



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ & ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ

## Δεν καπνίζω... Γυμνάζομαι!!

Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας  
Εφαρμογή σε σχολεία

Κοσμίδου Ευδοξία

[www.pe.uth.gr/portal/psych](http://www.pe.uth.gr/portal/psych)



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ & ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 8 μαθημάτων «Δεν καπνίζω γυμνάζομαι»

1. Αξιολόγηση, ομάδες μαθητών και δραστηριότητες αρχικής ευαισθητοποίησης
2. Επιπτώσεις του καπνού στο σώμα
3. Ταξίδι του καπνού στο σώμα και γιατί οι άνθρωποι καπνίζουν
4. Νέοι και κάπνισμα
5. Πώς να αντιστέκομαι στην πίεση των άλλων
6. Στόχοι για συμμαθητές και γονείς
7. Δεν καπνίζω...γυμνάζομαι
8. Δεν θα καπνίσουμε ποτέ, γυμναζόμαστε.

[www.pe.uth.gr/portal/psych](http://www.pe.uth.gr/portal/psych)



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ & ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ

## Έμαθαν...

- ...για τις επιπτώσεις του καπνού στο σώμα



**Το κάπνισμα βλάπτει σοβαρά  
Δες το κάπνισμα  
Την υγεία σου!**

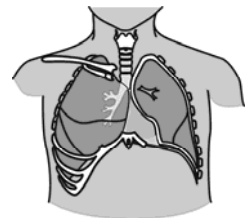
[www.pe.uth.gr/portal/psych](http://www.pe.uth.gr/portal/psych)



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ & ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ

## Έμαθαν...

- ...πως ταξιδεύει ο καπνός στο σώμα και ποια όργανα βλάπτει



**Καπνίζεις; Μορφίζεις!**

[www.pe.uth.gr/portal/psych](http://www.pe.uth.gr/portal/psych)



## Έμαθαν...

- ...τις βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος στην υγεία



[www.pe.uth.gr/portal/psych](http://www.pe.uth.gr/portal/psych)



## Ενημερώθηκαν...

- ...για στατιστικά που δείχνουν τη σχέση καπνίσματος και ασθενειών-θανάτων



[www.pe.uth.gr/portal/psych](http://www.pe.uth.gr/portal/psych)



## Συζήτησαν...

- ...γιατί οι άνθρωποι καπνίζουν και γιατί οι νέοι αρχίζουν το κάπνισμα



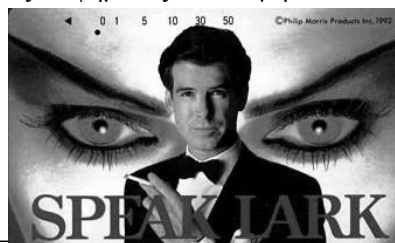
Οι μάγκες δεν καπνίζουν

[www.pe.uth.gr/portal/psych](http://www.pe.uth.gr/portal/psych)



## Απομυθοποίησαν...

- ...τις διαφημίσεις των τσιγάρων



[www.pe.uth.gr/portal/psych](http://www.pe.uth.gr/portal/psych)



## Εξασκήθηκαν...



- ... στο πώς να αντιστέκονται στην πίεση από άλλους να καπνίσουν
- ... και στο πώς να λένε όχι όταν τους προσφέρουν τσιγάρο



[www.pe.uth.gr/portal/psych](http://www.pe.uth.gr/portal/psych)



## Ενημερώθηκαν..

- ... για το πώς να επηρεάζουν και άλλους ώστε να αποφεύγουν το κάπνισμα



[www.pe.uth.gr/portal/psych](http://www.pe.uth.gr/portal/psych)



## Και τέλος έμαθαν...

- ... για την ανταγωνιστική σχέση μεταξύ καπνίσματος και άσκησης

Πάνω ο αθλητισμός!  
Κάτω ο καπνός!



[www.pe.uth.gr/portal/psych](http://www.pe.uth.gr/portal/psych)



## Πως;

- Δούλεψαν σε ομάδες συζητώντας τα θέματα που προαναφέρθηκαν



[www.pe.uth.gr/portal/psych](http://www.pe.uth.gr/portal/psych)



## Πως;

- Δούλεψαν και ατομικά καταγράφοντας διάφορες σχετικές σκέψεις τους



*Το κάπνισμα σκοτώνει όνειρα και στόχους.*

[www.pe.uth.gr/portal/psych](http://www.pe.uth.gr/portal/psych)



## Πως;

- Σε κάθε μάθημα έβγαζαν το μήνυμα της ημέρας



*Καπνίζεις; Σκοτώνεις και σκοτώνεσαι!*

[www.pe.uth.gr/portal/psych](http://www.pe.uth.gr/portal/psych)



## Πως;

- Έκαναν ένα πείραμα με το οποίο είδαν πως το τσιγάρο μολύνει τους πνεύμονες



[www.pe.uth.gr/portal/psych](http://www.pe.uth.gr/portal/psych)



## Πως;

- Έφτιαξαν χαρτόνια με τα μηνύματά τους συνοδεύοντας τα με σχετικές φωτογραφίες και τα ανάρτησαν σε διάφορα μέρη στο σχολείο και σε άλλες τάξεις που δεν παρακολουθούσαν το πρόγραμμα



[www.pe.uth.gr/portal/psych](http://www.pe.uth.gr/portal/psych)



## Πως;

- Πήραν συνεντεύξεις από καπνιστές και πρώην καπνιστές και ετοίμασαν ένα άρθρο για την εφημερίδα του σχολείου



[www.pe.uth.gr/portal/psych](http://www.pe.uth.gr/portal/psych)



## Πως;

- Έγραψαν εκθέσεις που αφορούσαν σε θέματα σχετικά με το κάπνισμα με τους φιλόλογους

**Το κάπνισμα εναντίον Βλαβερών!**

[www.pe.uth.gr/portal/psych](http://www.pe.uth.gr/portal/psych)



## Πως;

- Επισκέφθηκαν σχετικές ιστοσελίδες με τους εκπαιδευτικούς της πληροφορικής

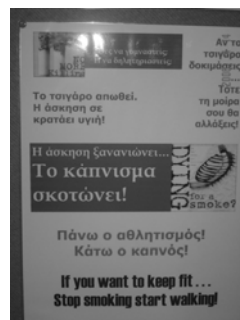


[www.pe.uth.gr/portal/psych](http://www.pe.uth.gr/portal/psych)



## Πως;

- Έφτιαξαν μικρές αφίσες ευαισθητοποίησης με τους εκπαιδευτικούς των καλλιτεχνικών



[www.pe.uth.gr/portal/psych](http://www.pe.uth.gr/portal/psych)



## Πως;

Ετοίμασαν την τελική εκδήλωση σε ομάδες εργασίας



[www.pe.uth.gr/portal/psych](http://www.pe.uth.gr/portal/psych)



Τα αποτελέσματα των αξιολογήσεων στα σχολεία που μέχρι σήμερα έχει εφαρμοστεί ήταν πολύ ενθαρρυντικά.

[www.pe.uth.gr/portal/psych](http://www.pe.uth.gr/portal/psych)



Εφαρμογή σε 4 σχολεία (3 Α΄ γυμνασίου & 1 Στ Δημοτικού)  
Συνολικά 133 αγόρια & 144 κορίτσια

[www.pe.uth.gr/portal/psych](http://www.pe.uth.gr/portal/psych)



## Μετρήσεις - Διαδικασία

- Αρχική μέτρηση
  - 8 διαλέξεις
  - Τελική εκδήλωση
  - Τελική μέτρηση
- Τα ερωτηματολόγια αξιολόγησαν:
- Στάσεις ως προς το κάπνισμα (6 ερωτήσεις)
  - Προσοχή σε πληροφορίες σχετικές με το κάπνισμα (4)
  - Γνώσεις (22)
    - γενικές γνώσεις (8)
    - γνώσεις για το παθητικό κάπνισμα (7)
    - γνώσεις για το νεανικό κάπνισμα (7)
  - Τα ίδια ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν και από γονείς των μαθητών.

[www.pe.uth.gr/portal/psych](http://www.pe.uth.gr/portal/psych)



## Αποτελέσματα

Διαφορές μεταξύ αρχικής και τελικής μέτρησης στις εξαρτημένες μεταβλητές

1. Στάσεις (1.71 σε 1.47  $F_{(203,1)} = 21.5, p < .001$ )
2. Πληροφορίες (4.48 σε 4.99  $F_{(195,1)} = 21.4, p < .001$ )
3. Γνώσεις (14.59 σε 19.33  $F_{(115,1)} = 230.64, p < .001$ )

[www.pe.uth.gr/portal/psych](http://www.pe.uth.gr/portal/psych)



## Αποτελέσματα

Σημαντικά υψηλή θετική συσχέτιση μεταξύ στάσεων γονέων και στάσεων αρχικής ( $r = .341, p < .001$ ) και κυρίως τελικής ( $r = .412, p < .001$ ) μέτρησης στάσεων μαθητών.

[www.pe.uth.gr/portal/psych](http://www.pe.uth.gr/portal/psych)



Το πρόγραμμα εφαρμόζεται και φέτος σε διάφορα σχολεία της Ελλάδας, βελτιωμένο και με επιπλέον μετρήσεις για επαναξιολόγηση.

Ευχαριστούμε για την προσοχή σας

[www.pe.uth.gr/portal/psych](http://www.pe.uth.gr/portal/psych)