

ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ PROJECT 3ο ΕΠΑΛ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

'' Μαθαίνω να μην
καπνίζω ''

ΤΑΞΗ Α'
ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΩΝ
ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ ΑΤ1
ΗΡΑΚΛΕΙΟ 2014



ΟΜΑΔΕΣ ΜΑΘΗΤΩΝ

1η ομάδα

Βουλγαράκης Γιάννης
Καρκασίνας Γρηγόρης
Πακιουφάκης Δημήτρης
Παχιαδάκης Νίκος

2η ομάδα

Γερογιαννάκης Πάνος
Καφτάκης Γιάννης
Λιοδακάκης Δημήτρης
Κατρινάκης Γρηγόρης
Λαγκόζι Αλέξανδρος

3η ομάδα

Γιατράκης Αλέξανδρος
Δουλγεράκης Ραφαήλ
Αθανασάκης Αντώνης
Παπαηλιάκης Μάνος
Κουρκουνάκης Βασίλης

4η ομάδα

Νινιράκης Νίκος
Ντοντάι Ρομάριο
Νικηφόρος Βαγγέλης
Σταυρακάκης Μάνος

✦ Πολλοί άνθρωποι, και ιδίως νέοι στην ηλικία, παρ' όλες τις ιατρικές συμβουλές που αναφέρουν πως το κάπνισμα είναι επικίνδυνο για την υγεία, καπνίζουν. **Ας δούμε για ποιους λόγους συμπεριφέρονται έτσι ανόητα και ποιες οι σοβαρές επιπτώσεις της πράξης τους αυτής**



✦ Αιτίες καπνίσματος

- ✦ μιμητισμός (οικογένεια , φίλοι)
- ✦ περιέργεια
- ✦ ένδειξη «ανδρισμού» / χειραφέτησης / γρήγορης ενηλικίωσης
- ✦ μαγκιά , επίδειξη δύναμης και προσπάθεια αποδοχής από φίλους
- ✦ κοινωνική «καταξίωση»
- ✦ άγχος
- ✦ κατάθλιψη
- ✦ ανασφάλεια
- ✦ συσσώρευση προβλημάτων (μοναξιά, ερωτική απογοήτευση , ψυχολογική πίεση)

- ✦ φυγή απ' την πραγματικότητα (ναρκωτικά)
- ✦ διαφήμιση
- ✦ συμφέροντα καπνοβιομηχανιών
- ✦ κρατικά οφέλη: τέλη, εξαγωγές...
- ✦ διακοπή κρατικών μέτρων (π.χ. νομοθετικών)
- ✦ βία (!): παθητικοί καπνιστές
- ✦ συνήθεια
- ✦ χαμηλή απόδοση στο σχολείο
- ✦ πεποίθηση ότι αδυνατίζει
- ✦ αδιαφορία για τις αντικοινωνικές διαστάσεις
- ✦ ελλειψη πίστης για τις βλαβερές συνέπειες
- ✦ χαλάρωση
- ✦ αντίδραση σε γονείς , κανόνες , κατεστημένο
- ✦ χαμηλή αυτοεκτίμηση



ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

✦ Η νικοτίνη είναι η ουσία που συνδέεται άμεσα με την εξάρτηση. Ο εθισμός στη νικοτίνη έρχεται έπειτα από λίγες μόνο ημέρες καπνίσματος ακόμα και μικρού αριθμού τσιγάρου. Από 700 παιδιά ηλικίας 12 και 13 ετών, τα

✦ περισσότερα εθίστηκαν στη νικοτίνη σχεδόν αμέσως, "με την πρώτη ματιά". Βρετανοί ερευνητές αναφέρουν ότι η νικοτίνη είναι μια ουσία εξίσου εξαρτησιογόνος με την ηρωίνη και την κοκαΐνη.

✦ Η νικοτίνη έχει τοξική δράση) Όταν την εισπνέουμε, εισέρχεται στο αίμα και πολύ γρήγορα διαχέεται σε όλο το σώμα, στο δέρμα, στους μύες, στο νευρικό σύστημα και στον εγκέφαλο. Ο εγκέφαλος του καπνιστή "μαθαίνει" να ζει



✦ και να δραστηριοποιείται με **μία ορισμένη δόση νικοτίνης την ημέρα**. Μαζί με τη σωματική εμφανίζεται και η ψυχική εξάρτηση. Ο καπνιστής χρειάζεται όλο και περισσότερη νικοτίνη για να έχει την ίδια **"ποσότητα ευχαρίστησης"**.

✦ Το να καπνίζει κανείς 5 - 6 τσιγάρα την ημέρα, σε ώρες περισυλλογής ή έστω σε ορισμένες ώρες και χώρους, δεν βλάπτει ιδιαίτερα. Δεν απειλείται και τόσο η υγεία. Δυστυχώς, μόλις το **2% των καπνιστών μπορούν να ελέγχουν τη**

✦ συμπεριφορά τους απέναντι στο τσιγάρο. Το υπόλοιπο 98%, δηλαδή η μεγάλη πλειοψηφία των καπνιστών, είναι καταδικασμένο σε ανεξέλεγκτο, μακροχρόνιο, συνεχόμενο και υπερβολικό κάπνισμα.



ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

- ✦ ασθένεια ούλων
- ✦ τα δόντια καταστρέφονται
- ✦ μυικές βλάβες
- ✦ πονόλαιμος
- ✦ πόνος στην πλάτη
- ✦ νύστα-υπνηλία
- ✦ καταρράκτης, απώλεια όρασης
- ✦ οστεοπόρωση
- ✦ μείωση σεξουαλικής δραστηριότητας, ανδρική ανικανότητα
- ✦ μείωση παραγωγής ορμονών
- ✦ κατάθλιψη διαβήτης
- ✦ απώλεια ακοής
- ✦ ψωρίαση
- ✦ τοπικός ερεθισμός στα χείλη
- ✦ γρίπη-φαρυγγίτιδα
- ✦ ρυτίδωση δέρματος
- ✦ στομαχικό έλκος, γαστρίτιδα, ξινίλες, καούρες, πολύποδας παχέος εντέρου
- ✦ διαταραχές εμμήνου ρήσεως

- ✦ τραυματισμοί συνδέσμων, πληγές στους τένοντες φυματίωση
- ✦ δυσλειτουργία κυκλοφορικού συστήματος
- ✦ καρδιαγγειακές παθήσεις
- ✦ αύξηση αρτηριακής πίεσης
- ✦ θρομβώσεις
- ✦ καρκίνος
- ✦ βρογχίτιδα, πνευμονικό εμφύσημα
- ✦ διακοπή οξυγόνωσης εμβρύου μείωση χρόνου ζωής (!)
- ✦ παθολογική μείωση σωματικού βάρους
- ✦ το στόμα του καπνιστή μυρίζει άσχημα

- ✦ εξασθένηση της όσφρησης και της γεύσης
- ✦ επιρροή στις φωνητικές χορδές
- ✦ εξάρτηση ναρκωτικά
- ✦ ατομική και εθνική οικονομική πληγή (γιατροί, νοσοκομεία...)
- ✦ επιτάχυνση φαινομένων γήρανσης στον οργανισμό
- ✦ μακροπρόθεσμος θάνατος
- ✦ ενόχληση στους γύρω
- ✦ οικονομική ενίσχυση καπνο-παραγωγών-βιομηχάνων...



Κάπνισμα: 10 λόγοι να το σταματήσετε, άσχετοι με τους πνεύμονες

- ✦ Λιγότερο άγχος
- ✦ Το στόμα σας θα σας ... ευγνωμονεί
- ✦ Καλύτερη ερωτική ζωή
- ✦ Δώστε πνοή στο δέρμα σας
- ✦ Προστατέψτε τα μαλλιά σας
- ✦ Κέρδος στην τσέπη
- ✦ Καλύτερη διάθεση
- ✦ Περισσότερα... γενέθλια
- ✦ Απολαύστε το φαγητό
- ✦ Λιγότερα κρυολογήματα
- ✦ Αυξάνετε τις πιθανότητες κύησης

Τα κέρδη από την διακοπή

- ✦ **8 ώρες από το τελευταίο τσιγάρο**
- ✦ Το μονοξείδιο του άνθρακα στο αίμα πέφτει σε φυσιολογικές τιμές.
- ✦ Τα επίπεδα του οξυγόνου στο αίμα αυξάνουν.
- ✦ **2 εβδομάδες έως και 3 μήνες από το τελευταίο τσιγάρο**
- ✦ Βελτιώνεται η κυκλοφορία του αίματος γενικά.
- ✦ Βελτιώνεται το περπάτημα, μειώνεται η κόπωση.
- ✦ Αυξάνεται κατά 30% η αναπνευστική λειτουργία.
- ✦ Αρχίζει το νευρικό σύστημα να προσαρμόζεται στις νέες συνθήκες. Σπάνιες πια οι έντονες επιθυμίες για τσιγάρο.

✦ **1 χρόνο από το τελευταίο τσιγάρο**

✦ * Μειώνονται οι λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος.

✦ **Μειώνεται το υπερβολικό ρίσκο για στεφανιαία καρδιοπάθεια στο μισό σε σχέση με τους καπνίζοντες**

✦ **10 χρόνια από το τελευταίο τσιγάρο**

✦ * Η πιθανότητα θανάτου από καρκίνο των πνευμόνων είναι ίδια με αυτή των μη καπνιστών.

✦ * Τα προκαρκινικά κύτταρα έχουν αντικατασταθεί με υγιή.

✦ * Το ρίσκο για εγκεφαλικό επεισόδιο είναι ίδιο με αυτό των μη καπνιστών.

✦ Μειώνεται δραστικά η πιθανότητα καρκίνου του στόματος, φάρυγγα, λάρυγγα, οισοφάγου, ουροδόχου κύστης, νεφρών και παγκρέατος.



✦ 15 χρόνια από το τελευταίο τσιγάρο

✦ Είναι σαν να μην είχατε καπνίσει ποτέ. Οι πιθανότητες για οποιαδήποτε ασθένεια είναι ίδιες με αυτές των μη καπνιστών



Κάπνισμα, Εγκυμοσύνη και Μητρότητα

- ✦ Το κάπνισμα της μητέρας κατά την εγκυμοσύνη ή η έκθεση στο παθητικό κάπνισμα αυξάνει τον κίνδυνο επιπλοκών κατά την εγκυμοσύνη και τον κίνδυνο πρόωρου τοκετού



Ποσοστά καπνίσματος στην Ελλάδα.

- ✦ • Ο μέσος όρος είναι 29,7%.
- ✦ • Το 51% των ενηλίκων ανδρών καπνίζει.
- ✦ • Το 39% των ενηλίκων γυναικών καπνίζει
- ✦ • Το 32,1% των μαθητών γυμνασίου έχει δοκιμάσει τσιγάρο.
- ✦ • Το 16,2% των μαθητών είναι τακτικοί μαθητές
- ✦ • Η μέση ηλικία έναρξης καπνίσματος στα αγόρια είναι 13,7 έτη και στα κορίτσια 13 έτη



10 ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

✦ Σχεδόν 80% των καπνιστών ζουν σε φτωχές ή χαμηλού εισοδήματος χώρες. **Οι ευκατάστατοι καπνίζουν λιγότερο.**

✦ Το κάπνισμα σκότωσε 100 εκατομμύρια ανθρώπους τον εικοστό αιώνα.

✦ Το τσιγάρο περιέχει 200 χημικές ενώσεις.



✦ Μέσα σε αυτές τις ουσίες περιλαμβάνονται αρσενικό, φορμαλδεΐδη και υδροκυάνιο, που χρησιμοποιήθηκαν στους **ναζιστικούς θαλάμους αερίων.**

✦ Οι Αρμένιοι είναι από τους πιο δεινούς καπνιστές της Ευρώπης. Το κάπνισμα είναι εξαιρετικά δημοφιλές στην Κίνα. **Το παθητικό κάπνισμα σκοτώνει κάθε χρόνο 600.000 ανθρώπους.**

ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

- ✦ Διακοπή διαφημίσεων τσιγάρων
- ✦ Η φαρμακευτική αγωγή με νικοτίνη
- ✦ Το αυτοκόλλητο νικοτίνης
- ✦ Η τσίχλα νικοτίνης
- ✦ Η ρινική μορφή χορήγησης.
- ✦ Η εισπνεύσιμη μορφή χορήγησης.
- ✦ Η υπογλώσσια μορφή
- ✦ Οι παστίλιες.
- ✦ Το ηλεκτρονικό τσιγάρο.



«Ποτέ ξανά άλλη τζούρα»

✦ Ο πραγματικός κίνδυνος είναι η ενδυνάμωση της εξάρτησης από τη νικοτίνη. Είναι μια πανίσχυρη εξάρτηση. Μια τζούρα μπορεί να σας στείλει πίσω στα παλιά επίπεδα κατανάλωσης τσιγάρων, σε μερικές μόνο μέρες.

✦ Τώρα έχετε επιλογή. Μπορείτε να παραμείνετε ένας πρώην καπνιστής ή να γίνετε ξανά ένας εξαρτημένος καπνιστής. Αναλογιστείτε με προσοχή και τις δύο επιλογές

✦ Ποιος τρόπος ζωής σας ταιριάζει καλύτερα - **σκλάβος σ' ένα θανατηφόρο χόρτο ή πραγματικά ελεύθερο άτομο;** Η τελική απόφαση είναι δική σας. Αν διαλέξετε το δεύτερο, απλώς εφαρμόστε την ακόλουθη συμβουλή - **“ΠΟΤΕ ΞΑΝΑ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!”**



ΠΗΓΕΣ : ΒΙΚΙΠΑΙΔΕΙΑ