

## Το μόνο αβλαβές τσιγάρο είναι αυτό που δεν το καπνίζει κανείς...

Με αφορμή τον ολοένα και αυξανόμενο αριθμό των ανθρώπων που κάνουν χρήση του καπνού, αποφασίσαμε να δημιουργήσουμε μία ομάδα αντικαπνιστικής δράσης στο σχολείο μας , να ενημερωθούμε και να προβληματιστούμε για τους λόγους που οδηγούν τον άνθρωπο στην κατανάλωση του καπνού, να κατανοήσουμε τις συνέπειες από τη χρήση του και γιατί όχι να βροντοφωνάξουμε όχι στο κάπνισμα.

### Ιστορία του καπνού.

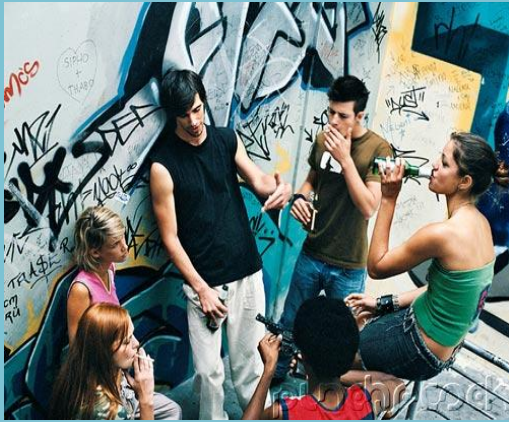
Ο καπνός μεταφέρθηκε από την Αμερική στην Ευρώπη τον 16<sup>ο</sup> αιώνα από τους Ισπανούς εξερευνητές. Διαδόθηκε ωστόσο από τον Γάλλο πρεσβευτή Ζαν Νικό , από τον οποίο πήρε το όνομα της μία ουσία του καπνού, η **νικοτίνη** που προκαλεί εθισμό στον ανθρώπινο οργανισμό. Η καύση του καπνού γίνεται συνήθως με το τσιγάρο, το πούρο ή την πίπα.



Ανάμεσα στις 4.000 ουσίες που λαμβάνει ο οργανισμός των καπνιστών εμπεριέχονται ουσίες όπως η πίσσα, η νικοτίνη, η αμμωνία και το ασετόν.



## Έρευνες έχουν δείξει ότι:



## Οι σημαντικότεροι παράγοντες που οδηγούν στο κάπνισμα είναι:

- ✓ τα αυξημένα οικογενειακά και κοινωνικά προβλήματα,
- ✓ ο σύγχρονος τρόπος ζωής,
- ✓ η περιέργεια και η μίμηση,
- ✓ η διαφήμιση,
- ✓ η έλλειψη ενημέρωσης,
- ✓ το άγχος,
- ✓ η αποδοχή από τους φίλους,
- ✓ η έλλειψη προσωπικών ενδιαφερόντων κ.ά.

Ταυτόχρονα ωστόσο επισημαίνουν, πως σε κάποιες περιπτώσεις η απαγόρευση του καπνίσματος, δεν αποφέρει τα αναμενόμενα αποτελέσματα αλλά οδηγεί κάποιους νέους στη δοκιμή. Το γεγονός αυτό αποδεικνύει τη σοβαρότητα του προβλήματος και τη δυσκολία περιορισμού της διάδοσης του.

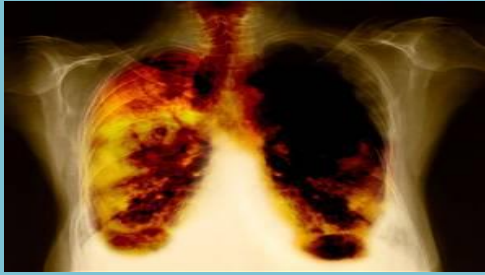
## Συνέπειες του καπνίσματος.

Από τα μέσα του 20<sup>ου</sup> αιώνα σταδιακά, έρευνες ειδικών άρχισαν να συνδέουν το κάπνισμα με τη στείρωση, την τύφλωση, την απώλεια μνήμης και ευφυΐας, τα καρδιακά και εγκεφαλικά επεισόδια και το πεπτικό έλκος, αποδεικνύοντας ότι το κάπνισμα βλάπτει σοβαρά την υγεία.

Παράλληλα σήμερα το κάπνισμα συνδέθηκε με:

Διάφορες μορφές καρκίνου ( οισοφάγου, στόματος, πνευμόνων, στομάχου)





Πρόωρες γεννήσεις, αποβολές και καθυστέρηση ανάπτυξης εμβρύου.

## Βρογχίτιδα

και προβλήματα αναπνευστικού συστήματος.



Ρυτίδες , πρόωρη γήρανση κυττάρων και κίτρινα νύχια.

Προβλήματα στα δόντια (κηλίδες, τερηδόνα, ουλίτιδα , κακοσμία αναπνοής).



Πέρα όμως από τα προβλήματα που δημιουργεί ο καπνός στον ενεργητικό καπνιστή, εξίσου επικίνδυνο έχει αποδειχτεί το κάπνισμα και για τον παθητικό καπνιστή, τον άνθρωπο δηλαδή που ενώ έχει αποφασίσει να απέχει συνειδητά απ' αυτή τη βλαβερή συνήθεια, αναγκάζεται να εισπνέει τον καπνό των καπνιστών που βρίσκεται στον αέρα.

Στο αίμα και τα ούρα των παθητικών καπνιστών, εντοπίζονται ουσίες του καπνού( π.χ νικοτίνη , κοτίνη, καρκινογόνες ουσίες), τα μάτια τους ερεθίζονται και ερεθίζεται το αναπνευστικό τους σύστημα επιβαρύνοντας την υγεία τους.

Απ' όλα τα παραπάνω γίνεται κατανοητό, ότι είναι επιτακτική ανάγκη να παρθούν κάποια μέτρα για τον περιορισμό της διάδοσης του καπνίσματος. Από τα πρώτα χρόνια της εμφάνισης του καπνού στην Ευρώπη, έγιναν προσπάθειες για τον περιορισμό της διάδοσής του. Ενδεικτικά η βιβλιογραφία αναφέρει αφορισμούς χρηστών από την Καθολική Εκκλησία, ράβδισμα και



κόψιμο μύτης χρηστών στη Ρωσία, κόψιμο χειλιών των χρηστών στην Περσία, απαγχονισμούς χρηστών στην Οθωμανική Αυτοκρατορία. Σήμερα ωστόσο:

- Η ανάπτυξη ενός δικτύου ενημέρωσης για τις συνέπειες του καπνίσματος, μπορεί να λειτουργήσει ως κίνητρο για την ελάττωση του στους καπνιστές ή αποτρεπτικά για τους νέους.
- Η θέσπιση νόμων από την πολιτεία, μπορεί να συμβάλει στην προστασία της υγείας των παθητικών καπνιστών. Στην Ελλάδα σήμερα απαγορεύεται το κάπνισμα στο σχολείο, τους χώρους εργασίας και τα μέσα μεταφοράς.
- Όλοι όμως πρέπει να καταλάβουν ότι η πρόληψη είναι προτιμότερη από τη θεραπεία του προβλήματος. Τα παιδιά πρέπει από μικρή ηλικία να ενημερώνονται από την οικογένεια, το σχολείο και τους ειδικούς για τη σοβαρότητα της κατάστασης. Οι γονείς πρέπει να καλύπτουν τον ελεύθερο χρόνο των παιδιών τους, με κάθε είδους δραστηριότητες ( αθλητικές, πολιτιστικές, περιβαλλοντικές ) ώστε να βοηθήσουν το νέο να αποκτήσει υγιείς και δημιουργικές συνήθειες που τον απομακρύνουν από την υιοθέτηση βλαβερών συνηθειών.

**Ας μην ξεχνάμε όλοι μπορούμε να βοηθήσουμε τόσο στη διακοπή του καπνίσματος όσο και στην αποφυγή της υιοθέτησης αυτής της βλαβερής συνήθειας.**



<b><u>ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΣ!!!</u></b>	<b><u>ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ!!!</u></b>
<b><u>Ο μη καπνιστής:</u></b>	
<b>**Κερδίζει υγεία..</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><u>12 ώρες</u> μετά, το μονοξείδιο του άνθρακα στο σώμα μας επιστρέφει σε φυσιολογικά επίπεδα.</b></li> </ul>
<b>**Κερδίζει μακροζωία.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><u>1 μήνα</u> μετά, το κυκλοφορικό και το αναπνευστικό σύστημα βελτιώνονται.</b></li> </ul>
<b>**Χαίρεται το κοινωνικό και φυσικό περιβάλλον</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><u>10 χρόνια</u> μετά ο κίνδυνος για καρκίνο του πνεύμονα, λάρυγγα, στόματος κ.α. μειώνεται στο μισό.</b></li> </ul>
<b>**Απολαμβάνει την άθληση και την άσκηση.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Κάθε τσιγάρο που καπνίζουμε αφαιρεί 5 ½ λεπτά ζωή μας.</b></li> </ul>
<b>**<u>Το μόνο <u>αβλαβές τσιγάρο</u> είναι αυτό που δεν το καπνίζει ΚΑΝΕΙΣ.....</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Πάνω από 15.000 Έλληνες πεθαίνουν κάθε χρόνο εξαιτίας του καπνίσματος στη <u>ΕΛΛΑΔΑ</u>.</b></li> </ul>

#### **ΑΝΤΙΚΑΠΝΙΣΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ 2<sup>ο</sup> ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ**

- Αναστασοπούλου Φαίδρα (B2)
- Αρβαντιίδου Δέσποινα (B1)
- Βλυσίδου Αναστασία (B1)
- Βουλγαράκης Σταύρος (B2)
- Ζεϊμπέκη Θελεξιόπη (B3)
- Κούρτης Γεώργιος (A3)
- Πατλάκα Μάρω (B2)
- Παντελίδου Κυριακή (B2)
- Τζιαγκούριας Κων/νος (B3)
- Φούρφαρο Αντώνης ( B3)

Υπεύθυνη καθηγήτρια:

Σοφianού Μαρία, καθηγήτρια Οικιακής Οικονομίας.