~~~~  
Τσιγάρο και ποτό
θολώνουν το μυαλό.
Τις κινήσεις του δεν σκέφτεται
και το μυαλό του παραφέρεται.
~~~~~

### Φανή Μπεντούλη



Κι αν καπνίσεις,  
έχεις δικαίωμα πίσω να γυρίσεις,  
τη ζωή σου να διεκδικήσεις,  
τα πνευμόνια σου να καθαρίσεις  
και μια ζωή καλύτερη να ζήσεις!

Το κάπνισμα σκοτώνει,  
τη ζωή σου μειώνει!  
Την τσέπη σου θα αδειάσεις,  
κι αν είσαι και μαμά,  
βλάπτεις τα παιδιά!

~~~~~  
Τσιγάρο αν δοκιμάσεις,
αν σου γίνει και συνήθεια
θα χρειαστείς βοήθεια!

~~~~~  
Τη ζωή σου για να ζήσεις,  
πρέπει μακριά από το τσιγάρο  
να την οδηγήσεις,  
ποτέ μην καπνίσεις,  
τα πνευμόνια σου θα μαυρίσεις!

### Δήμητρα Τούρλιαρη



Τσιγάρο μην καπνίσεις,  
αν θες ζωή ποιοτική να ζήσεις!!!

~~~~~  
Στη ζωή μου πείσμα έβαλα
τσιγάρο να μην καπνίσω,
με πνευμόνια καθαρά
θέλω να ζήσω.

~~~~~  
Τσιγάρο μου είπανε να καπνίσω,  
τάχα να έχω παρέα στον καημό,  
δεν ήξερα όμως ότι θα έκανε στην υγεία μου  
τόσο μεγάλο κακό.



## Έλενα Παλιάτσου



Μπλέχτηκες μια νύχτα με μια παρέα  
και πήρες απόφαση μοιραία!  
Δοκιμάζεις, ξαναδοκιμάζεις...  
και νόημα δεν βγάζεις. ...  
Απόλαυση δεν βρίσκεις,  
μόνο τον εαυτό σου ρίχνεις! ...  
Κι αν δεν το διαισθανθείς  
στη φάκα θα πιαστείς  
σαν ανόητος θα εθιστείς!!!

~~~~~  
Τσιγάρο: ο φίλος που σε παρηγορεί
και στο θάνατο σε ωθεί!

~~~~~  
Αν καπνίσεις, τα δάχτυλά σου θα κιτρινίσουν,  
τα δόντια σου θα βρωμίσουν,  
τα πνευμόνια σου θα μαυρίσουν,  
την υγεία σου θα διαλύσεις,  
πολύ πιθανό καρκίνο του πνεύμονα να αποκτήσεις  
και τα παιδιά σου θα αρρωστήσουν.  
Έτσι θες να καταντήσεις;

~~~~~  
Σεβάσου τον εαυτό σου,
τσιγάρο μην καπνίσεις
για το καλό σου.
Σεβάσου τη διαφορετικότητά σου,
κράτα το μακριά σου!

~~~~~  
Η μαμά δεν καπνίζει πια  
και τώρα νιώθει πιο καλά.  
Τώρα η ζωή της έχει χρώματα  
και τα φαγητά είναι πια πιο γευστικά!

Το τσιγάρο δεν σου πάει,  
γιατί στο τέλος στην καρδιά σε χτυπάει.  
Στην αρχή σε λυτρώνει  
και στο τέλος σε σκοτώνει.

Κι αν ακόμα προβλήματα έχεις πολλά  
και δεν είσαι καλά,  
μην νομίζεις ότι το κάπνισμα  
θα σε βγάλει πουθενά.  
Σκέψου πιο σωστά!  
Για να πάς «μπροστά»  
κράτα το μακριά.  
Πάνω απ' όλα η υγεία,  
τίποτα άλλο δεν έχει σημασία.

Το τσιγάρο τα πνευμόνια σου μαυρίζει  
και την καρδιά σου ραγίζει.  
Συμφέροντα άλλων μεγάλων εξυπηρετεί  
και σένα σαν ανόητο να πείσει προσπαθεί.  
Την τσέπη σου αδειάζει  
και την καταστροφή σου ετοιμάζει.  
Δε θα γλιτώσεις απ' αυτή,  
δε θα 'χεις να πληρώσεις ούτε το φαή και  
βάλε το μυαλό σου να σκεφτεί  
να πάρει απόφαση σωστή.

~~~~~  
Αν πιστεύεις και συ,
ότι επιπτώσεις στην υγεία σου δεν προκαλεί
θα σ' ενημερώσω
και για το αντίθετο
θα σε πείσω στη στιγμή!

~~~~~  
Το κάπνισμα είναι τραγικό  
για την υγεία πολύ βλαβερό!

~~~~~  
Ο καπνός είναι εθισμός,
δεν θα μπορείς να σταματήσεις
έτσι κι αλλιώς!

~~~~~  
Ελεύθερος πώς μπορείς να ζεις  
από μια εξαρτησιογόνα ουσία αν κυριευθείς;  
Σ' αυτές ποτέ μην αφεθείς!  
Μόνο μακριά του αν κρατηθείς  
ελεύθερος\_θα πορευτείς!!!

Η Μαρία γυρίζει στη γιαγιά  
και η μαμά της λέει να φέρει τη φωτιά.  
Εκείνη σταματάει στα σκαλιά  
και προσπαθεί να σκεφτεί λογικά!  
Η μαμά της πάλι θα καπνίζει  
και ο καπνός τα πάντα θα μαυρίζει.  
Γυρίζει πίσω και λέει στη μαμά  
πως την υγεία της θα βλάψει σοβαρά  
κι, αν αυτή δεν τη νοιάζει,  
το παιδί της δε το λογαριάζει;  
Η μαμά πρώτη φορά σκέφτεται σωστά,  
ακούει και τη γιαγιά που φωνάζει δυνατά  
να το κόψει το τσιγάρο,  
γιατί δεν φταίνε τα παιδιά  
να τα τραβάνε όλα αυτά!  
Τα ρούχα τους να μυρίζουν  
τα πνευμόνια τους να μαυρίζουν.



**Μαθητές και μαθήτριες σε στιγμή χαλάρωσης.**

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**  
**ΜΕ ΘΕΜΑ :**  
**« ΤΣΙΓΑΡΟ... Ο ΘΑΝΑΣΙΜΟΣ ΦΙΛΟΣ ΜΑΣ »**

**Σέρρες 10 Απριλίου 2008**

Στην αρχή της σχολικής χρονιάς αποφασίσαμε σαν τάξη παίρνοντας και τη βοήθεια κάποιων καθηγητών (κ.Τυχάλα, κ.Σιώπη) να συμμετάσχουμε σε ένα πρόγραμμα Αγωγής Υγείας. Αυτό έγινε και ονομάστηκε «**ΤΣΙΓΑΡΟ... Ο ΘΑΝΑΣΙΜΟΣ ΦΙΛΟΣ ΜΑΣ**». Στη διάρκεια του προγράμματος συναντηθήκαμε με άλλα σχολεία, μας επισκέφθηκαν ειδικοί πάνω σ' αυτό το θέμα, όπως η κ. Φ. Καραγκιόζη και η κ. Ευθυμιάδου.

Μαζί τους κάναμε διάφορα βιωματικά παιχνίδια και μέσα από αυτά μάθαμε να συνεργαζόμαστε. Μέσα από το πρόγραμμα, πέρα από ότι μάθαμε για το τσιγάρο και τις κακές συνέπειές του, μάθαμε να συζητάμε όλοι μαζί, να ακούμε τη γνώμη του άλλου, γνωριστήκαμε καλύτερα με τους συμμαθητές μας, δεθήκαμε περισσότερο μεταξύ μας. Τέλος μάθαμε να δουλεύουμε με τους υπεύθυνους καθηγητές μας και εκτός τάξης. Ήταν μια ωραία σχολική εμπειρία.

**Φανή Μπεντούλη.**

**Σέρρες 11 Απριλίου 2008**

Θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σας τη χαρά μου που συμμετείχα στο πρόγραμμα Αγωγής Υγείας κατά του καπνίσματος. Την ιδέα είχαν οι καθηγητές κ.Τυχάλα, και κ.Σιώπης. Όταν μας πρότειναν να συμμετάσχουμε στο πρόγραμμα εμείς δεχτήκαμε με χαρά. Την εργασία την ονομάσαμε : «**ΤΣΙΓΑΡΟ...Ο ΘΑΝΑΣΙΜΟΣ ΦΙΛΟΣ ΜΑΣ**». Κατά τη διάρκεια του προγράμματος, μας επισκέφθηκε η κ. Φανή Καραγκιόζη και η κ. Ευθυμιάδου. Μαζί τους κάναμε πολλά πράγματα όπως : διάφορα ομαδικά παιχνίδια, παιχνίδια γνωριμίας του εαυτού μας και των άλλων. Με τους συμμαθητές μου μοιράστηκα πολλά πράγματα, όπως και τις χαρές και τις λύπες μου. Επίσης έμαθα ότι δεν πρέπει να ντρέπομαι για τον εαυτό μου και νιώθω καλύτερα, όσο και αν είναι παράξενο γιατί η ομάδα αυτή μου έδωσε ζωή.

**Δήμητρα Τούρλιαρη.**

### **Σέρρες 7 Απριλίου 2008**

Μέσα σε λίγες γραμμές θα ήθελα να εκφράσω τη γνώμη μου και να μοιραστώ μαζί σας τις εντυπώσεις μου από το πρόγραμμα. Όλα άρχισαν όταν οι καθηγητές μας κ.Τυχάλα Φιλία και κ.Σιώπης Άγγελος μας πρότειναν να ασχοληθούμε με ένα από τα υποθέματα του προγράμματος Αγωγής Υγείας.

Όλη η τάξη μας δέχτηκε με ενθουσιασμό την πρόταση και ομόφωνα διαλέξαμε το «Τσιγάρο: ο θανάσιμος φίλος μας» ως το θέμα με το οποίο θα ασχολιόμασταν.

Από το πρόγραμμα κερδίσαμε πολλά. Σκεφτήκαμε σε βάθος όσα ήδη γνωρίζαμε για το κάπνισμα και μέσα από την επαφή μας με ειδικούς γνωρίσαμε ακόμη περισσότερα γι' αυτό το μεγάλο κοινωνικό πρόβλημα παγκοσμίως και ιδιαίτερα στη χώρα μας. Τέλος, αναθεωρήσαμε τις απόψεις μας σχετικά με το θέμα και είμαστε πλέον έτοιμοι να αποφύγουμε τις παγίδες και να πούμε όχι.

Ακόμη μάθαμε να δημιουργούμε, να συνεργαζόμαστε αρμονικά μεταξύ μας και μέσα από τις εκδρομές στα πλαίσια του προγράμματος γνωριστήκαμε με μαθητές από σχολεία άλλων περιοχών και ανταλλάξαμε απόψεις.

Προσωπικά, νιώθω πολύ τυχερή που μου δόθηκε η ευκαιρία να συμμετάσχω στο πρόγραμμα Αγωγής Υγείας, γιατί έμαθα πολλά, αλλά και όλοι οι συμμαθητές μου έχουν την άποψη ότι ήταν μια ευχάριστη εμπειρία.

**Παλιάτσιου Ελένη**

### **Σέρρες 16 Απριλίου 2008**

Μόλις μάθαμε για το πρόγραμμα αγωγής υγείας από την κ.Τυχάλα και τον κ. Σιώπη δεχθήκαμε αμέσως. Μέσω αυτού του προγράμματος και της συνεργασίας μας με κάποιους ειδικούς μάθαμε πολλά πράγματα για το κάπνισμα. Μάθαμε τα συστατικά του τσιγάρου καθώς και τις συνέπειες του καπνίσματος. Επίσης μάθαμε για το παθητικό κάπνισμα, τις συνέπειες του στον παθητικό καπνιστή, καθώς και τις ασθένειες που προκαλούνται στους καπνιστές.

Μέσα από την εργασία μας, όμως, δε μάθαμε μόνο για το κάπνισμα. Μάθαμε να συνεργαζόμαστε με τους συμμαθητές μας. Γνωρίσαμε ακόμα καλύτερα τους συμμαθητές μας αλλά και τον ίδιο μας τον εαυτό. Για να τα καταφέρουμε όλα αυτά αφιερώσαμε κι εμείς και

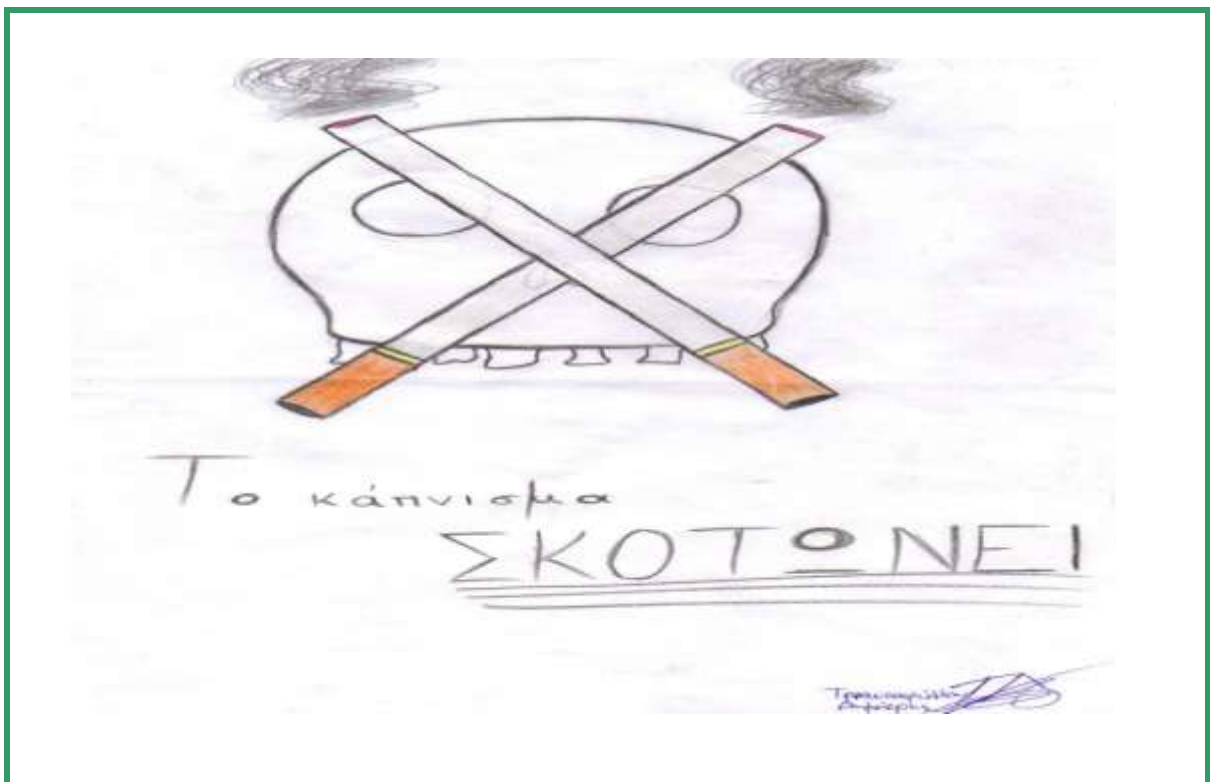
οι καθηγητές μας αρκετό από τον ελεύθερο χρόνο μας. Δεν θα τα καταφέρναμε όμως όλα αυτά χωρίς τη βοήθεια της κ. Τυχάλα και του κ. Σιώπη, οι οποίοι ήταν οι συντονιστές της εργασίας μας που αφιέρωσαν κι αυτοί αρκετό από τον ελεύθερο χρόνο τους.

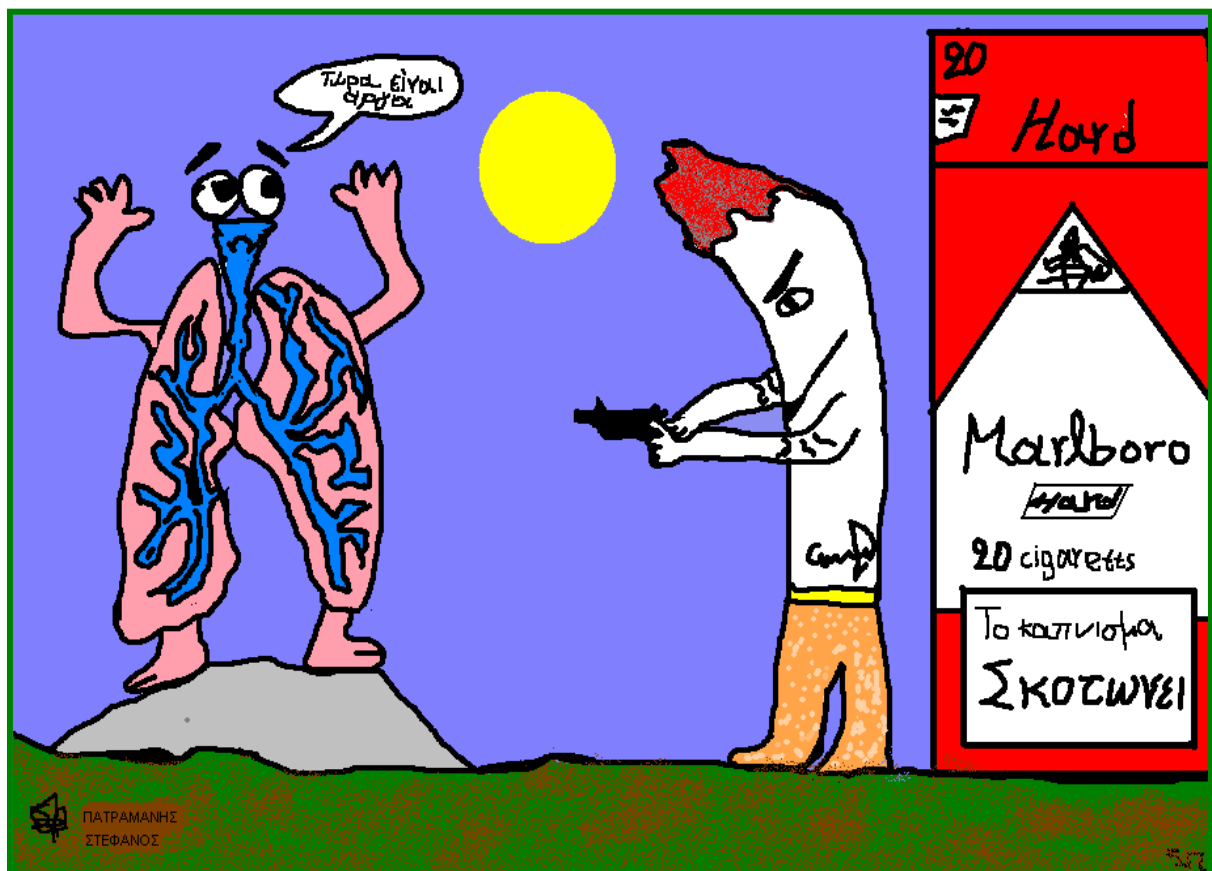
Αβραμπάκη Αθανασία

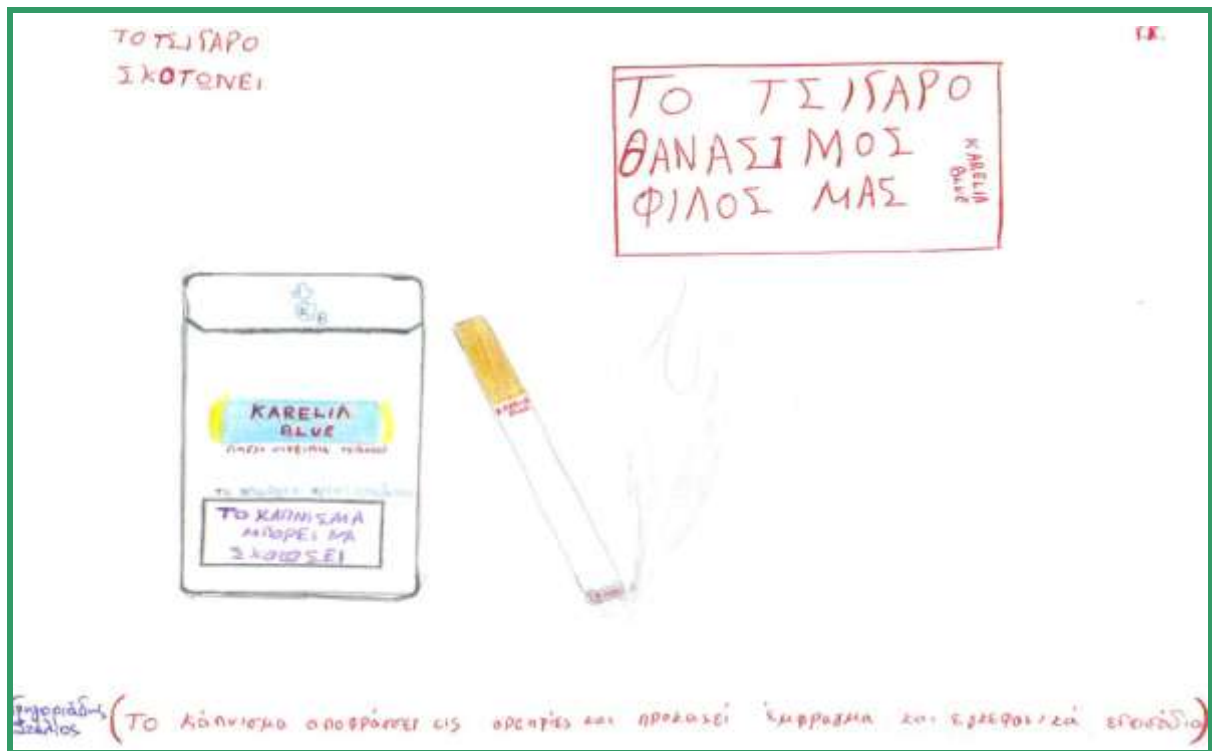
**Το μήνυμα που πήραμε από το πρόγραμμα αυτό είναι ότι :  
το τσιγάρο βλάπτει την υγεία μας,  
ενοχλεί το περιβάλλον μας και  
συγχρόνως αδειάζει την τσέπη μας.**

Οι μαθητές της Γ΄ Τάξης  
του Γυμνασίου Ν. Σουλίου

**ΣΚΙΤΣΑ ΚΑΙ ΛΕΖΑΝΤΕΣ**











**ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ**  
**ΑΠΟ ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ, ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ**



**Μαθητές παρακολουθούν προβολή VIDEO για τις συνέπειες του καπνίσματος**



**Μαθητές παρακολουθούν προβολή VIDEO για τις συνέπειες του καπνίσματος**



**Μαθητές και συντονιστές συζητούν για τις συνέπειες του καπνίσματος**



**Μαθητές και συντονιστές συζητούν για τις συνέπειες του καπνίσματος**



**Μαθητές συζητούν για την πορεία του προγράμματος**



**Μαθητές συζητούν για την πορεία του προγράμματος**



**Μαθητές συζητούν για την πορεία του προγράμματος**



**Φωτογραφία μαθητών και συντονιστών με την υπεύθυνη των προγραμμάτων Αγωγής Υγείας κ. Ευθυμιάδου σε αίθουσα του σχολείου μας**



**Μαθητές και μαθήτριες σε στιγμή χαλάρωσης.**



**Μαθητές και μαθήτριες σε στιγμή χαλάρωσης.**



**Παιχνίδι μαθητών και μαθητριών μαζί με την υπεύθυνη αγωγής υγείας και των συντονιστών της ομάδας**



**Φωτογραφία από την παρουσίαση του προγράμματός μας στην πλατεία Ελευθερίας στις Σέρρες 11-5-2008**



**Φωτογραφία από την παρουσίαση του προγράμματος μας στην πλατεία  
Ελευθερίας στις Σέρρες 11-5-2008**



**Φωτογραφία από την παρουσίαση του προγράμματος μας στην πλατεία  
Ελευθερίας στις Σέρρες 11-5-2008**



**Φωτογραφία από την παρουσίαση του προγράμματος μας στην πλατεία  
Ελευθερίας στις Σέρρες 11-5-2008**



**Φωτογραφία από την παρουσίαση του προγράμματος μας στην πλατεία  
Ελευθερίας στις Σέρρες 11-5-2008**

### **ΕΠΙΛΟΓΟΣ – ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ**

Μελετώντας τις αρχικές προσδοκίες των μαθητών, όπως αυτές προκύπτουν από το θυρεό γνωριμίας στην αρχή του προγράμματος και τις αξιολογικές κρίσεις των ίδιων των μαθητών της ομάδας στο τέλος του προγράμματος, φαίνεται ότι οι προσδοκίες τους ικανοποιήθηκαν και το χάρηκαν πολύ. Αν μελετήσει κανείς τα ερωτηματολόγια και τη στατιστική τους επεξεργασία προκύπτει ότι κέρδισαν πολλά σε επίπεδο γνώσεων.

Αν παρατηρήσει κανείς τα φωτεινά τους πρόσωπα στις διάφορες δραστηριότητες, που απεικονίζονται ενδεικτικά σε φωτογραφίες στο βιβλίο ή δει τις βιντεοσκοπημένες δραστηριότητες, θα διακρίνει το έντονο ενδιαφέρον των παιδιών, τη συμμετοχή όλων στο πρόγραμμα, (κάθε Δευτέρα – Τετάρτη ήταν όλοι παρόντες για πέντε συνεχόμενους μήνες), τη χαρά ζωγραφισμένη στο βλέμμα τους και τη δίψα για το καινούργιο και διαφορετικό που είχαν να παρακολουθήσουν ή να συμμετάσχουν σε δράσεις κάθε φορά αλλά και την ανυπομονησία να δουν, να ρωτήσουν, να ερευνήσουν, να εκφραστούν.

Παρακολουθώντας τις αντιδράσεις τους, από την αρχή του προγράμματος μέχρι σήμερα, είναι διακριτική η διαφορά στη συμπεριφορά τους τόσο μεταξύ τους όσο και με τους υπεύθυνους καθηγητές. Οι σχέσεις όλων μεταξύ μας έγιναν πιο ζεστές, πιο φιλικές, πιο αυθόρμητες, χωρίς να υπερβαίνουν τα όρια του σεβασμού που οφείλουμε στο διπλανό μας.

Γίναμε ομάδα με ανοιχτή επικοινωνία μεταξύ μας. Ευχαριστούμε τους διάφορους φορείς που ανταποκρίθηκαν στις προσκλήσεις μας να μας επισκεφθούν στο σχολείο για ενημέρωση, καθώς και τους φορείς που μας δέχτηκαν στο χώρο τους.

Θα ήταν μεγάλη παράλειψη αν δεν ευχαριστούσαμε τον Δ/ντή του σχολείου μας, τον κ. **Μεσάικο Δημήτριο**, ο οποίος μας εξασφάλισε τους καλύτερους όρους προκειμένου να υλοποιήσουμε το πρόγραμμά μας.

Θα χρησιμοποιήσαμε τα λόγια των ίδιων μαθητών για το τι ήταν το πρόγραμμα:

**« Ένα ταξίδι στην ενημέρωση  
με βάρκα τη συνεργασία  
και προορισμό  
την πρόληψη και την αντιμετώπιση  
του καπνίσματος »**

**ΜΑΪΟΣ 2008**

**Οι συντονιστές: Τυχάλα Φιλία και Σιώπης Άγγελος.**

## **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ**

|   |                                               |    |
|---|-----------------------------------------------|----|
| ➤ | ΟΜΑΔΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ.....                           | 2  |
| ➤ | ΚΡΙΤΗΡΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΟΥ ΘΕΜΑΤΟΣ.....     | 4  |
| ➤ | ΠΩΣ ΔΟΥΛΕΨΑΜΕ.....                            | 6  |
| ➤ | ΤΟ ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ.....                             | 7  |
| ➤ | Ο ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΣ ΜΑΣ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ.....              | 8  |
| ➤ | ΤΟ ΒΙΝΤΕΟ.....                                | 10 |
| ➤ | ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΥΠΟΘΕΜΑΤΩΝ.....                     | 11 |
| ➤ | Η ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΑΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΦΟΡΕΙΣ.....          | 12 |
| ➤ | Η ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΜΑΣ ΑΠΟ ΤΟ ΚΕΝΤΡΟ « ΟΑΣΙΣ » ..... | 13 |
| ➤ | ΤΟ ΠΕΙΡΑΜΑ.....                               | 14 |
| ➤ | Η ΚΑΣΕΤΑ.....                                 | 15 |
| ➤ | ΤΟ ΤΑΜΠΛΟ ΜΑΣ.....                            | 16 |
| ➤ | ΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΜΑΣ.....                    | 17 |
| ➤ | ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 1 <sup>ο</sup> .....           | 18 |
| ➤ | ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 2 <sup>ο</sup> .....           | 20 |
| ➤ | ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....                  | 22 |
| ➤ | ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ.....                     | 24 |
| ➤ | ΓΙΑΤΙ ΚΑΠΝΙΖΟΥΝ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ.....              | 24 |
| ➤ | ΟΙ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΑΠΟ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ.....             | 26 |
| ➤ | ΠΑΘΗΤΙΚΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ.....                        | 26 |
| ➤ | ΠΩΣ ΝΑ ΚΟΨΕΤΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ.....                | 27 |
| ➤ | ΤΣΙΓΑΡΟ ΚΑΙ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ.....                    | 28 |
| ➤ | ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ.....                      | 29 |
| ➤ | ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ.....                           | 30 |
| ➤ | ΠΟΙΗΜΑΤΑ.....                                 | 31 |
| ➤ | ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ .....             | 35 |
| ➤ | ΣΚΙΤΣΑ ΚΑΙ ΛΕΖΑΝΤΕΣ.....                      | 38 |
| ➤ | ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ.....                              | 43 |
| ➤ | ΕΠΙΛΟΓΟΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ.....                     | 51 |



-  Αρχική
-  Γυμνάσιο
-  Αξιοθέατα
-  Νέο Σούλι
-  Κάμερες
-  Καιρός
-  Κοσμογραφία
-  Συζητήσεις
-  Αναφορές
-  Αναζήτηση
-  Επικοινωνία



## ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΙ



### Κατερίνα, πες μου εσύ γιατί καπνίζεις;

-Επειδή οι φίλοι μου καπνίζουν και επειδή μ' αρέσει.

### Ξέρεις ότι το να καπνίζεις είναι ίσως επικίνδυνο;

-Ναι. Είναι κάποιοι που το λένε. Γενικά πρόκειται για γιατρούς ή ανθρώπους που δεν έχουν καπνίσει ποτέ. Αλήθεια, ποτέ κανείς δεν μου εξήγησε γιατί είναι επικίνδυνο.

### Ξέρεις Κατερίνα, από που κατάγεται ο καπνός;

-Όχι. Από την Αμερική ίσως;

**Από την Αμερική, σωστά.** Το 1492, ο Χριστόφορος Κολόμβος και οι ναύτες του έφτασαν στην Κούβα. Εκεί με έκπληξη είδαν, σε μια ιεροτελεσσία, τους ιθαγενείς να ρουφούν με το στόμα και να βγάζουν από τα ρουθούνια καπνό που προερχόταν από δέσμη ξηρών φύλλων που καίονταν. Ο καπνός αυτός είχε μεθυστικό άρωμα, προκαλούσε μια γλυκιά νάρκη, και προερχόταν από τα φύλλα ενός φυτού που οι ιθαγενείς ονόμαζαν **πετούν**. Τα φύλλα, τυλιγμένα κυλινδρικά, καίονταν μέσα σε σωλήνα ή πίπα που καλούνταν **ταμπάκο**. Οι πρώτοι σπόροι μεταφέρθηκαν στην Ευρώπη γύρω στο 1556, στη Γαλλία, Πορτογαλία και Ισπανία ταυτόχρονα.

### Ξέρεις από ποιόν έγινε γνωστός ο καπνός στη Γαλλία;

- Όχι.

Από το **Jean Nicot**, γάλλο πρεσβευτή στη Λισσαβόνα. Αυτός θέλοντας να ανακουφίσει τη **βασίλισσα των Μεδίκων** και το γιο της από τους φοβερούς πονοκεφάλους που τους ταλαιπωρούσαν, της έστειλε αποξηραμένα φύλλα καπνού με μια λεπτομερή περιγραφή για το πώς να τα χρησιμοποιεί και ποιες ωφέλειες προκύπτουν από τη χρήση τους. Την εποχή εκείνη πολύς κόσμος πίστευε στις θεραπευτικές ιδιότητες του καπνού.

### Τότε κάπνιζαν τόσα τσιγάρα όσα και σήμερα;

- Ασφαλώς όχι. Κάπνιζαν λιγότερο γιατί ο καπνός ήταν ακριβός και δεν ήταν για όλους. Εξάλλου δεν υπήρχαν τσιγάρα σαν αυτά που καπνίζεις τώρα εσύ. Το τσιγάρο με τη σημερινή του μορφή εμφανίστηκε τον 19ο αιώνα και από τότε συνεχώς εξελίσσεται.

### Πότε ήρθε ο καπνός στην Ελλάδα;

- Στην Ελλάδα ήρθε στις αρχές του 18ου αιώνα. Η διάδοση της χρήσης του καπνού τα πρώτα χρόνια προκάλεσε σφοδρές συζητήσεις και πολεμήθηκε από την εκκλησία και το κράτος. Οι θρησκευτικοί αρχηγοί αναθεμάτιζαν όσους κάπνιζαν. Μέχρι σήμερα σώζονται στις βιβλιοθήκες του Αγίου Όρους αφορισμοί και απαγορεύσεις των Πατριαρχών και άλλων Πατέρων της χριστιανικής Εκκλησίας. Πολλοί σουλτάνοι επέβαλαν την ποινή του θανάτου στους καπνιστές. Όμως παρόλη την καταδίωξη, ίσως και χάριν σ' αυτήν, ο καπνός επιβλήθηκε και συνεχίζει να χρησιμοποιείται ως σήμερα.

### Ξέρεις τι είναι ένα τσιγάρο;

- Ναι, ασφαλώς. Είναι ψιλοκομμένος καπνός τυλιγμένος από χαρτί.

- Ακριβώς. Ένα τσιγάρο είναι ένας κύλινδρος ψιλοκομμένου καπνού, τυλιγμένο σ' ένα χαρτί από φυτικές ίνες, πορώδες και εύφλεκτο. Το μήκος του ποικίλει από 7 εκ. έως 12 εκ. Τα τσιγάρα τα πιο μακριά είναι πιο πρόσφατα. Πολλές μάρκες τσιγάρων είναι εφοδιασμένες μ' ένα φίλτρο συχνά έγχρωμο, από ειδικό χαρτί για να μην κολλάει στα χείλη. Το φίλτρο είναι αναμφισβήτητα μια πρόοδος αλλά η προστασία του δεν είναι απόλυτη. Δεν κρατάει παρά 30% έως 40% των τοξικών ουσιών.

#### **Από πότε καπνίζεις;**

-Εδώ και 2 χρόνια.

#### **Κάπνισες δηλαδή το πρώτο σου τσιγάρο στα 14.**

-Ναι.

#### **Πόσα τσιγάρα καπνίζεις σήμερα;**

- Περίπου δέκα πέντε. Με φίλτρο.

#### **-Κάποια συγκεκριμένη μάρκα;**

- Όχι. Μ' αρέσει ν' αλλάζω. Μερικές φορές μου συμβαίνει να καπνίζω ένα πακέτο την ημέρα.

- Να ένα ενδιαφέρον θέμα έρευνας για τους υπεύθυνους της Δημόσιας Υγείας.

- Γιατί το λες αυτό;

**Επειδή οι ασθένειες που συνδέονται με το καπνό εμφανίζονται τόσο πιο νωρίς όσο πιο νέος αρχίζει κάποιος το κάπνισμα. Δυστυχώς η ηλικία που αρχίζει κανείς το κάπνισμα δεν παύει να μικραίνει. Δεν είναι πια σπάνια να βλέπεις παιδιά 12 χρονών να καπνίζουν. Και κορίτσια. Καταλαβαίνεις τώρα γιατί οι υπεύθυνοι υγείας ανησυχούν;**

#### **Πες μου, εσύ γιατί καπνίζεις**

- ... Επειδή όλοι καπνίζουν ... Επειδή είναι ευχάριστο ..... μ' αρέσει

#### **Γιατί πιστεύεις ότι οι άνθρωποι καπνίζουν;**

- Για τους ίδιους λόγους.

#### **Οι λόγοι είναι στην πραγματικότητα διάφοροι και ποικίλουν ανάλογα με τα άτομα. Ποιος σου έδωσε το πρώτο τσιγάρο;**

- Ο Κώστας. Καπνίζει εδώ και τρία χρόνια. Και του αρέσει. Λέει ότι τον χαλαρώνει, ότι τον κάνει λιγότερο νευρικό, λιγότερο αγχωμένο, τον επιτρέπει να δουλεύει καλύτερα. Λέει ακόμη ότι του αρέσει να βλέπει τα δαχτυλίδια του καπνού. Και εγώ θέλησα να κάνω σαν αυτόν, να δω, να δοκιμάσω, από περιέργεια.

#### **Και σου αρέσει;**

- Στην αρχή όχι. Άρχισα να βήχω, τα μάτια μου μ' έτσουζαν. Δεν ήταν ωραία. Και έπειτα αυτό το άρωμα, η γεύση!

#### **Οι φίλοι σου καπνίζουν;**

- Ναι, η Άννα πλύνει, το κάπνισμα την διασκεδάζει. Ξεχνάει τον χρόνο που περνάει, και έτσι νικάει την μοναξιά και την κατάθλιψη. Ο Νίκος πήρε το πρώτο του τσιγάρο για να κάνει την επανάστασή του απέναντι στους γονείς του, στους καθηγητές, απέναντι στις απαγορεύσεις, όπως λέει.



- Α, στις απαγορεύσεις!

- Εμένα ποτέ δεν μου απαγόρευσαν τίποτε. Η μαμά μου καπνίζει πολύ. Έτσι, τα

ταιγάρα τα γνωρίζω καλά, στο σπίτι. Πάντα κυκλοφορεί ένα πακέτο κοντά στην τηλεόραση.

### **Σου πρότεινε ποτέ τσιγάρο η μητέρα σου;**

- Όχι. Δεν ξέρει ότι καπνίζω και σίγουρα δεν θα' θελα να το μάθει.

### **Πού καπνίζεις;**

- Στο δρόμο, βγαίνοντας από το σχολείο. Μόνη ή με τους φίλους μου, όταν βρισκόμαστε. Εκεί, στην παρέα, τα τσιγάρα κυκλοφορούν. Όταν δέχεσαι ένα τσιγάρο, είναι σαν να δέχεσαι τον άλλον, κάνεις φίλους. Δημιουργείται ένας δεσμός μεταξύ μας.

### **Γενικά, σ' αρέσει το κάπνισμα;**

- Ναι.

### **Και έπειτα;**

- Έπειτα;

### **Ναι έπειτα;**

- .....

### **Μίλησέ μου για την μαμά σου.**

- Η μαμά καπνίζει πολύ, περίπου 40 τσιγάρα την ημέρα. Καπνίζει όταν τηλεφωνεί, όταν είναι συγχυσμένη, το πρωί μόλις ξυπνήσει, το βράδυ για να μην νυστάζει. Καπνίζει οδηγώντας και με ενοχλεί ειδικά τον χειμώνα όταν τα παράθυρα είναι κλειστά. Καπνίζει με τον καφέ, βλέποντας τηλεόραση. Γενικά καπνίζει πολύ και παντού. Αισθάνεται πολύ δυστυχημένη όταν την Κυριακή το απόγευμα, τελειώνει το πακέτο της. Εκνευρίζεται θυμώνει με όλους και με όλα. Και τότε ο μπαμπάς πάει να της αγοράσει τσιγάρα. Και τότε όλα ηρεμούν. Η μαμά δεν μιλάει ποτέ για απόλαυση. Ίσως δεν αισθάνεται καμία απόλαυση. Θα' λέγε κανείς ότι είναι σκλάβα του τσιγάρου.

### **Και ο μπαμπάς σου;**

- Αυτός δεν καπνίζει. Κάπνιζε όταν ήταν νέος αλλά σταμάτησε πριν να γεννηθώ. Θεωρεί τον εαυτό του πολύ τυχερό γι' αυτό.

### **Ο καπνός τον ενοχλεί;**

- Μερικές φορές. Παραπονιέται ότι τσούζουν τα μάτια του, ότι πονάει ο λαιμός του και του φέρνει βήχα. Αλλά δεν λέει τίποτα. Αγαπάει πολύ την μαμά. Ωστόσο, θα' θελε πολύ να την έβλεπε να σταματάει το κάπνισμα. Μου 'χει μιλήσει γι' αυτό. Αν ήξερε ότι κι εγώ καπνίζω! Δυστυχώς η μαμά δεν καταφέρνει να το κόψει οριστικά. Προσπάθησε αρκετές φορές. Πήγε σε ειδικούς, δοκίμασε διάφορα προγράμματα, μαστίχες, χάπια. Σταματάει για λίγο αλλά μετά πάλι το ξαναρχίζει για το τίποτε. Η συνήθεια βλέπεις, η εξάρτηση.

### **Εσύ θα' θελες να γίνεις σαν την μητέρα σου;**

- Όχι. Λυπάμαι όμως τον μπαμπά μου που είναι παθητικός καπνιστής. Έκανε τον αγώνα του, έκοψε το κάπνισμα αλλά δυστυχώς ζει σ' ένα περιβάλλον γεμάτο καπνό και είναι σαν να καπνίζει και ο ίδιος.

**Το ίδιο ισχύει και για σένα και για όλα τα παιδιά που μεγαλώνουν σε περιβάλλον όπου οι μεγάλοι καπνίζουν. Έτσι εθίζονται από πολύ μικρά και υπάρχουν μεγάλες πιθανότητες να γίνουν καπνιστές μόλις μεγαλώσουν**



**Και αυτή η εξάρτηση που κάνει τον καπνό ναρκωτικό και κάνει εξαρτημένους όλους αυτούς που καπνίζουν ξέρεις που οφείλεται;**

- Στην Νικοτίνη.

**Μπράβο. Ξέρεις τι είναι στ' αλήθεια η νικοτίνη;**

- Όχι.

**Η νικοτίνη είναι το σημαντικότερο αλκαλοειδές ανάμεσα στα άλλα που υπάρχουν στα φύλλα του καπνού. Τα αλκαλοειδή είναι αζωτούχες ουσίες φυτικής προέλευσης με αλκαλικές αντιδράσεις που επιδρούν βαθιά στο νευρικό σύστημα των ζώντων οργανισμών. Τέτοια είναι η κοκαΐνη, η μορφίνη, η στρυχνίνη, η καφεΐνη. Όλα τα φύλλα καπνού την περιέχουν. Είναι ένα δηλητήριο.**

**Δηλητήριο;**

- Ναι. Ένα δυνατό δηλητήριο.

**Η νικοτίνη στην φυσική της μορφή είναι ένα άχρωμο έλαιο, πικρό και καυτερό που σκουραίνει όταν εκτεθεί στον αέρα. Η νικοτίνη διαλύεται στο νερό και στο σάλιο. Αν κάνουμε μια ένεση με έξι σταγόνες νικοτίνης σ' ένα σκύλο, ο σκύλος θα ψοφήσει αμέσως, 8 σταγόνες είναι αρκετές για να σκοτώσουν ένα άλογο.**

**Πρόσεξες που σου είπα ότι η νικοτίνη διαλύεται στο σάλιο;**

- Ναι.

- Μ' αυτόν τον τρόπο απορροφάται με μεγάλη ευκολία και ταχύτητα, από το βρογχικό επιθήλιο και το επιθήλιο των πνευμονικών κυψελίδων. Αυτό εξηγεί γιατί οι επιδράσεις ενός τσιγάρου γίνονται αντιληπτές από ένα καπνιστή. Μόλις περάσει μέσα στην κυκλοφορία του αίματος, η απορροφημένη νικοτίνη καταστρέφεται κατά μεγάλο ποσοστό από το συκώτι, το υπόλοιπο από άλλα όργανα άμυνας και αποβάλλεται από τα ούρα και τον ιδρώτα. Χρειάζεται περίπου μισή ώρα για να αποβληθεί η ποσότητα νικοτίνης που έχει απορροφηθεί. Ενεργεί άμεσα στο κεντρικό νευρικό σύστημα δημιουργώντας εθισμό. Τα καρδιαγγειακά νοσήματα οφείλονται κατά κύριο λόγο στη νικοτίνη. Τα αιμοφόρα αγγεία κάτω από μια συνεχή διακύμανση πιέσεων τείνουν να χάσουν την ελαστικότητά τους και φθείρονται. Γι' αυτό όταν κάποιος έχει καρδιακά προβλήματα, υψηλή πίεση ή είναι διαβητικός είναι καλύτερο να μην καπνίζει.

**Γιατί;**

- Γιατί τα προβλήματα που οφείλονται σ' αυτές τις αρρώστιες εμφανίζονται πολύ πιο νωρίς στους καπνιστές, απ' ό,τι στους μη καπνιστές.

**Κάνεις σπορ;**

- Ναι.

- Τότε λοιπόν, πρέπει να ξέρεις ότι η νικοτίνη είναι **επικίνδυνη για τους αθλητές** επειδή προκαλεί υπογλυκαιμία. Από την άλλη, προκαλεί αύξηση του γαλακτικού οξέος το οποίο καταστρέφει την βιταμίνη C, απαραίτητη για τους αθλητές.

- Ωστόσο μερικοί αθλητές καπνίζουν

- Δεν έχουν δίκιο. Οι πραγματικοί αθλητές, αυτοί που κάνουν σπορ υψηλού επιπέδου για οποίους η αντοχή και η αναπνοή είναι απαραίτητες, δεν καπνίζουν.

**Γνωρίζεις το ποσοστό νικοτίνης των τσιγάρων που καπνίζεις;**

- **1,09mg.** Αυτό γράφει πάνω στο πακέτο. Τα πιο ελαφριά τσιγάρα περιέχουν **0,09mg.** Δυστυχώς οι καπνιστές δεν το εκτιμούν αυτό, γιατί έχουν την εντύπωση ότι καπνίζουν άχυρο. Όμως η νικοτίνη δεν είναι η μοναδική τοξική ουσία του τσιγάρου.

- Ναι, ξέρω, πίσω της κρύβονται κι **άλλες 3.000 ουσίες ένα μόνο τσιγάρο.** Για φαντάσου!

- Όλες δεν είναι τοξικές και κάποιες φεύγουν μαζί με τον καπνό. Όμως θα ήθελα να μιλήσουμε για το **μονοξειδίο του άνθρακα.**

**-Για το μονοξειδίο του άνθρακα ;**

-Ακριβώς.Το μονοξειδίο του άνθρακα είναι ένα αέριο βλαβερό για τον οργανισμό. Μπορεί να προκαλέσει το θάνατο σε περίπτωση δηλητηρίασης. Για να ζήσει ο άνθρωπος έχει ανάγκη από οξυγόνο και όχι από μονοξειδίο του άνθρακα στο αίμα. **Σ' ένα μη καπνιστή το ποσοστό του CO είναι 1% ενώ σ' ένα καπνιστή φτάνει το 6%.** Το μονοξειδίο του άνθρακα φτάνει στους πνεύμονες

μαζί με τον καπνό, τοποθετείται στην αιμοσφαιρίνη, σχηματίζοντας ανθρακοαιμοσφαιρίνη και εμποδίζει τη δημιουργία οξυγονοαιμοσφαιρίνης, που είναι το συστατικό που μεταφέρεται από το οξυγόνο, σαν να ζούσε συνεχώς σε μεγάλο υψόμετρο όπου λείπει το οξυγόνο, πράγμα που μειώνει την ενέργειά του.

- Όστε έτσι.

#### **- Και οι άλλες βλαβερές ουσίες; Τι προβλήματα προκαλούν;**

- Καταστρέφουν το επιθήλιο των βρόγχων. Έτσι μειώνεται η αντίσταση του οργανισμού και ευνοείται η εμφάνιση ασθενειών. Ο καπνιστής αρχίζει να βήχει και να φτύνει. Σιγά – σιγά αποκτά χρόνια βρογχίτιδα και αναπνευστικά προβλήματα. Έτσι, κάποιες καθημερινές δραστηριότητες όπως το ν' ανέβει σκαλιά, να ανέβει μια ανηφόρα γίνονται όλο και πιο δύσκολες.

#### **- Και αν ο καπνιστής σταματήσει να καπνίζει;**

- Τότε η κατάσταση μπορεί σιγά – σιγά να καλυτερεύσει. Όλα εξαρτώνται από το στάδιο στο οποίο βρίσκεται. Δυστυχώς, κάποιοι καπνιστές παρά τις συμβουλές του γιατρού τους δεν καταλαβαίνουν και συνεχίζουν να καπνίζουν. Συνεχίζουν επειδή τους λείπει η θέληση. Έτσι βήχουν, φτύνουν, υποφέρουν και προκαλούν προβλήματα και στεναχώρια στον εαυτό τους αλλά και στα άτομα του περιβάλλοντός τους.

#### **-Το κάπνισμα έχει άλλες δυσάρεστες επιπτώσεις;**

-Ναι. Ορισμένες είναι ανώδυνες, αλλά ενοχλητικές, όπως τα κιτρινωμένα δάχτυλα και δόντια, η δυσάρεστη αναπνοή, η δυσάρεστη μυρωδιά των ρούχων. Άλλες είναι πιο σοβαρές, όπως η πρόωρη εμφάνιση των ρυτίδων, οι σακούλες κάτω από τα μάτια, το αραίωμα των μαλλιών και η μείωση του χρόνου ζωής.

#### **Μείωση του χρόνου ζωής;**

-Ναι. Κάθε τσιγάρο που καπνίζεις κονταίνει τη ζωή σου κατά **15 λεπτά**. Σε σχέση μ'ένα μη καπνιστή, ο καπνιστής κόβει την **ελπίδα ζωής κατά 4 έως 8 χρόνια**.

#### **Επιτρέπεται να καπνίζει μια γυναίκα που περιμένει παιδί;**

- Όχι. Η νικοτίνη περνάει στο έμβρυο. Μια έγκυος γυναίκα που καπνίζει κινδυνεύει να γεννήσει πρόωρα ή να γεννήσει ένα μωρό μικρού βάρους με καρδιακά προβλήματα. Επίσης τα παιδιά των καπνιστών προσβάλλονται ευκολότερα από αναπνευστικά προβλήματα, βρογχίτιδες, ωτίτιδες, πόνους στο λαιμό από τα παιδιά των μη καπνιστών.



#### **Και πως γίνεται αυτό;**

-Τα παιδιά που εισπνέουν τον καπνό του τσιγάρου που καίει στο τασάκι δίπλα τους είναι παθητικοί καπνιστές.

#### **Δηλαδή; Τι είναι ακριβώς το παθητικό κάπνισμα;**

-Το παθητικό κάπνισμα μπαίνει στην κατηγορία του **άφιλτρου** καπνίσματος. Όσο το τσιγάρο καίει στο τασάκι, ο καπνός εισέρχεται στον οργανισμό μας σαν να μην υπήρχε καθόλου φίλτρο. Έτσι «τα ξεχασμένα» τσιγάρα είναι αυτά τα τσιγάρα που καπνίζουμε, και μάλιστα διπλά, γιατί η περιεκτικότητά σε πίσσα και νικοτίνη που αναφέρονται πάνω σε κάθε πακέτο αφορά την εισπνοή με το φίλτρο.

**Τώρα καταλαβαίνω γιατί με πιάνει πονοκέφαλος όταν μείνω πολλές ώρες σε ένα μπαρ. Καπνίζω το τσιγάρο μου αλλά εισπνέω και τον καπνό των άλλων.**

-Ίσως μπορείς τώρα να καταλάβεις γιατί οι μη καπνιστές υποφέρουν όταν

βρίσκονται σε χώρο με πολύ καπνό και κάνουν αγώνες για να διεκδικήσουν το δικαίωμα για χώρους καθαρούς χωρίς καπνό, αποπνικτική ατμόσφαιρα και άσχημη μυρωδιά.

### **Μίλησε μου για τον καρκίνο.**

- Καταστρέφοντας το επιθήλιο των βρόγχων, οι βλαβερές ουσίες ευνοούν τη δημιουργία του καρκίνου των πνευμόνων. **Η πίσσα** δημιουργεί μια μαύρη επικάλυψη στις κυψελίδες και στους βρόγχους των πνευμόνων, η οποία παραμένει για αρκετά χρόνια αφότου ο ασθενής διακόψει το κάπνισμα. Στην ουσία, το τσιγάρο είναι ένα θερμοδυναμικό σύστημα. Στην αναμμένη άκρη του, στην καύτρα, η θερμοκρασία φτάνει τους **800ο C**, ενώ στο φίλτρο η θερμοκρασία είναι μόνο 25ο. Τα μόρια του καπνού δέχονται αλληπάλληλες πυρολύσεις, διασπώνται δηλαδή με την επίδραση της υψηλής θερμοκρασίας και περνούν σε ασταθή κατάσταση. Στη συνέχεια κρυστώνουν, μέχρι να δεχθούν την επόμενη ηλεκτρόλυση. Τα ελεύθερα ηλεκτρόνια που περιέχουν τα ασταθή αυτά μόρια εισέρχονται στα κύτταρα των πνευμόνων και προκαλούν ζημιά. Με τις σημερινές γνώσεις πάνω στο θέμα μπορούμε να επιβεβαιώσουμε χωρίς ίχνος αμφιβολίας ότι υπάρχει στενή σχέση ανάμεσα στον καπνό και το καρκίνο των πνευμόνων που συνεχώς αυξάνει. **Ένας μέσος καπνιστής έχει 70% περισσότερες πιθανότητες να προσληφθεί από καρκίνο σε σύγκριση με έναν που καπνίζει σε σύγκριση με ένα που δεν καπνίζει.**

### **-Παρ' όλα αυτά γνωρίζω δυο άτομα που έχουν καρκίνο του πνεύμονα και δεν έχουν καπνίσει ποτέ!**

- Ασφαλώς. Οι καρκίνοι των πνευμόνων παρατηρούνται επίσης και σε μη καπνιστές. Ούτε βέβαια όλοι οι καπνιστές παθαίνουν καρκίνο των πνευμόνων, απλά τα ποσοστά εμφάνισης τους είναι μεγαλύτερα στους καπνιστές.

### **Πως εξηγείται αυτό;**

- Όσο κι αν φαίνεται παράξενο, ο υπερήλικας, που πέρασε τα **65 χρόνια** μπορεί να συνεχίσει το κάπνισμα με τον ίδιο ρυθμό, χωρίς να παρουσιάσει αναπνευστικές ή αγγειοκαρδιακές διαταραχές. Υπάρχουν σπάνιες περιπτώσεις που ο οργανισμός έχει πλέον συνηθίσει τα ναρκωτικά και έμαθε να ελέγχει τα αποτελέσματα. Η φυσιολογική τους κατάσταση μάλιστα μπορεί να χειροτερέψει από μια ριζική έλλειψη καπνού.

### **Σε τι ηλικία εμφανίζονται οι καρκίνοι;**

- **Αργά, μετά από 30-40 χρόνια**, αν εισπνέει κανείς τον καπνό.

### **Δεν πρέπει λοιπόν να εισπνέουμε τον καπνό;**

-Σίγουρα όχι, πρέπει επίσης να 'χει καπνίσει κάποιος πάνω από **250.000 τσιγάρα**.

### **Πόσα τσιγάρα καπνίζεις την ημέρα;**

- Περίπου 20.

### **Ωραία, αν τα πολλαπλασιάσουμε με το 365 θα βρούμε πόσα καπνίζεις το χρόνο.**

- 7300

-Μπράβο. Πολλαπλασιάζοντας με το 10 θα έχουμε τον αριθμό των τσιγάρων σε 10 χρόνια.

**73.000.**

-Ναι, πολλαπλασιάζοντας με τον αριθμό 30, τον αριθμό των τσιγάρων σε 30 χρόνια.

**-219.000.**

-Αν δεν σταματήσεις να καπνίζεις οι γιατροί θα σε κατατάξουν γύρω στα 44 στην κατηγορία των καπνιστών υψηλού κινδύνου.

### **Ο καπνός προκαλεί άλλους καρκίνους;**

-Ναι, τον καρκίνο των χειλέων, του νεφρού, της ουροδόχου κύστης, του οισοφάγου, του στομάχου.



**Υπάρχουν καλά και κακά τσιγάρα; Για παράδειγμα ,τα «ελαφριά» είναι λιγότερο επικίνδυνα;**

-Ένας από τους βασικούς παράγοντες που καθορίζουν τον κίνδυνο που διατρέχει ένας καπνιστής είναι οι προσωπικές του συνήθειες. Η χρονική διάρκεια της συνήθειας και ο ημερήσιος αριθμός τσιγάρων που καταναλώνονται είναι οι πιο σημαντικοί συντελεστές. Θα πρέπει όμως να συνηγορήσουμε και άλλους παράγοντες, όπως, για παράδειγμα, με πόσες ρουφηξιές καταναλώνουμε ένα τσιγάρο, τον όγκο του καπνού που αντιστοιχεί σε καθεμιά, το βάθος και τη διάρκεια κάθε εισπνοής.

**Η ιδέα ότι τα τσιγάρα που περιέχουν χαμηλό ποσοστό νικοτίνης είναι λιγότερο επιβλαβή, είναι λανθασμένη.** Αν η βαθύτερη εισπνοή είναι το πρώτο μείον του ελαφρού τσιγάρου, το δεύτερο είναι η αύξηση της ποσότητας του καπνού που λαμβάνουμε για να διατηρηθούν τα επίπεδα της νικοτίνης σταθερά. Ένας καπνιστής που περνάει σε πιο ελαφρύ τσιγάρο έχει την τάση να καπνίζει περισσότερο, για να δώσει στον οργανισμό του το ποσοστό της νικοτίνης στην οποία είναι εθισμένος. Το αποτέλεσμα είναι πως μειώνει έτσι τον κίνδυνο του καρκίνου των πνευμόνων αυξάνοντας ταυτόχρονα τον κίνδυνο των καρδιαγγειακών ασθενειών. Το αποτέλεσμα της χρήσης των ελαφρών τσιγάρων θεωρείται αρνητικό αν δεν συνοδεύεται από παράλληλη μείωση του ποσοστού της νικοτίνης.

**Πόσο μας προστατεύουν τα φίλτρα των τσιγάρων;**

Ο παραλληλισμός του φίλτρου των τσιγάρων με τα φίλτρα των εξατμίσεων των αυτοκινήτων είναι αρκετά επιτυχημένος. Το άφιλτρο τσιγάρο, γευστικότερο για αρκετούς καπνιστές, μοιάζει με μια εξατμίση που αφήνει τα καυσάεργα ανεπεξέργαστα στην ατμόσφαιρα. Στην ελληνική αγορά κυκλοφορεί σήμερα το φίλτρο BF, που βασίζεται σε ένα συνδυασμό οξικής κυτταρίνης, ενεργού άνθρακα και αιμοσφαιρίνης. Παρόλο που το συγκεκριμένο φίλτρο έχει διεθνή αναγνώριση και τα αποτελέσματά του είναι επιστημονικά τεκμηριωμένα, η δράση του αμφισβητείται από πολλούς ερευνητές.

**Καλύτερα λοιπόν λίγα βαριά τσιγάρα τη ημέρα ή περισσότερα ελαφριά;**

-Υπάρχει κίνδυνος και από τα δυο. Στην ουσία δεν μπορεί να είναι παρά προσωπική επιλογή. Αν επιμένει κάποιος να καπνίζει πολλά τσιγάρα, τότε καλύτερα να είναι ελαφριά. Αν μπορεί όμως να κρατήσει σε χαμηλά επίπεδα το ποσοστό της νικοτίνης που χρειάζεται, τότε καλύτερα λιγότερα και πιο βαριά.

-Ένα πράγμα κατάλαβα. Ο καπνός είναι βλαβερός για την υγεία με όποιο τρόπο και αν καταναλώνεται. Γι' αυτό κάθε καπνιστής πρέπει να γνωρίζει τους κινδύνους που διατρέχει και να διαλέγει **ΥΓΕΙΑ Η ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ.**

**Πόσο σου στοιχίζει ένα πακέτο τσιγάρα;**

-Δυο ευρώ περίπου.

**Δεν θέλεις να αγοράσεις κάτι για τον εαυτό σου κάπου-κάπου;**

-Ναι, αλλά η ζωή είναι ακριβή.

**Αν εξοικονομούσες 2 ευρώ την ημέρα; Έχεις σκεφτεί τι θα μπορούσες να αγοράσεις για τον εαυτό σου; Πόσα αρώματα; Πόσα μπλουζάκια;**

-Ομολογώ ότι δεν το έχω σκεφτεί!

**Και όλα αυτά τα πακέτα που είναι πεταμένα στους δρόμους, στα πάρκα, στα πάρκινγκ, σου αρέσουν;**

-Όχι!

**Τότε, γιατί καπνίζεις;**

.....

-Δεν θα ήταν καλύτερα να μυρίζεις ωραία ,να έχεις κατάλευκα δόντια, να ξεοδεύεις το χαρτζιλίκι σου όπως σου αρέσει, να μπορείς να λες περήφανα «**Όχι, ευχαριστώ, δεν καπνίζω!**»;

#### **Πιστεύεις ότι είναι τόσο εύκολο να το κόψω;**

-Σίγουρα δεν είναι τόσο εύκολο, αλλά ούτε τόσο δύσκολο. Κατ'αρχήν πρέπει να πιστέψεις ότι ζωή χωρίς τσιγάρο έχει περισσότερα πλεονεκτήματα και απολαύσεις απ'ότι η ζωή η εξαρτημένη από τον καπνό.

#### **Είναι αρκετό μόνο αυτό; Και ο εθισμός, η παρέα;**

- Πρέπει να διαλέξεις εσύ τη μέρα και τη στιγμή που θα κόψεις το τσιγάρο. Σίγουρα δεν βοηθάει μια περίοδος άγχους και πολλής δουλειάς.



#### **Και οι φίλοι;**

-Στην αρχή θα κάνεις παρέα με φίλους που δεν καπνίζουν ή έχουν αποφασίσει κι εκείνοι να κόψουν το τσιγάρο. Ίσως τότε ο αγώνας να είναι πιο εύκολος.

#### **Είναι προτιμότερο να κόψω το τσιγάρο μια κι έξω ή να το μειώνω σταδιακά;**

-Σίγουρα ο καλύτερος τρόπος είναι **να το κόψεις μια κι έξω**. Καλό είναι επίσης να ακολουθήσεις μια δίαιτα πλούσια σε βιταμίνες με φρούτα και λαχανικά. Να αποφεύγεις τον καφέ, το αλκοόλ. Αυτό θα σε βοηθήσει.

#### **Νομίζω ότι πρέπει να προσπαθήσω για τον εαυτό μου και για τους ανθρώπους που αγαπώ.**

- Και κάτι ακόμη. Όταν κάποια στιγμή νιώσεις έντονη την επιθυμία να καπνίσεις πάλι, πάρε πολλές βαθιές αναπνοές, μετά πιες ένα ποτήρι νερό και.....σκέψου πάλι την απόφασή σου. **Και αν αποτύχεις την πρώτη φορά, ξαναδοκίμασε! Λίγοι τα καταφέρνουν με την πρώτη. Καλή τύχη!**

Η αντικαπνιστική προπαγάνδα στις χώρες της Δ. Ευρώπης και της Δ. Αμερικής έχει οδηγήσει σε θετικά αποτελέσματα:αποφυγή των βλαπτικών επιπτώσεων από το παθητικό κάπνισμα, ελάττωση της εγχώριας κατανάλωσης και μείωση των ποσοστών των νεαρών χρηστών καπνού. Η διεθνής όμως πραγματικότητα είναι τελείως διαφορετική. Τα συμφέροντα των εταιρειών καπνού μετατοπίζονται στις Ανατολικές Ευρωπαϊκές χώρες και στον Τρίτο κόσμο. Εκεί οι περιορισμοί στην προώθηση και διαφήμιση του καπνού είναι ελάχιστοι ή δεν υφίστανται καθόλου.

#### **TEST DE FAGERSTROM**

#### **ΝΙΚΟΤΙΝΗ :Πώς θα δοκιμάσετε την εξάρτησή σας**

Πάρτε μολύβια.

#### **1. Πόσα τσιγάρα καπνίζετε την ημέρα;**

|                    |   |
|--------------------|---|
| Λιγότερα από 15    | 0 |
| Από 15 ως 25       | 1 |
| Περισσότερα από 25 | 2 |

**2. Ποιο είναι το ποσοστό νικοτίνης των τσιγάρων σας;**

|                    |   |
|--------------------|---|
| Λιγότερο από 0,8mg | 0 |
| Από 0,8 ως 1,5 mg  | 1 |
| Πάνω από 1,5mg     | 2 |

**3. Καταπίνετε τον καπνό;**

|               |   |
|---------------|---|
| Ποτέ          | 0 |
| Μερικές φορές | 1 |
| Πάντα         | 2 |

**4. Προτιμάτε να καπνίζετε το πρωί από το να καπνίζετε το απόγευμα;**

|     |   |
|-----|---|
| Ναι | 1 |
| Όχι | 0 |

**5. Πότε καπνίζετε το πρώτο σας τσιγάρο;**

|                           |   |
|---------------------------|---|
| Μισή ώρα αφότου ξυπνήσετε | 1 |
| Αργότερα                  | 0 |

**6. Ποιο τσιγάρο βρίσκετε πιο απαραίτητο;**

|          |   |
|----------|---|
| Το πρώτο | 1 |
| Ένα άλλο | 0 |

**7. Καπνίζετε ακόμη κι αν μια αρρώστια (γρίπη ή κρυολόγημα...) σας υποχρεώνουν να μείνετε στο κρεβάτι;**

|     |   |
|-----|---|
| Ναι | 1 |
| Όχι | 0 |

**8. Το βρίσκετε δύσκολο να μην καπνίζετε στους απαγορευμένους χώρους;(κινηματογράφος, τρένα, αεροπλάνα.....)**

|     |   |
|-----|---|
| Ναι | 1 |
| Όχι | 0 |

**Ο αριθμός των πόντων που πήρατε σε κάθε απάντηση δείχνει το βαθμό εξάρτησης**

**Από 0 ως 4 πόντους:** Είστε λίγο ή καθόλου εξαρτημένος από την νικοτίνη.

**Από 5 ως 5 πόντους:** Είστε εξαρτημένος.

**Από 7 ως 8 πόντους:**Είστε πολύ εξαρτημένος

**Από 9 ως 11 πόντους:** Είστε πάρα πολύ εξαρτημένος.



### Για να σταματήσεις το κάπνισμα βρες ένα κίνητρο

Προσπάθησε να απαντήσεις σε ερωτήσεις σαν αυτές:

- Είμαι σκλάβος του τσιγάρου μου;
- Πόσο μου στοιχίζουν τα τσιγάρα μου;
- Τα παιδιά μου κινδυνεύουν από το τσιγάρο μου;
- Η προσωπική μου υγεία βρίσκεται σε κίνδυνο;
- Είμαι πιο ωραίος όταν καπνίζω;
- Θα ήθελα να καπνίζουν τα παιδιά μου;

### Πάρε την απόφαση μόνος σου!

Για να πετύχεις πρέπει πριν απ' όλα να το αποφασίσεις ΜΟΝΟΣ ΣΟΥ

- Όταν πάρεις την απόφαση πρέπει:
- Να σταματήσεις ολοκληρωτικά
- Να διαλέξεις μόνος σου την κατάλληλη στιγμή.
- Το περιβάλλον σου να σε βοηθήσει.
- Να απασχοληθείς με ένα σπορ.
- Να αποφύγεις τους πειρασμούς.
- Να βρεις κάποια ανταμοιβή για τον εαυτό σου.

### ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ ΤΩΡΑ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Οι κίνδυνοι του τσιγάρου για τους καπνιστές:

- 🔥 Χρόνιες βρογχίτιδες
- 🔥 Καρκίνος των πνευμόνων
- 🔥 Καρδιακά προβλήματα
- 🔥 Κόπωση

Ο καπνός είναι τοξικός και για τους καπνιστές και για τους μη καπνιστές και προκαλεί τα ίδια άσχημα συμπτώματα.

### Γιατί να σταματήσω;

Η ζωή χωρίς τσιγάρο έχει περισσότερα πλεονεκτήματα από τις αμφίβολες απολαύσεις της εξάρτησης από τη νικοτίνη.

- Καλύτερευση της υγείας και ελπίδα ζωής
- Καλύτερη φυσική κατάσταση
- Καλύτερες επιδόσεις
- Οικονομία
- Ελευθερία γιατί το κάπνισμα, ας μη γελιόμαστε, είναι μια εξάρτηση.

### Κάποια κόλπα που βοηθούν

- 👉 Πέταξε τα τσιγάρα, αναπτήρες, σταχτοδοχεία.
- 👉 Ειδοποίησε τους φίλους σου και τους συνεργάτες σου (ώστε να μην μπορείς εύκολα να κάνεις πίσω).
- 👉 Να πίνεις πολύ νερό.
- 👉 Να αποφεύγεις τον καφέ, το τσάι, το αλκοόλ που ζητάν τσιγάρο.
- 👉 Να τρως φρούτα και γαλακτοκομικά.
- 👉 Να αρνηθείς, αν είναι δυνατόν, μια έξοδο με καπνιστές.

### Κάπνισμα και παιδί

Το παιδί που γεννιέται από μητέρα καπνίστρια κινδυνεύει να έχει μικρότερο βάρος από το κανονικό, να γεννηθεί πρόωρα, να έχει διάφορες οργανικές ανωμαλίες.

### Αξίζει να ρισκάρουμε τη ζωή των παιδιών μας;

Τα παιδιά των καπνιστών κινδυνεύουν από ωτίτιδες, αναπνευστικά προβλήματα ακόμη και από άσθμα πολύ συχνότερα από τα παιδιά των μη καπνιστών.

### Τι λένε τα παιδιά;

- Δεν μας αρέσει να καπνίζουν οι γονείς μας. Μυρίζουν τα ρούχα μας, τα μαλλιά μας, τσούζουν τα μάτια μας.
- Δεν θέλουμε να πηγαίνουμε στις καφετέριες και να καπνίζουν όλοι. Μας πιάνει πονοκέφαλος, τσούζει ο λαιμός μας, μυρίζουμε ολόκληροι νικοτίνη. Δεν μπορούμε να αναπνεύσουμε.
- Θέλουμε σπίτια καθαρά από νικοτίνη.
- Θέλουμε χώρους διασκέδασης χωρίς καπνό, χωρίς προβλήματα υγείας.

Η εργασία «**Το κάπνισμα και οι έφηβοι**» πραγματοποιήθηκε από τους μαθητές του Γυμνασίου Χρυσού στα πλαίσια Προγράμματος Αγωγής Υγείας, υπό την καθοδήγηση της **κ.Θεοχαρίδου Αντωνίας**, καθηγήτριας, συντονίστριας του προγράμματος και μεταφέρθηκε στην ιστοσελίδα του Νέου Σουλίου από τους μαθητές του Γυμνασίου Νέου Σουλίου.

**Θεοχαρίδου Αντωνία  
Βασιλείου Παναγιώτης**

**Προσαρμογή εργασίας:  
Αθανασιάδης Αθανάσιος  
athanasiadi@sch.gr**

