

ΕΞΕΙΣ: ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΚΙ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗ

Σχολικό έτος 2017 -2018

Γυμνάσιο Νέας Καλλίστης

Μαθητές που συμμετείχαν στο πρόγραμμα:

- Αλή Χασρέτ
- Αλή Οσμάν Ενές
- Αρήφ Αζάλ
- Αρήφ Ταϊφούρ
- Καραβέτης Νικόλαος
- Κουμανίδη Παναγιώτα
- Μποτρότσος Χρήστος
- Νασούφ Σεζγκίν
- Ραχήμ Ρουσούτ
- Χασάν Ναϊλάν

Κάθε δημιουργία προϋποθέτει και μια προηγούμενη ενημέρωση κι έρευνα.

- Το Κέντρο Πρόληψης «Ορφέας» βοήθησε σ' αυτό!



Μαζί μας και το ΚΕΘΕΑ Αλεξανδρούπολης



Απρίλιος 2018

Κεντρική Πλατεία Κομοτηνής

Συμμετείχαμε στην
Εβδομάδα Δημόσιας Υγείας & Κοινωνικής Μέριμνας



Δημιουργήσαμε το δικό μας πανό!



Φυσικά, η δημιουργία του δεν συντελέστηκε έτσι απλά!



Κατασκευάσαμε επιτραπέζιο παιχνίδι!

- Αντί για το πασίγνωστο «Φιδάκι», φτιάξαμε το...
«Τσιγαράκι»: όταν το ζάρι σε φέρει πάνω σε τσιγάρο, κατεβαίνεις· όταν σε φέρει πάνω σε λουλούδι, ανεβαίνεις!



Δημιουργήσαμε αφίσες
και διανείμαμε ερωτηματολόγια!



Το ερωτηματολόγιό μας για καπνιστές

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

ΓΙΑ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ

Όνομα: _____ Φύλο: _____ (Ανδρας ή Γυναίκα)

1. Πότε ξεκίνησες το κάπνισμα;

☐ Στο Νυμφώνα.
☐ Στο Λύκειο.
☐ Στο πανεπιστήμιο.
☐ Στην υπηρεσία.

2. Πόσα πακέτα καπνίζουν σήμερα;

☐ καίω 5.
☐ καίω 10.
☐ 1 πακέτο.
☐ 2 πακέτα.

3. Πανί ξεκίνησες το κάπνισμα;

☐ κάπνιζαν και οι φίλοι μου.
☐ Για να δείξω μεγαλίες.
☐ Για εντυπωσιασμό / μαγκιά.
☐ Από περιέργεια / για κλέμα.

4. Που ήταν η πρώτη σου εντύπωση από το καπνίρι;

☐ ως ακατάχαλα.
☐ ως κίτρινο.
☐ ως άρωμα.
☐ ως υγιεινότητα.

5. Που είσαι πιο εύκολος να συνήθεις τον καπνισμό αν θα μπορούσες να το διαλέξεις, αν το επιθυμείς;

☐ ως ανήλικος καπνιστής.
☐ καπνίζω μόνο έξω από το σπίτι.
☐ καίω μόνο πακέτα που φίλοι μου ήταν καπνίζοντες.
☐ εύκολα απόλαυτο το κάπνισμα, το διακόβω όποτε θέλω.

6. Πόσοι φίλοι που θα σε οδηγούσαν στη διακοπή του καπνισμού;

☐ κανένας, δεν πρόκειται να διακόψω το κάπνισμα με τίποτα.
☐ η βοήθειά της υγείας μου.
☐ πρόκειται να συμβάλω το καμικάκι των παιδιών μου και τον γάμο μου.
☐ Το οικονομικό.

Χάρη μου ένα ευλόγημα αγίου: _____

Το ερωτηματολόγιό μας για μη καπνιστές

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ
ΓΙΑ ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ

Όνομα: _____ Φύλο: _____ (Αντρες ή Γυναίκες)

1. Έχεις καπνίσει ποτέ στη ζωή σου;
☐ Όχι / γάλακτα / τσιγάρα / τσιγάρα
☐ Όχι / τσιγάρα
☐ Όχι / τσιγάρα
☐ Όχι / τσιγάρα

2. Τι είδους γάλακτα καπνίζεις;
☐ Διαφορετικοί διαβρωτικοί που χρειάζονται απαλότητα
☐ Διαφορετικοί γάλακτες, όπως της μάρκας τους
☐ Διαφορετικοί, που καπνίζονται μόνο για την ηρωίνη τους και ούτως ή άλλως
☐ Διαφορετικοί, που καπνίζονται με απαλότητα της ηρωίνης τους

3. Πώς αισθάνεσαι όταν καπνίζεις, σε σχέση με άλλους, όπως οι καπνιστές καπνίζουν;
☐ Το έχω ακούσει, δεν με νοιάζει.
☐ Το έχω ακούσει γιατί δεν μπορεί να είναι αλήθεια.
☐ Δυσκολεύομαι και φεύγω για άλλους.
☐ Δεν έχω ακούσει από τον καπνιστή σου και ούτως ή άλλως να μην ακούω τίποτα.

4. Θα έπαιρνες ποτέ από κάποιον να μην να αισθάνεσαι καθαρό κάπνισμα;
☐ Όχι.
☐ Το έχω ακούσει, αλλά είναι δύσκολο.
☐ Τον έχω ακούσει, το ακούω, το ακούω σου χάρη.
☐ Δεν μπορώ να έχω, αλλά καλό και να μην ακούω να ακούω με καμάρωση.

5. Τι αισθάνεσαι όταν βιάζεσαι να καπνίζεις ή να καπνίζεις τον φίλο σου, απολαύσεις ή
τον χαλαρότητα-αίσθηση διακοπών;
☐ Αισθάνομαι.
☐ Αισθάνομαι.
☐ Δεν αισθάνομαι.
☐ Δεν αισθάνομαι.

6. Έχεις βρει κάποιο αποκαταστατικό τρόπο για να πείσεις τους ανθρώπους που
παραβιάζουν να σταματήσουν το κάπνισμα;
☐ Αισθάνομαι.
☐ Αισθάνομαι, η αποκατάσταση που αφορά τον φίλο, αλλά καπνίζω το κάπνισμα.
☐ Δεν μπορώ να έχω, αλλά καλό και να μην ακούω να ακούω με καμάρωση.
☐ Δεν μπορώ να έχω, αλλά καλό και να μην ακούω να ακούω με καμάρωση.

Αφού μας ένοιαζε, χάρη: _____

Τα συμπεράσματα που προέκυψαν από τις απαντήσεις στα ερωτηματολόγιά μας

Συμμετέχοντες (ηλικίας 15-70)	19	Μη καπνιστές	Καπνιστές
Άνδρες	6	4	2
Γυναίκες	13	12	1

1η Παρατήρηση:

Ξαφνικά έγιναν σχεδόν απόλυτη πλειοψηφία οι μη καπνιστές; (!)

Ή μήπως οι καπνιστές «σνόμπαραν» το ερωτηματολόγιό μας;

Πορίσματα από τα ερωτηματολόγια για τους μη καπνιστές

- Μεγαλύτερο ποσοστό από το 50% των ερωτηθέντων δήλωσε ότι δεν δοκίμασε ποτέ τσιγάρο, ενώ όλοι οι υπόλοιποι ανέφεραν πως το έχουν δοκιμάσει για πρώτη φορά, επηρεασμένοι συνήθως από φίλους, κατά την περίοδο της εφηβείας.
- Σχεδόν η πλειοψηφία θεωρεί τους καπνίζοντες ως άτομα εξαρτημένα που χρήζουν θεραπεία απεξάρτησης.
- Περίπου το 50% δήλωσε πως έχει συνηθίσει το παθητικό κάπνισμα, ενώ το υπόλοιπο 50% πως το ανέχεται.

Πορίσματα από τα ερωτηματολόγια για τους μη καπνιστές

- Οι περισσότεροι από τους ερωτηθέντες δεν έχουν ζητήσει ποτέ από καπνίζοντες να σβήσουν το τσιγάρο τους, ώστε να μην εκτεθούν οι ίδιοι στο παθητικό κάπνισμα, ενώ ένα μικρό ποσοστό επεσήμανε πως το έχει προσπαθήσει αλλά δίχως αποτέλεσμα.
- Οι περισσότεροι αντιδρούν με θυμό είτε με χιούμορ σε περιπτώσεις, όπου το τσιγάρο προβάλλεται σαν φίλος σε απογοητεύσεις ή ως χαρακτηριστικό γνώρισμα των διανοούμενων.
- Οι μισοί ανέφεραν πως δεν έχουν βρει κανέναν αποτελεσματικό τρόπο για να πείσουν τους γύρω τους να σταματήσουν το κάπνισμα. Από την άλλη, οι υπόλοιποι μισοί τόνισαν πως οι καπνιστές αναγνωρίζουν την κακή για την υγεία συνήθεια του τσιγάρου, αλλά αδυνατούν να το κόψουν.

Πορίσματα από τα ερωτηματολόγια για τους καπνιστές

- Ξεκίνησαν το τσιγάρο κατά την ηλικία των 15-20 από περιέργεια είτε από την επιρροή των φίλων.
- Καταναλώνουν μισό με ένα πακέτο την ημέρα.
- Οι περισσότεροι δεν κατέχουν τον έλεγχο της συνήθειας του καπνίσματος και νιώθουν πως αδυνατούν να το κόψουν, ενώ δήλωσαν ομόφωνα πως θα το έκοβαν μόνο λόγω προβλήματος υγείας.
- Σχόλια συμμετεχόντων: κάποιοι από τους ερωτηθέντες επεσήμαναν πως θα πρέπει να γίνει καλύτερη εφαρμογή των νομικών μέτρων για το κάπνισμα στους κλειστούς χώρους.

Δημιουργήσαμε ενημερωτικό φυλλάδιο!



Δημιουργήσαμε ενημερωτικό φυλλάδιο! (Υπομονή, παιδιά, 2 σελίδες ακόμα!)

ΤΙ ΚΕΡΔΙΖΩ ΔΙΑΚΟΠΤΟΝΤΑΣ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ;

48 ώρες:

Βελτιώνεται η γεύση και η όσφρηση

72 ώρες:

Διακοιτώνεται η αναπνοή

5 ημέρες:

Έχουν αποβληθεί από το σώμα τα περισσότερα υποπροϊόντα της νικοτίνης

3 μήνες:

Βελτιώνεται η κυκλοφορία του αίματος και η αναπνοή

1 έτος:

Μειώνεται ο κίνδυνος καρδιακού επεισοδίου

10 έτη:

Μειώνεται ο κίνδυνος προσβολής από καρκίνο

15 έτη:

Κοντά να μοιάζεις σαν να μην «κάπνισες ποτέ»



Πνευμόνια μη καπνιστή = καπνιστή.
Μένταμε, τίνες είναι τα μαύρα;
Μπορείς και να απλώσεις άσφαλτο μ' αυτά!



Καλά, καλά: εάν δεν σε πείθουν τα της υγείας, σκέψου το οικονομικό:

Ένα πακέτο τσιγάρα την ημέρα:

- 4 ευρώ x 30 ημέρες = 120 ευρώ το μήνα
- 120 ευρώ x 12 μήνες = 1440 ευρώ το χρόνο
- 1440 ευρώ x 10 χρόνια = 14.400 ευρώ τη δεκαετία

Δεν θα το πιστεύεις: αγοράζεις αμοξίλ!

Δύο πακέτα τσιγάρα την ημέρα:

- 8 ευρώ x 30 ημέρες = 240 ευρώ το μήνα
- 240 ευρώ x 12 μήνες = 2880 ευρώ το χρόνο
- 2880 ευρώ x 10 χρόνια = 28.800 ευρώ τη δεκαετία

Δεν θα το πιστεύεις: αγοράζεις αμοξίλ!

Ναι, όμως, είναι εμείς:

ΛΕΜΕ «ΝΑΙ» ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ, «ΝΑΙ» ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΣΤΗΣ, «ΝΑΙ» ΣΤΗΝ ΑΜΑΞΙΑΡΗ

Και μια επισήμανση για τους πότες:
τώρα είναι η σειρά σας να διαλέξετε!



Σας ευχαριστούμε που δεν καπνίζετε!



Έξεις: Επιπτώσεις κι Απεξάρτηση

- Εκπαιδευτικοί που συντόνισαν το πρόγραμμα:

Στρούμπας Ιωάννης, ΠΕ 02

Αποστολίδου Χριστίνα, ΠΕ 04.02

Μήλιογλου Ξανθή, ΠΕ 05