

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΚΑΙ ΛΥΚΕΙΟΥ

Βασιλική Αλεξάκη, Κοινωνική Λειτουργός – Επιστημονικό Στέλεχος Πρόληψης, Κέντρο Πρόληψης Εξαρτήσεων & Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Δήμου Κηφισιάς – ΟΚΑΝΑ «ΠΡΟΝΟΗ», Επιστημονικός Συνεργάτης Heart II – ΙΙΒΕΑΑ

ΣΤΟΧΟΙ

- Να ενημερωθεί ο μαθητής για τις συνέπειες του καπνίσματος με εγκυρότητα και υπευθυνότητα, προκειμένου να αποκτήσει σωστές γνώσεις για τις συνέπειες του καπνίσματος.
- Να κινητοποιηθεί, προκειμένου να αναλάβει προσωπική ευθύνη στην προστασία του εαυτού του από το κάπνισμα.
- Να αναγνωρίσει ότι το κάπνισμα προκαλεί εξάρτηση.
- Να απομυθοποιήσει τους λόγους που οι άνθρωποι καπνίζουν, μολονότι γνωρίζουν τις βλαβερές επιδράσεις του καπνίσματος.

ΥΛΙΚΑ –ΔΙΑΤΑΞΗ ΧΩΡΟΥ ΤΑΞΗΣ

- Διαδραστικός πίνακας
- Φωτοτυπίες των ασκήσεων της παρέμβασης
- Οι μαθητές κάθονται σε διάταξη σχήματος «π»

Προαπαιτούμενος χρόνος υλοποίησης παρέμβασης:

2 διδακτικές ώρες

Σημειώσεις πριν την υλοποίηση της παρέμβασης:

Στον παρόν κεφάλαιο, θα μας δοθεί η δυνατότητα με απλό και κατανοητό τρόπο να έχουμε στη “φαρέτρα” των εργαλείων μας την απαραίτητη μεθοδολογία για την υλοποίηση μιας βραχείας ψυχοεκπαιδευτικής παρέμβασης ενημέρωσης στους μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.

Σήμερα, θεωρούμε ότι ένα σύγχρονο πρόγραμμα αγωγής υγείας, χρειάζεται να παρέχει τόσο εξειδικευμένες γνώσεις και τεχνικές, όσο και παράλληλα την ενδυνάμωση της αυτενέργειάς μας, προσφέροντάς μας τη δυνατότητα να μπορούμε να προσαρμοζόμαστε στις ιδιαιτερότητες του δυναμικού της τάξης μας.

Στη παρούσα φάση πιθανόν να μας γεννάται το ερώτημα: “κατά πόσο μπορεί μια βραχεία ενημέρωση να επηρεάσει τους μαθητές στην πρόληψη του καπνίσματος;”

Σύμφωνα με την υπάρχουσα βιβλιογραφία, ακόμα και μια βραχεία παρέμβαση δύναται να επηρεάσει τον τρόπο αντίληψης και δράσης των εφήβων μαθητών.^[1]

Θα θέλαμε να επισημάνουμε, πριν την έναρξη υλοποίησης της παρέμβασης, την ανάγκη για αλλαγή στη διάταξη της σχολικής αίθουσας σε περίπτωση που δεν διευκολύνει την εργασία σε ομάδες. Ιδανικές διατάξεις για μια τέτοιου είδους παρέμβαση είναι: α) σε κύκλο, β) σε σχήμα “π” και γ) σε μικρές ομάδες των 4-6 ατόμων, όπου οι μαθητές κάθονται κυκλικά.

Ο τρόπος διάταξης των μαθητών επηρεάζει τον βαθμό συμμετοχής τους, την επικοινωνία τους, τη συγκέντρωσή τους, αλλά ακόμα και την αλληλεπίδραση μεταξύ τους, με αποτέλεσμα η καλύτερη δυνατή διάταξη να προσφέρει και τις μέγιστες δυνατές γνώσεις και αποτυπώσεις στη βραχυπρόθεσμη και μακροπρόθεσμη μνήμη τους.^[2]

Ως εκπαιδευτικοί θα προσπαθήσουμε στη συγκεκριμένη παρέμβαση να ενθαρρύνουμε τους μαθητές να συμμετάσχουν στο μέγιστο των δυνατοτήτων τους, δημιουργώντας ένα κλίμα εμπιστοσύνης και αποσαφήνισης, διευκρινίζοντας ότι εμείς είμαστε εκεί για να επαναλάβουμε όσες φορές χρειαστεί τα σημεία της παρέμβασης, προκειμένου να είναι όλα κατανοητά σε όλους και κυρίως χωρίς να χρειαστεί να φέρουμε κανέναν σε δύσκολη θέση.

Κατά αυτό τον τρόπο, θα αμβλύνουμε την αίσθηση των εφήβων ότι είμαστε εκεί, για να μονολογήσουμε ή ακόμα και ότι δεν μας ενδιαφέρουν οι πιθανές δυσκολίες που αντιμετωπίζουν στο συγκεκριμένο θέμα.

Η παραπάνω τακτική αποτελεί το “κλειδί” για την απόκτηση γνώσεων και την ανάπτυξη δεξιοτήτων συμπεριφοράς των μαθητών μέσα σε ένα σχολικό περιβάλλον που διευκολύνει την επίτευξη της ωρίμανσης και της ανάληψης ευθύνης των εφήβων.

Παράλληλα, χρειάζεται να έχουμε υπόψη μας ότι οι σημαντικότεροι παράγοντες που μπορεί να οδηγήσουν ένα άτομο στη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών είναι:

- Η επιρροή των προτύπων (MME, lifestyle) και ειδικότερα όσων αφορά στους εφήβους, η επιρροή των συνομηλίκων σε συνδυασμό με την ανεκτική συμπεριφορά του ατόμου.
- Οι γνώσεις και οι αντιλήψεις του ίδιου του ατόμου αναφορικά με τις βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες συνέπειες της χρήσης σε προσωπικό επίπεδο.
- Οι μειωμένες ή ανεπαρκείς κοινωνικές σχέσεις του ατόμου (αίσθηση του "ανήκειν") λειτουργούν αντιστρόφως ανάλογα στην εξάρτηση ουσιών σε σχέση με τον ικανοποιητικό βαθμό συμμετοχής στις κοινωνικές ομάδες. Δηλαδή, όσο περισσότερο ενεργά συμμετέχει ένας μαθητής στη σχολική ζωή, στην οικογενειακή ζωή, στις φιλικές του σχέσεις, τόσο και μειώνονται οι πιθανότητες να ξεκινήσει το κάπνισμα ή άλλες εξαρτησιογόνες ουσίες.

Όταν αναφερόμαστε στις εξαρτησιογόνες ουσίες, σαφώς αναφερόμαστε και στην εξάρτηση από το κάπνισμα και παίρνουμε ως δεδομένο τον εθισμό που προκαλεί.

Η παρέμβαση έχει δημιουργηθεί με σκοπό να υλοποιηθεί στους μαθητές ενός τμήματος με περίπου τριάντα μαθητές, για λόγους ποιοτικότερης αποτελεσματικότητας.

Αν είμαστε οι ίδιοι καπνιστές, είναι σημαντικό εκ των προτέρων να έχουμε διαχωρίσει την προσωπική μας θέση, σε σχέση με τις επιστημονικά τεκμηριωμένες θέσεις που θα προσπαθήσει να μεταφέρει το παρόν εγχειρίδιο στους μαθητές για την πρόληψη του καπνίσματος.

Τέλος, σας ενημερώνουμε ότι η συγκεκριμένη παρέμβαση, καθώς και όλο τα μαθήματα είναι διαθέσιμα στην ιστοσελίδα: <http://www.smokefreegreece.gr>

Σας ευχόμαστε καλή επιτυχία στην υλοποίηση της παρέμβασης!!!

Έναρξη:

Εισαγωγή:

Προτεινόμενος χρόνος : 5 λεπτά.

Καλωσορίζουμε τους μαθητές και τους λέμε δυο λόγια σχετικά με τους στόχους της σημερινής μας συνάντησης. Ειδικότερα, θα μπορούσαμε να τους αναφέρουμε τα εξής:

”Στη σημερινή μας συνάντηση θα προσπαθήσουμε να δώσουμε πληροφορίες και να συζητήσουμε γύρω από την πρόληψη του καπνίσματος. Θα ήθελα να σας διευκρινίσω ότι για το συγκεκριμένο θέμα δεν θα σας πω την προσωπική μου γνώμη, αλλά θα σας αναφέρω στοιχεία τα οποία είναι επιστημονικά τεκμηριωμένα και έγκυρα. Θα προσπαθήσω να μην έρθει κανείς σε δύσκολη θέση και ούτε χρειάζεται να μοιραστεί κανείς μας κάποια προσωπική πληροφορία. Εάν το κάνει, όμως, θα φροντίσουμε όλοι να παραμείνει μεταξύ μας.

Η συνάντησή μας θα διαρκέσει δυο διδακτικές ώρες χωρίς διάλειμμα. Θα υπάρξει, όμως, εσωτερικό διάλειμμα με τα παιχνίδια που θα συμμετέχουμε. Επιπλέον, θα είμαι στη διάθεσή σας και στο μέλλον, σε περίπτωση που σας προκύψουν κάποια περαιτέρω ερωτήματα ή προβληματισμοί που δεν θα μπορέσουμε να απαντήσουμε σήμερα.

Θα επαναλάβουμε κάποια σημαντικά σημεία - όσες φορές χρειαστεί - για να είναι κατανοητά σε όλους και από την άλλη, εάν κάποιος από εσάς δεν καταλαβαίνει κάποια πληροφορία, θα ήθελα να με διακόψει και να ρωτήσει, διότι στόχος μας σήμερα είναι να μην φύγει κανείς μας χωρίς να έχει κατακτήσει κάποιες βασικές γνώσεις, ώστε με δική του ευθύνη να επιλέξει, εάν θέλει ή όχι, να είναι καπνιστής”.

Σημείωση: Εάν δεν γνωρίζουμε όλους τους μαθητές της τάξης, ζητάμε να μας πουν το μικρό τους όνομα και τι χόμπι έχουν. Την πληροφορία του χόμπι μπορούμε να την συνδέσουμε μετά την ολοκλήρωση της παρέμβασης, επισημαίνοντας ότι κάποιες δραστηριότητες, όπως είναι τα αθλήματα, αλλά ακόμα και άλλα τα οποία απαιτούν την συγκέντρωσή μας (π.χ σκάκι, διαδραστικά παιχνίδια στρατηγικής στον υπολογιστή κ.ά), αποδίδουν λιγότερο, αφού καπνίζοντας έχουμε απώλεια μνήμης κατά 20% και επιπλέον, το σώμα μας υπόκειται σε όλες τις βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος, με αποτέλεσμα οι καπνιστές να μην επιθυμούν να ασκηθούν, αφού βιώνουν με πολύ επώδυνο τρόπο την άσκηση.^[3]

1^η άσκηση:

Προβολή διαφανειών –συζήτηση.

Προτεινόμενος χρόνος : 30 λεπτά.

Θα δούμε κάποιες διαφάνειες στο διαδραστικό πίνακα και θα προσπαθήσουμε να απαντήσουμε σε όλες. Θα προσπαθήσω να πάρουμε όλοι το λόγο. Εξάλλου, μην ξεχνάτε ότι σήμερα δεν έχει σημασία, εάν κάποιος από εμάς έχει μια λανθασμένη άποψη, μας ενδιαφέρει να είμαστε όλοι ενημερωμένοι σωστά και υπεύθυνα.

Ξεκινάμε:

Σημείωση: πρώτα δίνουμε την ευκαιρία στους μαθητές να απαντήσουν και να τοποθετηθούν και στη συνέχεια προσπαθούμε, αξιοποιώντας και το υλικό που μας φέρνουν, να απαντήσουμε.

Προσοχή: οι μαθητές μας στην εφηβεία μπορούν με την ενέργειά τους και την ζωηράδα τους πολύ εύκολα να μας παρασύρουν και να περάσουμε σε άλλο θέμα που δεν θα αφορά στους στόχους της σημερινής μας ενημέρωσης. Εάν συμβεί και όποτε συμβεί, με καλή διάθεση και ευγένεια τους απαντάμε ότι είναι μεν σημαντικό το ερώτημά τους, αλλά δεν έχει να κάνει με τους στόχους της συνάντησής μας. Δεν ξεχνάμε ποτέ ότι εφηβεία σημαίνει όρια και υπομονή!!!

1^η ερώτηση:

- ✓ Πιστεύετε ότι υπάρχει εξάρτηση από το κάπνισμα;

Απάντηση: Ναι, το τσιγάρο ή οποιαδήποτε άλλη μορφή καπνίσματος, προκαλεί πολύ ισχυρή εξάρτηση και είναι πολύ δύσκολη η διακοπή του. Μάλιστα τα 2/3 των καπνιστών επιθυμούν να διακόψουν το κάπνισμα, δυστυχώς τα καταφέρνουν ελάχιστοι. Μόνοι τους δεν ξεπερνούν το 2% - 3%. Η κύρια αιτία, η οποία δυσκολεύει τους καπνιστές να σταματήσουν το κάπνισμα, είναι η νικοτίνη που περιέχεται στα τσιγάρα. Η νικοτίνη είναι μια από τις πιο ισχυρές εξαρτησιογόνες ουσίες που προκαλούν εξάρτηση, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, όπως η ηρωίνη και η κοκαΐνη και ανήκει στην ίδια ευρύτερη κατηγορία στο διεθνές σύστημα κατάταξης νοσημάτων ICD-10.

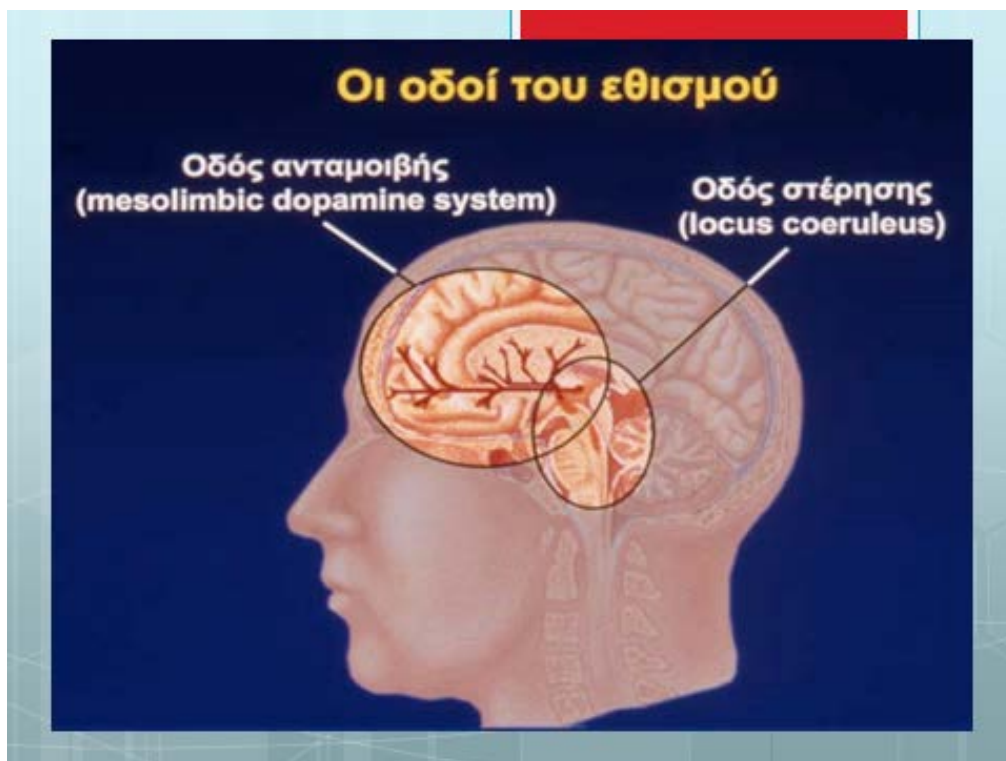
2^η ερώτηση:

- ✓ Γνωρίζετε τί είναι η εξάρτηση και ειδικότερα πώς συσχετίζεται με το κάπνισμα;

Απάντηση: Ως εξάρτηση ορίζεται η ανάγκη για συνεχή χρήση μιας συγκεκριμένης χημικής ουσίας (ηρωίνη, κοκαΐνη, αμφεταμίνες κ.ά) με στόχο την αλλαγή της διάθεσής μας. Η έννοια της εξάρτησης είναι τελείως διαφορετική από την ανάγκη κάθε ζώντος

οργανισμού για κάλυψη των βιολογικών του αναγκών, όπως η λήψη τροφής, το νερό, η σεξουαλική συνεύρεση, που είναι απαραίτητες για την διατήρηση της ζωής του και την επιβίωση του είδους του.

Η εξάρτηση από το κάπνισμα είναι κατά βάση σωματική και στηρίζεται στη διέγερση και λειτουργία των εγκεφαλικών κέντρων, που λειτουργούν ως δίπολο. Αναλυτικότερα, είναι το κέντρο της στέρησης που διεγείρεται, όταν έχει πέσει η στάθμη της εξαρτησιογόνου ουσίας στο αίμα και προκαλεί άγχος και έντονη ανάγκη για χρήση. Καθώς και το κέντρο της ικανοποίησης, που διεγείρεται, προκαλεί ευχαρίστηση, μόλις πάλι ανέβει η στάθμη της ουσίας στο αίμα.



Έτσι λειτουργούν όλες οι εξαρτησιογόνες ουσίες και έτσι ακριβώς δρα και η νικοτίνη στο τσιγάρο.

Το κάπνισμα, όμως, εκτός από την παραπάνω νευροβιολογική εξάρτηση, συνδέεται λειτουργικά και με βιολογικές ή και συναισθηματικές καθημερινές δραστηριότητες (π.χ: καπνίζει κανείς με τον καφέ, την παρέα, όταν είναι στενοχωρημένος, όταν είναι χαρούμενος, μόλις ξυπνήσει το πρωί, όταν δουλεύει μπροστά στον υπολογιστή κλπ).^[4]

Η στερεότυπη επαναληψιμότητα των κινήσεων των χεριών του χρήστη, η αίσθηση της αφής, η επαφή με τα χείλη, η γεύση του καπνού, η διέγερση της όσφρησης, το οπτικό ερέθισμα του πακέτου, η αίσθηση της εισπνοής του καπνού αποτελούν εντονότατα ερεθίσματα του εγκεφαλικού φλοιού που εθίζεται και επιζητεί την συνεχή επανάληψή τους.

Τέλος, ειδικά για τους εφήβους τονίζεται η επίδραση του φαινομένου lifestyle που προσθέτει στα παραπάνω μια υπερβάλλουσα αίσθηση ομορφιάς, σεξουαλικότητας και κοινωνικοποίησης.

3^η ερώτηση:

- ✓ Γνωρίζετε εάν το τσιγάρο περιέχει κι άλλες χημικές ουσίες με βιολογικές συνέπειες, εκτός από την νικοτίνη;

Απάντηση: Κάθε τσιγάρο περιέχει γύρω στις 7.000 επικίνδυνες χημικές ουσίες για την υγεία μας. Μάλιστα οι 70 από αυτές είναι καρκινογόνες. Για να δούμε κάποιες από αυτές και ποιες από αυτές γνωρίζουμε ;

Πίνακας με βλαβερά και πιθανώς βλαβερά συστατικά που εντοπίζονται σε προϊόντα καπνού και στον εισπνεόμενο από αυτά καπνό (αλφαβητική σειρά).

Με έντονη γραφή παρουσιάζονται τα χαρακτηριστικότερα παραδείγματα που χρησιμοποιούνται στην εκπαιδευτική διαδικασία.

ΔΑ: δηλητήριο του αναπνευστικού συστήματος

ΔΑΑ: δηλητήριο του αναπαραγωγικού συστήματος και/ή της ανάπτυξης του οργανισμού

ΔΚ: δηλητήριο του καρδιαγγειακού συστήματος

ΕΘ: εθιστική ουσία

ΚΑ: καρκινογόνος ουσία

α/α	Συστατικό	Δράση	α/α	Συστατικό	Δράση
1	Αιθυλενοβενζόλιο	ΚΑ	47	Κοβάλτιο	ΔΚ, ΚΑ
2	Αιθυλενοξειδίο	ΔΑ ΔΑΑ ΚΑ	48	Κουμαρίνη	απαγορευμένη στα τρόφιμα
3	Αιθυλοκαρβαμίδιο (ουραιθάνη)	ΔΑΑ ΚΑ	49	Κρεσόλες	ΔΑ ΚΑ
4	Ακεταλδεΐδη	ΔΑ ΕΘ ΚΑ	50	Κροτοναλδεΐδη	ΚΑ
5	Ακεταμίδη	ΚΑ	51	Κυκλοπεντα [c, d] πυρένιο	ΚΑ
6	Ακετόνη	ΔΑ	52	μεθυλ Τηρ-Ρ-2 (1-μεθυλ- 3-αμινο-5Η-πυριδο[4, 3- b]ινδόλιο)	ΚΑ
7	Ακρολεΐνη	ΔΑ ΔΚ	53	Μεθυλ-αιθυλοκετόνη	ΔΑ
8	Ακρυλαμίδη	ΚΑ	54	Glu-P-1 (2-άμινο-6- μεθυλοδιπυριλο[1, 2-α:3', 2'-d]ιμιδαζόλιο)	ΚΑ

α/α	Συστατικό	Δράση	α/α	Συστατικό	Δράση
9	Ακρυλονιτρίλιο	ΔΑ ΚΑ	55	5-μεθυλοχρυσένιο	ΚΑ
10	3IQ (2-άμινο-3-μεθυλιμιδαζο[4, 5-f]κινολίνιο)	ΚΑ	56	Μόλυβδος	ΔΑΑ ΔΚ ΚΑ
11	3MeA-α-C (2-άμινο-3-μεθυλο)-9H-πυριδο[2, 3-b]ινδόλιο)	ΚΑ	57	Μονοξειδίο του άνθρακα	ΔΑ
12	A-α-C (2-άμινο-9H-πυριδο[2, 3-b]ινδόλη)	ΚΑ	58	Ναφθαλένιο	ΔΑ ΚΑ
13	PhIP (2-άμινο-1-μέθυλ-6-φαίνυλομιδαζο[4, 5-b]πυριδίνιο)	ΚΑ	59	Νικέλιο	ΔΑ ΚΑ
14	Trp-P-1 (3-άμινο-1, 4-διμεθυλο-5H-πυριδο[4, 3-b]ινδόλιο)	ΚΑ	60	Νικοτίνη	ΔΑΑ ΕΘ
16	4-αμινοδιφαινύλιο	ΚΑ	61	Νιτροβενζόλιο	ΔΑ ΔΑΑ ΚΑ
16	Glu-P-2 (2-αμινοδιπυριλο[1, 2-a:3', 2'-d]ιμιδαζόλιο)	ΚΑ	62	N-νιτροδιαιθανολαμίνη (NDELA)	ΚΑ
17	1-αμινοναφθαλίνη	ΚΑ	63	N-νιτροδιαιθουλαμίνη	ΚΑ
18	2-αμινοναφθαλίνη	ΚΑ	64	N-νιτροδιμεθουλαμίνη (NDMA)	ΚΑ
19	Αμμωνία	ΔΑ	65	Νιτρομεθάνιο	ΚΑ
20	Αναβασίνη	ΕΘ	66	N-νιτρομεθουλαιθουλαμίνη	ΚΑ
21	ο-ανισιδίνη	ΚΑ	67	N-νιτρομορφολίνη (NMOR)	ΚΑ
22	Αρσενικό	ΔΑΑ ΔΚ ΚΑ	68	N-νιτρονορνικοτίνη (NNN)	ΚΑ
23	Αφλατοξίνη Β1	ΚΑ	69	N-νιτροπιπεριδίνη (NPiP)	ΚΑ
24	Βενζο[α]ανθρακένιο	ΔΚ ΚΑ	70	2-νιτροπροπάνιο	ΚΑ
25	Βενζο[β]φθοροανθένιο	ΔΚ ΚΑ	71	N-νιτροπυρολιδίνη (NPYR)	ΚΑ
26	Βενζο[γ]φαινανθρένιο	ΚΑ	72	N-νιτροσαρκοζίνη (NSAR)	ΚΑ
27	Βενζο[ι]ακετοενοθρυλαίνιο	ΚΑ	73	NNK	ΚΑ
28	Βενζο[κ]φθοροανθένιο	ΔΚ ΚΑ	74	Νορνικοτίνη	ΕΘ
29	Βενζο[α]πυρένιο	ΚΑ	75	Ουράνιο-235	ΔΑ ΚΑ
30	Βενζο[β]φουράνιο	ΚΑ	76	Ουράνιο-238	ΔΑ ΚΑ
31	Βενζόλιο	ΔΑΑ ΔΚ ΚΑ	77	Πολώνιο-210	ΚΑ
32	Βηρύλλιο	ΚΑ	78	Προπιονοαλδεΐδη	ΔΑ ΔΚ
33	Βινυλοχλωρίδιο	ΔΑ ΚΑ	79	Προπυλενοξειδίο	ΔΑ ΚΑ
34	1, 3-βουταδιένιο	ΔΑ ΔΑΑ ΚΑ	80	Σελήνιο	ΔΑ

α/α	Συστατικό	Δράση	α/α	Συστατικό	Δράση
35	Διβενζο[α, e]πυρένιο	ΚΑ	81	Στυρένιο	ΚΑ
36	Διβενζο[α, h]ανθρακένιο	ΚΑ	82	ο-τολουϊδίνη	ΚΑ
37	Διβενζο[α, h]πυρένιο	ΚΑ	83	Τολουένιο	ΔΑ ΔΑΑ
38	Διβενζο[α, i]πυρένιο	ΚΑ	84	Υδραζίνη	ΔΑ ΚΑ
39	Διβενζο[α, l]πυρένιο	ΚΑ	85	Υδράργυρος	ΔΑΑ ΚΑ
40	διμεθυλ 2, 6- διμεθυλονανιλίνη	ΚΑ	86	Υδροκυάνιο	ΔΑ ΔΚ
41	Ινδενο[1, 2, 3-cd]πυρένιο	ΚΑ	87	Φαινόλη	ΔΑ ΔΚ
42	Ισοπρένιο	ΚΑ	88	Φορμαλδεΐδη	ΔΑ ΚΑ
43	Κάδμιο	ΔΑ ΔΑΑ ΚΑ	89	Φουράνιο	ΚΑ
44	Κατεχόλη	ΚΑ	90	Χλωριωμένες διοξίνες/φουράνια	ΔΑΑ ΚΑ
45	Καφεϊκό οξύ	ΚΑ	91	Χρυσένιο	ΔΚ, ΚΑ
46	Κινολίνη	ΚΑ	92	Χρώμιο	ΔΑ ΔΑΑ ΚΑ

Πηγή: Οργανισμός τροφίμων και φαρμάκων των ΗΠΑ.

(Ο παραπάνω πίνακας είναι για δική μας ενημέρωση. Στην ενημέρωση των μαθητών μπορούμε να αξιοποιήσουμε τις παρακάτω πληροφορίες)

Τα Χημικά Συστατικά του Τσιγάρου

- Ακεταλδεΐδη (χρησιμοποιείται στην κατασκευή κόλλας).
- Ακετόνη (κύριο συστατικό στο ξεβαφτικό νυχιών).
- Αμμωνία (ένα χημικό παρασκεύασμα που χρησιμοποιείται, για να καθαριστούν οι τουαλέτες).
- Αρσενικό (ένα χημικό παρασκεύασμα που χρησιμοποιείται, για να σκοτώσει έντομα και ζιζάνια).
- Βενζόλιο (ένα εύφλεκτο τοξικό υγρό που χρησιμοποιείται ως διαλύτης ή ως καύσιμο).
- Κάδμιο (βρίσκεται στις μπαταρίες).
- Κυάνιο (ένα δηλητήριο που χρησιμοποιείται, για να σκοτώσει ποντίκια).
- Μονοξείδιο του Άνθρακα (ισχυρό δηλητήριο-καυσαέριο αυτοκινήτων).
- Νικοτίνη (ένα φυτοφάρμακο που χρησιμοποιείται, για να σκοτώσει έντομα).

- Στυρένιο (ένα υγρό που χρησιμοποιείται στην παραγωγή συνθετικού καουτσούκ και πλαστικών).
- Τολουένιο (ένα υγρό που χρησιμοποιείται ως αντικροτικό συστατικό της βενζίνης).
- Υδροξίνη (ένα διαβρωτικό υγρό που χρησιμοποιείται ως καύσιμο για πυραύλους και αεροσκάφη).
- Φαινόλη (ένα δηλητηριώδες χημικό που χρησιμοποιείται ως απολυμαντικό).
- Φορμαλδεΐδη (ένα χημικό που χρησιμοποιείται, για να διατηρήσει πτώματα).
- Χλωριούχο Βινύλιο (χρησιμοποιείται στην κατασκευή σακουλών σκουπιδιών)^[5].

Γνωρίζετε, όμως, ότι στο τσιγάρο εμπεριέχονται και διαφορές ουσίες που ως στόχο έχουν να αυξάνουν την εθιστική δράση του μέσω της γεύσης ή και οσφρητικών ερεθισμάτων, όπως π.χ μέντα, κακάο, γλυκόριζα κ.ά...;

4^η ερώτηση:

- ✓ Γνωρίζετε ποιες είναι οι άμεσες (βραχυπρόθεσμες) συνέπειες του καπνίσματος;

Απάντηση:

- Μυρίζουν τα μαλλιά μας.
- Μυρίζουν τα ρούχα μας.
- Μυρίζει η αναπνοή μας.
- Κιτρινίζουν τα δόντια μας.
- Κιτρινίζουν τα δάχτυλά μας.
- Η επιδερμίδα μας γίνεται πιο τραχιά, πιο σκληρή με συνέπεια να γερνάει γρηγορότερα.
- Μειώνεται η γεύση και η όσφρηση.
- Προκαλεί αδυναμία αυτοσυγκέντρωσης.
- Προκαλεί απώλεια μνήμης.
- Είναι αντι-σεξουαλικό.
- Έχει οικονομικό κόστος....

5^η ερώτηση:

- ✓ Γνωρίζετε ποιες είναι οι έμμεσες (μακροπρόθεσμες) συνέπειες του καπνίσματος;

Απάντηση:

- Καρκίνος του πνεύμονα (8.000 άτομα κάθε χρόνο στην Ελλάδα πεθαίνουν από καρκίνο του πνεύμονα. Το 90% από αυτούς προκαλείται από το κάπνισμα).
- Καρκίνος της στοματικής κοιλότητας, του λάρυγγα, του φάρυγγα, του οισοφάγου, της ουροδόχου κύστεως.

- Ευθύνεται για το 40% των καρκίνων παγκοσμίως.
- Βλάβες στα εγκεφαλικά αγγεία.
- Καρδιοπάθειες.
- Πνευμονικό εμφύσημα, βρογχικό άσθμα, χρόνια βρογχίτιδα.
- Αλλεργίες.
- Μείωση των αντοχών και της φυσικής άμυνας του οργανισμού.
- Προβλήματα υπογονιμότητας (συστήνεται μάλιστα στα ζευγάρια που πρόκειται να μπουν στη διαδικασία να αποκτήσουν παιδιά, εάν είναι καπνιστές, να το σταματήσουν για όσο μεγαλύτερο χρονικό διάστημα γίνεται πριν.
- Το σύνδρομο του «αιφνίδιου θανάτου» στα βρέφη.
- Προβλήματα στην ανάπτυξη, εφόσον είμαι σε ηλικία ανάπτυξης (όπως είμαστε τώρα εδώ). Συγκεκριμένα, μια ποσότητα της τάξεως των 0,05 γραμμαρίων καθαρής νικοτίνης προκαλεί θάνατο σε ενήλικα, ενώ στα μικρά παιδιά, η κατάποση ενός και μόνο τσιγάρου, μπορεί να προκαλέσει το θάνατο.^[6]
- Κάθε τσιγάρο που καπνίζουμε αφαιρεί 11 λεπτά από την ζωή μας..

6^η ερώτηση:

- ✓ Γνωρίζετε ποιες είναι οι διάφορες μορφές χρήσης προϊόντων καπνού;
Απάντηση: τσιγάρα, πίπες, ναργιλέ, καπνός για εισπνοή, καπνός για μάσημα, πούρα, το ηλεκτρονικό τσιγάρο. Να σημειώσουμε ότι κάποτε αναγραφόταν επάνω στο τσιγάρο η λέξη “light”. Σε μελέτες, όμως, που δημοσιεύτηκαν, αποδείχτηκε ότι δεν είναι ασφαλέστερα τα τσιγάρα τύπου “light”, με αποτέλεσμα να απαγορευτεί η παραπλάνηση του καταναλωτικού κοινού.

7^η ερώτηση:

- ✓ Πιστεύετε ότι οι περισσότεροι ή οι λιγότεροι νέοι και νέες της ηλικίας σας καπνίζουν;
Απάντηση: Η αλήθεια είναι ότι μας έχουν περάσει την εντύπωση μέσα από μουσικά βιντεοκλίπ που βλέπουμε, ταινίες που παρακολουθούμε, τηλεοπτικές σειρές και γενικότερα μέσα από τα περισσότερα πρότυπα lifestyle που προβάλλονται, ότι οι περισσότεροι νέοι και νέες της ηλικίας σας καπνίζουν! Για σκεφτείτε το λόγο που μας επιβάλλουν αυτή την άποψη. Μήπως, επειδή πολλές φορές οι καπνοβιομηχανίες είναι χορηγοί σε όλα αυτά;
Πολλές φορές μάλιστα φθάνουν και στο σημείο να μας παρουσιάζουν και παραπλανητικές ή μη έγκυρες και επιστημονικά ατεκμηρίωτες έρευνες για τη χρήση καπνίσματος στους νέους. Μπορεί, για παράδειγμα, να παρουσιαστεί μια έρευνα, η οποία αναφέρει ότι το 95% των νέων καπνίζει και να είναι υπερτονισμένη, χωρίς όμως να διευκρινίζει εάν αφορά σε νέους που έχουν καπνίσει μια φορά στη ζωή τους (οπότε

είναι πιθανό να εμφανιστεί ένα τόσο υψηλό ποσοστό), αλλά η ερώτηση να τίθεται γενικά και αόριστα, με σκοπό να εντυπωσιάσει!

Σε καμία έγκυρη έρευνα παγκοσμίως δεν υπάρχει τέτοιο υψηλό ποσοστό νέων καπνιστών σε καθημερινή ή ευκαιριακή βάση. Ας σκεφτούμε με κριτική σκέψη και, εάν θέλουμε επίσημα και έγκυρα δεδομένα, ας πλοηγηθούμε στην ιστοσελίδα του Εθνικού Κέντρου Τεκμηρίωσης και Πληροφόρησης για τα Ναρκωτικά στη χώρα μας (www.ekterp.gr), όπου θα έχουμε την δυνατότητα να ενημερωθούμε σωστά! Κρατάμε στο μυαλό μας ότι ένα πολύ μικρό ποσοστό μαθητών καπνίζει, δηλ. γύρω στο 10, 2%. Για παράδειγμα, ένας στους δέκα μαθητές ηλικίας 15-18 ετών είναι συστηματικός καπνιστής στη χώρα μας, σύμφωνα με έρευνα για το μαθητικό πληθυσμό που πραγματοποιήθηκε το 2011 από το Εθνικό Κέντρο Τεκμηρίωσης και Πληροφόρησης για τα Ναρκωτικά. (Η έρευνα υλοποιείται κάθε τέσσερα χρόνια και τα ποσοστά συνεχώς μειώνονται).^[13]

Επιπροσθέτως, στην τελευταία μελέτη του GYTS (www.nsph.gr) που υλοποιήθηκε στη χώρα μας και δημοσιεύτηκε στο τέλος του 2013, αναφέρεται για τους μαθητές ηλικίας 13-15 ετών ότι “το 10, 1% καπνίζει τσιγάρα”.^[14]

8^η ερώτηση:

- ✓ Θεωρείτε ότι η διακοπή του τσιγάρου είναι εύκολη υπόθεση;

Απάντηση: Όπως καταλαβαίνουμε, η διακοπή του τσιγάρου είναι πολύ δύσκολη υπόθεση, λόγω της ισχυρής εξάρτησης της νικοτίνης και λόγω του ότι το κάπνισμα έχει συνδυαστεί με την καθημερινότητά μας.

Επί της ουσίας το καλύτερο είναι να μην το ξεκινήσουμε ποτέ, διότι μετά, εάν καταφέρουμε να το σταματήσουμε, θα προσπαθούμε σε όλη μας τη ζωή να μην το ξαναρχίσουμε!!!



9^η ερώτηση:

- ✓ Η χρήση δύο με τριών τσιγάρων καθημερινά μπορεί να έχει βλαβερές συνέπειες στην υγεία μου;

Απάντηση: Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας αναφέρει ότι και η ελάχιστη ποσότητα χρήσης καπνού - ακόμα και το παθητικό κάπνισμα - είναι επικίνδυνο.

Οι καπνοβιομηχανίες περνούν μηνύματα, ότι δήθεν η λίγη χρήση δεν βλάπτει, επειδή με τον τρόπο αυτό προσπαθούν να οδηγήσουν στην εξάρτηση τα 50.000 παιδιά που "πρέπει" κάθε χρόνο να ξεκινήσουν το κάπνισμα προκειμένου να μην πέσουν οι πωλήσεις τους.

Επιπλέον, η δόση στην οποία τελικά οδηγείται ο χρήστης κάθε εξαρτησιογόνου ουσίας, τελικά δεν ρυθμίζεται από τον ίδιο, αλλά από την ουσία!

Δεν είναι καθόλου τυχαίο ότι κάθε πακέτο έχει 20 τσιγάρα, διότι αυτό αποτελεί την μέση ημερήσια δόση ενός εξαρτημένου!

10^η ερώτηση:

- ✓ Εάν είμαι παθητικός καπνιστής, υπόκειμαι σε βλαβερές συνέπειες για την υγεία μου;

Απάντηση: Αναμφισβήτητα! Όταν εισπνέω παθητικά τον καπνό, αυξάνονται οι πιθανότητες για καρδιοπάθειες, πνευμονοπάθειες, καρκίνους και οι κίνδυνοι μεγαλώνουν κατά 20%, εάν είμαι παιδί.

Βλαβερό, όμως, είναι και το τριτογενές κάπνισμα, που αναφέρεται στο καπνό που επικάθεται επάνω στα ρούχα μας, στους τοίχους, στα έπιπλα και γενικότερα στο χώρο που ζούμε...

Σύμφωνα με τις πιο πρόσφατες εκτιμήσεις της σύμπραξης που δημιουργήθηκε από την Ευρωπαϊκή Πνευμονολογική Εταιρεία (European Respiratory Society) τον οργανισμό Cancer Research UK (Έρευνα για τον καρκίνο ΗΒ) και το Institut National du Cancer (Εθνικό Αντικαρκινικό Ινστιτούτο) στη Γαλλία, περισσότεροι από 79.000 ενήλικες πεθαίνουν κάθε χρόνο λόγω του παθητικού καπνίσματος στις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Από αυτούς οι 72.000 είχαν εισπνεύσει τα τοξικά χημικά του καπνού μέσα στο ίδιο τους το σπίτι, ενώ οι 7.000 στον εργασιακό τους χώρο. Τα στοιχεία αυτά δημοσιεύτηκαν από την Smoke Free Partnership, ένα φόρουμ του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου το οποίο ερευνά θέματα που σχετίζονται με τον καρκίνο και την καρδιά.^[7]

Όπως έχει αποκαλύψει πρόσφατη έρευνα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, που διεξήχθη σε 192 χώρες, η έκθεση των μη καπνιστών στο παθητικό κάπνισμα προκαλεί 600.000 θανάτους ετησίως. Το 1/3 των θανάτων αυτών είναι παιδιά, ενώ ιδιαίτερα ευάλωτη κατηγορία είναι οι γυναίκες, με ετήσιο αριθμό θανάτων περίπου 281.000.^[8]

Επιπλέον, στην Ελλάδα τα κέντρα αναψυχής, όπου βασιλεύει ο καπνός, αποτελούν «θαλάμους αερίων καπνού» και συγχρόνως «φυτώρια» νέων καπνιστών. Στο πλαίσιο

μελέτης που διεξήχθη από ερευνητές του Τμήματος Φυσικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, η οποία δημοσιεύεται στο διαδικτυακό τόπο του επιστημονικού εντύπου «Science of the Total Environment», οι συγκεντρώσεις μικροσωματιδίων στον αέρα των «κέντρων υγειονομικού ενδιαφέροντος» είναι ιδιαίτερα επικίνδυνες και γίνονται ακόμα πιο επικίνδυνες λόγω του χορού και της συχνής μετακίνησης των θαμώνων, διότι έτσι οι επικίνδυνοι ρύποι επαναιωρούνται. Ο δε αντικαπνιστικός νόμος αφενός αφήνει πολλά “παράθυρα”, για να εισέρχεται ο καπνός εντός των κέντρων και αφετέρου δεν περιφρουρείται στην εφαρμογή του.^[9,10]

11^η ερώτηση:

- ✓ Η διαφήμιση του τσιγάρου επιτρέπεται;
Απάντηση: Όχι, πλέον. Επιτρέπεται μόνο στον εσωτερικό χώρο πώλησής τους (και όχι, όπως γίνεται στον εξωτερικό χώρο πώλησης των περιπτέρων) και σε καμία περίπτωση δεν επιτρέπεται η πώλησή τους σε ανηλίκους.

12^η ερώτηση:

- ✓ Οι καπνιστές μπορούν να καπνίζουν ελεύθερα, όπου θέλουν;
Απάντηση: Όχι, βέβαια. Απαγορεύεται σε κλειστούς χώρους όπου είναι ανήλικοι, σε όλους τους κλειστούς δημόσιους χώρους, στους χώρους εργασίας, ...δυστυχώς, όμως, δεν τηρείται! Ποιος έχει άραγε ευθύνη; Αναμφίβολα ο καθένας από εμάς έχει το δικαίωμα να προστατέψει τον εαυτό του και να είναι εντάξει απέναντι στις υποχρεώσεις και τα δικαιώματά του είτε είναι καπνιστής είτε είναι μη καπνιστής.

13^η ερώτηση:

- ✓ Έχετε αναλογιστεί για ποιους λόγους οι άνθρωποι καπνίζουν;
Απάντηση: Ξεκίνησαν για τυχαίους λόγους στην παιδική και εφηβική ηλικία τους. Ο κυριότερος λόγος είναι, επειδή δεν μπορούν να το κόψουν!!! Και σήμερα η ανθρωπότητα καταβάλλει τεράστιες προσπάθειες, για να σταματήσει την εξάρτηση από το κάπνισμα!

Επισήμανση :

Εναλλακτικά μπορείτε να έχετε χωρίσει την τάξη σε υποομάδες , πχ. εάν είναι είκοσι μαθητές σε τέσσερις υποομάδες και να τους μοιράσετε από τρία-τέσσερα ερωτήματα στην καθεμία, για να επεξεργαστεί τα ερωτήματα. Τους δίνεται 5 λεπτά για αυτή την δραστηριότητα .

Στη συνέχεια, με την βοήθεια του power point συζητάτε τα ερωτήματα ένα –ένα με την σειρά που τα έχουμε αριθμήσει.

Η συγκεκριμένη διαδικασία δίνει ένα περισσότερο βιωματικό τρόπο επεξεργασίας στην δραστηριότητα.

1^η άσκηση:

ΚΑΡΤΕΛΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ

(Τις έχετε κόψει με ψαλίδι πριν την επεξεργασία)

1. Πιστεύετε ότι υπάρχει εξάρτηση από το κάπνισμα;

2. Γνωρίζετε τί είναι η εξάρτηση και ειδικότερα πώς συσχετίζεται με το κάπνισμα;

3. Γνωρίζετε εάν το τσιγάρο περιέχει κι άλλες χημικές ουσίες με βιολογικές συνέπειες, εκτός από την νικοτίνη;

4. Γνωρίζετε ποιες είναι οι άμεσες (βραχυπρόθεσμες) συνέπειες του καπνίσματος;

5. Γνωρίζετε ποιες είναι οι έμμεσες (μακροπρόθεσμες) συνέπειες του καπνίσματος;

6. Γνωρίζετε ποιες είναι οι διάφορες μορφές χρήσης προϊόντων καπνού;

7. Πιστεύετε ότι οι περισσότεροι ή οι λιγότεροι νέοι και νέες της ηλικίας σας καπνίζουν;

8. Θεωρείτε ότι η διακοπή του τσιγάρου είναι εύκολη υπόθεση;

9. Η χρήση δύο με τριών τσιγάρων καθημερινά μπορεί να έχει βλαβερές συνέπειες στην υγεία μου;

10. Εάν είμαι παθητικός καπνιστής, υπόκειμαι σε βλαβερές συνέπειες για την υγεία μου;

11. Η διαφήμιση του τσιγάρου επιτρέπεται;

12. Η διαφήμιση του τσιγάρου επιτρέπεται;

13. Έχετε αναλογιστεί για ποιους λόγους οι άνθρωποι καπνίζουν;

2^η άσκηση:

Προβολή βίντεο –συζήτηση.

Προτεινόμενος χρόνος: 15 λεπτά.

Θα δούμε ένα σύντομο βίντεο αναφορικά με τις βλάβες που προκαλεί το τσιγάρο στους πνεύμονες. Μακάρι να είχαμε τη δυνατότητα να βλέπαμε και για τα υπόλοιπα όργανα του ανθρώπινου σώματος. Δυστυχώς, όμως, δεν έχουμε αυτή την πολυτέλεια.

Θα ήθελα την προσοχή σας κατά την διάρκεια που τα παρακολουθείτε. Μετά θα συζητήσουμε ό, τι σας προβλημάτισε...

(παρακολουθούμε το βίντεο όλοι μαζί)

(Το βίντεο είναι διαθέσιμο σε ηλεκτρονική μορφή στο διαδικτυακό σύνδεσμο: www.smokefreegreece.gr)

(Εάν δεν έχετε δυνατότητα προβολής, μπορείτε να αξιοποιήσετε το πείραμα με το τσιγάρο από τη μεθοδολογία της πρωτοβάθμιας. Εναλλακτικά, μπορείτε την ώρα που προβάλλεται το βίντεο να υλοποιήσετε και το προηγούμενο πείραμα).

Ερωτήσεις για ανάπτυξη συζήτησης από την προβολή του βίντεο:

- Υπήρξε κάτι που σας εντυπωσίασε και δεν το περιμένατε;
- Έχει τύχη να ξαναδείτε κάτι ανάλογο;

Ποιο είναι, λοιπόν, το συμπέρασμά μας από το βίντεο που είδαμε: Το κάπνισμα βλάπτει του πνεύμονες και οι πνεύμονες μας θα καταστραφούν!!

3^η άσκηση:

Πίεση παρέας –επιρροή συνομηλίκων.

Προτεινόμενος χρόνος: 20 λεπτά.

Ζητάμε από 3 εθελοντές μαθητές να μας βοηθήσουν στην δραματοποίηση ενός μικρού θεατρικού χωρίς να τους αναφέρουμε λεπτομέρειες. Τους διευκρινίζουμε, όμως, ότι θα φροντίσουμε να μην έρθει κανείς σε δύσκολη θέση. Από τους μαθητές που δεν θα συμμετέχουν στο θεατρικό ζητάμε να κάνουν ησυχία και να σεβαστούν τους πρωταγωνιστές.

Παίρνουμε ιδιαίτερος τους πρωταγωνιστές και τους δίνουμε να διαδραματίσουν το παρακάτω θεατρικό:

«Η Αγγελική δεν έχει καπνίσει ποτέ της. Την περασμένη εβδομάδα, η Αγγελική επέστρεψε σπίτι μετά το σχολείο με τη μεγαλύτερη αδερφή της, την Κάτια και τις φίλες της αδερφής της. Οι φίλες της Κάτιας άναψαν δύο τσιγάρα, καθώς περπατούσαν και είπαν στην Αγγελική να δοκιμάσει κι εκείνη ένα. Της είπαν πως είναι μια παρέα όλες μαζί και για αυτό πρέπει να κάνει ό, τι κάνουν όλες . Εξάλλου, κανείς δε θα πάθει τίποτα...»

Σημείωση: Φροντίζουμε να αλλάξουμε τα ονόματα των μαθητών στο θεατρικό, εάν υπάρχουν και στην τάξη ίδια ονόματα, για να μην προκαλέσουμε αναστάτωση μετά.

Τους δίνουμε δυο λεπτά να προετοιμαστούν, καθώς και τη σαφή οδηγία να δώσουν επιχειρήματα αντίστασης στην Αγγελική να καπνίσει.

Το δραματοποιούν για δυο λεπτά και, όταν τελειώσουν, ζητάμε από την τάξη να χειροκροτήσει τους πρωταγωνιστές και τους αποσυμπιέζουμε, αποκαλώντας τους και ευχαριστώντας τους και εμείς προσωπικά με το αληθινό τους όνομα.

Συζήτηση:

Πώς πιστεύετε πως ένωσε η Αγγελική, όταν της ζήτησαν να καπνίσει;

Επιτρέψτε σε μερικούς μαθητές να απαντήσουν. Οι απαντήσεις μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Σκέφτεται να καπνίσει, για να εντυπωσιάσει τους μεγαλύτερους μαθητές.
- Φοβάται μήπως δεν την κάνουν παρέα.
- Φοβάται μήπως οι μεγαλύτεροι μαθητές την πουν «άτολμη».
- Φοβάται, γιατί ξέρει ότι, μόλις βάλει το τσιγάρο στο στόμα της, θα της φέρει βήχα, ζαλάδα και εμετό.

Με ποιο τρόπο οι φίλες της Κάτιας πιέζουν την Αγγελική να καπνίσει;

- Οι φίλες της Κάτιας την πιέζουν λέγοντάς της πως το κάπνισμα είναι κάτι που κάνουν όλοι οι άνθρωποι μεγαλώνοντας.

- Την πιέζουν λέγοντάς της πως, αν καπνίσει, τότε θα μπορεί να μπει στην παρέα τους.
- Την πιέζουν λέγοντάς της πως, αν καπνίσει, δε θα έχει κανένα πρόβλημα.

Είναι αλήθεια αυτό; Δεν έχει κανένα πρόβλημα κάποιος, όταν καπνίζει; (η απάντηση πρέπει να είναι αρνητική)

Πώς θα μπορούσε να απαντήσει αρνητικά η Αγγελική σε αυτήν την περίπτωση που πιέζεται να καπνίσει; (επιτρέψτε σε μερικούς μαθητές να απαντήσουν. Έπειτα, προτείνετε τις ακόλουθες απαντήσεις).

- Θα μπορούσε απλώς να απαντήσει: «Όχι, ευχαριστώ».
- Θα μπορούσε να το αποφύγει λέγοντας: «Δε θα το ήθελα τώρα».
- Θα μπορούσε να ζητήσει τη βοήθεια της αδερφής της ρωτώντας: «Κι εσύ δεν καπνίζεις. Έτσι, δεν είναι;».
- Θα μπορούσε να απαντήσει λέγοντας στις φίλες της αδερφής της πως το τσιγάρο είναι «εξάρτηση» και καταστρέφει τους πνεύμονες.

Η πίεση που μπορεί να ασκήσουν είτε οι μεγαλύτεροι μαθητές είτε οι μαθητές της ηλικίας σας μπορεί να είναι πραγματικά μεγάλη. Όμως, όταν ξέρεις την αλήθεια για το κάπνισμα, τότε είσαι έτοιμος να απαντήσεις και να μην υποκύψεις κάνοντας κάτι που γνωρίζεις πολύ καλά ότι είναι βλαβερό.

Μπορείς να πάρεις τη σωστή απόφαση για το κάπνισμα.

Επισημάνσεις:

1. Στο παιχνίδι ρόλων είναι πιθανό να χρειαστεί να αντικαταστήσετε τους ρόλους των κοριτσιών με αγοριών!
2. Δοκιμάστε να το ξανακάνετε άλλη μέρα με διαφορετική τροπή, έτσι ώστε να προετοιμάσετε τους μαθητές σας για τις αληθινές συνθήκες πίεσης να καπνίσουν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.
3. Ζητήστε από ένα μαθητή να καταγράψει ό,τι λέγεται στο παιχνίδι ρόλων, έτσι ώστε να μπορείτε ευκολότερα να συζητήσετε μετά.

4^η άσκηση:

Διαφήμιση και κάπνισμα.

Προτεινόμενος χρόνος : 15 λεπτά.

Εισαγωγή: Οι φίλοι δεν είναι οι μόνοι που μπορεί να σας πιέσουν να καπνίσετε. Οι άνθρωποι που φτιάχνουν και πωλούν τα τσιγάρα-το καπνεμπόριο-θέλουν πολύ να καπνίζετε, για να αγοράζετε τα τσιγάρα τους και να τους κάνετε πλούσιους. Χρησιμοποιούν παράνομες διαφημίσεις, για να δείξουν στους νέους πως το κάπνισμα κάνει τους ανθρώπους λαμπερούς και γοητευτικούς. Το κάπνισμα δημιουργεί ρυτίδες σε μικρή ηλικία. Κιτρινίζει και χαλάει τα νύχια και τα δόντια σας. Δυστυχώς, προβάλλεται πολύ το κάπνισμα και στις ταινίες, ακόμη και σε αυτές που είναι κατάλληλες για την ηλικία σας. Όλα αυτά αποβλέπουν στην παραγωγή 50.000 νέων καπνιστών κάθε χρόνο στην Ελλάδα μόνο!

(Δείξτε στους μαθητές την διαφάνεια με τη διαφήμιση του περιοδικού. Κάντε αναφορά στους ηθοποιούς-μοντέλα).



Πώς φαίνονται οι άνθρωποι σε αυτή τη διαφήμιση; Φαίνονται ωραίοι και υγιείς. Με κατάλευκα δόντια, χωρίς ούτε μια ρυτίδα... Έτσι, δεν είναι; Αυτό θέλουν οι παραγωγοί των τσιγάρων να πιστεύετε, ώστε να θελήσετε να μοιάσετε σε αυτούς και στα άλλα μοντέλα, που προβάλλουν, και να αγοράζετε τα τσιγάρα τους.

Η αλήθεια, όμως, είναι ότι δεν υπάρχει τίποτα το γοητευτικό ή λαμπερό στο κάπνισμα. Μην ξεγελαστείτε. Το κάπνισμα καταστρέφει τα πνευμόνια σας και μπορεί να σας σκοτώσει.

Επισημάνσεις:

1. Μπορείτε εναλλακτικά να ζητήσετε από τους μαθητές να σκεφτούν τραγούδια, ταινίες, μουσικά βιντεοκλίπς με τους καλλιτέχνες να καπνίζουν οι ίδιοι ή να αναφέρονται στο κάπνισμα. Υπό την προϋπόθεση ότι θα αποδημήσετε μέσω συζήτησης το υλικό που θα σας φέρουν, αναδεικνύοντας την εξάρτηση και τις βλάβες που προκαλεί το κάπνισμα στον ανθρώπινο οργανισμό.
Τολμώντας να αναφερθείτε στα συμφέροντα της καπνοβιομηχανίας, προωθώντας το κάπνισμα ως μέρος life style με μοναδικό σκοπό να οδηγήσει στην εξάρτηση 50.000 νέων καπνιστών κάθε χρόνο στη χώρα μας για τη συντήρηση του καπνεμπορίου.
2. Μια καλή ιδέα θα ήταν να τους ενθαρρύνεται να δημιουργήσουν οι ίδιοι προληπτικές διαφημίσεις για το κάπνισμα που να απευθύνονται σε συνομηλίκους τους και να τις παρουσιάσουν στο σχολείο ή ακόμα και να κοσμοούν μόνιμα ένα τοίχο στο σχολείο.
3. Θα μπορούσατε γενικότερα να τους εμπνεύσετε να ασχοληθούν σε πολλές συναντήσεις για το συγκεκριμένο θέμα και να τους αναθέσετε την ευθύνη της προβολής του.

Τι μπορείτε να κάνετε εσείς γι' αυτό;

1. Υποσχεθείτε εσείς και οι φίλοι σας ότι δε θα καπνίσετε ποτέ.
2. Γίνετε πρεσβευτές για μια ζωή χωρίς τσιγάρο: Μιλήστε για το κάπνισμα στους γονείς, στα αδέρφια και στους φίλους σας.
3. Κάντε εργασίες και παρουσιάστε τες στο σχολείο σας.
4. Πιστέψτε στον εαυτό σας.

Κλείσιμο: Τί μάθαμε σήμερα; (5 λεπτά)

(Χρησιμοποιήστε τα παρακάτω, για να βοηθήσετε του μαθητές να συνοψίσουν αυτά που έμαθαν κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Αυτό είναι ένα πολύ σημαντικό μέρος του μαθήματος, καθώς επιτρέπει στους μαθητές να σκεφτούν αυτά που μόλις άκουσαν και τους δίνει την δυνατότητα να σκεφτούν τι χρειάζονται ακόμη να μάθουν, για να παραμείνουν υγιείς).

Θα ήθελα να σκεφτείτε:

- Ένα πράγμα που έμαθα σήμερα και που δεν ήξερα έως τώρα.
- Ένα πράγμα που έμαθα και που με εξέπληξε.
- Ένα πράγμα που χρειάζομαι να μάθω περισσότερα γι' αυτό.

Είστε ένα θαυμάσιο ακροατήριο. Σάς ευχαριστώ πολύ για την προσοχή σας.

Επιπρόσθετες Πληροφορίες και έντυπο υλικό για το σπίτι

(συστήνεται για μαθητές γυμνασίου και θεωρείται προαιρετικό για μαθητές λυκείου):

Περισσότερα Ενδιαφέροντα Στοιχεία

- Το κάπνισμα είναι η πρώτη αποτρέψιμη αιτία θανάτου σε ολόκληρο τον κόσμο.
- Το κάπνισμα σκοτώνει 20.000 ανθρώπους κάθε χρόνο στην Ελλάδα.
- Η συντήρηση του καπνεμπορίου στην Ελλάδα στηρίζεται στη δημιουργία 50.000 νέων καπνιστών κάθε χρόνο.
- Η νικοτίνη φτάνει στον εγκέφαλο μέσα σε 10 δευτερόλεπτα και είναι το τρίτο ναρκωτικό μετά την ηρωίνη και την κοκαΐνη.
- 75% των ταινιών του Hollywood διαφημίζουν το κάπνισμα - πολλές από αυτές θεωρούνται κατάλληλες για ανηλίκους.
- Οι ανήλικοι που εκτίθενται σε αυτές τις ταινίες διατρέχουν τριπλάσια, περίπου, πιθανότητα να καπνίσουν.^[11]

Άσκηση για το σπίτι και το σχολείο:

1. Συμμετοχή στο Διαγωνισμό για τη: "Δημιουργία Διαφήμισης για την πρόληψη του καπνίσματος στον εφηβικό πληθυσμό".

Ενημερώνουμε τους μαθητές ότι μπορούν να δημιουργήσουν μια προληπτική διαφήμιση για το κάπνισμα που να αποτρέπει τους νέους και νέες της ηλικίας τους να καπνίσουν. Η διαφήμισή τους μπορεί να έχει τη μορφή αφίσας, βίντεο, ηχητικού μηνύματος ακόμα και εφαρμογών για το κινητό. Περισσότερες λεπτομέρειες μπορούν να αναζητήσουν στην ιστοσελίδα του <http://www.smokefreegreece.gr>

2. Μπορούμε να δώσουμε στους μαθητές το παρακάτω υλικό και στη συνέχεια να τους ζητήσουμε να το συζητήσουν μαζί μας σε μια ώρα που θα τους έχουμε ενημερώσει εκ των προτέρων. Επίσης, τους ενθαρρύνουμε να συζητήσουν και με τους γονείς τους το υλικό αυτό.

Τα Χημικά Συστατικά του Τσιγάρου

- Ακεταλδεΐδη (χρησιμοποιείται στην κατασκευή κόλλας).
- Ακετόνη (κύριο συστατικό στο ξεβαφτικό νυχιών).
- Αμμωνία (ένα χημικό που χρησιμοποιείται, για να καθαριστούν οι τουαλέτες).
- Αρσενικό (ένα χημικό που χρησιμοποιείται, για να σκοτώσει έντομα και ζιζάνια).
- Βενζόλιο (ένα εύφλεκτο, τοξικό υγρό που χρησιμοποιείται ως διαλύτης ή ως καύσιμο).
- Κάδμιο (βρίσκεται στις μπαταρίες).
- Κυάνιο (ένα δηλητήριο που χρησιμοποιείται, για να σκοτώσει ποντίκια).
- Μονοξειδίο του Άνθρακα (ισχυρό δηλητήριο-καυσαέριο αυτοκινήτων).
- Νικοτίνη (ένα φυτοφάρμακο που χρησιμοποιείται, για να σκοτώσει έντομα).
- Στυρένιο (ένα υγρό που χρησιμοποιείται στην παραγωγή συνθετικού καουτσούκ και πλαστικών).
- Τολουένιο (ένα υγρό που χρησιμοποιείται ως αντικροτικό συστατικό της βενζίνης).
- Υδροξίνη (ένα διαβρωτικό υγρό που χρησιμοποιείται ως καύσιμο για πυραύλους και αεροσκάφη).
- Φαινόλη (ένα δηλητηριώδες χημικό που χρησιμοποιείται ως απολυμαντικό).
- Φορμαλδεΐδη (ένα χημικό που χρησιμοποιείται, για να διατηρήσει πτώματα).
- Χλωριούχο Βινύλιο (χρησιμοποιείται στην κατασκευή σακουλών σκουπιδιών)^[5].

Η αλήθεια για το κάπνισμα

Σωστό ή Λάθος ;

1. Η νικοτίνη είναι ένα εξαιρετικά εθιστικό ναρκωτικό.

Σωστό. Η νικοτίνη είναι εθιστική, όπως η ηρωίνη και η κοκαΐνη. 70% των καπνιστών θα ήθελαν να μην καπνίζουν. 30% των καπνιστών επιχειρούν μία φορά το χρόνο να διακόψουν το κάπνισμα. Μόνο το 2%-3% το καταφέρνει.

2. Το κάπνισμα είναι βλαβερό μόνο, αν καπνίζει κανείς για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Λάθος. Ορισμένες ασθένειες, όπως ο καρκίνος των πνευμόνων και οι καρδιοπάθειες μπορεί να πάρουν αρκετά χρόνια, για να αναπτυχθούν. Η ζημιά, όμως, των πνευμόνων ξεκινάει από το πρώτο τσιγάρο. Γι' αυτό το λόγο, οι περισσότεροι άνθρωποι βήχουν και αισθάνονται ζάλη, ναυτία και δυσφορία την πρώτη φορά που θα καπνίσουν.

3. Το ίδιο χημικό που περιέχεται στο ποντικοφάρμακο, περιέχεται και στα τσιγάρα.

Σωστό. Τα τσιγάρα περιέχουν κυάνιο, ένα θανατηφόρο χημικό που χρησιμοποιείται, για να σκοτώσει ποντίκια. Η νικοτίνη είναι ένα ακόμη χημικό που βρίσκεται στο τσιγάρο και χρησιμοποιείται, για να σκοτώσει έντομα.

4. Οι νέοι άνθρωποι, που δεν καπνίζουν σε καθημερινή βάση, δεν κινδυνεύουν να εθιστούν στη νικοτίνη.

Λάθος. Όπως σε όλα τα ναρκωτικά, έτσι και στο κάπνισμα: Ο εθισμός αρχίζει από την πρώτη δόση. Το παιδί που καπνίζει έστω και ένα τσιγάρο την ημέρα έχει μεγάλη δυσκολία να το διακόψει.

5. Τα τσιγάρα χαμηλής περιεκτικότητας σε πίσσα και νικοτίνη δε βλάπτουν την υγεία.

Λάθος. Δεν υπάρχει ασφαλές, μη εθιστικό τσιγάρο.

6. Αν ένας άνθρωπος καταφέρει να περάσει την εφηβεία του χωρίς να καπνίσει είναι πολύ πιθανό ότι δε θα καπνίσει ποτέ στη ζωή του.

Σωστό. Το μεγαλύτερο ποσοστό των ενηλίκων καπνιστών (80%) ξεκίνησαν το κάπνισμα πριν από την ηλικία των 18 ετών. Λιγότεροι άνθρωποι ξεκίνησαν να καπνίζουν στην ενήλικη ζωή τους. Είναι, λοιπόν, πιθανότερο ότι δεν θα καπνίσεις ποτέ στη ζωή σου, αν μείνεις μακριά από το τσιγάρο στα χρόνια της εφηβείας σου.

7. Είναι ευκολότερο να μην καπνίσεις ποτέ από το προσπαθήσεις να το κόψεις.

Σωστό. 3 στους 4 εφήβους που είναι καπνιστές λένε πως συνεχίζουν το κάπνισμα, γιατί είναι δύσκολο να το κόψουν.

Η αλήθεια για το κάπνισμα

Ερωτήσεις

Σημειώστε ένα “Σ” στο τέλος κάθε πρότασης, αν πιστεύετε ότι η δήλωση είναι σωστή.

Σημειώστε ένα “Λ” στο τέλος κάθε πρότασης, αν πιστεύετε ότι η δήλωση είναι λανθασμένη.

1. Η νικοτίνη είναι ένα εξαιρετικά εθιστικό ναρκωτικό.
2. Το κάπνισμα είναι βλαβερό μόνο, αν καπνίζει κανείς πολύ και για μεγάλο χρονικό διάστημα.
3. Το ίδιο χημικό που περιέχεται στο ποντικοφάρμακο περιέχεται και στα τσιγάρα.
4. Οι νέοι άνθρωποι, που δεν καπνίζουν σε καθημερινή βάση, δεν κινδυνεύουν να εθιστούν στη νικοτίνη.
5. Το κάπνισμα αραιά και που ή τα τσιγάρα χαμηλής περιεκτικότητας σε πίσσα και νικοτίνη δε βλάπτουν την υγεία.
6. Αν ένας άνθρωπος καταφέρει να περάσει την εφηβεία του χωρίς να καπνίσει, είναι πολύ πιθανό ότι δε θα καπνίσει ποτέ στη ζωή του.
7. Είναι ευκολότερο να μην καπνίσεις ποτέ από το να προσπαθήσεις να το κόψεις.

Κρυπτόλεξο

Οι Βλαβερές Επιπτώσεις του Τσιγάρου

A	I	K	P	Y	O	Λ	O	Γ	H	M	A	Z	Ω
K	Σ	A	M	K	Δ	E	Π	P	Π	Δ	Λ	K	Π
N	Π	N	E	Y	M	O	N	I	A	E	B	T	O
Ξ	I	Δ	Λ	E	Σ	B	M	Π	Σ	Π	P	Φ	N
O	E	Ξ	A	P	T	H	Σ	H	T	Y	O	A	O
Z	M	X	Π	Λ	Δ	X	E	Y	I	Ξ	Γ	Σ	Λ
P	Φ	N	E	T	I	A	Π	O	K	Γ	X	Z	A
Γ	P	X	Ω	B	N	Σ	M	P	E	Θ	I	Π	I
E	A	Γ	Δ	Σ	E	T	P	Π	O	A	T	Ω	M
H	Γ	Ω	Π	E	Γ	K	E	Φ	A	Λ	I	K	O
Σ	M	N	Λ	Π	Σ	Γ	P	Y	T	I	Δ	E	Σ
K	A	P	K	I	N	O	Σ	Ψ	Z	I	A	Θ	Π
A	Φ	Λ	B	Ψ	Δ	K	Λ	T	Φ	E	Y	Π	Ξ
I	E	Δ	Γ	E	M	Φ	Y	Σ	H	M	A	P	T

Ψάξτε για αυτές τις λέξεις:

Εξάρτηση	Καρκίνος
Βρογχίτιδα	Έμφραγμα
Κρυολόγημα	Πνευμονία
Βήχας	Πονόλαιμος
Εμφύσημα	Εγκεφαλικό
Γρίπη	Ρυτίδες ^[12]

Βιβλιογραφία:

- [1] Έρευνα σε εφηβικό μαθητικό πληθυσμό με τίτλο: «Πρόληψη της Χρήσης Εξαρτησιογόνων Ουσιών σε Εφήβους: Αξιολόγηση μιας Βραχείας Ψυχοεκπαιδευτικής Παρέμβασης» , Λοΐζου Δωροθέα, Μακαρώνη Σωτηρία, Manchester Metropolitan University, Αγγλία & Κέντρο Πρόληψης Εξαρτήσεων & Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Δήμου Κηφισιάς – ΟΚΑΝΑ (Οργανισμός Κατά Των Ναρκωτικών) “Προνόη”, Ελλάδα, 2009.
- [2] “Ψυχική Υγεία –Διαπροσωπικές Σχέσεις”. Εγχειρίδιο για τον Εκπαιδευτικό, Συζητήσεις Εφήβων, Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής, Αθήνα, 2000.
- [3] Pritchard, Milligan, Elgin, Rush& Shea, 2008.
- [4] “Οδηγός Διακοπής Καπνίσματος: Ζωή Χωρίς Τσιγάρο”. Ινστιτούτο Κοινωνικής και Προληπτικής Ιατρικής & Υπουργείο Υγείας - Κέντρο Έλεγχου & Πρόληψης Νοσημάτων (ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ.).
- [5] [11] & [12] Παραδοτέο Π.1.4. για το Υποέργο 1 της Πράξης: “Ενέργειες Ενημέρωσης και Υποστήριξης για την Οργάνωση και την Υλοποίηση Προγράμματος Αγωγής Υγείας για το Κάπνισμα στα Σχολεία” (MIS372829) του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού 2007-2013».
- [6] “Ξέρω τι Ζητάω: Πρόγραμμα πρόληψης της χρήσης ψυχοτρόπων ουσιών στα σχολεία”.EU-Dap-ΟΚΑΝΑ –“Πυξίδα”: Κέντρο Πρόληψης της Εξάρτησης από Ναρκωτικά και Προαγωγής της Υγείας -ΟΚΑΝΑ, 2011.
- [7] <http://antikleidi.com/smoking/passive-smoking-stats>
- [8] <http://www.protagon.gr/?i=protagon.el.post&id=25376>
άρθρο: Παναγιώτη Κ. Μπεχράκη, MD, PhD (McGill), FCCP, Adjunct Professor, Harvard University, πρόεδρου της Εθνικής Επιτροπής για τον Έλεγχο του Καπνίσματος.
- [9] “Η Ελλάδα στα κλαμπ δηλητηριάζεται...”.Τσώλη Θ. ΒΗΜΑ SCIENCE. 2009, Ιουν, 28:24.
- [10] “ΦΑΚΕΛΟΣ NO SMOKING! Το ομιχλώδες τοπίο της διασκέδασης χωρίς τσιγάρο”.Τσάκαλος Ν., ΑΘΗΝΟΡΑΜΑ. 2009 Μάιος; 470: 32-39.
- [13] www.ektepn.gr
- [14] www.nsph.gr