

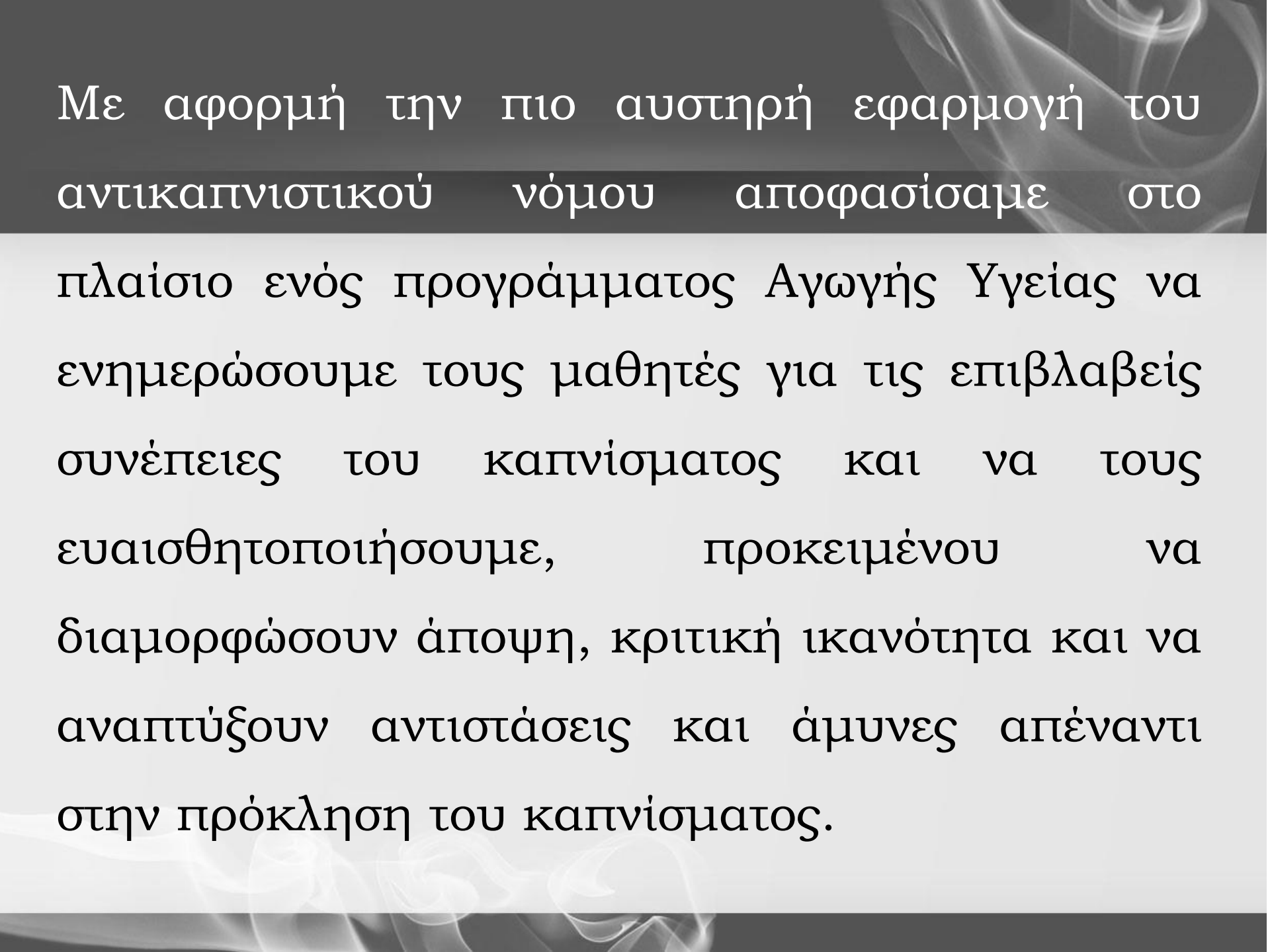


**Επιλέγω να μην καπνίζω!**  
**Επιλέγω ΝΑ (μην καπνί) ΖΩ!**  
**Επιλέγω ΝΑ ΖΩ!**

1<sup>ο</sup> Γυμνάσιο Κερατσινίου  
Σχολικό Έτος: 2019-2020



Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας του 1<sup>ου</sup> Γυμνασίου Κερατσινίου  
Σχολικό έτος 2019-20

The background of the slide features a grayscale image of cigarette smoke rising from a cigarette, creating a soft, ethereal atmosphere. The smoke is depicted with delicate, swirling lines that catch the light, giving it a sense of movement and texture. The overall tone is somber and cautionary, fitting the anti-smoking theme of the text.

Με αφορμή την πιο αυστηρή εφαρμογή του  
αντικαπνιστικού νόμου αποφασίσαμε στο

πλαίσιο ενός προγράμματος Αγωγής Υγείας να  
ενημερώσουμε τους μαθητές για τις επιβλαβείς  
συνέπειες του καπνίσματος και να τους  
ευαισθητοποιήσουμε, προκειμένου να  
διαμορφώσουν άποψη, κριτική ικανότητα και να  
αναπτύξουν αντιστάσεις και άμυνες απέναντι  
στην πρόκληση του καπνίσματος.

Στις συναντήσεις που κάναμε (μέχρι τις 10 Μαρτίου) συζητούσαμε και μοιραζόμαστε υλικό που μας είχε κάνει εντύπωση (video, φωτογραφίες, στατιστικά στοιχεία ιατρικών ερευνών κ.α.) με σκοπό την ενημέρωση πάνω στο θέμα «τσιγάρο».

Δημιουργήσαμε ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο το οποίο θα απαντούσαν όλοι οι μαθητές του γυμνασίου μας στο εργαστήριο πληροφορικής.



## «Επιλέγω ΝΑ (μην καπνί) ΖΩ!»

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ του 1ου ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΚΕΡΑΤΣΙΝΙΟΥ  
ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2019-20

Φύλο \*

- Αγόρι
- Κορίτσι

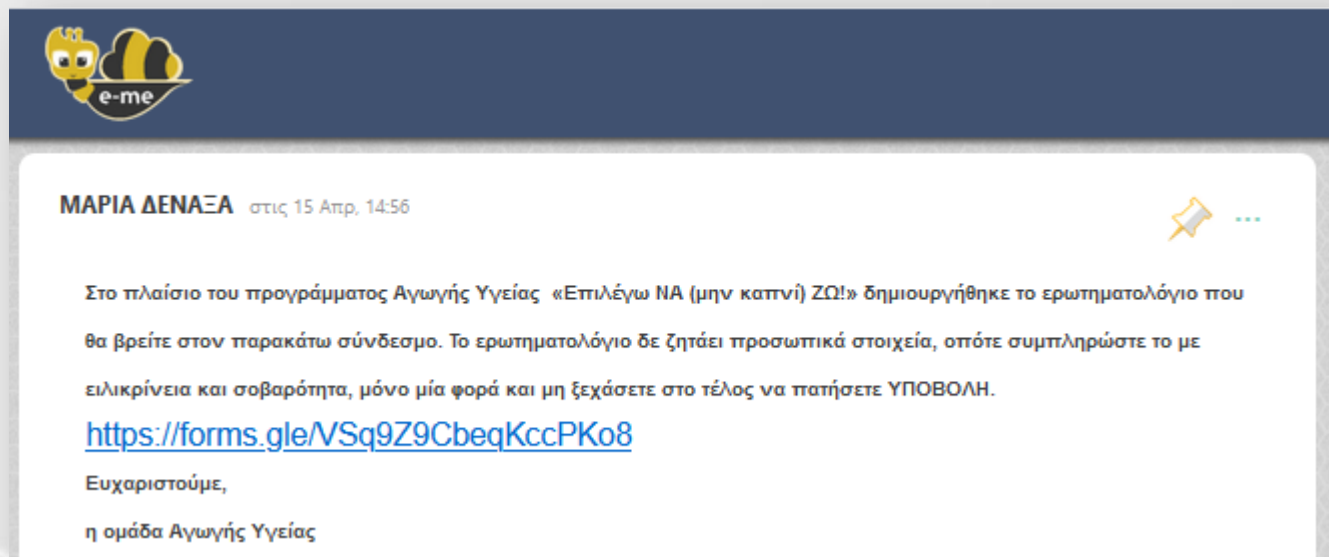
Τι τάξη πας; \*

- Α Γυμνασίου
- Β Γυμνασίου
- Γ Γυμνασίου



Όταν έκλεισαν τα σχολεία (10 Μαρτίου 2020)  
η επικοινωνία μας γινόταν μέσω εκπαιδευτικής  
πλατφόρμας (ασύγχρονα).

Εκεί αναρτήθηκε και το ερωτηματολόγιό μας!



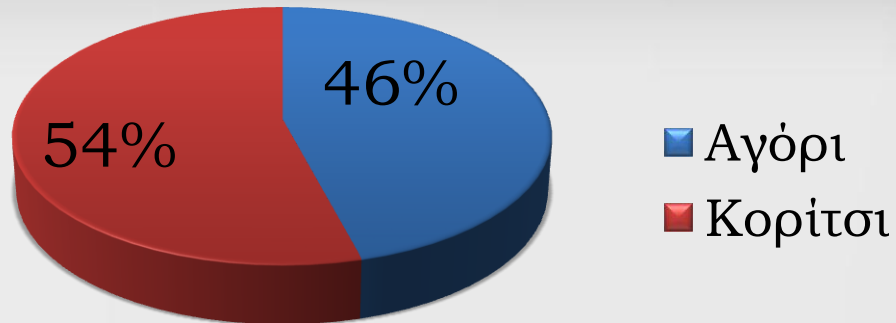
The screenshot shows an email interface. At the top left is the logo for 'e-me', which features a stylized bee and the text 'e-me'. The email header identifies the sender as 'ΜΑΡΙΑ ΔΕΝΑΞΑ' and the time as 'στις 15 Απρ, 14:56'. To the right of the header is a yellow pushpin icon and a three-dot menu icon. The main body of the email contains the following text: 'Στο πλαίσιο του προγράμματος Αγωγής Υγείας «Επιλέγω ΝΑ (μην καπνί) ΖΩ!» δημιουργήθηκε το ερωτηματολόγιο που θα βρείτε στον παρακάτω σύνδεσμο. Το ερωτηματολόγιο δε ζητάει προσωπικά στοιχεία, οπότε συμπληρώστε το με ειλικρίνεια και σοβαρότητα, μόνο μία φορά και μη ξεχάσετε στο τέλος να πατήσετε ΥΠΟΒΟΛΗ.' Below this text is a blue hyperlink: <https://forms.gle/VSq9Z9CbeqKccPKo8>. The email concludes with 'Ευχαριστούμε,' and 'η ομάδα Αγωγής Υγείας'.

Στο ερωτηματολόγιο έχουν απαντήσει 168 μαθητές (σύνολο μαθητών 410).

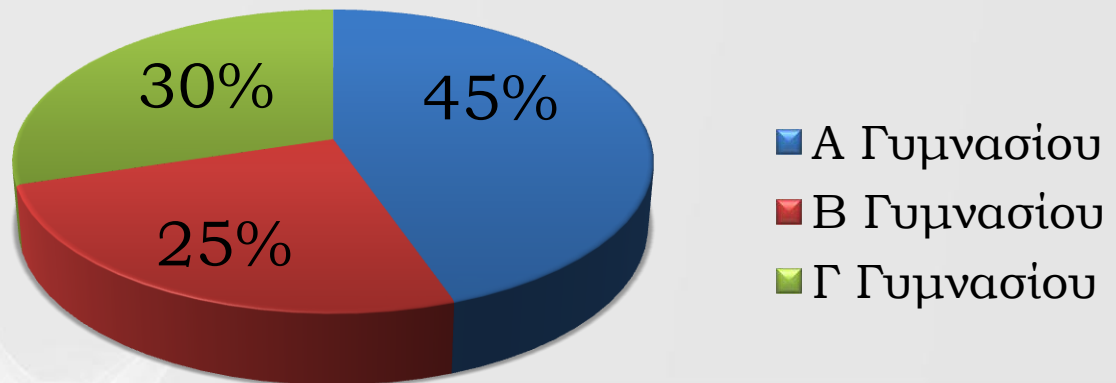
Θα σας παρουσιάσουμε τα αποτελέσματα της μικρής αυτής (όπως εξελίχθηκε) έρευνας!

Θα παρουσιάσουμε γραφήματα που θα βοηθήσουν στην κατανόηση των αποτελεσμάτων καθώς και πρόσθετες πληροφορίες από το υλικό που έχουμε συγκεντρώσει όλη τη χρονιά.

Στο ερωτηματολόγιό μας απάντησαν 168 παιδιά από όλες τις τάξεις του Γυμνασίου μας. Απάντησαν 91 κορίτσια και 77 αγόρια.

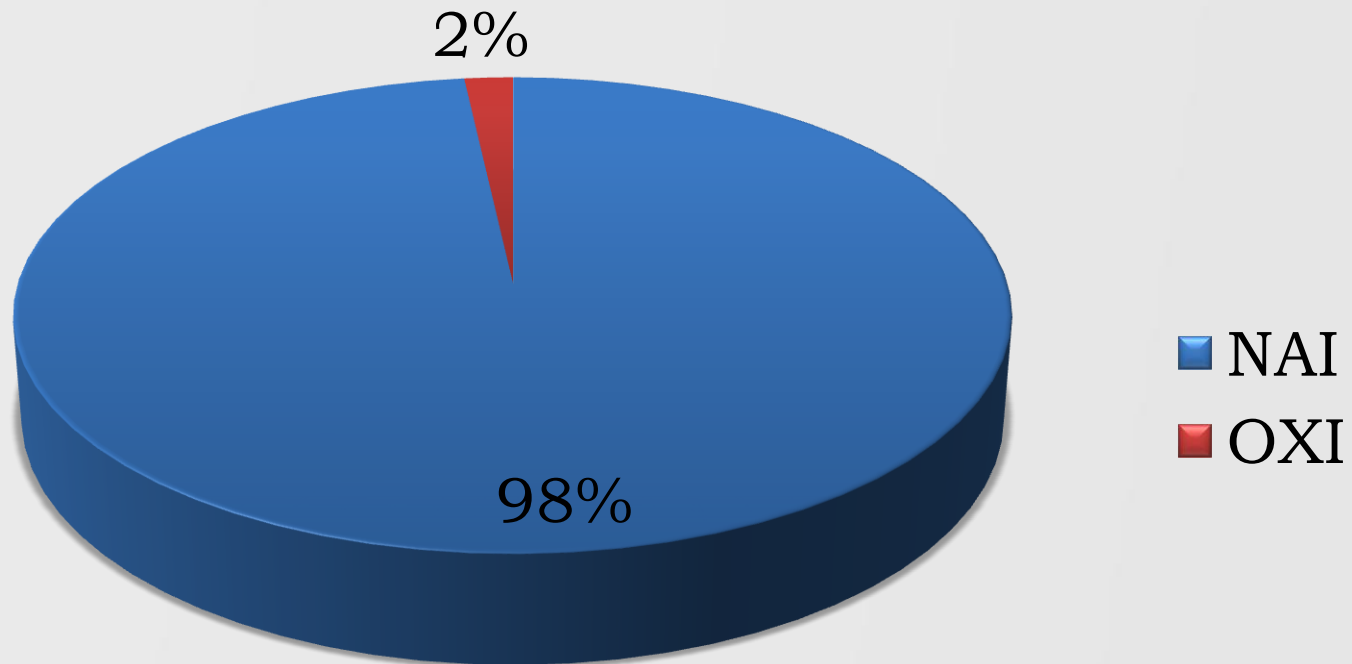


Τα 75 ήταν παιδιά της Α' τάξης, τα 43 ήταν της Β' τάξης και 50 ήταν παιδιά της Γ' τάξης.



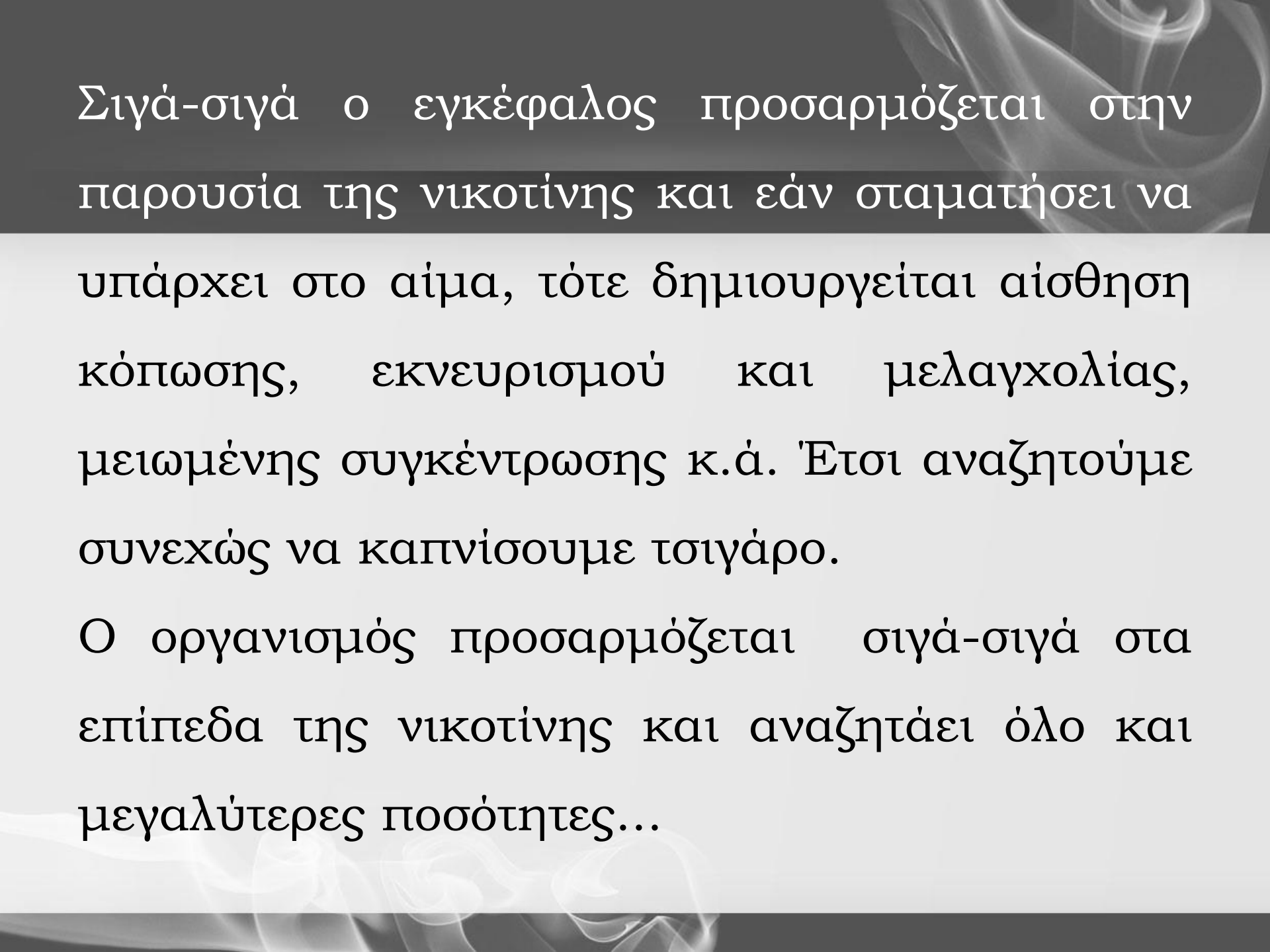


Στην ερώτηση «Γνωρίζεις ότι το τσιγάρο ανήκει στην κατηγορία των εξαρτησιογόνων ουσιών (προκαλεί εθισμό);», 165 παιδιά απάντησαν ΝΑΙ και μόλις 3 ΟΧΙ.



Όταν εισπνέουμε τον καπνό, μια από τις ουσίες που έχει το τσιγάρο, **η νικοτίνη**, απορροφάται ταχύτατα και μεταφέρεται στην καρδιά και στον εγκέφαλο, δημιουργώντας ένα αίσθημα ευχαρίστησης και διέγερσης.



The background of the slide features a grayscale image of cigarette smoke rising from a cigarette, with the smoke forming soft, swirling patterns. The text is overlaid on this background.

Σιγά-σιγά ο εγκέφαλος προσαρμόζεται στην παρουσία της νικοτίνης και εάν σταματήσει να υπάρχει στο αίμα, τότε δημιουργείται αίσθηση κόπωσης, εκνευρισμού και μελαγχολίας, μειωμένης συγκέντρωσης κ.ά. Έτσι αναζητούμε συνεχώς να καπνίσουμε τσιγάρο.

Ο οργανισμός προσαρμόζεται σιγά-σιγά στα επίπεδα της νικοτίνης και αναζητάει όλο και μεγαλύτερες ποσότητες...

Η νικοτίνη είναι μία από τις 7.000 (περίπου)  
χημικές ουσίες που περιέχει ένα τσιγάρο!

Ουσίες επικίνδυνες για την υγεία μας, οι 70  
από τις οποίες είναι καρκινογόνες!

Μερικές από αυτές είναι:



**Η πίσσα.** Το πιο σημαντικό συστατικό είναι η  
σκουρόχρωμη πίσσα του καπνού. Προκαλεί  
καρκίνο! Αυτή ακριβώς η ουσία περιέχει και το  
άρωμα. Η πίσσα είναι το υλικό με το οποίο  
φτιάχνουμε τους δρόμους.

**Το Μονοξείδιο του άνθρακα.** Βασικό συστατικό των καυσαερίων, που δεσμεύει την αιμοσφαιρίνη και στερεί οξυγόνο από τα κύτταρα.

**Η Ανιλίνη.** Βασικό χημικό συστατικό χρωμάτων.



**Η Ναφθαλίνη.** Η γνωστή ουσία που χρησιμοποιούμε για την προστασία των ρούχων από το σκώρο.

**Η Φορμαλδεΰδη.** Είναι το υλικό που βάζουμε τους νεκρούς ιστούς (τα πτώματα δηλαδή) για να διατηρηθούν και να μην αποσυντεθούν.

**Το Αρσενικό.** Δηλητήριο, υπάρχει στα περισσότερα ζιζανιοκτόνα.



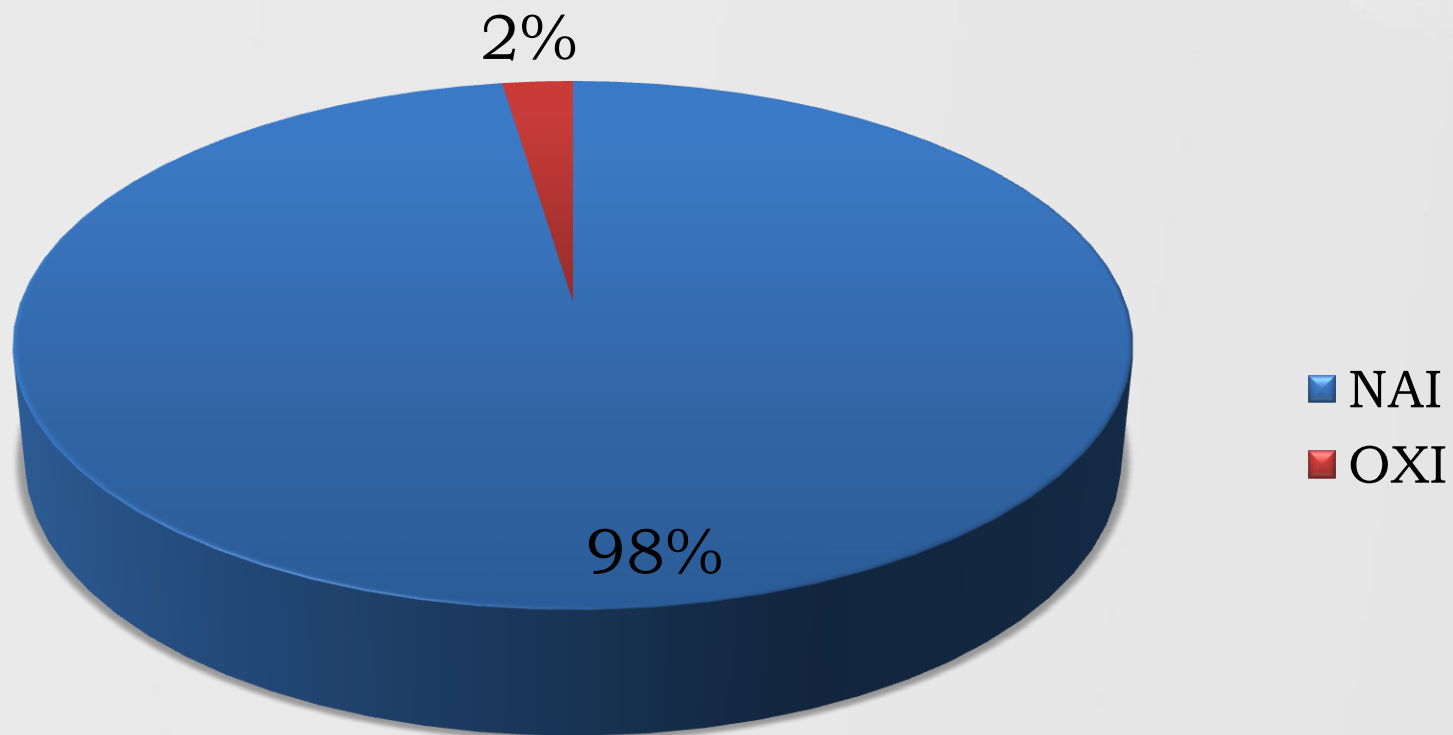
**Η Ακετόνη.** Ουσία που υπάρχει και στα καθαριστικά των νυχιών, το γνωστό ασετόν!

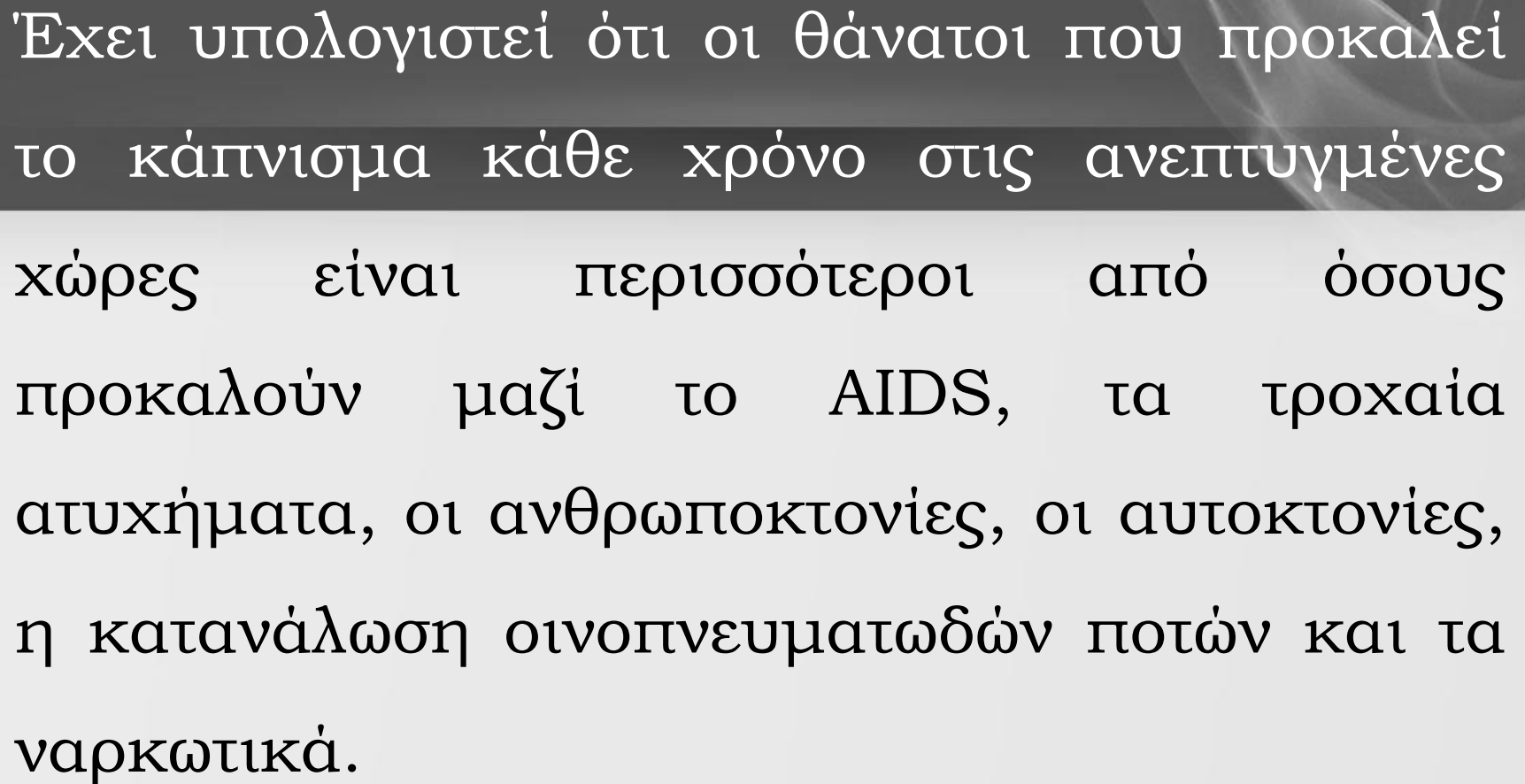
**Η Αμμωνία.** Χρησιμοποιείται στα καθαριστικά πατωμάτων και προστίθεται στα τσιγάρα για να αυξήσει την απορρόφηση της νικοτίνης.

**Το Βενζόλιο.** Υλικό που περιέχεται στο πετρέλαιο. Δημιουργεί καρκινογόνα κύτταρα.

**Το Ραδόνιο, το πολώνιο.** Ραδιενεργά υλικά.

Στην ερώτηση «Γνωρίζεις τις συνέπειες του καπνίσματος στην υγεία μας; », 164 παιδιά απάντησαν ΝΑΙ και μόλις 4 ΟΧΙ.





Έχει υπολογιστεί ότι οι θάνατοι που προκαλεί το κάπνισμα κάθε χρόνο στις ανεπτυγμένες χώρες είναι περισσότεροι από όσους προκαλούν μαζί το AIDS, τα τροχαία ατυχήματα, οι ανθρωποκτονίες, οι αυτοκτονίες, η κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών και τα ναρκωτικά.

Μεταξύ των σοβαρών ασθενειών που προκαλεί το κάπνισμα συγκαταλέγονται:



☠️ Ο καρκίνος των πνευμόνων, που είναι η συχνότερη αιτία θανάτων από καρκίνο σε άνδρες και γυναίκες.



Πνεύμονες καπνιζόντων και μη καπνιζόντων

☠️ Οι χρόνιας πνευμονοπάθειες, όπως είναι η χρόνια βρογχίτιδα, το εμφύσημα, το άσθμα.




☠ Οι παθήσεις των στεφανιαίων αγγείων της καρδιάς, του εγκεφάλου και των αγγείων των άκρων του σώματος. Ο καπνός στενεύει τα τοιχώματα των αγγείων και δυσκολεύει την αιμάτωση των κυττάρων.





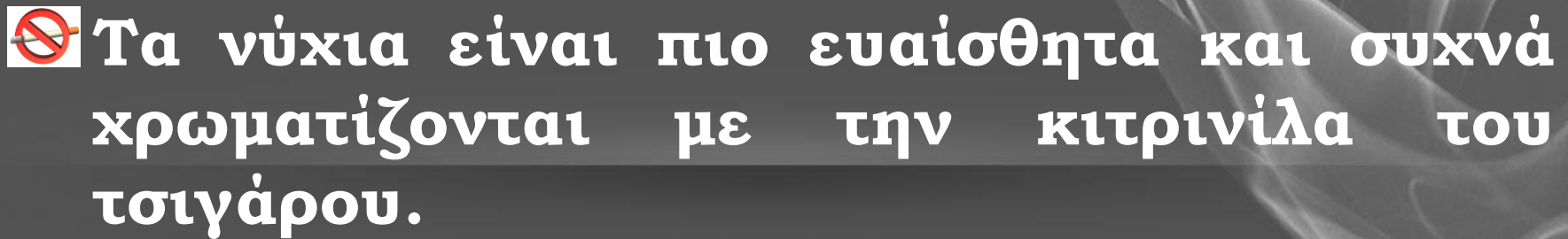
- ☠️ **Οι καρκίνοι του στόματος, του οισοφάγου, του παγκρέατος, της ουροδόχου κύστεως κ.λ.π.**
- ☠️ **Η οστεοπόρωση. Οι καπνίστριες υποφέρουν πιο έντονα από την εξέλιξη της οστεοπόρωσης και τις επιπτώσεις της.**
- ☠️ **Προβλήματα γονιμότητας και εγκυμοσύνης.**

Πέρα, όμως, από τα προβλήματα υγείας, το κάπνισμα επιδρά αρνητικά στην εμφάνιση και την παρουσία των καπνιστών.

 Το δέρμα τους γερνάει πιο γρήγορα. Εμφανίζει νωρίτερα περισσότερες ρυτίδες, ιδίως γύρω από το στόμα και τα μάτια.








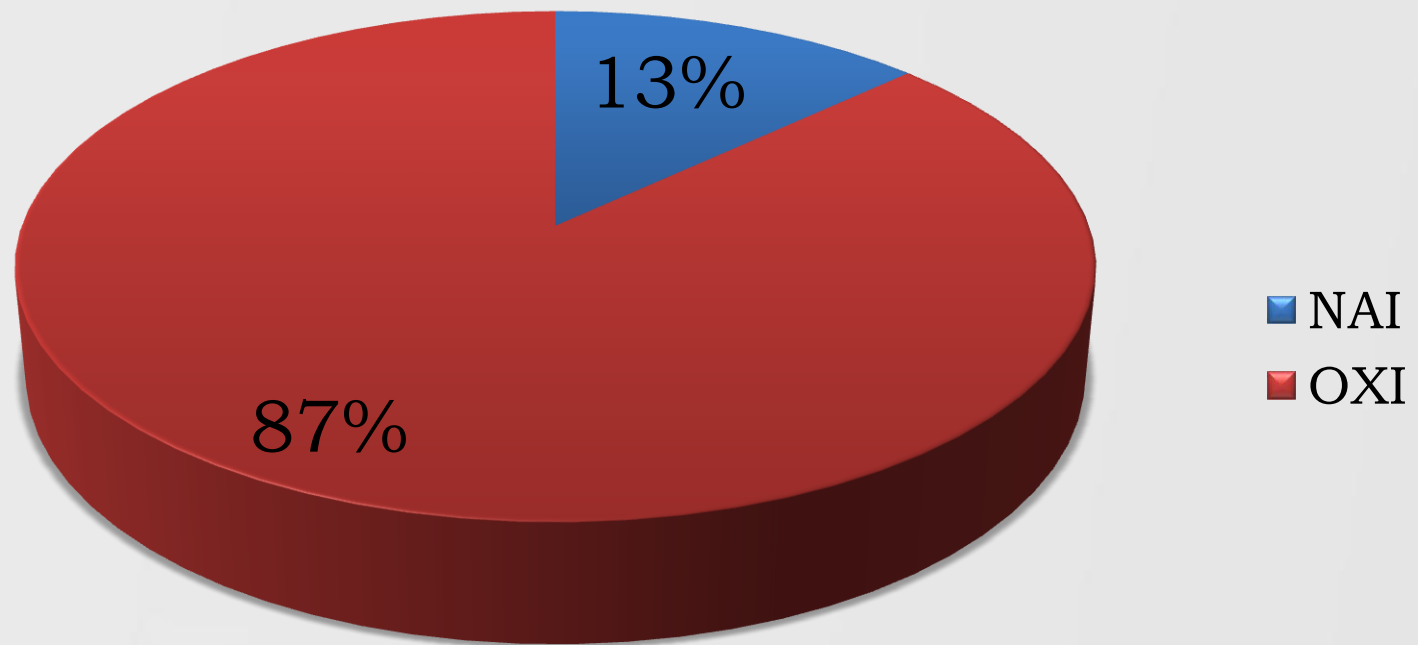
**❌ Τα νύχια είναι πιο ευαίσθητα και συχνά χρωματίζονται με την κιτρινίλα του τσιγάρου.**

**❌ Τα δόντια μαυρίζουν γρηγορότερα και χάνουν την στιλπνότητά τους.**

**❌ Ο καπνιστής μυρίζει "καπνίλα". Και αυτό γίνεται έντονα αισθητό όταν βρίσκεται πολύ κοντά σε άλλους ανθρώπους (στο διπλανό κάθισμα, στο ασανσέρ, στο αυτοκίνητο κ.λ.π.).**



Στην ερώτηση «Έχεις δοκιμάσει να καπνίσεις κάποια στιγμή στη ζωή σου;», 22 παιδιά απάντησαν ΝΑΙ και 146 ΟΧΙ.

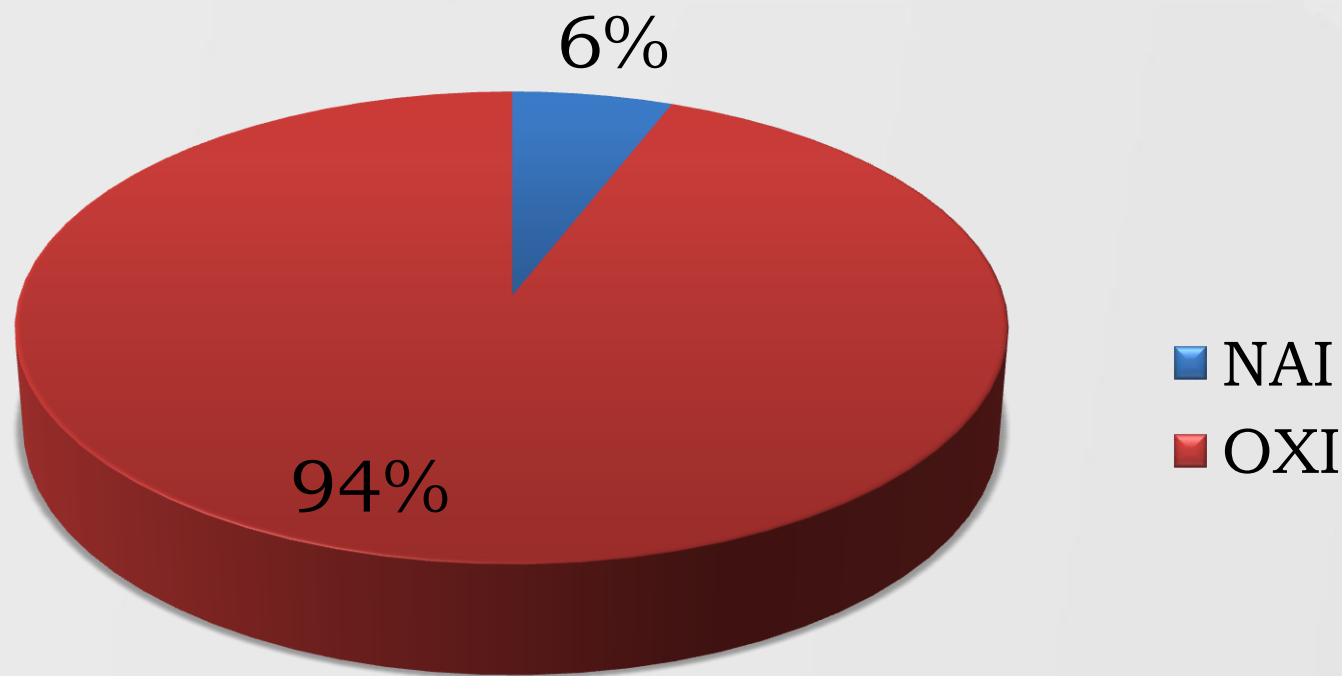


Στην ερώτηση «Θα δοκίμαζες να καπνίσεις γιατί... (μπορείς να διαλέξεις περισσότερες από μια απαντήσεις)», είχαμε την παρακάτω εικόνα:

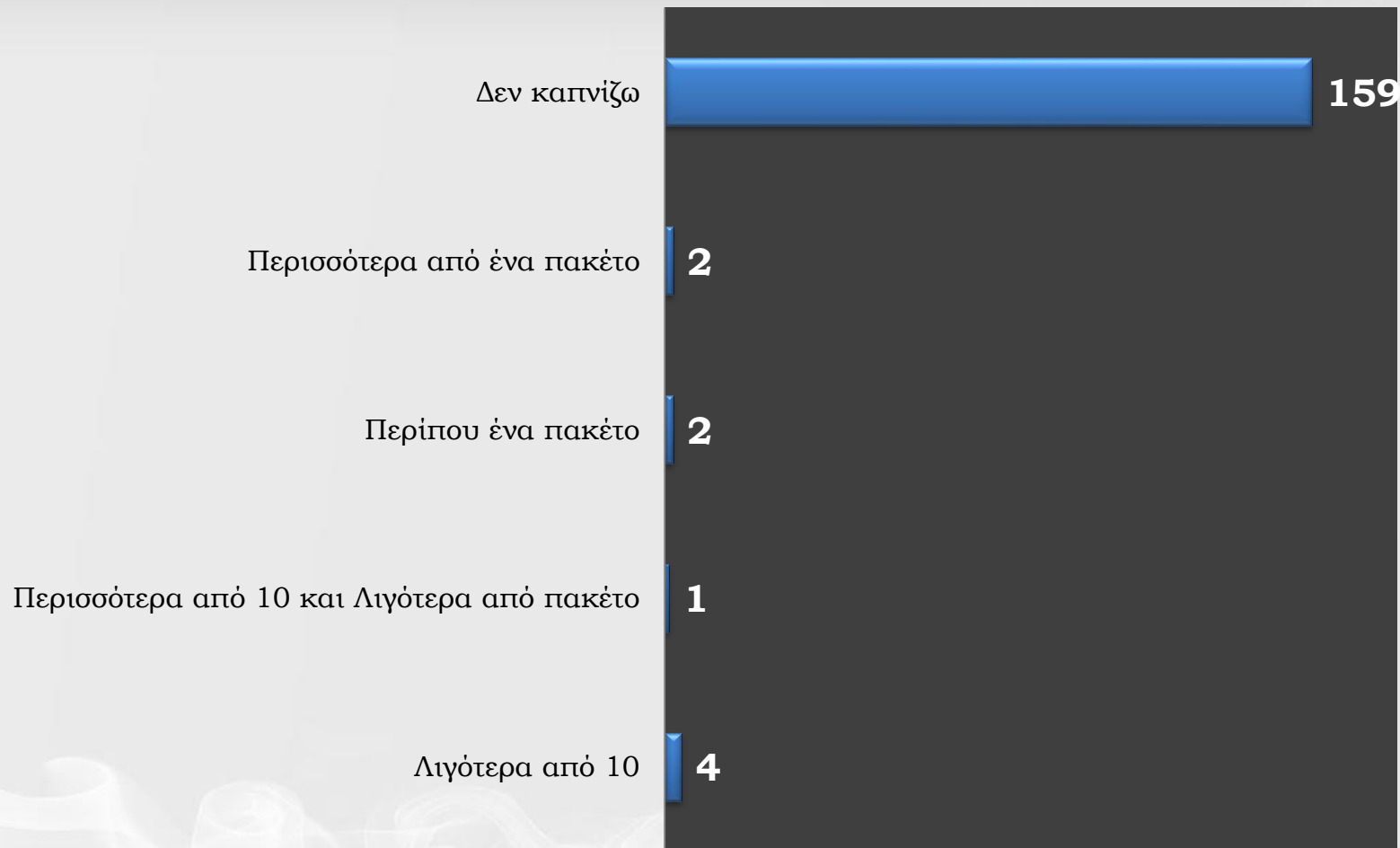


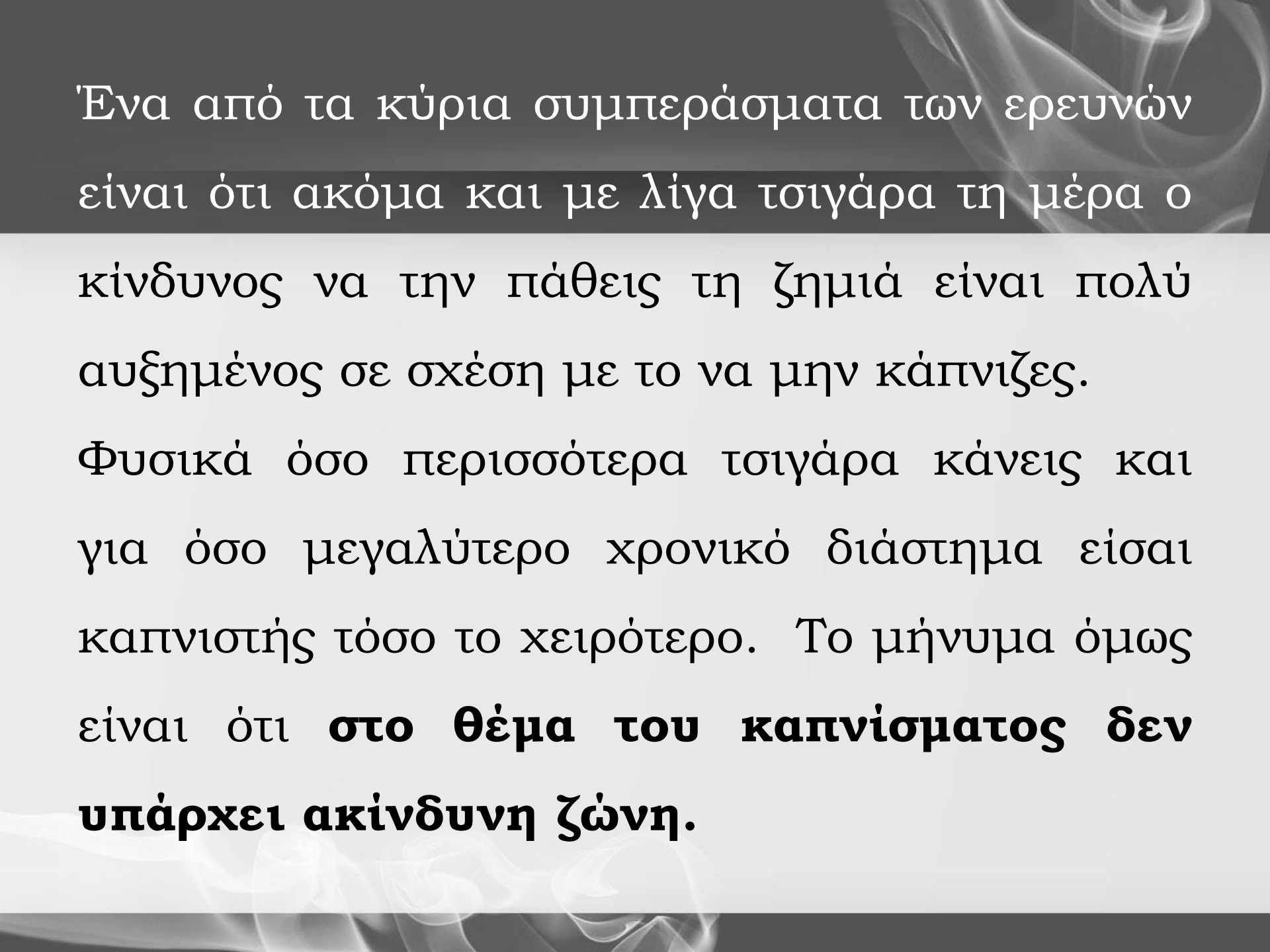


Στην ερώτηση «Καπνίζεις (τσιγάρο);», 10 παιδιά απάντησαν ΝΑΙ και 158 ΟΧΙ.



Στην ερώτηση «Πόσα τσιγάρα καπνίζεις την εβδομάδα;», είχαμε τις παρακάτω απαντήσεις:

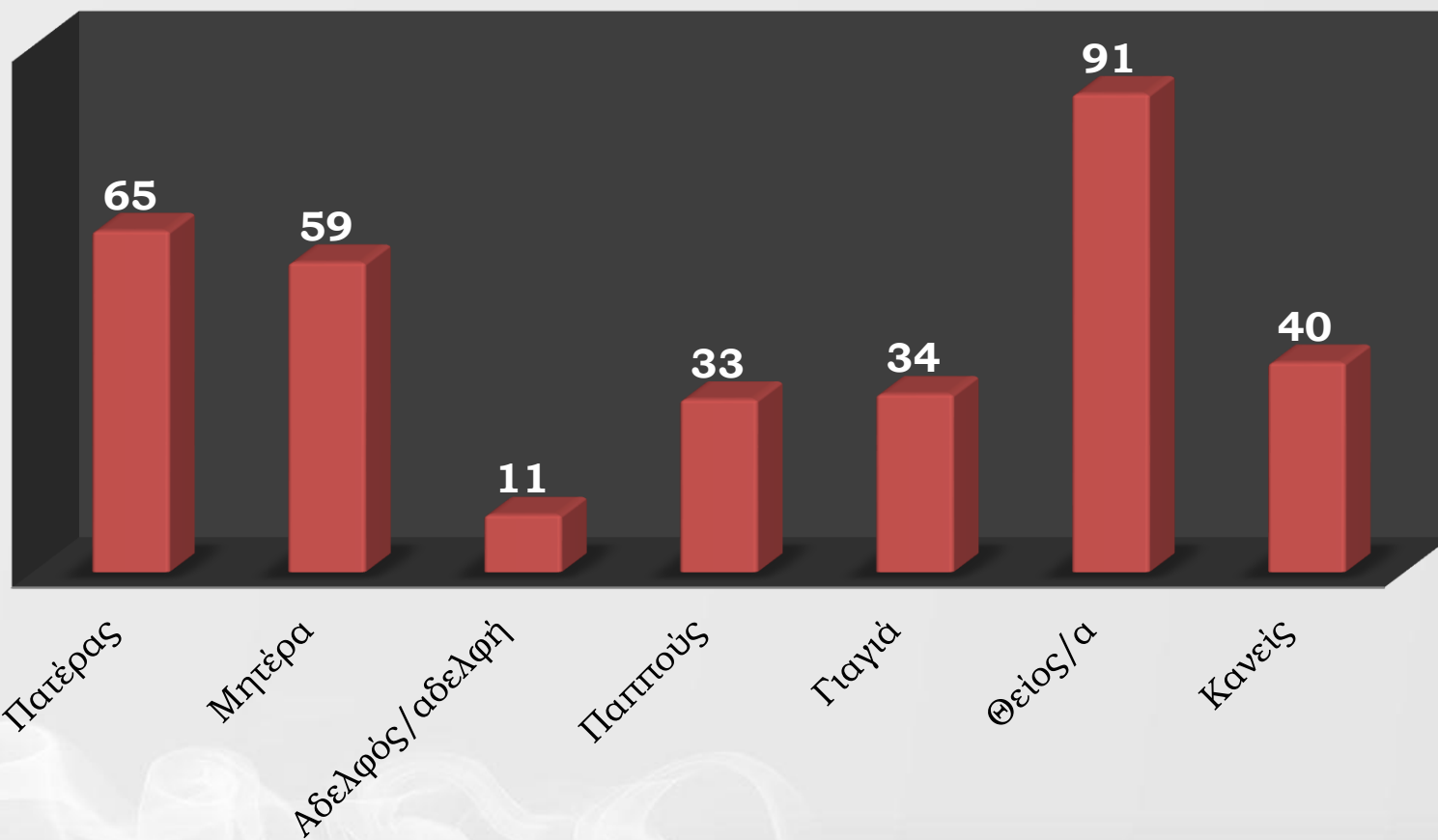


A background of white cigarette smoke rising against a dark grey gradient. The smoke is wispy and translucent, with some darker areas where it is more concentrated.

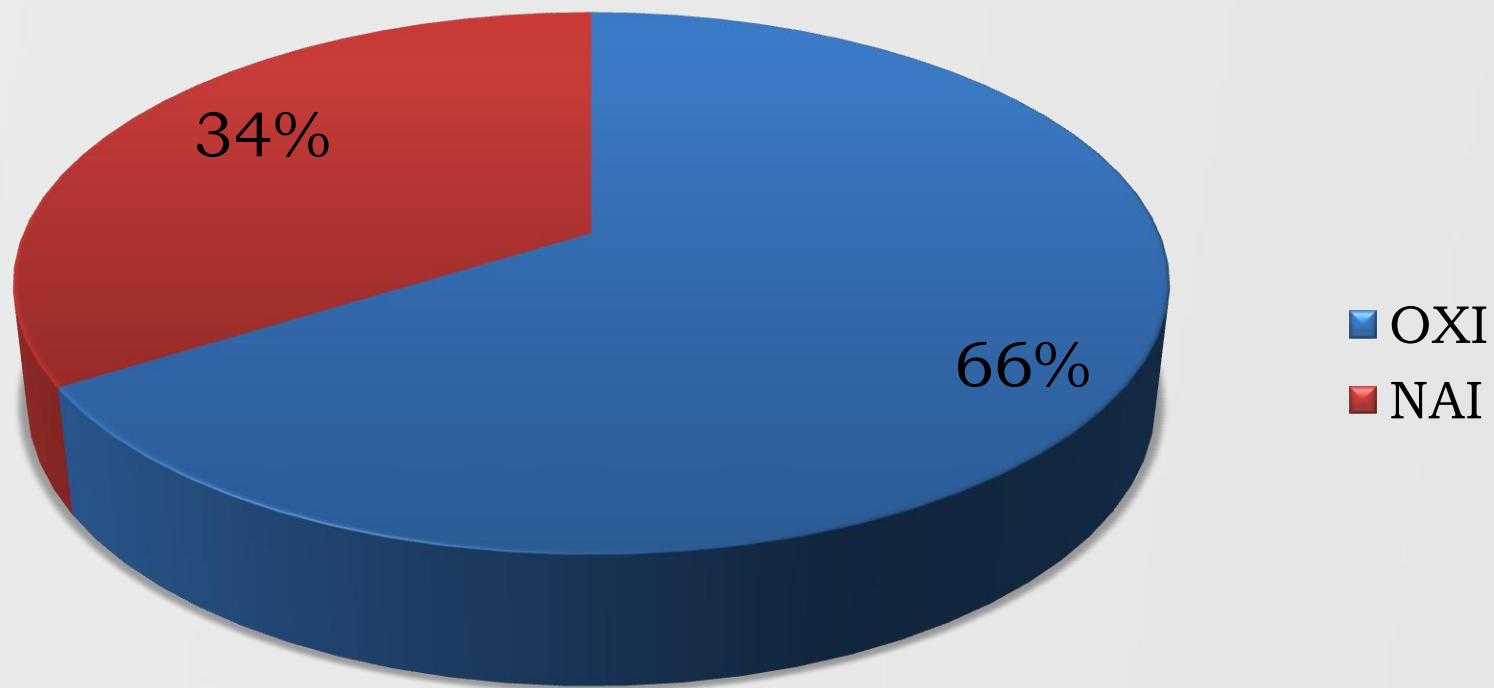
Ένα από τα κύρια συμπεράσματα των ερευνών είναι ότι ακόμα και με λίγα τσιγάρα τη μέρα ο κίνδυνος να την πάθεις τη ζημιά είναι πολύ αυξημένος σε σχέση με το να μην κάπνιζες.

Φυσικά όσο περισσότερα τσιγάρα κάνεις και για όσο μεγαλύτερο χρονικό διάστημα είσαι καπνιστής τόσο το χειρότερο. Το μήνυμα όμως είναι ότι **στο θέμα του καπνίσματος δεν υπάρχει ακίνδυνη ζώνη.**

Στην ερώτηση «Ποιοι από την οικογένειά σου καπνίζουν;», είχαμε τις παρακάτω απαντήσεις:



Στην ερώτηση «Καπνίζει κάποιος από τους φίλους σου;», 57 παιδιά απάντησαν ΝΑΙ και 111 ΟΧΙ.



Στην ερώτηση «Αν κάποιος καπνίζει, επιτρέπεται να καπνίζει ...», είχαμε τις παρακάτω απαντήσεις:

Σε εξωτερικούς χώρους

23

Πουθενά στο σπίτι

57

Παντού

10

Στο αυτοκίνητο

4

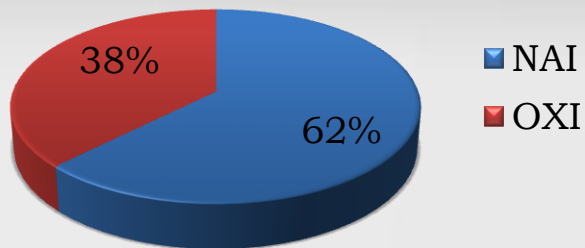
Στο μπαλκόνι

120

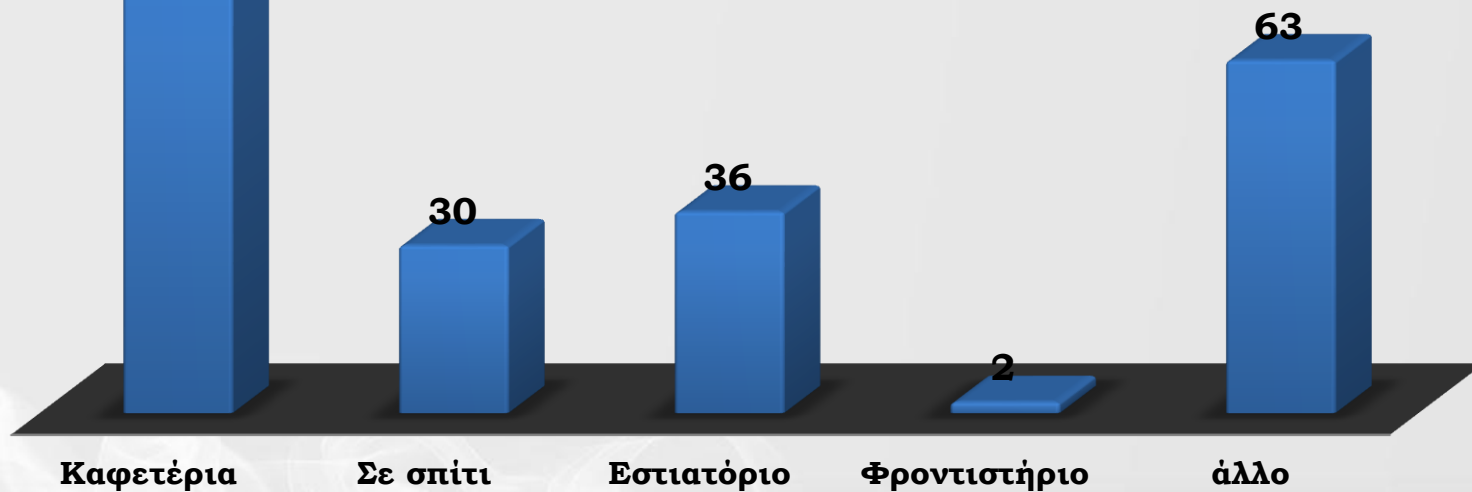
Μέσα στο σπίτι

9

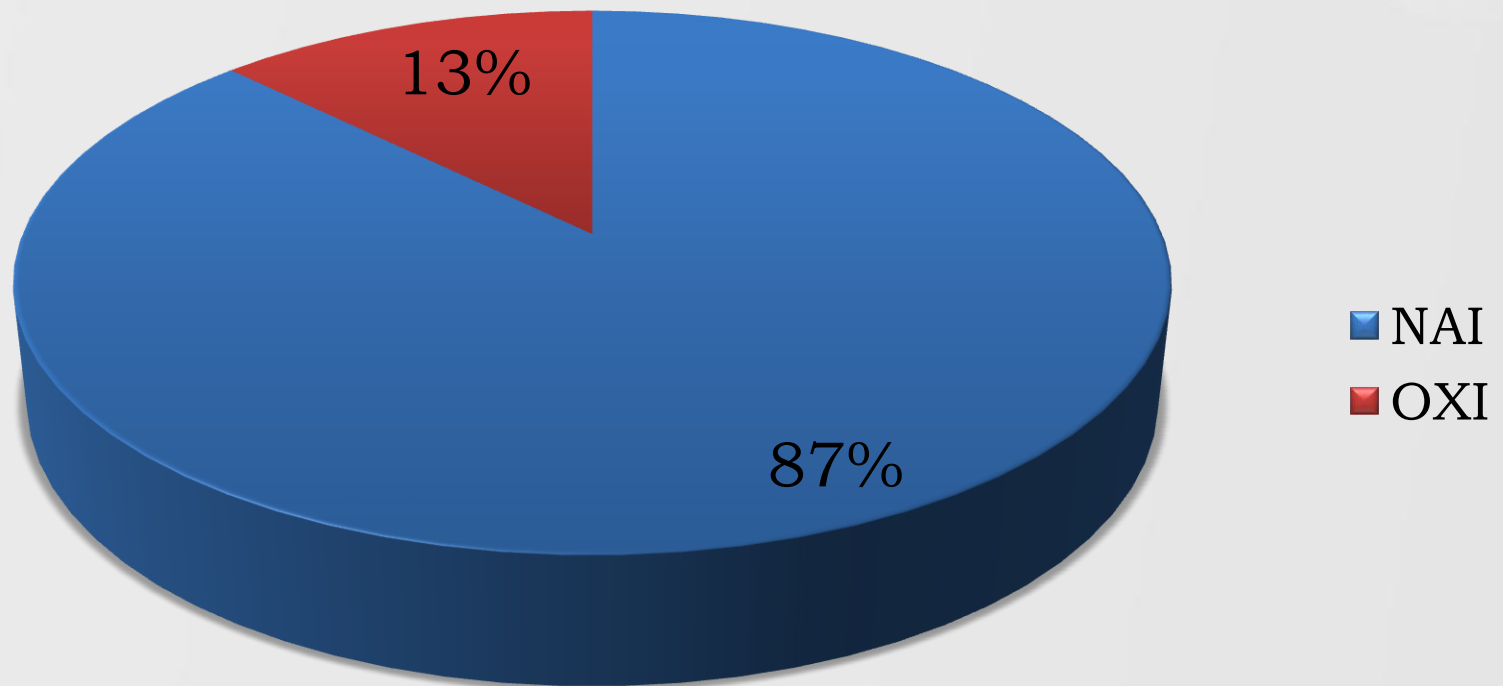
Στην ερώτηση «Έχεις πάει τώρα τελευταία σε κάποιο χώρο που σε ενόχλησε ο καπνός από τα τσιγάρα;», 105 παιδιά απάντησαν ΝΑΙ και 63 ΟΧΙ.



Αν ναι, πού;



Στην ερώτηση «Γνωρίζεις ότι υπάρχει και παθητικό κάπνισμα;;», 145 παιδιά απάντησαν ΝΑΙ και 21 ΟΧΙ.





Παθητικό κάπνισμα είναι η εισπνοή καπνού από τα τσιγάρα που καπνίζουν άλλοι άνθρωποι γύρω.

Ο παθητικός καπνιστής όταν βρίσκεται σε κλειστό χώρο, όπου καπνίζουν πολλοί, εισπνέει τόσο καπνό όσο και αν κάπνιζε ο ίδιος 15 τσιγάρα χωρίς φίλτρο ή 35 με φίλτρο.

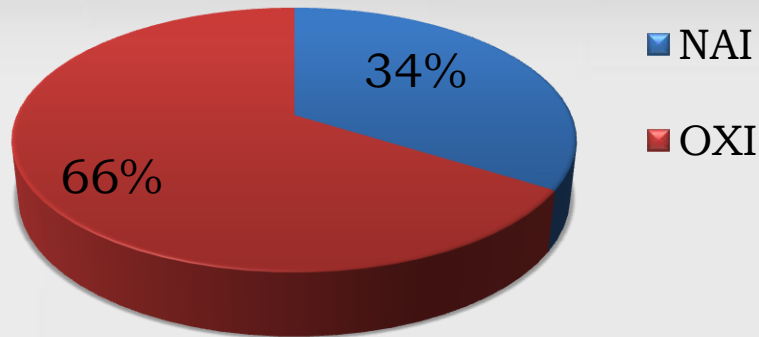


Μικρή έκθεση (λιγότερο από 3 φορές την εβδομάδα) σε καπνό τσιγάρου σχετίζεται με στατιστικά σημαντική αύξηση του κινδύνου εκδήλωσης καρδιακού επεισοδίου.

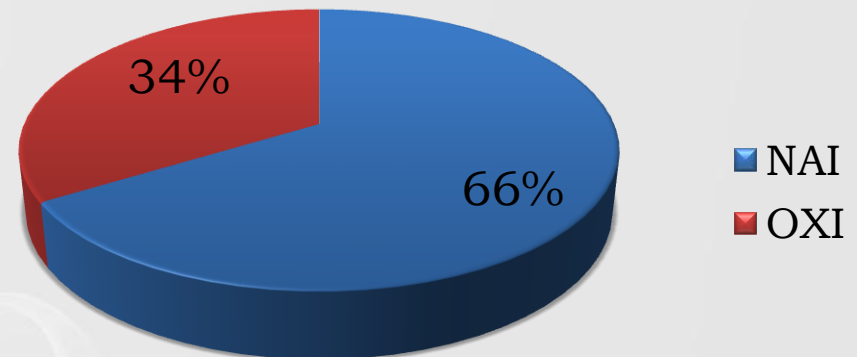
Το παθητικό κάπνισμα αποκτά ιδιαίτερη βαρύτητα στις περιπτώσεις των παιδιών των οποίων οι γονείς καπνίζουν.



Στην ερώτηση «Έχεις αγοράσει ποτέ τσιγάρα (για σένα ή για άλλον π.χ. τους γονείς σου);», 57 παιδιά απάντησαν ΝΑΙ και 111 ΟΧΙ.



Στην ερώτηση «Γνωρίζεις το περιεχόμενο του αντικαπνιστικού νόμου;», 110 παιδιά απάντησαν ΝΑΙ και 56 ΟΧΙ



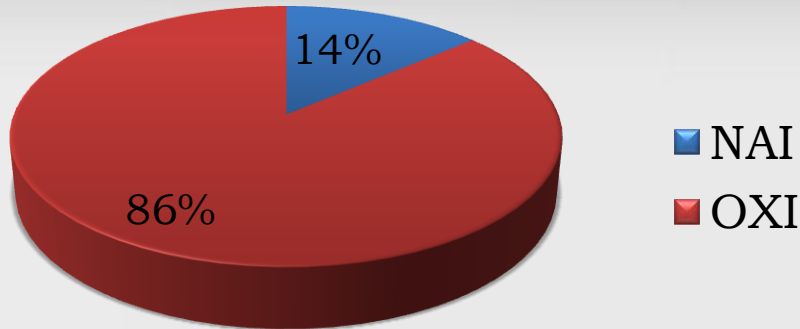
Νόμος 3730/2008 “περί προστασίας ανηλίκων από τον καπνό και το αλκοόλ, απαγόρευσης καπνίσματος και λοιπών θεμάτων ιατρών”

Το νομοθέτημα ορίζει με σαφήνεια στο άρθρο 2 παρ. 1α ότι «απαγορεύεται η πώληση προϊόντων καπνού σε ανηλίκους, όπως επίσης και από ανηλίκους».

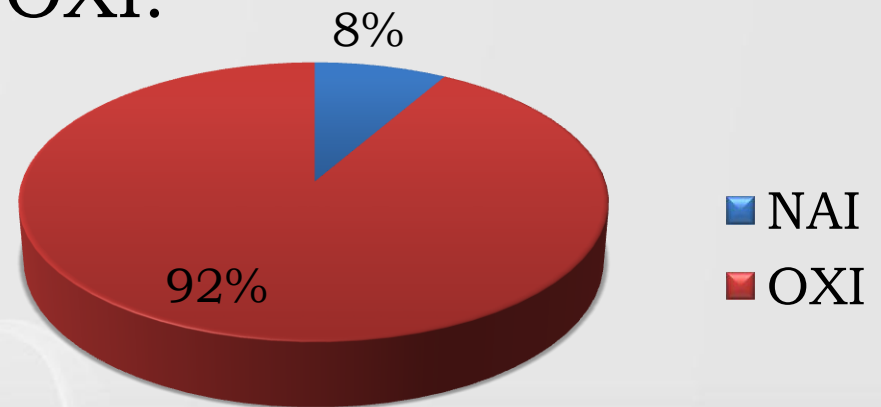
**ΝΟΜΟΣ ΥΠ’ ΑΡΙΘΜ. 4633 Τεύχος Α’  
161/16.10.2019**

Σύσταση Εθνικού Οργανισμού Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ), ρυθμίσεις για τα προϊόντα καπνού, άλλα ζητήματα του Υπουργείου Υγείας και λοιπές διατάξεις.

Στην ερώτηση «Έχεις δοκιμάσει να καπνίσεις ηλεκτρονικό τσιγάρο κάποια στιγμή στη ζωή σου;», 23 παιδιά απάντησαν ΝΑΙ και 145 ΟΧΙ.



Στην ερώτηση «Έχεις δοκιμάσει να καπνίσεις ναργιλέ κάποια στιγμή στη ζωή σου;», 14 παιδιά απάντησαν ΝΑΙ και 154 ΟΧΙ.





Ο αστικός μύθος ότι ο αρωματισμένος καπνός του ναργιλέ είναι λιγότερος επιβλαβής για την υγεία καταρρίπτεται αφού έρευνες του Βρετανικού υπουργείου υγείας απέδειξαν ότι όσοι καπνίζουν ναργιλέ κινδυνεύουν από υψηλά επίπεδα μονοξειδίου του άνθρακα στο αίμα που δυνητικά μπορεί να προκαλέσουν εγκεφαλικές βλάβες.



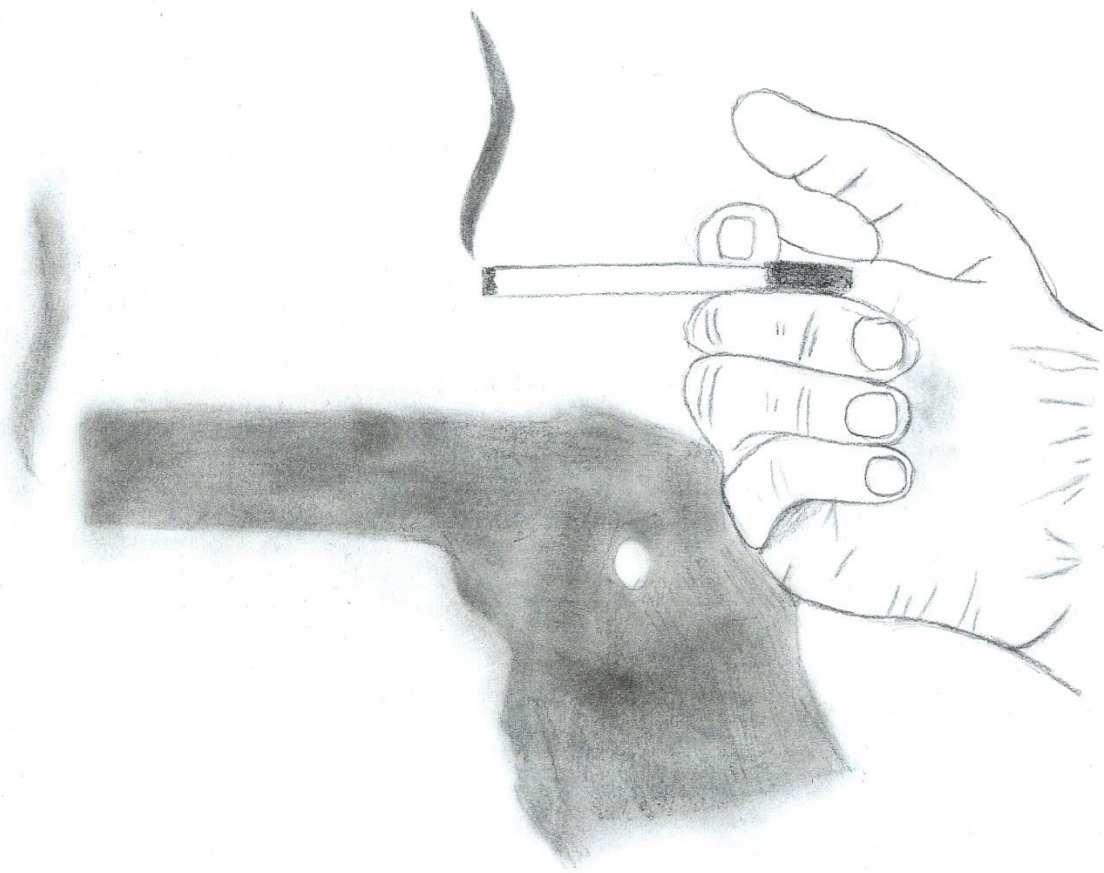
Διαπιστώθηκε από έρευνα ότι οι ατμιστές (χρήστες ηλεκτρονικού τσιγάρου) ήταν 56% πιθανότερο να πάθουν έμφραγμα, 30% πιθανότερο να πάθουν εγκεφαλικό και 10% πιο πιθανό να εμφανίσουν στεφανιαία νόσο, σε σχέση με όσους δεν έκαναν χρήση ηλεκτρονικού τσιγάρου. Επίσης, οι ατμιστές είχαν διπλάσια πιθανότητα να εμφανίσουν κατάθλιψη, άγχος και άλλα συναισθηματικά προβλήματα.



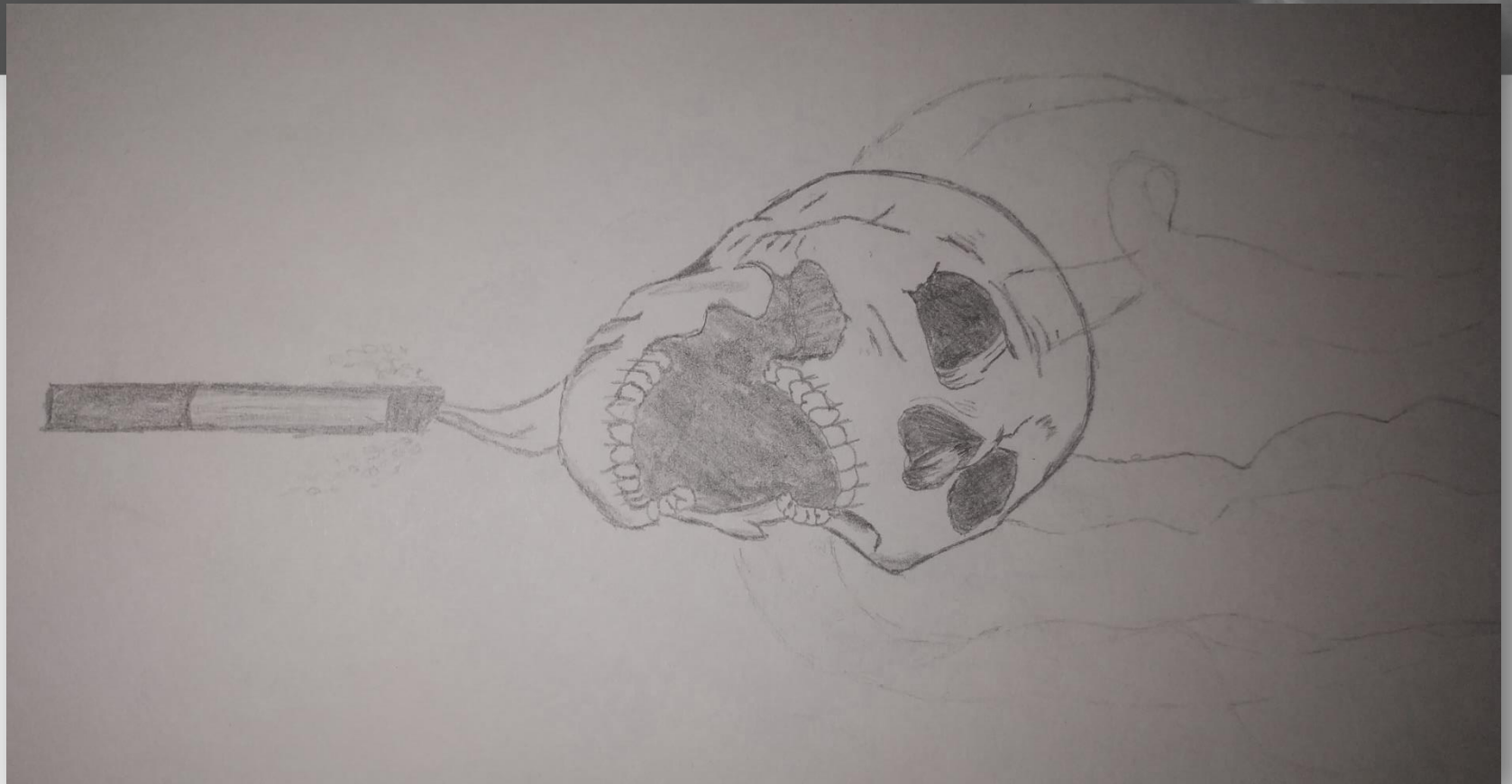
# Βιβλιογραφία-σύνδεσμοι:

- ✓ <https://www.e-nomothesia.gr/kat-ygeia/nomos-4633-2019-phek-161a-16-10-2019.html>
- ✓ <http://www.health4you.gr/editorials/item/>
- ✓ <http://smokefreegreece.gr/>
- ✓ <http://medicalnews.gr/mastiga-gia-ellada-to-kapnisma/>
- ✓ <https://www.iatropedia.gr/ygeia/o-nargiles-vlapti-sovara-tin-igia/33640/>
- ✓ [www.dental-tribune.com](http://www.dental-tribune.com)
- ✓ <https://www.alphanews.live/health/poso-epikindyno-einai-gia-tin-ygeia-ilektroniko-tsigaro>





Φίλιππα Μ. Γε

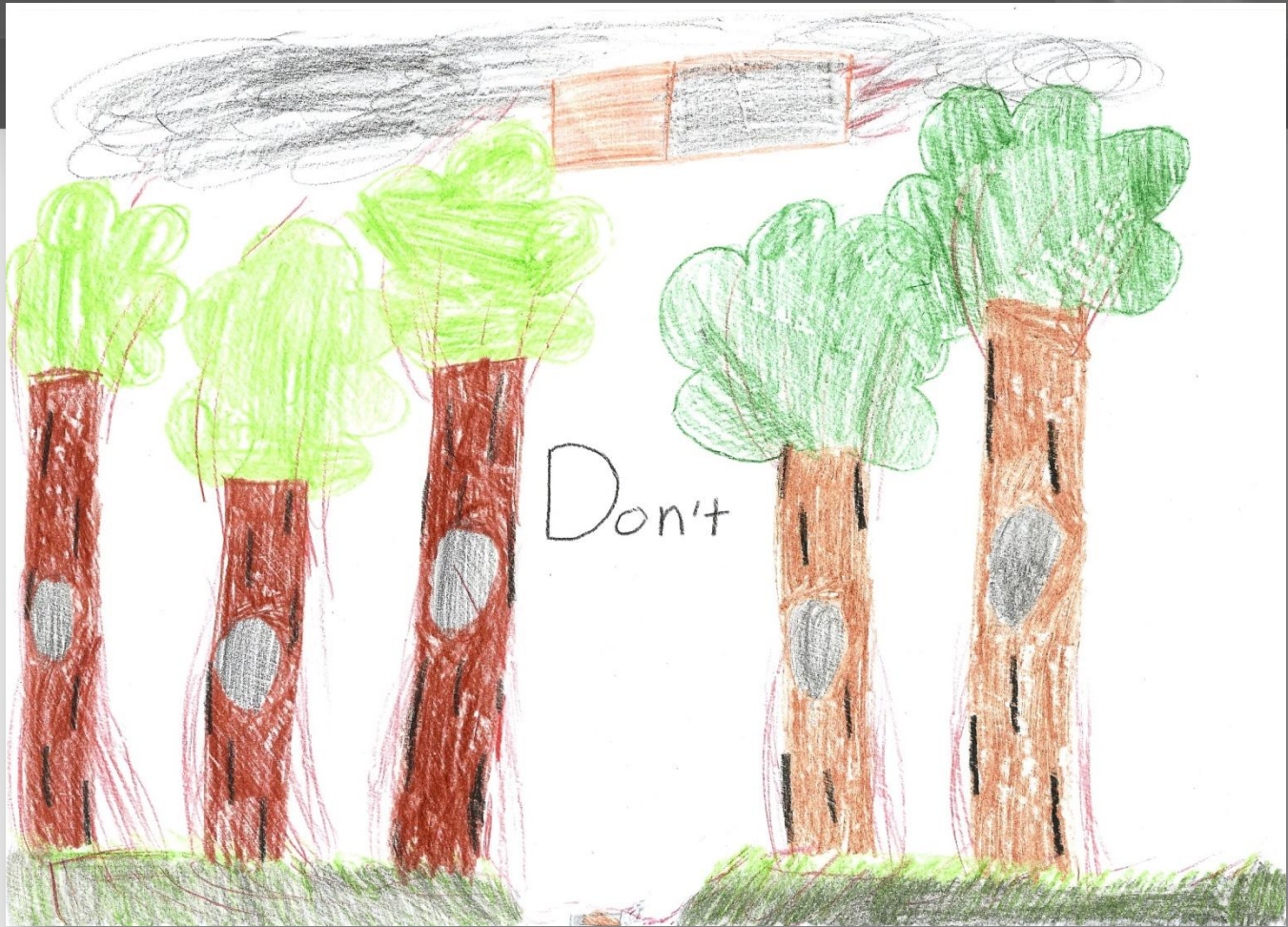


ΤΟ  
ΚΑΠΝΙΣΜΑ  
ΣΚΟΤΩΝΕΙ  
ΤΗΝ  
ΖΩΗ

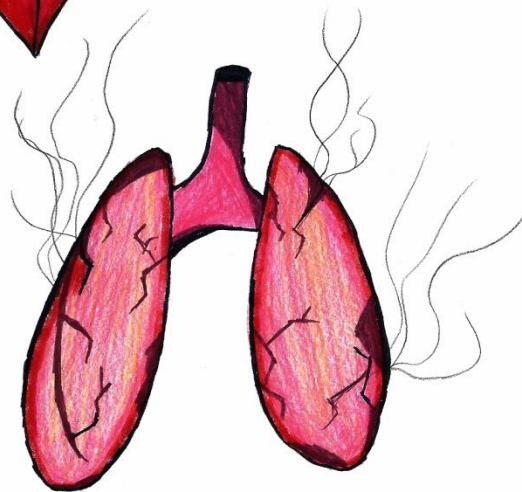








be smart  
don't start.



1<sup>ο</sup> Γυμνάσιο Κερατσινίου  
Σχολικό Έτος: 2019-2020

Σας ευχαριστούμε πολύ που παρακολουθήσατε την παρουσίασή μας.

Η ομάδα Αγωγής Υγείας του  
1ου Γυμνασίου Κερατσινίου

Οι υπεύθυνες καθηγήτριες

Μαρία Δεναξά  
Αγγελική Στάικου  
Αννούς –Μαρί Φιλιπποσιάν