

Κάπνισμα και Αγωγή υγείας

Θεοδωράκης Γιάννης

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού



Άδειες Χρήσης

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό υπόκειται σε άδειες χρήσης Creative Commons.
- Για εκπαιδευτικό υλικό, όπως εικόνες, που υπόκειται σε άλλου τύπου άδειας χρήσης, η άδεια χρήσης αναφέρεται ρητώς.



2

Χρηματοδότηση

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στα πλαίσια του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.
- Το έργο «**Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα Πανεπιστημίου Θεσσαλίας**» έχει χρηματοδοτήσει μόνο τη αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.
- Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.



3

Σκοποί ενότητας

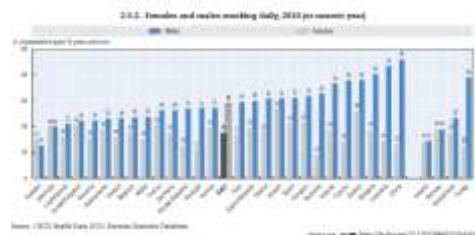
Να γίνει κατανοητή η θεματολογία και ο τρόπος οργάνωσης σχετικού με το κάπνισμα και τον έλεγχο του προγράμματος αγωγής υγείας

4

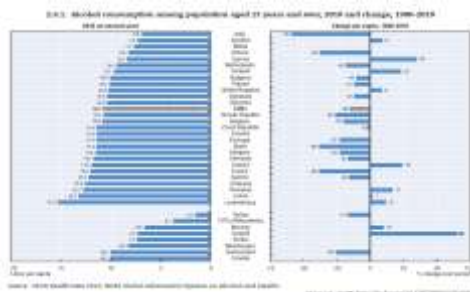
Περιεχόμενα της ενότητας

- Ποιες είναι οι απαραίτητες γνώσεις που πρέπει να έχουν οι μαθητές σχετικά με το κάπνισμα
- Τρόποι βοήθειας σε καταστάσεις σχετικές με το κάπνισμα
- Ερευνητικά αποτελέσματα για τη σχέση άσκησης και καπνίσματος
- Ενέργειες οι οποίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν στο σχολείο

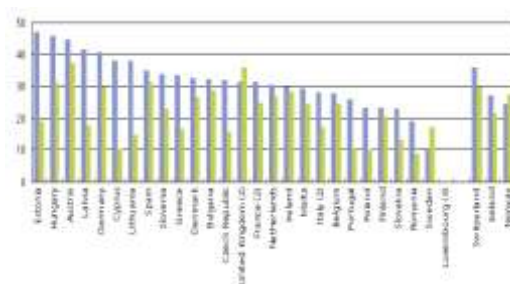
κάπνισμα



αλκοόλ



Ποσοστά (%) καπνιστών 15-24 ετών.



Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας 2017

- Για όλες τις ηλικίες τα ποσοστά των καπνιστών είναι ιδιαίτερα ανησυχητικά στη χώρα μας τα οποία με βάση τις έρευνες προσεγγίζουν το 35% και είναι εδώ και πολλά χρόνια από τα υψηλότερα στην Ευρώπη (WHO, 2017α).
- Το τσιγάρο αποτελεί μια από τις μεγαλύτερες απειλές της δημόσιας υγείας και ευθύνεται για 7 εκατομμύρια θανάτους ετησίως. Από αυτούς οι 890 000 αποδίδονται στο παθητικό κάπνισμα. Κάθε άτομο έχει δικαίωμα στο να κινείται σε χώρους χωρίς τσιγάρο, προστατεύοντας έτσι την υγεία των μη καπνιστών και ενθαρρύνοντας τους καπνιστές να μην καπνίζουν. (WHO, 2017).

Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας 2017

- Οι έρευνες έδειξαν ότι είναι λίγοι οι καπνιστές που καταλαβαίνουν τους κινδύνους του τσιγάρου στην υγεία τους, αυτοί που πραγματικά τους καταλαβαίνουν θέλουν να το διακόψουν. Οι καμπάνιες διακοπής καπνίσματος, επιδρούν ευεργετικά στον περιορισμό του καπνίσματος. Για τον περιορισμό του καπνίσματος η Παγκόσμια Οργάνωση υγείας προτείνει ανάπτυξη πολιτικών καταγραφής και πρόληψης, λήψη μέτρων προστασίας των πολιτών, παροχή βοήθειας σε όσους επιθυμούν να το διακόψουν, προειδοποίηση και ενημέρωση για τους κινδύνους, απαγόρευση της διαφήμισης του τσιγάρου, και αύξηση της φορολογίας (WHO, 2017β).

Οι μαθητές και μαθήτριες για να ευαισθητοποιηθούν εναντίον του καπνίσματος πρέπει:

- Να αποκτήσουν ουσιαστικές γνώσεις σχετικά με τις επιδράσεις του καπνίσματος
- Να επηρεασθούν συναισθηματικά
- Να δουν θετικά πρότυπα και να έχουν υπόψη τους σχετικά παραδείγματα

Παρακάτω ακολουθούν μια σειρά προτάσεων για το ποιες γνώσεις είναι απαραίτητο να δοθούν στους μαθητές και με ποιον τρόπο

Η αλήθεια για τον καπνό.

Τι πρέπει να γνωρίσουν οι μαθητές και μαθήτριες

Δώσε μια διάλεξη με τις παρακάτω πληροφορίες

- Ο καπνός περιέχει τη νικοτίνη που προκαλεί εθισμό, καθώς επίσης και 400 άλλες χημικές ουσίες, εκ των οποίων 200 δηλητηριώδεις και 50 καρκινογενείς
- Με την εισπνοή του καπνού, η νικοτίνη φτάνει στον εγκέφαλο σε 5 δευτερόλεπτα, στην συνέχεια επιδρά πολλαπλά σε όλο το σώμα.
- Αυξάνει τον καρδιακό παλμό, και το ρυθμό αναπνοής
- Τα αιμοφόρα αγγεία στενεύουν, η περιφερειακή λειτουργία γίνεται πιο αργή, η πίεση αυξάνει.

Η εξάρτηση έρχεται με τη διαρκή χρήση

Δώσε μια διάλεξη με τις παρακάτω πληροφορίες

- Η νικοτίνη ενεργεί είτε ως διεγερτικό, είτε ως ηρεμιστικό, ανάλογα με την κατάσταση στην οποία βρίσκεται το άτομο.
- Μπορεί να επηρεάσει τα κύματα άλφα του εγκέφαλου και να ενεργοποιήσει την ενδοφύρνη, προκαλώντας χαλάρωση.
- Ως διεγερτικό, ή ως ηρεμιστικό εξαρτάται από τη δόση, το μεταβολισμό του ατόμου, το επίπεδο του στρες, και την ώρα της ημέρας. Συνήθως λειτουργεί ως διεγερτικό το πρωί και ως ηρεμιστικό το απόγευμα.

Να αναλυθεί το θέμα αυτό



Η αλήθεια για τον καπνό.

Τι πρέπει να γνωρίσουν οι μαθητές και μαθήτριες

Τι να κάνεις για να ενημερωθούν σωστά οι μαθητές:

Δώσε μια διάλεξη με τις παρακάτω πληροφορίες

- Αρχικά αισθήματα έντασης και κόυρασης ανακουφίζονται.
- Μετά από λίγα λεπτά όμως τα αισθήματα αυτά φεύγουν και μια ανάκληση επέρχεται. Το άτομο νοιώθει θλίψη, ή μελαγχολία, και ερεθισμό και νοιώθει την πίεση να καπνίσει ξανά.
- Το κάπνισμα, είναι μια από τις πιο δυνατές συνήθειες που προκαλούν εθισμό.

Οι καπνιστές μολύνουν τον αέρα που αναπνέουν οι άλλοι

Δώσε μια διάλεξη με τις παρακάτω πληροφορίες

- Ο καπνός από την καύτρα του τσιγάρου είναι πιο επικίνδυνος από τον καπνό που εισπνέει ο καπνιστής γιατί έχει μεγαλύτερη συγκέντρωση καρκινογόνων ουσιών.
- Οι παθητικοί «καπνιστές» κινδυνεύουν επίσης να υποφέρουν από σοβαρά προβλήματα υγείας, όπως καρκίνο των πνευμόνων και καρδιοπάθειες.

Τι άλλο πρέπει να γνωρίζουν οι μαθητές

Μια εργασία ομαδική, η συζήτηση με τα παρακάτω:

- Οι περισσότεροι καπνιστές αρχίζουν το κάπνισμα πριν την ηλικία των 14 ετών.
- Το 90% των καπνιστών αρχίζουν πριν την ηλικία των 19 ετών.
- Οι εταιρίες καπνού προσπαθούν να το κάνουν ελκυστικό στους νέους.
- Το προβάλλουν ως διασκέδαση, αρρενωπό, με στυλ, και σέξι.

Τι άλλο πρέπει να γνωρίζουν

Δώσε μια διάλεξη με τις παρακάτω πληροφορίες

- Υπάρχει η τάση για όσους καπνίζουν, να καταναλώνουν οισοπνευματώδη, ή να είναι επιρρεπείς για μαριχουάνα, ή άλλα ναρκωτικά.
- Οι αιτίες δεν είναι ξεκαθαρισμένες, αλλά αυτοί που δεν καπνίζουν έχουν καλύτερη κατανόηση των κινδύνων από την υγεία, έχουν μεγαλύτερη αυτό-εκτίμηση, καλύτερη υποστήριξη από την οικογένεια, και έχουν μάθει να λένε «όχι» στην πίεση και στα δέλεαρ των καπνιστών.
- Από έρευνες οι χρήστες σκληρών ναρκωτικών ουσιών, υπήρξαν πριν σε ποσοστό 70% καπνιστές.

Να γραφούν, να σχεδιασθούν, να συζητηθούν, οι ομάδες να αποφασίσουν πως θα περάσουν το μήνυμα καλύτερα

Το κάπνισμα είναι:

- Είναι το Νο 1 αιτία θανάτων γενικά
- Είναι το Νο 1 αιτία θανάτων από καρκίνο των πνευμόνων
- Είναι το Νο 1 αιτία καρκίνου στις γυναίκες
- Είναι το Νο 1 αιτία καρκίνου του οισοφάγου
- Είναι το Νο 1 αιτία καρκίνου του παγκρέατος
- Αυξάνει τον κίνδυνο καρκίνου της στοματικής κοιλότητας
- Αυξάνει τον κίνδυνο καρκίνου του λάρυγγα
- Αυξάνει τον κίνδυνο καρκίνου του στήθους

ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ ΚΑΙ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

3. Βάλε μια ομάδα μαθητών να αντιγράψει τα παρακάτω σε μεγάλα χαρτόνια με έντονα χρώματα και να τα κολλήσει στην τάξη και στους διαδρόμους του σχολείου.

- Κάθε τσιγάρο μειώνει τη ζωή του καπνιστή κατά 1 λεπτό
- Μειώνει την(καλή χοληστερίνη) HDL στο αίμα
- Σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας το τσιγάρο σκοτώνει 6 άτομα κάθε λεπτό, και αυτός ο αριθμός θα τριπλασιασθεί τα επόμενα χρόνια
- Ο κίνδυνος από το κάπνισμα αυξάνει με την ποσότητα κατανάλωσης

ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ ΚΑΙ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

- Οι μαθητές και μαθήτριες πρέπει να γνωρίζουν ότι το κάπνισμα με το χρόνο δημιουργεί σοβαρά προβλήματα υγείας

Τι μπορείς να κάνεις για να ευαισθητοποιήσεις τους μαθητές:

1. Βάλε μια ομάδα μαθητών να αντιγράψει τα συνθήματα που αναγράφονται στην επόμενη διαφάνεια, σε μεγάλα χαρτόνια με έντονα χρώματα και να τα κολλήσει στην τάξη και στους διαδρόμους του σχολείου.

ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ ΚΑΙ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

2. Βάλε μια ομάδα μαθητών να αναπαράγει τα παρακάτω μηνύματα με όποιον πρόσφορο τρόπο κρίνει πχ σε μεγάλα χαρτόνια με έντονα χρώματα και να τα κολλήσει στην τάξη και στους διαδρόμους του σχολείου.

- Αυξάνει τον κίνδυνο λευχαιμίας
- Αυξάνει τον κίνδυνο καρδιοπαθειών
- Αυξάνει τον κίνδυνο αθηροσκλήρωσης Αυξάνει τον κίνδυνο για διαβήτη
- Αυξάνει τον κίνδυνο έλκος στομάχου
- Αυξάνει τον κίνδυνο θανάτου των νεογέννητων και άλλες επιπλοκές κατά την εγκυμοσύνη

ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ ΚΑΙ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Γιατί οι νέοι αρχίζουν το κάπνισμα

4. Μια ομάδα μαθητών να κάνει μια έκθεση εντύπων, σκίτσων ή κειμένων όπου θα ειρωνεύεται τους παρακάτω λόγους για τους οποίους αρχίζει κανείς να καπνίζει. Οι νέοι αρχίζουν το κάπνισμα γιατί:

- Επηρεάζονται από τους δικούς τους
- Θεωρούν ότι θα γίνουν «κοινωνικά αποδεκτοί»
- Επιθυμούν να γίνουν «μεγάλοι»
- Επιθυμούν να γίνουν «ανεξάρτητοι»
- Επιθυμούν να γίνουν όπως τα πρότυπά τους
- Το βλέπουν ελκυστικό στις διαφημίσεις

• **ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ ΚΑΙ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ (5)** Γιατί οι νέοι αρχίζουν το κάπνισμα.

1. Συζητήστε το θέμα αυτής της αφίσας.
2. Μια ομάδα μαθητών να ετοιμάσει μια εργασία ρωτώντας μαθητές που καπνίζουν, γιατί το κάνουν αυτό.
3. Μια ομάδα μαθητών να αναλύσει την αφίσα αυτή. (Το κάπνισμα δίνει πολύ αίγλη και γοητεία)



Άσκηση και κάπνισμα σε άτομα με καρδιοπάθεια

Ερευνητικές εργασίες δείχνουν ότι η άσκηση είναι ένας τρόπος περιορισμού του καπνίσματος σε άτομα με καρδιοπάθεια.

Όταν κάποιος προσπαθεί να κόψει το κάπνισμα...

Τι θα πείτε σε ένα μαθητή που θα θελήσει να κόψει το κάπνισμα. Ενημερώστε τον ότι μπορεί στην αρχή, να:

- έχει άγχος
- πονοκεφάλους
- αλλάζει διάθεση
- γίνεται ευερέθιστος
- δυσκολίες στον ύπνο
- δυσκολίες αυτοσυγκέντρωσης
- τρέμουλο
- αλλαγές στην όρεξη
- νοιώθει την ανάγκη να φάει κάτι γλυκό

Σχετικές εργασίες δείχνουν ότι:

- Το πρόβλημα του καπνίσματος και των παρενεργειών του εστιάζεται σε όλα τα κοινωνικά στρώματα και αρχίζει από την εφηβική ηλικία.
- Σε αρκετές περιπτώσεις η άσκηση βοήθησε στην ελάττωση του καπνίσματος, ενώ σε γενικές γραμμές όσο πιο πολύ αθλούνται τα άτομα, τόσο πιο λίγο καπνίζουν.
- Η άσκηση αποτρέπει τα άτομα από την συνήθεια του καπνίσματος, και μπορεί να ενισχύσει την προσπάθεια των καπνιστών να περιορίσουν ή να διακόψουν το κάπνισμα

Εργασίες που δείχνουν ότι η άσκηση περιορίζει το κάπνισμα

- Η σωματική απόδοση μειώνεται με το κάπνισμα γιατί:
 - Αυξάνεται η αντίσταση στις αεροφόρους οδούς και
 - Μειώνεται η δέσμευση οξυγόνου με την αιμοσφαιρίνη.
- Οι έρευνες δείχνουν ότι οι αθλητές δεν καπνίζουν.
- Τα υψηλότερα επίπεδα άσκησης σε άνδρες και γυναίκες σχετίζονταν αντίστροφα με το κάπνισμα όπως και με άλλες ανθυγιεινές συμπεριφορές (Boutelle, Murray, Jeffery, Hennrikus & Lando, 2000)
- Άτομα τα οποία γυμνάζονται είναι λιγότερο εξαρτημένα από τη νικοτίνη (Read et al., 2001),

Τι πρέπει να πεις σε ένα μαθητή ή μαθήτρια που θέλει να κόψει το κάπνισμα.

Να του δώσεις σε φωτοτυπία τις παρακάτω οδηγίες:

- Για τους πιο πολλούς το να κόψουν το κάπνισμα είναι πολύ δύσκολο, γιατί η νικοτίνη προκαλεί εξάρτηση, αλλά υπάρχουν τρόποι
- Πρέπει πραγματικά να θέλεις να το κόψεις (για την υγεία σου, για την οικογένειά σου, για τα λεφτά που ξοδεύεις κλπ.
- Υπενθύμισε στον εαυτό σου κάθε μέρα τους προσωπικούς σου λόγους
- Αποφάσισε πώς θα το κόψεις: μέσα από συμβουλευτική, μέσα από ένα πρόγραμμα, μαζί με ένα φίλο, απότομα, ή σταδιακά. Το απότομο είναι το καλύτερο.
- Απέφευγε πράγματα που σου υπενθυμίζουν το τσιγάρο: πακέτα, σταχτοδοχεία, κλπ.
- Χρησιμοποίησε υποκατάστατα: σνάκς με λίγες θερμίδες, τσίχλες.
- Χρησιμοποίησε τεχνικές απόσπασης της προσοχής: νέες δραστηριότητες, άσκηση,
- Μη συζητάς σε μέρη που άλλοι καπνίζουν.
- Μην ανησυχείς αν θα βάλεις μερικά κιλά. Το κάπνισμα είναι πολύ χειρότερο για την υγεία σου.
- Βάλε τακτική άσκηση στο πρόγραμμά σου

Τι πρέπει να κάνεις για να βοηθήσεις τους μαθητές σου

Μέσα στην τάξη και μέσα στο σχολείο γενικότερα:

- ✓ Να συμπεριφέρεσαι ανάλογα
- ✓ Να μην καπνίζεις πουθενά στο σχολείο, αν κάνεις το λάθος και είσαι καπνιστής ή καπνίστρια
- ✓ Να προτρέπεις τους συναδέλφους των άλλων ειδικοτήτων να κάνουν το ίδιο.

ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ ΚΑΙ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Να σχηματίσουν οι μαθητές αφίσες και σχέδια εναντίον του καπνίσματος

Θέμα για συζήτηση
Το κάπνισμα είναι γοητεία, ή βλακεία;



ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ ΚΑΙ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Διοργάνωσε μια εβδομάδα ενημέρωσης

- > που όμως όλο το υλικό θα το ετοιμάσουν και θα το παρουσιάσουν οι μαθητές.
- > Οι πληροφορίες μπορούν να είναι από το διαδίκτυο. Βάλε μαθητές που ασχολούνται με το internet να συγκεντρώσουν υλικό από τις παρακάτω διευθύνσεις.
 - <http://www.autonomy.com/smoke.htm>
 - <http://www.lungusa.org>
 - <http://www.quitnet.org>
 - <http://www.ccsa.ca>
 - <http://www.cancer.org>
 - <http://charlotte.med.nyu.edu/woodr/div28.html>

ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ ΚΑΙ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

- Το κάπνισμα δεν είναι γοητεία, αλλά...



ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ ΚΑΙ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

- Οι μαθητές να συγκεντρώσουν υλικό και να οργανώσουν μόνοι τους μια εκδήλωση για την άσκηση και το κάπνισμα
- Μια ομάδα μαθητών να οργανώσει ένα διαγωνισμό με συμμετοχή όλου του σχολείου για το καλύτερο σλόγκαν εναντίον του καπνίσματος

ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ ΚΑΙ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Μια ομάδα μαθητών να οργανώσει ένα διαγωνισμό σε όλο το σχολείο, και να βραβεύσει το καλύτερο...

- σκίτσο,
- αφίσα,
- ή κολάζ

εναντίον του καπνίσματος

Σκεφτείτε θετικά και έξυπνα

Αρνητική Σκέψη:	Θετική Σκέψη:
«Το κάπνισμα με βοηθάει να ανακουφίσω το άγχος μου»	Είναι ψευδαίσθηση να πιστεύω ότι το κάπνισμα έχει τη δυνατότητα να με κάνει να αισθανθώ καλύτερα. Η ενασχόληση με άλλες δραστηριότητες μπορεί να μειώσει την αρνητική διάθεση και να με βοηθήσει να αντιμετωπίσω το άγχος. Μπορώ να βρω εναλλακτικές συμπεριφορές, που να μου ενισχύουν τη διάθεση, αλλά πριν τις απορρίψω, καλό είναι να τις δοκιμάσω.

Σκεφτείτε θετικά και έξυπνα

Αρνητική σκέψη	Θετική σκέψη
«Αν κόψω το κάπνισμα θα παχύνω»	Αν προσέξω δε θα παχύνω. Αν αρχίσω ταυτόχρονα γυμνάζομαι, δεν θα παχύνω, σίγουρα. Αλλά ακόμη κι αν υπάρχει η πιθανότητα να πάρω 4 κιλά, το θέμα είναι τι προτεραιότητες βάζω. Αν ρωτούσα τον εαυτό μου: «Τι θα έλεγες αν έπαιρνες 4 κιλά και δεν κάπνιζες ποτέ ξανά στη ζωή σου;», θα μου απαντούσες ότι σίγουρα επιλέγεις να μην καπνίζεις. Ο κίνδυνος στην υγεία μου με το να αυξησω το βάρος μου κατά 4 κιλά είναι ελάχιστο σε σύγκριση με το να καπνίζω.

Πέρα από την υγεία ποιος/α είναι καλός στα μαθηματικά;

• $4 \times 360 \times 20 =$

• $4 \times 360 \times 40 =$

• 28.800

• 57.600



Ας κάνουμε μια άσκηση. ΜΑΘΕ ΝΑ ΛΕΣ ΟΧΙ

- Όταν κάποιος σου προσφέρει τσιγάρο, ιδιαίτερα αν είναι άτομο που γνώριζε ότι κάπνιζες, μάθε να λες ΟΧΙ.
- Μπορείς να αρνηθείς με διάφορους τρόπους όπως:
 - Όχι ευχαριστώ, δεν καπνίζω.
 - Όχι θα μυρίζω άσχημα.
 - Δεν θα αρέσει στους δικούς μου ανθρώπους.
 - Το έκοψα, κάνω οικονομίες για διακοπές.
 - Με κάνει να βήχω.
 - Με κουράζει όταν ασκούμαι.
- Θέλω να είμαι υπεύθυνος/η για την υγεία μου.

Θέματα για συζήτηση

Ποιες από τις προτεινόμενες ιδέες θεωρείτε πιο αποτελεσματικές, και ευχαρίστως θα τις χρησιμοποιούσατε στο σχολείο;

ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΣΥΜΜΑΘΗΤΕΣ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟΥΣ ΑΠΟ ΕΞΑΣ ΠΟΥ	Ναι	Όχι
ΚΑΠΝΙΖΟΥΝ και απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις:		
1. Καπνίζουν από αμηχανία;		
2. Καπνίζουν από μαγκιά;		
3. Καπνίζουν από χαζομάρα;		
4. Καπνίζουν από εθιπνάδα;		
5. Καπνίζουν γιατί το έχουν ανάγκη;		
6. Καπνίζουν γιατί κάνει καλό στο δέρμα τους;		
7. Καπνίζουν και έχουν κίτρινα δόντια;		
8. Καπνίζουν και βήχουν;		
9. Καπνίζουν και μυρίζει η αναπνοή τους και τα ρούχα τους άσχημα;		
10. Καπνίζουν και κουράζονται πιο εύκολα;		
11. Καπνίζουν γιατί θέλουν να μιμούνται άλλους μεγαλύτερους συμμαθητές;		
12. Καπνίζουν γιατί αγνοούν τους κινδύνους στην υγεία;		
13. Καπνίζουν από αντίδραση στους μεγαλύτερους;		

44

Περισσότερα για το θέμα

- Μετά τη συμπλήρωση αυτού του ερωτηματολογίου συζητήστε στην τάξη. Μπορείτε να εντοπίσετε έστω και έναν θετικό λόγο που οδηγεί κάποιον στο κάπνισμα;
-
-
- Μπορείτε να φαντασθείτε τον εαυτό σας τα επόμενα χρόνια σε ανάλογη κατάσταση;
-
-
- Μετά την άσκηση αυτή προσπαθήστε να βρείτε ένα μνημια για τους συμμαθητές που καπνίζουν με βάση τα παραπάνω:
-
-
- «Μήνυμα»
-

45

- Θεοδωράκης, Γ., & Χασάνδρα, Μ. (2006). Σχεδιασμός προγραμμάτων Αγωγής Υγείας. Εκδ. Χριστοδουλίδη. Θεσσαλονίκη.
- Σελίδες 169 έως 202

22/10/2017

Βιβλιογραφία

- Hassandra, M., Vlachopoulos, S., Kosmidou, E., Hatzigeorgiadis, A., Goudas, M., & Theodorakis, Y. (2011). Determinants of Intention to Smoke in a Sample of Greek Youth: The Role of School Grade Level and Parental Influences. *Psychology and Health*, 26, 1241-1258. DOI: 10.1080/08870446.2011.605137.
- Hassandra, M., Goudas, M. and Theodorakis, Y. (2015) Exercise and Smoking: A Literature Overview. *Health*, 7, 1477-1491. <http://dx.doi.org/10.4236/health.2015.711162>
- Hatzigeorgiadis, A., Pappa, V., Tsiami, A., Tzatzaki, T., Georgakouli, K., Zourbanos, N., Goudas, M., Chatzisarantis, N. & Theodorakis, Y. (2016). Self-regulation strategies may enhance the acute effect of exercise on smoking delay. *Addictive Behaviors*, 57, 35-37. doi: 10.1016/j.addbeh.2016.01.012.
- Kolovelonis, A., Goudas, M., Theodorakis, Y. (2016). Examining the effectiveness of the smoking prevention program "I do not smoke, I exercise" in elementary and secondary school settings. *Health Promotion Practice*, 17 (6), 827 – 835. DOI: 10.1177/1524839916651400.
- Theodorakis, Y., Goudas, M., Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., & Jamurtas, A. (2015). Exercise as a Means for Smoking and Alcohol Cessation: New Trends in Research. *Inquiries in Sport & Physical Education*, 12 (3), 226 – 233. <http://www.pe.uth.gr/emag/index.php/inquiries/article/view/200>
- WHO (2017a) Report on the global tobacco epidemic, 2017: monitoring tobacco use and prevention policies. Geneva: World Health Organization; 2017. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- WHO (2017b). Tobacco. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs339/en/>

Επίλογος

Το κάπνισμα είναι μια συμπεριφορά ανθυγιεινή, η οποία όμως μαθαίνεται. Ταυτόχρονα είναι χρέος των σχολείων να διδάξουν με βιωματικές διαδικασίες την αποστροφή των μαθητών από τη συγκεκριμένη συμπεριφορά.