

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΓΟΥΜΕΝΙΣΣΑΣ

ΣΧ. ΕΤΟΣ 2013-2014



<<ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ – ΠΡΟΕΚΤ>>
ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ
ΔΙΑΤΡΟΦΗ - ΚΑΠΝΟΣ - ΑΛΚΟΟΛ

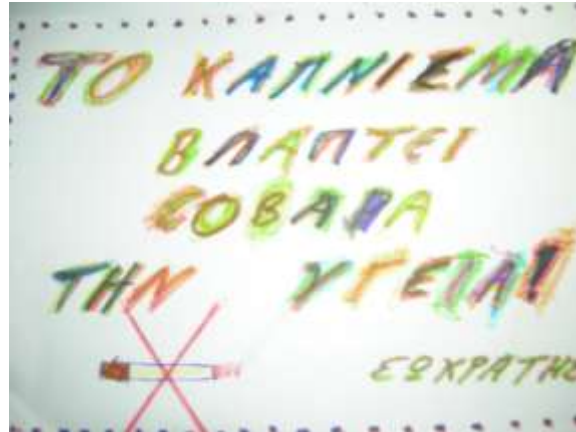
<<ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ – ΠΡΟΕΚΤ>> ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΔΙΑΤΡΟΦΗ - ΚΑΠΝΟΣ - ΑΛΚΟΟΛ



**Η ΕΡΓΑΣΙΑ ΑΥΤΗ ΥΛΟΠΟΙΗΘΗΚΕ ΚΑΤΑ
ΤΟ ΣΧ. ΕΤΟΣ 2013-2014
ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΗΣ Α' ΤΑΞΗΣ ΤΟΥ
ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΓΟΥΜΕΝΙΣΣΑΣ**

**ΥΠΟ ΤΗΝ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΚΑΙ ΕΠΟΠΤΕΙΑ ΤΟΥ
ΘΕΟΛΟΓΟΥ ΚΑΘΗΓΗΤΗ
κ. ΤΟΣΙΛΙΑΝΗ Χ. ΓΕΩΡΓΙΟΥ**

<<ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ – PROJECT>>
ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ
<<ΔΙΑΤΡΟΦΗ - ΚΑΠΝΟΣ – ΑΛΚΟΟΛ>>



Το συγκεκριμένο θέμα της βιωματικής εργασίας –project το επιλέξαμε με ψηφοφορία, ανάμεσα σε τρία που μας προτάθηκαν, επειδή ήταν ενδιαφέρον και μας άρεσε.

<<ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ – ΠΡΟΕΚΤ>>
ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ
<<ΔΙΑΤΡΟΦΗ - ΚΑΠΝΟΣ – ΑΛΚΟΟΛ>>

■ Στην εργασία,
συμμετείχαμε
οι εξής
μαθητές και
μαθήτριες:

1. ΒΑΛΚΑΝΗ ΔΗΜΗΤΡΑ
2. ΒΕΛΛΙΑΝΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ
3. ΓΕΓΑΣ ΠΕΤΡΟΣ
4. ΔΑΟΥΤΗ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ
5. ΚΑΛΒΑΚΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ
6. ΜΟΥΣΑΛΛΑΡΙ ΝΤΕΝΙΣΑ
7. ΜΟΥΣΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ
8. ΜΠΑΞΕΒΑΝΗΣ ΣΩΚΡΑΤΗΣ
9. ΝΙΚΟΛΑΙΔΗΣ ΜΥΡΩΝ
10. ΠΑΠΑΚΑΡΜΕΖΗ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ
11. ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
12. ΠΕΝΚΗ ΕΛΕΝΗ
13. ΠΕΤΣΑΝΟΥΚΗΣ ΗΛΙΑΣ
14. ΠΕΤΣΟΥ ΕΛΙΣΑΒΕΤ
15. ΣΑΝΙΔΑ ΖΩΗ
16. ΤΖΑΚΟΣ ΗΛΙΑΣ
17. ΤΣΙΑΒΔΑΡΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ

ΜΕΘΟΔΟΣ - ΣΤΑΔΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

- α) Χωρισμός σε ομάδες
- β) Αναζήτηση σχετικής βιβλιογραφίας
- γ) Αναζήτηση στοιχείων στο Διαδίκτυο
- δ) Δημιουργία Ερωτηματολογίου – Διανομή στους μαθητές όλου του σχολείου
- ε) Επεξεργασία απαντήσεων Ερωτηματολογίου
- στ) Παρακολούθηση ενημέρωσης για το κάπνισμα
- ζ) Σύνθεση των στοιχείων
- η) Δημιουργία Αφίσας
- θ) Δημιουργία παρουσίασης Power point
- ι) Έκδοση σχετικού φυλλαδίου

<<ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ – ΠΡΟΕΚΤ>> ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ - ΕΦΗΒΕΙΑ

- Μας λένε ότι είμαστε Έφηβοι! Ότι πρέπει να μάθουμε να φροντίζουμε τον εαυτό μας! Να αποκτήσουμε καλές συνήθειες! Να αποφύγουμε κάποιες βλαβερές συνήθειες! Αναρωτιόμασταν τι σημαίνει να είμαστε ΕΦΗΒΟΙ. Αναζητήσαμε στοιχεία για την ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ στο Διαδίκτυο. Μάθαμε ότι:

Η ΕΦΗΒΕΙΑ αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα στάδια ανάπτυξης του ανθρώπου, κατά την οποία παρατηρούνται ραγδαίες ψυχολογικές και σωματικές αλλαγές που οδηγούν το άτομο στην κορύφωση της οργανικής του ανάπτυξης αλλά και την τελική διαμόρφωση της προσωπικότητας του.

Η εφηβική ανάπτυξη για τα κορίτσια ξεκινάει στην ηλικία των 10-11 ετών και ολοκληρώνεται συνήθως μέχρι τα 15 έτη

- Η εφηβική ανάπτυξη για τα αγόρια ξεκινάει σε ηλικία 12-13 ετών, φτάνει στο μέγιστο ρυθμό ανάπτυξης σε ηλικία 14 ετών και ολοκληρώνεται στα 19 έτη.

ΕΦΗΒΕΙΑ

- Εφηβεία είναι η περίοδος της φυσικής διαμόρφωσης του παιδιού σε ενήλικο. Κάθε άτομο κατά την περίοδο αυτή παίρνει το 20% του τελικού ενήλικου ύψους και το 50% του τελικού ενήλικου βάρους.
- Η εφηβική αυτή ανάπτυξη χαρακτηρίζεται από συγκεκριμένα στάδια σεξουαλικής ωρίμανσης, αύξησης ύψους και βάρους και αλλαγών στην σύσταση του σώματος.
- Σεξουαλική ωρίμανση : Ξεκινάει μεταξύ των 11 – 13 ετών. Πέρα των ανατομικών αλλαγών συμβαίνει και αύξηση της έκκρισης ορισμένων ορμονών, στις οποίες πιστεύεται και ότι οφείλεται.
- Ύψος και Βάρος : Καθ' όλη την περίοδο της εφηβείας (5-7 χρόνια) ο ρυθμός της ανάπτυξης είναι υψηλός. Στα κορίτσια συμβαίνει νωρίτερα από τα αγόρια.
- Σύσταση Σώματος : Η σύσταση του σώματος αλλάζει κατά την περίοδο της ωρίμανσης. Πριν την εφηβεία, το ποσοστό του λίπους και του μυϊκού ιστού, για τα αγόρια και τα κορίτσια είναι παρόμοιο (για το λίπος είναι 15% και 19% αντίστοιχα και για τον μυϊκό ιστό ίσο). Κατά την διάρκεια της εφηβείας στα κορίτσια αυξάνεται το ποσοστό λίπους (~23%) ενώ στα αγόρια μειώνεται. Όσον αφορά τον μυϊκό ιστό στα αγόρια αυξάνεται περίπου δύο φορές όσο των κοριτσιών.
- Η εφηβεία είναι μία περίοδος ωρίμανσης του σώματος, αλλά και του εγκεφάλου. Μαζί με την φυσική ανάπτυξη, απότομη είναι και η συναισθηματική, η κοινωνική και η πνευματική διαμόρφωση.

<<ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ – ΠΡΟΕΚΤ>> ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ



■ ΤΡΟΦΙΜΑ - ΤΡΟΦΕΣ

- Ως **τρόφιμο** ορίζεται γενικά κάθε ουσία οργανική ή ανόργανη που κρίνεται απαραίτητη για τη διατροφή του ανθρώπου. Οι δύο όροι "τροφές" και "τρόφιμα" χρησιμοποιούνται, προκειμένου να δηλώσουν όλες εκείνες τις ουσίες που διασπώνται στον ανθρώπινο οργανισμό προκειμένου να του εξασφαλίσουν ενέργεια αλλά και δομικό υλικό (σε νεαρή ηλικία), είτε για επιδιόρθωση βιολογικής φθοράς είτε ακόμη και για την ανάπτυξη απαραίτητων ενζύμων.

<<ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ – ΠΡΟΕΚΤ>> ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ

■ ΣΧΕΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑΣ

- Η σχέση διατροφής και υγείας είναι γνωστή από την αρχαιότητα. Ο Ιπποκράτης το 460 π.Χ. συνέδεσε την σωστή διατροφή με την καλή υγεία.

Οι αρχαίοι Έλληνες έλεγαν «**Νους υγιής εν σώματι υγιεί**».
2.500 χρόνια μετά η κακή διατροφή αποτελεί παγκόσμιο πρόβλημα με δύο όψεις.

Η μία αφορά τον τρίτο κόσμο όπου επικρατεί η πείνα και η εξαθλίωση. Κάθε μέρα 40.000 άνθρωποι και κυρίως παιδιά, πεθαίνουν από πείνα.

Από την άλλη μεριά οι ζώντες στην αφθονία των ανεπτυγμένων χωρών πεθαίνουν από το ακατάλληλο φαγητό.

Τρεις στους δέκα ανθρώπους εμφανίζουν συμπτώματα κακής διατροφής και αναιμία, παχυσαρκία, ασθένειες κυκλοφορικού, διαβήτη, καρκίνο, αλκοολισμό.



<<ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ – ΠΡΟΕΚΤ>> ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ

■ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΣ ΠΑΛΙΑ ΚΑΙ ΣΗΜΕΡΑ

■ Η διατροφή μας παλιά ήταν φτωχή σε ζωικές πρωτεΐνες και ζωικά λίπη πλούσια σε όσπρια, δημητριακά, ψάρι, φρούτα, λαχανικά που συνδυάζονταν με συχνή χειρωνακτική εργασία. Περάσαμε σε μια διατροφή με συχνή χρήση κρεάτων, ραφιναρισμένων τροφίμων, πρόχειρων φαγητών, γλυκισμάτων, ζαχαρούχων αναψυκτικών σε συνδυασμό με πολύ άγχος. Η σημερινή διατροφή είναι πλούσια σε θερμίδες, σε ζάχαρη, σε αλάτι, σε κορεσμένα λίπη, χαμηλή σε φυτικές ίνες, αντιοξειδωτικές ουσίες, ιχνοστοιχεία, βιταμίνες που μας οδηγούν σε μια σειρά ασθενειών.

■ Η διατροφή και ο τρόπος διαβίωσης του ανθρώπου μπορούν να εμποδίσουν ή και να αποτρέψουν την εκδήλωση πολλών ασθενειών.

■ Τα τρόφιμα επιβαρύνονται με υπολείμματα φυτοφαρμάκων, νιτρικά και νιτρώδη άλατα από υπερβολική χρήση λιπασμάτων, ελεύθερες χημικές ρίζες από καμένα λίπη, ορμόνες, αντιβιοτικά. Η κακή χρήση πρόσθετων ουσιών και περιβαλλοντικοί ρυπαντές ολοκληρώνουν την εικόνα των κινδύνων.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΓΙΑΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΡΩΩ ΥΓΙΕΙΝΑ;

- Η υγιεινή διατροφή παρέχει όλες τις θρεπτικές ουσίες που χρειάζεται το σώμα ώστε να είναι υγιές. Έχει ποικιλία και είναι πλούσια σε φρούτα και λαχανικά, ενώ περιέχει ελάχιστα κορεσμένα λιπαρά, τα οποία βρίσκονται στο εμπόριο, το κρέας, το πλήρες γάλα, το βούτυρο και το τυρί. Η διατροφή πρέπει να καλύπτει τις ανάγκες του σώματος σε ενέργεια συμβάλλοντας παράλληλα στη διατήρηση ενός φυσιολογικού βάρους.

Με την υγιεινή διατροφή, ελαττώνεται ο κίνδυνος καρδιοπαθειών και άλλων παθήσεων όπως κάποιες μορφές καρκίνου και διαβήτη. Εκτός από τα θέματα υγείας, βοηθά επίσης να βελτιώσετε την αυτοπεποίθηση και την εμφάνισή σας.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι να τρώτε πιο υγιεινά.



ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ 6 ΕΙΔΗ ΤΡΟΦΩΝ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΡΩΜΕ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

1. Πρωτεΐνες για κυτταρική ανανέωση

Οι πρωτεΐνες παίζουν εξαιρετικά σημαντικό ρόλο για πετυχημένη διατροφή που θα εξασφαλίζει υγεία, ομορφιά και νιάτα. Ο οργανισμός **δεν μπορεί να αναπτυχθεί χωρίς πρωτεΐνη αλλά ούτε να έχει ενέργεια**. Εξάλλου, η ίδια η ετυμολογία της λέξης πρωτεΐνη (protein) -προέρχεται από τη λέξη πρώτος-δηλώνει ότι αποτελεί **βασικό συστατικό** κάθε ζωντανού κυττάρου.

2. Υδατάνθρακες για ενέργεια

Η πιο σημαντική πηγή ενέργειας είναι οι υδατάνθρακες, το άμυλο και η ζάχαρη. Προτιμήστε όμως τους σύνθετους υδατάνθρακες όπως είναι τα **φρούτα με τη φλούδα (αν τρώτε τη φλούδα πάρτε βιολογικά), τα φασόλια, τα όσπρια αλλά και η βρώμη**. Η ζάχαρη που προσλαμβάνουμε από κατεργασμένα γεύματα, σνακ, αναψυκτικά, ζυμαρικά προκαλεί μακροπρόθεσμα ρυτίδες και γήρας.

3. Ωμεγα-3 λιπαρά για κυτταρική σταθεροποίηση

Ο σολομός, οι σαρδέλες, οι αντσούγιες αλλά και οι ξηροί καρποί, οι σπόροι και το αβοκάντο είναι εξαιρετικές πηγές ω-3 λιπαρών. Έχουν τη μοναδική ικανότητα να σταθεροποιούν την κυτταρική μεμβράνη και ταυτόχρονα είναι εξαιρετά αντιφλεγμονώδη που βοηθούν τον οργανισμό να αναπτύξει ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα.



ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ 6 ΕΙΔΗ ΤΡΟΦΩΝ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΡΩΜΕ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

■ 4. Καροτινοειδή για ανάπτυξη και ανανέωση των κυττάρων

Τα καροτινοειδή δίνουν αυτό το πορτοκαλοκόκκινο χρώμα στα φρούτα και στα λαχανικά, στα αβγά και στα ψαρικά (γαρίδες, καραβίδες). Τα σκούρα φυλλώδη λαχανικά, όπως το σπανάκι, το παντζάρι, το λάχανο, είναι εξίσου πλούσια σε καροτινοειδή. Όλες αυτές οι τροφές έχουν αυξημένη αντιοξειδωτική δράση και είναι απαραίτητες.

■ 5. Φλαβονοειδη για προστασία της κυτταρικής μεμβράνης

Τα κρεμμύδια, τα μήλα, το τσάι, το κόκκινο κρασί, τα βότανα, το γκρέιπφρουτ είναι εξαιρετικά φλαβονοειδή, τα οποία έχουν την εντυπωσιακή ικανότητα να προστατεύουν την κυτταρική μεμβράνη και βοηθούν στη διατήρηση του σφριγηλού και υγιούς δέρματος.

■ 6. Φύτρες δημητριακών - αξιόπεραστη κυτταρική ανανέωση

Τα πιο θρεπτικά συστατικά των δημητριακών βρίσκονται στις φύτρες τους πριν αυτά μεγαλώσουν και έχουν πολύ σημαντική αντιοξειδωτική δράση.

ΓΙΑΤΙ ΕΧΕΙ ΙΔΙΑΙΤΕΡΗ ΣΗΜΑΣΙΑ Η ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ;

- Οι αυξημένες ενεργειακές ανάγκες σε αυτήν την ηλικία είναι αδιαμφισβήτητο γεγονός, διότι:
 - **Ο έφηβος χρειάζεται ενέργεια**
 - Α) για την αύξηση του μυϊκού ιστού,
 - Β) για την ανάπτυξη του σκελετού,
 - Γ) για την ανάπτυξη του νευρικού συστήματος και
 - Δ) για την ανάπτυξη του γεννητικού συστήματος.
- Είναι λοιπόν **απαραίτητο**, οι έφηβοι να **προσλαμβάνουν την κατάλληλη ποσότητα ενέργειας καθημερινά** αλλά και να εκπαιδευτούν σε σχέση με την ποιότητα των τροφών που θα πρέπει να καταναλώνουν.



Ποιες είναι οι βασικές συστάσεις της Ένωσης Ελλήνων Διαιτολόγων για την ηλικία αυτή;

■ Οι 14 βασικές συστάσεις της Ένωσης Ελλήνων Διαιτολόγων για την ηλικία αυτή είναι :

- 1. Να μην παραλείπονται κύρια γεύματα
- 2. Το πρωινό είναι από τα σημαντικότερα γεύματα της ημέρας
- 3. Να μην καταναλώνονται μεταξύ των γευμάτων πρόχειρες τροφές.
- Οι πρόχειρες τροφές περιέχουν αρκετό λίπος, αλάτι και κενές θερμίδες. Γι αυτό πρέπει να χρησιμοποιούνται με μέτρο.
- 4. Λιγότερα λίπη και ζάχαρη
- 5. Κατανάλωση περισσότερων τροφών πλούσιων σε φυτικές ίνες
- 6. Άφθονα φρούτα και λαχανικά
- 7. Κατανάλωση ποικιλίας τροφών καθημερινά
- 8. Διατήρηση κανονικού σωματικού βάρους
- 9. Αργό μάσημα
- 10. Άφθονο νερό
- 11. Να αποφεύγονται τα οινοπνευματώδη ποτά
- 12. Να αποφεύγεται η υπερκατανάλωση γλυκών και αναψυκτικών
- 13. Να αποφεύγεται το πολύ αλάτι
- 14. Άσκηση καθημερινά

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΕΦΗΒΟΥΣ

Να καταναλώνετε 5 γεύματα την ημέρα

Για να είναι ο μεταβολισμός καλά ρυθμισμένος, να γίνονται οι απαραίτητες καύσεις αλλά και να έχετε καλά επίπεδα ενέργειας καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας είναι απαραίτητο να μοιράζετε την ενεργειακή σας πρόσληψη σε 5 γεύματα: 3 κυρίως γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό και βραδινό) και 2 ενδιάμεσα snack (δεκατιανό και απογευματινό).

Να αποφεύγετε τα ζαχαρούχα ροφήματα και τα βιομηχανοποιημένα snack πλούσια σε ζάχαρη, αλάτι και λιπαρά

Όλα τα σοκολατούχα snack (μπισκότα, γκοφρέτες και παραδοσιακά γλυκά) αλλά και τα αλμυρά τηγανιτά snack (όπως πατατάκια και κράκερ φαίνονται δελεαστικά και ίσως είναι μια γρήγορη λύση για ένα μίνι γεύμα στο σχολείο. Σκεφτείτε όμως πόσο φορτωμένα με θερμίδες, ζάχαρη και λιπαρά είναι και τι αντίκτυπο θα έχει αυτό στην εικόνα σας, αν τα καταναλώνετε συχνά. Θα καταλήξετε με κάποια περιττά κιλά και με μειωμένη αυτοεκτίμηση. Για αυτό προσοχή: Αντί αυτών θα πρότεινα να προτιμήσετε για ενδιάμεσο γεύμα ένα φρούτο ή ένα τόστ με ζαμπόν – τυρί light και ντομάτα ή ένα ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρών ή ένα γιαούρτι 0-2% λιπαρά ή τέλος ένα ποτήρι χυμό χωρίς ζάχαρη.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΕΦΗΒΟΥΣ



■ **Ναι στα δημητριακά ολικής αλέσεως!**

Τα δημητριακά ολικής αλέσεως (όπως ψωμί ολικής αλέσεως, δημητριακά πρωινού και μπάρες δημητριακών ολικής αλέσεως) αποτελούν άριστη πηγή φυτικών ινών, συμπλέγματος βιταμινών Β, βιταμίνης Ε και μαγνησίου. Είναι η άμεση πηγή ενέργειας για τον οργανισμό μας και έλλειψη αυτών από τη διατροφή οδηγεί σε αδυναμία, απώλεια συγκέντρωσης, νευρικότητα και κατάθλιψη. Η κατανάλωση 6-7 μερίδων για τα κορίτσια και 8-11 μερίδων για τα αγόρια μέσα στην μέρα είναι απαραίτητη (μια μερίδα αντιστοιχεί σε ½ φλιτζάνι δημητριακά πρωινού ή ½ φλιτζάνι μακαρόνια ή μια φέτα ψωμί) για την καλή λειτουργία του οργανισμού.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΕΦΗΒΟΥΣ

Να καταναλώνετε 400γρ φρούτων και λαχανικών την ημέρα

Στη λίστα με τα επιτρεπόμενα λαχανικά και φρούτα συμπεριλαμβάνονται όλα ανεξαιρέτως. Τα 400γρ αντιστοιχούν σε 4 φρούτα ή 2 φρούτα και 2 μπολ σαλάτα της αρεσκείας σας. Μόνο αυτή η ποσότητα θα σας εξασφαλίσει την απαιτούμενη ποσότητα βιταμινών και ιχνοστοιχείων που χρειάζονται για την σωστή λειτουργία του οργανισμού σας αλλά και την ανάπτυξή σας. Επιπλέον τα φρούτα και τα λαχανικά είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικές ουσίες που προστατεύουν τον οργανισμό από τη φθορά του χρόνου και των τοξικών αποβλήτων του οργανισμού.

Να πίνετε γάλα: Η τροφή – κλειδί για την αύξηση του ύψους σας

Και όχι μόνο γάλα. Γάλα ή γιαούρτι ή τυριά χαμηλών λιπαρών: 3 μερίδες την ημέρα είναι βασικές για την πρόσληψη της απαιτούμενης ποσότητας ασβεστίου για την ανάπτυξη των οστών σας. Ένα ποτήρι γάλα το πρωί, ένα γιαούρτι ως ενδιάμεσο απογευματινό και 30-50γρ τυρί μαζί με το φαγητό σας το μεσημέρι επαρκούν για να προσλαμβάνετε όσο ασβέστιο χρειάζεστε για την ημέρα.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΕΦΗΒΟΥΣ



- **Ναι στο άπαχο κρέας, το κοτόπουλο και το ψάρι**
Αποτελούν πηγές πρωτεΐνης καλής βιολογικής αξίας, σιδήρου, ψευδαργύρου και συμπλέγματος Β. Η ποσότητα των 200γρ την ημέρα ζωικής πρωτεΐνης είναι επαρκής για τα κορίτσια ενώ τα αγόρια χρειάζονται 300γρ την ημέρα για να καλύψουν τις ανάγκες τους.
- **Καθημερινά πρέπει να παίρνουμε αρκετές ποσότητες υδατανθράκων και πρωτεϊνών και λιγότερη ποσότητα λίπους.** Πρέπει να πολλαπλασιάζουμε την καθημερινή μας προσφορά σε βιταμίνες. Να δυναμώσουμε τον οργανισμό και ν' αποφύγουμε σοβαρές ασθένειες, που απειλούν καθημερινά την υγεία του ανθρώπου. Η έλλειψη βιταμινών υποσκάπτει τον οργανισμό και τον προδιαθέτει σε όλες τις ασθένειες.

<<ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ – ΠΡΟJEKT>> ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

<<ΑΛΚΟΟΛ>>



ΑΛΚΟΟΛ

Με τον όρο Αλκοόλ εννοούμε κάθε ποτό που περιέχει οινόπνευμα και μπορεί να προκαλέσει μέθη. Το αλκοόλ που βρίσκεται στα αλκοολούχα ποτά ονομάζεται αιθυλική αλκοόλη ή αιθανόλη. Ο άνθρακας, το υδρογόνο και το οξυγόνο αποτελούν τα μόνα στοιχεία της αιθυλικής αλκοόλης.

<<ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ – ΠΡΟJEKT>> ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

<<ΑΛΚΟΟΛ>>

2. ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΑ ΠΟΤΑ

Τα αλκοολούχα ποτά, ανάλογα με τον τρόπο παρασκευής τους, διακρίνονται σε τρεις μεγάλες κατηγορίες:

Ζυμούμενα

Αποσταζόμενα

Ηδύποτα



<<ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ – ΠΡΟJEKT>> ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

<<ΑΛΚΟΟΛ>>

■ 3. ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑ – ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

- Το οινόπνευμα (αιθυλική αλκοόλη ή αιθανόλη), αν και είναι το παλαιότερο και πιο διαδεδομένο νόμιμο ναρκωτικό, σε μεγάλες ποσότητες αποτελεί σοβαρό παράγοντα κινδύνου.

■ 3 α. Οι βλαβερές συνέπειες του αλκοόλ

- Το αλκοόλ επιδρά στο κεντρικό νευρικό σύστημα ως καταπραϋντικό. Η δράση του είναι ηρεμιστική, επιβραδύνει τον κινητικό συντονισμό και τον χρόνο αντίδρασης. Παράλληλα μειώνει την ικανότητα κρίσης, τον αυτοέλεγχο, προκαλεί διαταραχές στην μνήμη.
- Δύο σημαντικοί παράγοντες που επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο το σώμα επεξεργάζεται το αλκοόλ είναι ο σωματότυπος και ο ρυθμός της κατανάλωσης οиноπνευματωδών ποτών.
- Ένα μεγαλόσωμο άτομο μεθάει πιο αργά συγκριτικά με ένα μικρόσωμο άτομο.
- Η ποσότητα οινόπνεύματος που μπορεί να βλάψει τον ανθρώπινο οργανισμό διαφέρει από άτομο σε άτομο.

<<ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ – ΠΡΟΕΚΤ>> ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

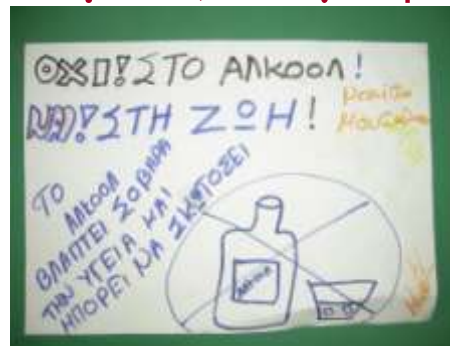
<<ΑΛΚΟΟΛ>>

■ Οι επιπτώσεις από την κατανάλωση οινοπνεύματος δεν επιβαρύνουν μόνο τον πότη (με συχνή εμφάνιση νοσημάτων όπως αλκοολική γαστρίτιδα, πεπτικό έλκος, κίρρωση του ήπατος και αύξηση των καρδιαγγειακών νοσημάτων, των κακοηθών νεοπλασμάτων και των ψυχιατρικών διαταραχών), αλλά και το άμεσο κοινωνικό του περιβάλλον.

■ Ένας άλλος επιβαρυντικός παράγοντας είναι η κατανάλωση φαρμάκων, πολλά από τα οποία συνεργούν με τη δράση του οινοπνεύματος και γίνονται ιδιαίτερα επικίνδυνα όταν καταναλώνονται μαζί με οινόπνευμα.

■ Σε ό,τι αφορά τα κοινωνικά προβλήματα πιο συχνά αναφέρονται η διατάραξη των συζυγικών και οικογενειακών σχέσεων, τα προβλήματα στην εργασία, καθώς και η επιδείνωση της οικονομικής κατάστασης του ατόμου και ο κοινωνικός στιγματισμός. Στους χρόνιους πότες η θνησιμότητα είναι σχεδόν τριπλάσια απ' ότι στους μη πότες.

■ Οι τρεις βασικότερες αιτίες θανάτου που σχετίζονται με τα οινοπνευματώδη ποτά είναι **τα κακοήθη νεοπλάσματα, τα εγκεφαλικά επεισόδια και η κίρρωση του ήπατος.**



3 γ. Πως επιδρά το αλκοόλ στο σώμα μας



- Το αλκοόλ απορροφάται από το σώμα μας μέσω του στομάχου και του λεπτού εντέρου και μέσω αυτού στο συκώτι και στη συνέχεια στην καρδιά, τον εγκέφαλο, τους μύες και άλλους ιστούς.

- Το σώμα μας δεν μπορεί να αποθηκεύσει το αλκοόλ και συνεπώς το διασπά.

- - Η κατανάλωση τροφής πριν ή κατά τη διάρκεια, επιβραδύνει την απορρόφηση του αλκοόλ από το αίμα.

- - Η ικανότητα του σώματός μας να επεξεργάζεται το αλκοόλ εξαρτάται από την ηλικία, το βάρος, το φύλο

Γυναίκες και Άνδρες

- Το φύλο παίζει ρόλο

- Οι γυναίκες έχουν λιγότερα σωματικά υγρά από τους άντρες άρα η συγκέντρωση αλκοόλ (BAC) στο αίμα τους είναι αναλογικά υψηλότερη. Έτσι, αν μια γυναίκα που ζυγίζει 60 κιλά καταναλώσει δύο μονάδες αλκοόλ, τότε ένας άντρας ίδιου μεγέθους πρέπει να καταναλώσει 3 μονάδες για να φτάσει το αλκοόλ στο αίμα του στα ίδια επίπεδα.

3 γ. Πως επιδρά το αλκοόλ στο σώμα μας

■ Ομορφιά

■ Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ επηρεάζει αρνητικά την εμφάνιση τόσο των γυναικών όσο και των ανδρών. Η συστηματική κατανάλωση αφυδατώνει το σώμα και το δέρμα. Αυτό γίνεται γιατί εμποδίζει την απελευθέρωση αντι-διουρητικών ορμονών και τα νεφρά αποβάλλουν υπερβολική ποσότητα νερού.

Οι υπερβολικές ποσότητες αλκοόλ διαστέλλουν τα αιμοφόρα αγγεία που βρίσκονται κάτω από το δέρμα και καταλήγουν στην εμφάνιση αντισταθμιστικών φλεβών στη μύτη και τα μάγουλα.

■ Άσχημη αναπνοή

■ Το συκώτι μεταβολίζει τη μεγαλύτερη ποσότητα αλκοόλ αλλά το 5-10% αποβάλλεται από τα ούρα, την αναπνοή και τον ιδρώτα.

■ Όραση

■ Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ διαστέλλει τα αιμοφόρα αγγεία των ματιών τα οποία δείχνουν κόκκινα και «ματωμένα».

Επηρεάζει επίσης τα σήματα που στέλνουν τα μάτια στον εγκέφαλο, η όραση θολώνει και γίνεται δυσκολότερο να κρίνει κανείς τις αποστάσεις και τις ταχύτητες. Για το λόγο αυτό, σε πολλά τροχαία εμπλέκονται οδηγοί ή πεζοί με υψηλά επίπεδα αλκοόλ στο αίμα τους.

■ Αίμα και έντερα

■ Η υπερβολική ποσότητα αλκοόλ ερεθίζει το στομάχι και μπορεί να οδηγήσει σε ναυτίες, κράμπες, κοιλιακούς πόνους και διάρροια.

3 γ. Πως επιδρά το αλκοόλ στο σώμα μας

Καρδιά

Η υπεύθυνη κατανάλωση αλκοόλ, μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης στεφανιαίας νόσου και εγκεφαλικού κυρίως στους άνδρες άνω των 40 και στις γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση.

Η κατανάλωση αλκοόλ δεν συνιστάται όμως εάν έχετε υψηλή πίεση.

Αν κάποιος πάσχει από κάποια καρδιακή πάθηση μπορεί να καταναλώνει αλκοόλ συγκρατημένα μόνο αν το αλκοόλ δεν επηρεάζει τη φαρμακευτική αγωγή που λαμβάνει. **Θα πρέπει πάντα όμως να συμβουλευτείται γιατρό.**

Η υπερβολική κατανάλωση αντίθετα καταπονεί την καρδιά και αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης εμφραγμάτων, εγκεφαλικών και καρδιακών παθήσεων.

Πιστεύεται ότι το αλκοόλ και όχι κάποιο συγκεκριμένο ποτό είναι υπεύθυνο για το 75% των καρδιο-προστατευτικών επιδράσεων των αλκοολούχων ποτών. Το αλκοόλ τροποποιεί ευνοϊκά την ισορροπία των λιπιδίων στο αίμα διεγείροντας το συκώτι ώστε να παράγει «καλή» χοληστερόλη, απομακρύνει την «κακή» χοληστερόλη από τις αρτηρίες και τις φλέβες ώστε να αποβληθούν μέσω της χολής.

Το αλκοόλ μειώνει τη δημιουργία θρόμβων ή την «προσκόλληση» των ερυθρών αιμοσφαιρίων που μπλοκάρουν τη ροή του αίματος σε μια αρτηρία ή φλέβα προκαλώντας έμφραγμα ή εγκεφαλικό.

Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες, η κατανάλωση ενός ή δύο ποτών την ημέρα για τους άνδρες και ενός για τις γυναίκες δεν επιδεινώνει τις καρδιακές παθήσεις.

Ξεπερνώντας αυτό το όριο, αυξάνεται σημαντικά η αρτηριακή πίεση η οποία επιδεινώνει τις καρδιακές παθήσεις.

3 γ. Πως επιδρά το αλκοόλ στο σώμα μας

■ Συκώτι

■ Το συκώτι διασπά τη μεγαλύτερη ποσότητα από το αλκοόλ που καταναλώνουμε (το υπόλοιπο αποβάλλεται από το σώμα μας μέσω της αναπνοής, των ούρων και του ιδρώτα). Το συκώτι περιέχει ένζυμα που διασπούν το αλκοόλ σε νερό και διοξείδιο του άνθρακα τα οποία είναι ακίνδυνα.

■ Παρ' όλα αυτά, το συκώτι μπορεί να διασπά μία μονάδα αλκοόλ περίπου την ώρα στους ενήλικες, το υπόλοιπο κυκλοφορεί στο αίμα, τον εγκέφαλο και τα υπόλοιπα όργανα. Το αλκοόλ θα συνεχίσει να κυκλοφορεί μέχρι να διασπαστεί όλο από το συκώτι.

■ Αν το σώμα δε μπορεί να αντιμετωπίσει το αλκοόλ που βρίσκεται στο σύστημά του, το άτομο θα λιποθυμήσει ή σε εξαιρετικές περιπτώσεις θα πέσει σε κώμα (που μπορεί να είναι μοιραίο).

■ Η μακροχρόνια και συστηματική κατανάλωση αλκοόλ εξουδετερώνει τα ηπατικά κύτταρα οδηγώντας σε σοβαρές ηπατικές παθήσεις.

■ Η μακρόχρονη κατανάλωση αλκοόλ μπορεί επίσης να οδηγήσει σε καρκίνο του ήπατος ή άλλους τύπους καρκίνου.

Ηπατικές ασθένειες που οφείλονται στην αλόγιστη και συστηματική κατανάλωση αλκοόλ

■ • Ηπατική στεάτωση – συσσώρευση λίπους.

■ Αυτό μπορεί να συμβεί μετά από μια και μόνη περίσταση υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ ή ως αποτέλεσμα τακτικής κατανάλωσης πάνω από τα προτεινόμενα όρια. Αντιστρέφεται πολύ γρήγορα με την αποβολή του αλκοόλ και δεν προκαλεί μόνιμες βλάβες. Αν όμως συνεχιστεί η τακτική κατανάλωση αλκοόλ τότε το 15 – 20% των ατόμων θα αναπτύξει πιο σοβαρές ηπατικές παθήσεις που θα έχουν τη μορφή αλκοολικής ηπατίτιδας και κίρρωσης του ήπατος.

■ • Αλκοολική ηπατίτιδα

■ Ηπατική φλεγμονή που ποικίλει μεταξύ ήπιας και οξείας. Τα άτομα με ήπια ως μέση αλκοολική ηπατίτιδα μπορεί να μη γνωρίζουν ότι πάσχουν από ηπατική βλάβη ενώ τα άτομα που πάσχουν από οξεία αλκοολική ηπατίτιδα μπορεί να αναπτύξουν ρήξη του ήπατος. Η αλκοολική ηπατίτιδα μπορεί να αντιστραφεί σε αρκετά άτομα αν σταματήσουν άμεσα την κατανάλωση αλκοόλ.

■ • Αλκοολική κίρρωση

■ Είναι το αποτέλεσμα μιας διαδικασίας όπου ο φυσιολογικός ηπατικός ιστός αντικαθίσταται από ουλώδη ιστό που σταδιακά θα οδηγήσει στην ανικανότητα του ήπατος να λειτουργεί σωστά. Τα άτομα με κίρρωση που έχει προκληθεί από την κατανάλωση αλκοόλ, μπορεί να μην έχουν συμπτώματα ή σημάδια ή μπορεί να έχουν διάφορες επιπλοκές όπως ίκτερο, κατακράτηση υγρών ή σοβαρή αιμορραγία οισοφάγου. Αν και η αλκοολική κίρρωση δεν είναι αναστρέψιμη, η διακοπή κατανάλωσης αλκοόλ μπορεί να παίξει σημαντικό ρόλο για την επιβίωση του πάσχοντος.

ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ

■ Εγκέφαλος

■ Το αλκοόλ δρα ως κατασταλτικό στον εγκέφαλο, το κέντρο ελέγχου του σώματος. Μπορεί να κάνει το άτομο που πίνει να αισθάνεται ευτυχισμένο για λίγο αλλά αυτό συνήθως ακολουθείται από κατάθλιψη.

■ Η μακρόχρονη κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να καταστρέψει τα εγκεφαλικά κύτταρα και να προκαλέσει απώλεια μνήμης και διανοητικά προβλήματα.

■ Το αλκοόλ «κλέβει» νερό από τον εγκέφαλο. Έτσι, καθώς το σώμα ξεκινά το μεταβολισμό του αλκοόλ, το άτομο μπορεί να αισθανθεί ζαλάδα και πονοκέφαλο αν έχει καταναλώσει μεγάλη ποσότητα αλκοόλ.

■ Ύπνος:

■ Το αλκοόλ εμποδίζει τον ύπνο REM (Rapid Eye Movement). Είναι η πιο σημαντική φάση του ύπνου, έτσι η κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να καταστρέψει την πιθανότητα κάποιου να ξεκουραστεί σωστά.

■ Αυτιά:

■ Μετά την κατανάλωση αλκοόλ, το άτομο μπορεί να διαπιστώσει ότι του είναι πιο δύσκολο να ακούσει τους ήχους ή την πηγή τους. Αυτός είναι ένας από τους λόγους που συμβαίνουν τόσα ατυχήματα με πεζούς που έχουν καταναλώσει αλκοόλ.

4. ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ



ΓΥΝΑΙΚΕΣ

■ Η κατανάλωση αλκοόλ από γυναίκες συχνότερα από μία ή δύο φορές την εβδομάδα ή η κατανάλωση περισσότερων από ένα ή δύο ποτών κάθε φορά μπορεί να επηρεάσει τα επίπεδα γονιμότητάς τους.

■ Σύμφωνα με έρευνες, η κατανάλωση αλκοόλ κατά τη διάρκεια της προσπάθειας σύλληψης μπορεί να επηρεάσει τις πιθανότητες μιας γυναίκας να μείνει έγκυος και να αυξήσει τον κίνδυνο αποβολής.

■ Μια γυναίκα δε γνωρίζει τις πρώτες εβδομάδες αν είναι έγκυος. Μην καταναλώνοντας αλκοόλ ενώ προσπαθεί να συλλάβει, το έμβρυο δεν εκτίθεται στο αλκοόλ και τις πιθανές βλάβες που μπορεί να προκαλέσει κατά την πρώιμη και κριτικής σημασίας περίοδο ανάπτυξης του εμβρύου.

ΑΝΔΡΕΣ

■ Η κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να επηρεάσει τη σεξουαλική τους απόδοση, αφού όσοι πίνουν δεν έχουν πλήρη έλεγχο του σώματός τους.

■ Το αλκοόλ μειώνει την ποσότητα του σπέρματος και η κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει προσωρινή ανικανότητα.

■ Το αλκοόλ επηρεάζει επίσης την κρίση μας, άρα τα ζευγάρια μπορεί να έρθουν σε επαφή χωρίς προφυλάξεις αυξάνοντας τον κίνδυνο εμφάνισης σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων ή μακρόχρονης δέσμευσης που δεν έχουν προγραμματίσει!

Προτείνεται λοιπόν στους άνδρες να μειώσουν την κατανάλωση σε ένα ή δύο ποτά την ημέρα αν το ζευγάρι προσπαθεί να **συλλάβει**.

5. ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΟΔΗΓΗΣΗ



Το αλκοόλ δρα ως κατασταλτικό, μειώνοντας τις λειτουργικές ικανότητες. Καταστέλλει κάποιες λειτουργίες, οι οποίες ενεργούν ως φρένα, με αποτέλεσμα, άλλες λειτουργίες να γίνονται «ξέφρενες», χωρίς τις αναστολές, τις οποίες υπαγορεύει η ψυχραιμία και η φρόνηση.

Έτσι, μειώνεται η ικανότητα εκτίμησης του κινδύνου, ενώ παραλλήλως δημιουργείται η λανθασμένη εντύπωση ότι είμαστε τέλει οδηγοί!

Μειώνει την οπτική γωνία, προκαλεί υπνηλία, τα μάτια θολώνουν και δε βλέπουμε καθαρά τα αντικείμενα και τα απέναντι αυτοκίνητα και ούτε μπορούμε να εκτιμήσουμε την ταχύτητά τους.

Αυξάνει το χρόνο αντίδρασης και αποσταθεροποιεί την αλληλουχία των διαδοχικών κινήσεων, που πρέπει να γίνουν. Έτσι, ο κακός συνδυασμός των κινήσεων και των ενεργειών, δημιουργεί κατά κανόνα το δυστύχημα.

5. ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΟΔΗΓΗΣΗ Απόψεις σχετικά με το αλκοόλ και την οδήγηση

■ **«Όταν πιω λίγο, οδηγώ καλύτερα»:** Είναι η ποιο επικίνδυνη άποψη!

«Εμένα δεν με πιάνει το ποτό»: Καινούργια βιολογική σύλληψη και βέβαια μεγάλη πλάνη.

«Θα πιω καφέ μετά και θα συνέλθω»: Καμία ουσία δε μπορεί να αναστείλει ή να μειώσει την αρνητική δράση της αλκοόλης στην οδήγηση παρά μόνον ο «γάργαρας» ύπνος.

«Θα ξαπλώσω λίγο και μετά μπορώ να οδηγήσω»: Μύθος απύθμενος! Οι μεγαλύτερες παρενέργειες που δημιουργεί το αλκοόλ, εμφανίζονται μετά από μία περίπου ώρα και είναι ολέθριες. Εάν πει κανείς αρκετά, μπορεί να χρειαστούν και πάνω από 12 ώρες για να επανέλθει σε φυσιολογική κατάσταση.

«Τους καλούς οδηγούς τους επηρεάζει λιγότερο το αλκοόλ»: Σε δοκιμασίες με οδηγούς αγώνων ράλι, καθώς και με οδηγούς που δοκιμάζουν αυτοκίνητα, διαπιστώθηκε ότι επηρεάζονται το ίδιο όσο και οι «κοινοί οδηγοί».

Ας κάνουμε σημαία μας την απαράβατη αρχή "δεν πίνω αν πρόκειται να οδηγήσω και δεν οδηγώ αν έχω πιεί".

Μην παίζετε με τη ζωή σας και τις ζωές των άλλων, αξίζουν πολύ περισσότερο από το αλκοόλ και δε γυρίζουν πίσω όταν ξεμεθύσετε.



<<ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ – ΠΡΟΕΚΤ>> ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ - <<ΚΑΠΝΟΣ>>



■ 1. ΚΑΠΝΙΣΜΑ

- Κάπνισμα ονομάζεται η πρακτική της εισπνοής καπνού προερχόμενου από την καύση φύλλων του φυτού καπνός. Η καύση γίνεται συνήθως σε τσιγάρο, πίπα, πούρο ή με άλλο τρόπο. Η πρακτική αυτή ήταν συνήθεια των κατοίκων της Κεντρικής και Νότιας Αμερικής, πριν ακόμα αυτές ανακαλυφθούν από τους Ευρωπαίους. Η συνήθεια μεταφέρθηκε στην Ευρώπη και την Ασία μετά το 1556.

<<ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ – ΠΡΟΕΚΤ>> ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ - <<ΚΑΠΝΟΣ>>

1 α. Γιατί καπνίζουν οι νέοι

Σύμφωνα με έρευνα οι ακόλουθοι παράγοντες καθορίζουν την αιτία που οι νέοι αρχίζουν το κάπνισμα :

- - Συνήθεια γονέων
- - Φίλοι, μεγαλύτερα αδέρφια, κοινωνικό περιβάλλον
- - Διαφήμιση και εμπορική σύνδεση με την εικόνα του
- - Διαφήμιση και εμπορική σύνδεση με τον αθλητισμό
- - Σχέσεις / οικογενειακή δομή
- - Επίπεδο εκπαίδευσης
- - Κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο
- - Διαχείριση άγχους και καταπίεσης
- - Αποδοχή

Οι έφηβοι συχνά αγνοούν τη δυνατότητα εθισμού στον καπνό

- - 61% των νέων θεωρούν ότι δεν πειράζει να δοκιμάσουν το τσιγάρο εφόσον το κόψουν πριν γίνει συνήθεια
- - 26% θεωρούν ότι οι κανονικοί καπνιστές μπορούν να το κόψουν οποτεδήποτε το θελήσουν



1 β. Έρευνα-σοκ: Εθισμένο στο κάπνισμα το 15% των μαθητών ηλικίας 13-15 ετών στην Ελλάδα

Απογοητευτικά είναι τα αποτελέσματα για την υγεία των Ελλήνων μαθητών καθώς από την ηλικία των 12 ετών εθίζονται στο κάπνισμα, ενώ... ένας στους δέκα ανήλικους καπνιστές δηλώνει ότι ανάβει τσιγάρο από τα 7 έτη.

Σύμφωνα με σχετική έρευνα, το 15% των Ελληνόπουλων ηλικίας 13 έως 15 ετών καπνίζουν, ενώ ένα στα τρία έχει κάνει χρήση καπνικού προϊόντος έστω και μία φορά.



2. ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

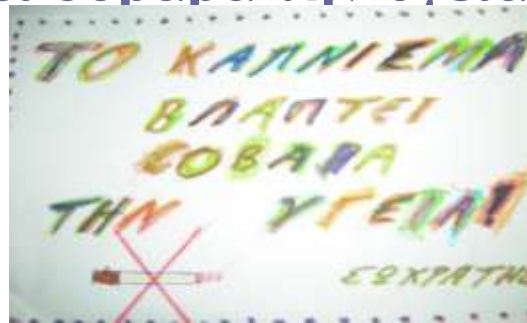
- Ο καπνός περιέχει περισσότερες από 1200 διαφορετικές χημικές ουσίες(!) υπό μορφή μορίων και αερίων. Μεταξύ αυτών η πιο δηλητηριώδης θεωρείται η νικοτίνη, που προσβάλλει πολλά από τα συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού.

- Η νικοτίνη αντιπροσωπεύει ένα ισχυρό ναρκωτικό: βελτιώνει τη διάθεση, ελαττώνει το άγχος και στα άτομα που είναι εθισμένα σε αυτήν αυξάνει την εγρήγορση.

- Το κάπνισμα ενός μόνο τσιγάρου φαίνεται να μικραίνει την ανθρώπινη ζωή κατά 5,5 λεπτά κατά μέσο όρο!

- Το κάπνισμα αποτελεί κύριο παράγοντα στην εμφάνιση σοβαρών ασθενειών που μπορούν να προκαλέσουν ακόμα και τον θάνατο!

- Αλήθεια, πότε ήταν η τελευταία φορά που διαβάσατε την φράση «Το κάπνισμα βλάπτει σοβαρά την υγεία» ή «Το κάπνισμα σκοτώνει»;



2 α. ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ



- Ένας στους δυο καπνιστές θα πεθάνει από ασθένειες που σχετίζονται με το κάπνισμα. Οι κυριότερες απ' αυτές είναι:

1. ΕΜΦΥΣΗΜΑ

- Καταστρέφει αργά τους πνεύμονες κάνοντας την αναπνοή τόσο δύσκολη που ακόμη κι ένας απλός περίπατος είναι αδύνατος. Παρ' όλο που η ζημιά που έχει ήδη γίνει δεν επανέρχεται, μπορείς να αποτρέψεις παραπέρα ζημιά διακόπτοντας το κάπνισμα.

2. ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΟΝΑ ΚΑΙ ΑΛΛΟΙ ΚΑΡΚΙΝΟΙ

- Ο καρκίνος του πνεύμονα προκαλείται από τη πίσσα και τη νικοτίνη στο καπνό του τσιγάρου. Πολλοί καρκίνοι του πνεύμονα δεν μπορούν να αφαιρεθούν με χειρουργική επέμβαση και τα θύματα συνήθως πεθαίνουν λίγους μήνες μετά τη διάγνωση. Το κάπνισμα επίσης προκαλεί καρκίνους στα χείλη, τη στοματική κοιλότητα, το λαιμό, το λάρυγγα και την κύστη και είναι πάντα παράγων κινδύνου για καρκίνους στο πάγκρεας, το στομάχι, τη μήτρα και τα νεφρά.

3. ΚΑΡΔΙΟΑΓΓΕΙΑΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ

- Προκαλούνται από τη νικοτίνη και το μονοξείδιο του άνθρακα στα τσιγάρα. Η πολυδουλεμένη σου κιόλας καρδιά έχει να δουλέψει ακόμα σκληρότερα για να διεκπεραιώσει τις καθημερινές δραστηριότητες. Οι καρδιοαγγειακές παθήσεις απομυζούν την ενέργειά σου και κάνουν την αναπνοή σου πολύ δύσκολη.

4. ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΕΣ ΑΓΓΕΙΑΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ

- Αναπτύσσονται όταν λιγότερο αίμα και οξυγόνο κυκλοφορεί στα χέρια σου και στα πόδια. Αυτό αρχίζει σαν μούδιασμα ή οδυνηρός πόνος και μπορεί να καταλήξει σε γάγγραινα.

2 α. ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

■ 5. ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΓΕΝΝΗΣΗ - ΜΕΙΩΜΕΝΗ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ

■ Πολλές γυναίκες που καπνίζουν είναι λιγότερο γόνιμες από τις μη καπνίστριες. Τους παίρνει περισσότερο καιρό για να συλλάβουν και είναι πολύ πιο πιθανό να έχουν αποβολή.

■ 6. ΑΝΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

■ Οφείλεται σε ζημιά στα αιμοφόρα αγγεία.

■ 7. ΧΑΜΗΛΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΟΡΜΟΝΗΣ

■ Το κάπνισμα μειώνει το σύνολο της ορμόνης των οιστρογόνων στο σώμα.

■ 8. ΑΝΤΙΣΥΛΛΗΨΗ & ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΠΡΟΣΒΟΛΗΣ

■ Παίρνοντας το αντισυλληπτικό χάπι σε συνδυασμό με το κάπνισμα αυξάνεται ο κίνδυνος καρδιακών προσβολών και εγκεφαλικών περιόδου δέκα φορές.

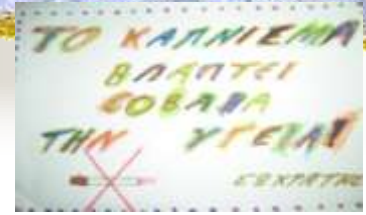
■ 9. ΧΑΜΗΛΟ ΒΑΡΟΣ ΓΕΝΝΗΣΗΣ

■ Τα μωρά που γεννιούνται από μητέρες οι οποίες κάπνιζαν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, είναι πιο πιθανό να έχουν βάρος κάτω του φυσιολογικού ή να γεννηθούν με πρόωρο τοκετό. Επίσης έχουν την τάση να αρρωσταίνουν συχνότερα, να κλαίνε περισσότερο και να κοιμούνται λιγότερο από τα μωρά από μη καπνίστριες μητέρες.

■ 10. ΠΑΙΔΙΑ

■ Τα παιδιά των οποίων οι γονείς καπνίζουν είναι πολύ πιθανό να πάθουν πνευμονία και βρογχίτιδα στον πρώτο χρόνο της ζωής τους. Επίσης είναι πολύ πιθανό να υποφέρουν από πολύ συχνές και σοβαρές κρίσεις άσθματος. Και τα μεγαλύτερα παιδιά είναι πολύ πιθανό να γίνουν καπνιστές αν ένας ή και ο δύο γονείς καπνίζουν.

Συνέπειες του καπνίσματος στο πεπτικό σύστημα



11. Γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση

Αν και από τις μελέτες δεν προκύπτει άμεση αιτιολογική σχέση καπνίσματος και παλινδρόμησης, το κάπνισμα επιβαρύνει την παλινδρόμηση με πολλούς μηχανισμούς: μειώνει την παραγωγή σιέλου (η σιέλος περιέχει δικαρβονικά άλατα τα οποία εξουδετερώνουν την οξύτητα του παλινδρομούντος γαστρικού υγρού), διεγείρει την γαστρική έκκριση, μειώνει την πίεση του κατώτερου οισοφαγικού σφιγκτήρα (ο σφιγκτήρας που εμποδίζει την γαστρική παλινδρόμηση) και μειώνει την κινητικότητα του στομάχου, με αποτέλεσμα να επιτρέπει την παραμονή της τροφής εντός του στομάχου για μεγάλο χρονικό διάστημα (αυξάνει έτσι την πιθανότητα για παλινδρόμηση).

12. Πεπτικό έλκος

Τα έλκη του πεπτικού (στομάχου και δωδεκαδακτύλου) είναι συχνότερα στους καπνιστές που είναι θετικοί στην λοίμωξη από *Helicobacter pylori* (τον κύριο υπεύθυνο για την εμφάνιση έλκους παράγοντα). Επιπρόσθετα, τα έλκη στους ασθενείς που καπνίζουν φαίνεται να επουλώνονται βραδύτερα και έχουν την τάση να υποτροπιάζουν συχνότερα.

13. Καρκίνος στομάχου

Από τα 4.000 χημικά που υπάρχουν στον καπνό, τουλάχιστον 43 έχουν αναγνωριστεί ως καρκινογόνα. Οι ουσίες δρουν τοπικά στο στόμα και στους πνεύμονες, αλλά και καταπίνονται με το σάλιο, για να δράσουν μέσα από την κυκλοφορία του αίματος. Η επίπτωση του καρκίνου του στομάχου είναι διπλάσια στους άνδρες σε σχέση με τις γυναίκες και αυτό έχει αποδοθεί στη μεγαλύτερη καπνιστική συνήθεια των ανδρών. Επίσης, η θνησιμότητα από καρκίνο του στομάχου είναι περίπου 1,5 φορά μεγαλύτερη στους καπνιστές.

ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΙ ΚΑΡΚΙΝΟΣ

14. Καρκίνος ήπατος

Οι ασθενείς που καπνίζουν περισσότερο από ένα πακέτο τσιγάρα την ημέρα για περισσότερο από 10 έτη έχουν περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν καρκίνο σε σχέση με τους μη-καπνίζοντες που πάσχουν από χρόνια ηπατοπάθεια. Από τις μελέτες προκύπτει, ότι η διακοπή του καπνίσματος σε ασθενείς με χρόνια ηπατική βλάβη έχει ευεργετική επίδραση.

15. Καρκίνος παγκρέατος

Ο κίνδυνος ενός καπνιστή να αναπτύξει καρκίνο του παγκρέατος είναι διπλάσιος έως τριπλάσιος του κινδύνου που αντιμετωπίζει ο γενικός πληθυσμός. Το κάπνισμα επιταχύνει την ανάπτυξη του καρκίνου του παγκρέατος καθώς αυτός εμφανίζεται σε νεότερα άτομα που καπνίζουν. Μελέτες δείχνουν ότι το κάπνισμα επηρεάζει τόσο την αρχική εκδήλωση όσο και την εξέλιξη του καρκίνου.

16. Ιδιοπαθείς Φλεγμονώδεις Νόσοι του Εντέρου (ΙΦΝΕ)

Οι Νόσοι αυτοί, δηλαδή η ελκώδης κολίτιδα και η νόσος του Crohn είναι αποτέλεσμα αλληλεπίδρασης πολλών παραγόντων. Ιδιαίτερη θέση ανάμεσα σε αυτούς τους παράγοντες έχει το κάπνισμα.

17. Καρκίνος παχέος εντέρου

Οι καπνιστές φαίνεται να έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του παχέος εντέρου και κυρίως καρκίνου του ορθού (του τελικού τμήματος του παχέος εντέρου).

Ο κίνδυνος αυτός γίνεται ορατός μετά από 30-40 χρόνια χρήσης, ενώ φαίνεται να ελαττώνεται με την διακοπή του καπνίσματος.

boro.gr

2 β. ΠΑΘΗΤΙΚΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ



■ Παθητικό κάπνισμα ονομάζεται η εισπνοή καπνού που προέρχεται από τα τσιγάρα άλλων ανθρώπων. Μπορεί να προκαλέσει καρκίνο ή άλλες ζημιές στους πνεύμονες και καρδιακές παθήσεις. Αυτός είναι κι ο λόγος που δεν επιτρέπεται το κάπνισμα στους περισσότερους κλειστούς δημόσιους χώρους και γραφεία.

11 ακόμη λόγοι να το σταματήσετε!

- Ίσως, οι επόμενοι 11 λόγοι που ακολουθούν αυτή τη φορά να σας πείσουν να το σταματήσετε.

- **1. Λιγότερο άγχος**

- Αν και οι περισσότεροι καπνιστές ισχυρίζονται ότι το τσιγάρο είναι αγχολυτικό, αυτό δεν ισχύει. Βρετανική έρευνα, που δημοσιεύτηκε πρόσφατα, αποδεικνύει ότι άτομα που σταμάτησαν να καπνίζουν, μείωσαν αισθητά το άγχος.

- **2. Το στόμα σας θα σας ...ευγνωμονεί**

- Εάν σταματήσετε το κάπνισμα, μειώνεται σημαντικά ο κίνδυνος εμφάνισης στοματικών παθήσεων, όπως είναι η ουλίτιδα αλλά και πιο σοβαρών ασθενειών, όπως είναι ο στοματικός καρκίνος. Συγκεκριμένα, αναφέρεται ότι οι καπνιστές κινδυνεύουν 1.5 περισσότερες φορές να εμφανίσουν τουλάχιστον τρεις στοματικές παθήσεις στη ζωή τους.

- **3. Καλύτερη ερωτική ζωή**

- Έρευνα του 2008 έδειξε ότι, η νικοτίνη μπορεί να επηρεάσει τη ερωτική ζωή των καπνιστών.

- **4. Δώστε πνοή στο δέρμα σας**

- Αν θέλετε να έχετε ένα απαλό, λείο και νεανικό δέρμα, αποκτήστε το κόβοντας το κάπνισμα. Το τσιγάρο επηρεάζει τον τόνο του δέρματος, ενισχύει τη χαλάρωση και προκαλεί ρυτίδες γύρω από τα χείλη.

- **5. Προστατέψτε τα μαλλιά σας**

- Σε περίπτωση που τα πλούσια μαλλιά σας είναι το φετίχ σας καλύτερα να εγκαταλείψετε το κάπνισμα, ειδικά μάλιστα αν είστε άντρας. Οι ερευνητές επιμένουν ότι, το τσιγάρο αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης φαλάκρας. Μελέτη του 2011 αναφέρει ότι, οι βασικοί παράγοντες για την εμφάνιση φαλάκρας είναι η κληρονομικότητα, το στρες και το κάπνισμα.

11 ακόμη λόγοι να το σταματήσετε!

6. Καλύτερη διάθεση

Η διακοπή του καπνίσματος σας κάνει πιο ευδιάθετους, σύμφωνα με έρευνα του Πανεπιστημίου Brown. Οι ερευνητές ανακάλυψαν ότι οι καπνιστές, που συμμετείχαν στο πρόγραμμά τους, δεν είχαν υπάρξει ποτέ τόσο ευτυχισμένοι, όσο την περίοδο που δεν κάπνιζαν.

7. Περισσότερα...γεννέθλια

Η διακοπή του καπνίσματος μπορεί να βοηθήσει τις γυναίκες να ζήσουν ακόμα και μία δεκαετία περισσότερο, αναφέρει έρευνα του 2012. Οι υπεύθυνοι ανακάλυψαν ότι, οι καπνίστριες αυξάνουν τον κίνδυνο πρόωρου θανάτου. «Αν κάποιος αποφασίσει να σταματήσει το κάπνισμα πριν τη μέση ηλικία, τότε μπορεί να κερδίσει 10 χρόνια ζωής».

8. Απολαύστε το φαγητό

Οι γευστικοί κάλυκες επηρεάζονται σημαντικά από το χρόνια κάπνισμα, αλλοιώνοντας πολλές φορές την ίδια τη γεύση του φαγητού.

9. Λιγότερα κρυολογήματα

Τα ήπια συμπτώματα ενός κρυολογήματος θα μπορούσαν να έχουν πιο σοβαρή εξέλιξη σε κάποιον καπνιστή, σύμφωνα με μια μελέτη από ερευνητές του Πανεπιστημίου του Γέιλ.

10. Αυξάνετε τις πιθανότητες κύησης

Αν προσπαθείτε να μείνετε έγκυος, ένα από τα καλύτερα πράγματα που πρέπει να κάνετε είναι να σταματήσετε το κάπνισμα, καθώς πρόσφατη μελέτη έδειξε ότι, οι καπνίστριες αυξάνουν κατά 60% τις πιθανότητές τους να μην μπορούν να συλλάβουν.

11. Κέρδος...στην τσέπη

Και αν όλοι οι παραπάνω λόγοι δεν σας έπεισαν, σκεφτείτε τουλάχιστον ότι σταματώντας να καπνίζετε, κερδίζετε τα χρήματά σας. Ένας απλός πολλαπλασιασμός θα σας πείσει.

ΟΦΕΛΗ - ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΜΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΚΟΠΗ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

- **Ποια είναι τα οφέλη από τη στιγμή που θα διακόψετε το κάπνισμα;**
- **Μετά από 20 λεπτά:** η αρτηριακή σας πίεση θα επιστρέψει σε φυσιολογικά επίπεδα.
- **Μετά από 8 ώρες:** τα επίπεδα μονοξειδίου του άνθρακα στο αίμα σας θα μειωθούν κατά το ήμισυ και τα επίπεδα του οξυγόνου θα επιστρέψουν στα κανονικά όρια.
- **Μετά από 48 ώρες:** έχετε μειώσει τις πιθανότητες να υποστείτε καρδιακή προσβολή.
- **Μετά από 72 ώρες:** οι βρόγχοι σας θα χαλαρώσουν και τα επίπεδα ενέργειάς σας θα αυξηθούν.
- **Μετά από 2 εβδομάδες:** η κυκλοφορία του αίματος θα έχει αυξηθεί και θα συνεχίσει να βελτιώνεται για τις επόμενες 10 εβδομάδες.
- **Μετά από 3 έως 9 μήνες:** ο βήχας, ο συριγμός και τα αναπνευστικά προβλήματα θα αποτελούν παρελθόν, ενώ η χωρητικότητα των πνευμόνων σας θα βελτιωθεί κατά 10%.
- **Μετά από 1 χρόνο:** ο κίνδυνος να υποστείτε καρδιακή προσβολή, θα έχει μειωθεί κατά το ήμισυ.
- **Μετά από 5 χρόνια:** ο κίνδυνος εγκεφαλικού επεισοδίου, είναι ίδιος με ενός μη καπνιστή.
- **Μετά από 10 χρόνια:** ο κίνδυνος καρκίνου του πνεύμονα θα είναι ίδιος με εκείνον ενός μη καπνιστή.
- **Μετά από 15 χρόνια:** ο κίνδυνος καρδιακής προσβολής θα είναι ίδιος με εκείνον ενός μη καπνιστή.

Πως να αποτρέψουμε το παιδί μας από το κάπνισμα;

1. Δώστε το καλό παράδειγμα

Όπως στα περισσότερα πράγματα, έτσι και στο κάπνισμα, το παράδειγμα το δικό μας αλλά και η γενικότερη στάση μας απέναντι σε αυτό έχει πολλά να προσφέρει στην αντίληψη του παιδιού, του αυριανού εφήβου και μελλοντικού ενήλικα- σχετικά με το τσιγάρο. Όταν κάποιος γονέας καπνίζει φαντάζει δυσκολότερο να «πείσει» το παιδί του για τις αρνητικές συνέπειες του τσιγάρου.

2. Μη διστάσετε να του δείξετε εικόνες από το τι μπορεί να προκαλέσει το κάπνισμα

Είναι μια μέθοδος πολύ διαδεδομένη στον εξωτερικό κυρίως. Όσο τρομακτικό κι αν τους φανεί το θέαμα μιας ακτινογραφίας με μαύρους πνεύμονες, τόσο θετικά θα λειτουργήσει. Γι' αυτό μη διστάσετε να τους δείξετε φυλλάδια ενημερωτικά σχετικά με τις καρδιοπάθειες, ή μη θεωρήσετε ταμπού να του δείξετε ρεαλιστικές εικόνες από ανθρώπους που πάσχουν από κάποιο καρκίνο του πνεύμονα.

3. Μιλήστε του και για τα άμεσα αποτελέσματα του καπνίσματος

Τα παιδιά σπάνια ανησυχούν για τις μακροπρόθεσμες συνέπειες, μια που όπως είναι φυσιολογικό πιστεύουν ότι έχουν απεριόριστο χρόνο για τα πάντα. Για να τα αφυπνήσουμε μπορούμε να ρίξουμε το «βάρος» στα πιο άμεσα αποτελέσματα του καπνίσματος όπως: δύσσομη αναπνοή, κίτρινα δόντια, μυρωδιά τσιγάρου στα μαλλιά και τα ρούχα, εύκολη κόπωση και βήχας.



Πως να αποτρέψουμε το παιδί μας από το κάπνισμα;

4. Μυήστε το στον αθλητισμό

Άλλος ένας αποτελεσματικός τρόπος για να αποφύγουν τα παιδιά το κάπνισμα είναι με το να συμμετέχουν σε διάφορες δραστηριότητες, αθλητικές ή άλλες. Οι περισσότερες αθλητικές δραστηριότητες προωθούν ή συμβαδίζουν με έναν αντικαπνιστικό τρόπο ζωής.

5. Μην παρουσιάζετε έμμεσα το κάπνισμα ως φυσιολογική ρουτίνα

Μην αφήνετε τασάκια σε όλο το σπίτι και μη στέλνετε το παιδί να φέρει τα τσιγάρα σας ή να πιάνει τασάκια και να εξοικειώνεται με τα σύνεργα του καπνίσματος. Τα παιδιά που ζουν με καπνιστές έχουν δυο ως τρεις φορές περισσότερες πιθανότητες να καπνίσουν όταν γίνουν έφηβοι.

6. Μιλήστε του με ειλικρίνεια

Μιλήστε του για την εμπειρία σας με το τσιγάρο, περιλαμβανομένων και των λαθών σας. Αυτό θα το ενθαρρύνει να είναι πιο ανοικτό και ειλικρινές. Κανένας δεν άναψε το πρώτο του τσιγάρο ξέροντας ότι θα ακολουθήσουν άλλα 200.000 τα επόμενα 30 χρόνια.

7. Αποφύγετε την τιμωρία και την σκληρή κριτική

Σε περίπτωση λοιπόν που πιάσετε «στα πράσα» το παιδί να καπνίζει αποφύγετε τις ακραίες συμπεριφορές. Ο πανικός, οι φωνές και οι καβγάδες όχι μόνο δεν βοηθούν αλλά αποτρέπουν το παιδί να μπει επικοινωνήσει με τους γονείς του. Έτσι εύκολα καταφεύγει στις συμβουλές συνομήλικων, οι οποίοι φαίνεται να τους καταλαβαίνουν καλύτερα.

ΔΡΑΣΕΙΣ



- 1. Χωρισμος σε ομάδες των μαθητών. Η κάθε ομάδα ασχολήθηκε με ένα συγκεκριμένο θέμα.
- 2. Αναζήτηση βιβλιογραφίας και επιστημονικών άρθρων στο διαδίκτυο σχετικά με την Διατροφή, το κάπνισμα και το Αλκοόλ
- 3. Κάθε ομάδα συνέγραψε σχετική εργασία. Στο τέλος έγινε η σύνθεση των εργασιών σε μία ολοκληρωμένη εργασία.
- 4. Δημιουργία Προγράμματος Παρουσίασης στο Power Point για την παρουσίαση της εργασίας μας
- 5. Δημιουργία Ερωτηματολογίου, διανομή σε όλους τους μαθητές του σχολείου μας και επεξεργασία των απαντήσεων.
- 6. Δημιουργία σχετικών Αφισών από τους μαθητές
- 7. Διάλεξη για τις βλαβερές επιπτώσεις του καπνίσματος από ειδικούς επιστήμονες.
- 8. Ενημέρωση για τις βλαβερές επιπτώσεις ορισμένων τροφών στην υγεία των δοντιών από τον οδοντίατρο του Νοσοκομείου Γουμένισσας.
- 9. Παρουσίαση των δράσεών μας σε ειδική εκδήλωση στο σχολείο (21-5-2014)
- 10. Δημοσίευση των εργασιών μας στο Διαδίκτυο

ΔΡΑΣΕΙΣ



ΑΦΙΣΕΣ

✓ ΥΠΕΡ	ΚΑΤΑ ✗
 Γάλα  Χυμός φρούτων  Φρούτα  Καρότι  Πράσινα  Κεράσια  Μήλα  Λεμόνι  Πορτοκάλια  Σαλάρι  Μαγιρί	 Κακάο  Μπισκότα  Κόλα  Τσιμπούρι  Ψάρι  Αλάτι  Τσούρι  Μπισκότα  Μπισκότα  Κόλα  Τσιμπούρι  Ψάρι  Αλάτι  Τσούρι  Μπισκότα  Μπισκότα  Κόλα  Τσιμπούρι  Ψάρι  Αλάτι  Τσούρι

ΜΗΝ ΑΝΑΓΕΙΣ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΝΑ ΚΑΤΕΨΑΙΝΕ ΤΗΝ ΣΤΗ ΣΑΣ!




ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΒΛΑΠΤΕΙ ΣΟΒΑΡΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΣΑΣ!

ΟΡΙΣΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΜΗΝ ΕΣΤΙΝ ΕΣΤΙΝ!

ΟΞΙΔΙΟ ΣΤΟ ΑΝΤΙΒΙΟΤΙΚΟ


ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΒΛΑΠΤΕΙ ΣΟΒΑΡΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΗΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΚΟΤΩΣΕΙ



Το Κάπνισμα Σκοτώνει



ΤΟ ΚΑΠΝΙΕΜΑ ΒΛΑΠΤΕΙ ΣΟΒΑΡΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ!



ΕΦΧΡΑΤΗ

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΔΡΑΣΗΣ 21-5-2014



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- 1. Το πρόγραμμα πέτυχε πλήρως τους στόχους του.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

- ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΓΟΥΜΕΝΙΣΣΑΣ
- ΣΧ. ΕΤΟΣ 2013-2014

ΘΕΜΑ ΒΙΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ (PROJECT) - ΔΡΑΣΗΣ: **ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ – ΔΙΑΤΡΟΦΗ - ΚΑΠΝΟΣ – ΑΛΚΟΟΛ**

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ: ΤΟΣΙΛΙΑΝΗΣ Χ. ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΘΕΟΛΟΓΟΣ

- Τα Ερωτηματολόγια που ακολουθούν συντάχθηκαν την ώρα της Βιωματικής Εργασίας-Project και απευθύνονται στους μαθητές του σχολείου μας. Παρακαλούμε να απαντήσετε με Ειλικρίνεια. Οι απαντήσεις σας να είναι ανώνυμες. Οι απαντήσεις σας θα επεξεργαστούν, για την εξαγωγή χρήσιμων στοιχείων στα πλαίσια των δράσεών μας.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

- ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ 117 ΜΑΘΗΤΕΣ
- 58 ΑΓΟΡΙΑ ΚΑΙ 59 ΚΟΡΙΤΣΙΑ

- ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ
- Α ΤΑΞΗ 36 ΜΑΘΗΤΕΣ 15 Α 21Κ
- Β ΤΑΞΗ 26 ΜΑΘΗΤΕΣ 16 Α 10 Κ
- Γ ΤΑΞΗ 55 ΜΑΘΗΤΕΣ 27 Α 28 Κ
- ΣΥΝΟΛΟΝ 117 ΜΑΘΗΤΕΣ
- 58 ΑΓΟΡΙΑ – 59 ΚΟΡΙΤΣΙΑ

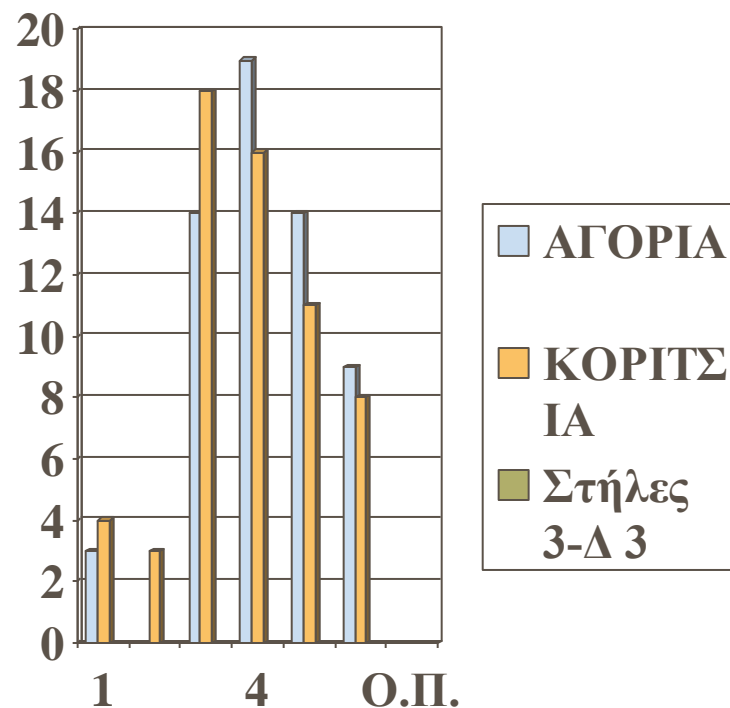
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΦΥΛΟ: ΑΓΟΡΙΑ – ΚΟΡΙΤΣΙΑ
ΗΛΙΚΙΑ: 13 - 15
ΤΑΞΗ: Α, Β, Γ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

1. Πόσα γεύματα την ημέρα κάνετε;

- | | | |
|---|-------|-----|
| 1 | 3 Α | 2 Κ |
| 2 | ----- | 3 Κ |
 - | | | |
|---|------|------|
| 3 | 14 Α | 18 Κ |
|---|------|------|
 - | | | |
|---|------|------|
| 4 | 19 Α | 16 Κ |
|---|------|------|
 - | | | |
|---|------|------|
| 5 | 14 Α | 11 Κ |
|---|------|------|
 - | | | |
|-------------|-----|-----|
| όσα προλάβω | 9 Α | 8 Κ |
|-------------|-----|-----|
 - | | | |
|------------------|-------------|-------------|
| ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ | 58 Α | 59 Κ |
|------------------|-------------|-------------|
- 117**



ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

■ 2. Θεωρείτε το πρωινό απαραίτητο;



Ναι. 49Α 55Κ



Όχι. 9 Α 4 Κ



58 Α 59 Κ 117

■ 3. Τι τρώτε συνήθως για πρωινό;



Γάλα 35 Α 33 Κ



Τσάι 2 Α 1 Κ



Τυρόπιττα- τοστ 16 Α 11 Κ



άλλο..... 4Α 9 Κ



ΤΙΠΟΤΑ 4 Κ

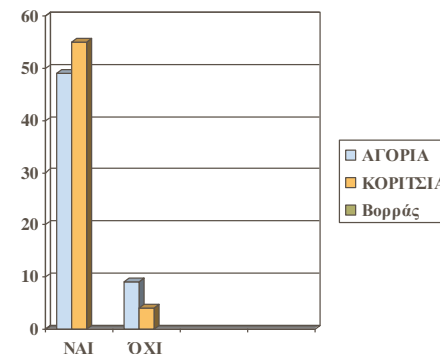


ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ 1 Α 1 Κ



58 Α 59 Κ

117



ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ

ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

4. Τι τρώτε συνήθως ή τι θα τρώγατε αν είχατε ώρα για δεκατιανό;

Τοστ	23 A	30 K	
Φρούτο	16 A	13 K	
Καφέ με κουλουράκια	5 A	4 K	
Χυμό	5 A	7 K	
Παγωτό ή Γλυκό	7 A	3 K	
Άλλο		1K	
ΤΙΠΟΤΕ	2 A	1 K	
	58 A	59 K	117

5. Τι μεσημεριανό προτιμάτε;

Σπιτικό	47 A	56 K	
Φαστ φουντ	11 A	3 K	
Κυλικείο	-----		
	58 A	59 K	117

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ

ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

6. Στο γεύμα προτιμάτε:

■	1ο:σαλάτα	10 A	11K	
■	2ο: κυρίως πιάτο	12 A	9 K	
■	3ο:σαλάτα κ' κυρίως πιάτο.	35 A	39 K	
■		58 A	59 K	117
■				

7. Τι είδους φαγητού προτιμάτε;

■	κρέας	32 A	24K	
■	ψάρι	3 A	6 K	
■	σούπα	1 A	4 K	
■	μαγειρεμένο	19 A	16 K	
■	λαχανικά	2 A	7 K	
■	όσπρια	1 A	2 K	
■		58 A	59 K	117
■				

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

■ 11. Το απογευματινό σας είναι συνήθως:

■ τσστ	28 A	18 K	
■ φρούτο	16 A	19 K	
■ παγωτό ή άλλο γλυκό	2 A	5 K	
■ χυμός	2 A	3 K	
■ καφές με κουλουράκια	3 A	5 K	
■ άλλο.....	7 A	7 K	
■ ΚΑΝΕΝΑ		2 K	
■	58 A	59 K	117
■			

■ 12. Το δείπνο σας προγραμματίζεται:

■ 3 ώρες πριν τον ύπνο	15 A	17 K	
■ 2 ώρες πριν τον ύπνο	13 A	15 K	
■ Χωρίς συγκεκριμένη ώρα	30 A	27 K	
■	58 A	59 K	117

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ

ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

■ 13. Θεωρείτε το δείπνο σας απαραίτητο;

■ Ναι	35 A	43 K	
■ Όχι	23 A	26 K	
■	58 A	59 K	117
■			

■ 14. Τι είδους δείπνου θεωρείτε σωστό;

■ Γάλα	26 A	18 K	
■ Γιαούρτι	7 A	13 K	
■ Λαχανικά	8 A	12 K	
■ Ψάρι	2 A	1 K	
■ Κρέας	10 A	6 K	
■ Άλλο	5 A	8 K	
■ ΤΙΠΟΤΕ		1 K	
■	58 A	59 K	117
■			

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

15. Τι δείπνο προτιμάτε;

Φάστ Φούντ

15 A

7 K

Σπιτικό.

43 A

51 K

ΤΙΠΟΤΕ

1K

58 A

59 K

117

16. Γνωρίζετε ποιες τροφές είναι απαραίτητες κατά την Εφηβική Ηλικία;

Ναι

44 A

52 K

Όχι.

13 A

7 K

58 A

59 A

117

17. Γνωρίζετε ποιες τροφές είναι βλαβερές για την Υγεία μας;

Ναι

47 A

56 K

Όχι

11 A

3 K

58 A

59 K

117

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- 18. Γνωρίζετε τι είναι οι θερμίδες και πόσες θερμίδες είναι απαραίτητες στην ηλικία σας;

■	Ναι	34 A	32 K	
■	Όχι	24 A	27 K	
■		58 A	59 K	117

- 19. Γνωρίζετε τι είναι οι Πρωτεΐνες και οι Υδατάνθρακες και ποια η χρησιμότητά τους στον ανθρώπινο οργανισμό;

■	ΝΑΙ	19 A	17 K	
■	ΟΧΙ	38 A	42 K	
■	ΕΤΣΙ ΚΑΙ ΕΤΣΙ	1 A		
■		58 A	59 K	117

Ευχαριστούμε για την συνεργασία σας!

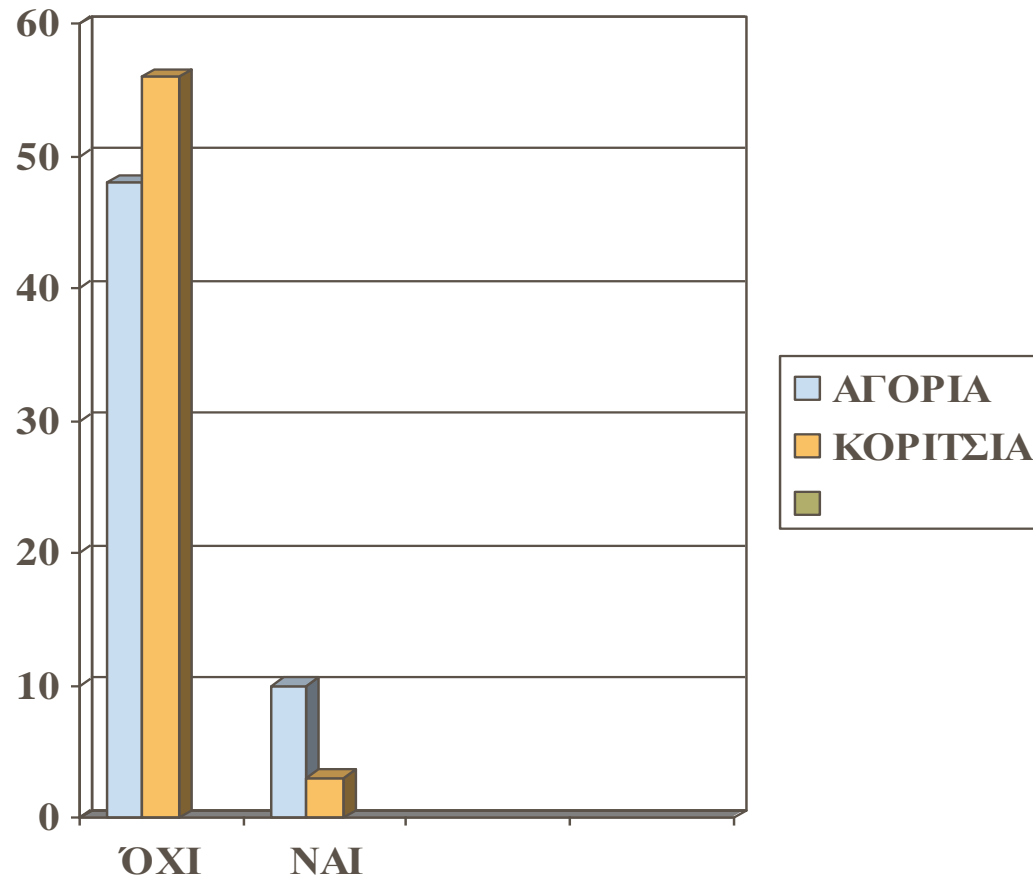
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

- 1) Πιστεύετε ότι το κάπνισμα βλάπτει την υγεία;
- α) συμφωνώ 46 A 57 K
- β) διαφωνώ 10 A 2 K
- γ) δεν γνωρίζω 2 A
- 58 A 59 K 117

- 2) Εσείς καπνίζετε;
- ΝΑΙ 10 A 3 K
- ΟΧΙ 48 A 56 K
- 58 A 59 K 117

- ΚΑΠΝΙΖΟΥΝ: ΑΓΟΡΙΑ 17% ΚΟΡΙΤΣΙΑ 5%
- ΣΥΝΟΛΟΝ 11%

ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ – ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ



ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

■ 3) Αφού ξέρετε ότι το κάπνισμα βλάπτει την υγεία γιατί καπνίζετε;

- | | | | |
|------------------|-------|-------|-----|
| ■ α) συνήθεια | 2 A | 2 K | |
| ■ β) εξάρτηση | 3 A | | |
| ■ γ) έτσι | 1 A | 1 K | |
| ■ δ) όρεξη | ----- | ----- | |
| ■ ε) απερισκεψία | ----- | ----- | |
| ■ στ) μαγκιά | 4 A | | |
| ■ | 10 A | 3 K | 117 |

■ 4) Σε ποια ηλικία αρχίσατε να καπνίζετε;

■ ΑΓΟΡΙΑ ΚΑΙ ΚΟΡΙΤΣΙΑ 10-13 ΕΤΩΝ

■ 5) Ποιος σας έδωσε το πρώτο σας τσιγάρο;

■ ΜΠΑΜΠΑΣ - ΘΕΙΟΣ - ΦΙΛΟΣ – ΓΝΩΣΤΟΣ

■ 6) Πόσα τσιγάρα καπνίζετε την εβδομάδα;

■ 3 ΕΩΣ 10 ΤΣΙΓΑΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

■ ΕΝΑ ΑΓΟΡΙ ΔΗΛΩΣΕ 1 ΠΑΚΕΤΟ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

■ 7) Καπνίζουν οι Γονείς σου;

■ ΝΑΙ	18 Α	9 Κ
■ ΟΧΙ	23 Α	34 Κ
■ Ο ΕΝΑΣ	17 Α	16 Κ
■	58 Α	59 Κ 117

■ 8) Γνωρίζετε τι σημαίνει <<Παθητικό Κάπνισμα>>;

■ ΝΑΙ	51 Α	55 Κ
■ ΟΧΙ	7 Α	4 Κ
■	58 Α	59 Κ 117

■ 9) Είναι επικίνδυνο για την υγεία να εισπνέουμε τον καπνό των άλλων:

■ α) συμφωνώ	46 Α	51 Κ
■ β) διαφωνώ	9 Α	7 Κ
■ γ) δεν γνωρίζω	3 Α	1 Κ
■	58 Α	59 Κ 117

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

- 10) Το κάπνισμα προκαλεί καρκίνο του πνεύμονα :
 - α) συμφωνώ 48 A 53 K
 - β) διαφωνώ 5 A 4 K
 - γ) δεν γνωρίζω 5 A 2 K
 - 58 A 59 K 117
- 11) Το κάπνισμα προκαλεί καρδιακές παθήσεις:
 - α) συμφωνώ 42 A 53 K
 - β) διαφωνώ 5 A 4 K
 - γ) δεν ξέρω 11 A 2 K
 - 58 A 59 K 117
- 12) Μια έγκυος που καπνίζει κινδυνεύει να βλάψει την υγεία του παιδιού της:
 - α) συμφωνώ 49 A 54 K
 - β) διαφωνώ 4 A 2 K
 - γ) δεν γνωρίζω 5 A 3 K
 - 58 A 59 K 117

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

- 13) Οι άνθρωποι αρχίζουν το κάπνισμα γιατί θεωρούν ότι αποτελεί συνήθεια που χαρακτηρίζει τους ενήλικες:
 - α) συμφωνώ 38 A 35 K
 - β) διαφωνώ 5 A 10 K
 - γ) δεν γνωρίζω 15 A 14 K
 - 58 A 59 K 117
- 14) Θα έπρεπε να επιτρέπεται στους καπνιστές να καπνίζουν οπουδήποτε:
 - α) συμφωνώ 6 A 5 K
 - β) διαφωνώ 43 A 50 K
 - γ) δεν γνωρίζω 9 A 4 K
 - 58 A 59 K 117
- 15) Θα πρέπει να απαγορευτεί εντελώς η πώληση προϊόντων καπνού:
 - α) συμφωνώ 31 A 28 K
 - β) διαφωνώ 14 A 18 K
 - γ) δεν γνωρίζω 13 A 13 K
 - 58 A 59 K 117

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

- 16) Θα πρέπει να απαγορευτεί εντελώς κάθε είδους διαφήμιση προϊόντων καπνού:

■ α) συμφωνώ	35A	32 K	
■ β) διαφωνώ	11 A	12 K	
■ γ) δεν γνωρίζω	12 A	15 K	
■	58 A	59 K	117

- ΕΝΑ ΚΟΡΙΤΣΙ: ΣΥΜΦΩΝΩ ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ ΑΥΤΕΣ ΠΟΥ ΛΕΝΕ ΟΤΙ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΒΛΑΠΤΕΙ

- 17) Το κάπνισμα θα πρέπει να απαγορεύεται στα σχολεία και γενικά στις Δημόσιες Υπηρεσίες:

■ α) συμφωνώ	46 A	35 K	
■ β) διαφωνώ	6 A	10 K	
■ γ) δεν γνωρίζω	6 A	14 K	
■	58 A	59 K	117

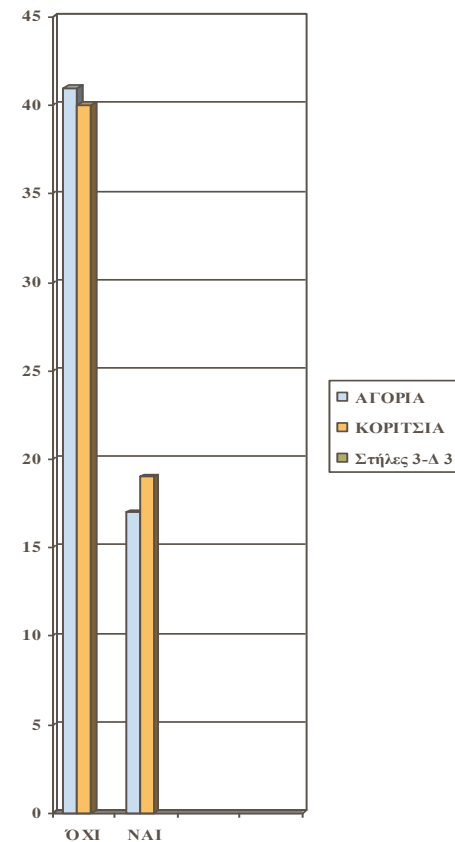
■ Ευχαριστούμε για την συνεργασία σας!

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ

- 1. Συνηθίζετε να πίνετε αλκοόλ;

ΝΑΙ	17 Α	19 Κ	
ΟΧΙ	41 Α	40 Κ	
	58 Α	59 Κ	117
	29,3% Α	32,2% Κ	30,7%
- 2. Πότε ήπιατε αλκοόλ για πρώτη φορά με δική σας πρωτοβουλία;

ΠΟΤΕ	22 Α	12 Κ	
10-12	12 Α	11 Κ	
13-14	19 Α	29 Κ	
15+	5 Α	7 Κ	
(Ένας μια φορά)			
	58 Α	59 Κ	117



ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ

■ 3. Τι είδους ποτά καταναλώνετε στις περισσότερες εξόδους σας;

■ Μπύρα	21 A	7 K	
■ Σφηνάκια	7 A	9 K	
■ Εμφιαλωμένα αλκοολούχα	3 A		
■ Κρασί		2 K	
■ Αναψυκτικά - Χυμό	16 A	19 K	
■ Σολοκάτα		3 K	
■ Τίποτε	10 A	20 K	
■ Άλλο:	1 A	2 K	
■	58 A	59 K	117

■ 4. Πόσο αλκοόλ καταναλώνετε κατά μέσο όρο στις νυχτερινές εξόδους σας;

■ ΚΑΝΕΝΑ	31 A	36 K	
■ 1-2 ποτά	21 A	19 K	
■ 3-4 ποτά	4 A	2 K	
■ 5 και άνω	2 A	2 K	ΧΙΟΥΜΟΡ
■	58 A	59 K	117

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ

■ 5. Στο σπίτι πίνετε αλκοόλ;

■ ΝΑΙ	12 A	7 K	
■ ΟΧΙ	46 A	52 K	
■	58 A	59 K	117

■ 6. Έχετε μεθύσει ποτέ;

■ ΝΑΙ	20 A	13 K	
■ ΟΧΙ	38 A	46 K	
■	58 A	59 K	117

■ 7. Πώς νιώσατε;

■ ευφορία <input type="checkbox"/>	5 A	7 K	ΠΙΟ ΕΚΔΗΛΩΤΙΚΑ ΤΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ
■ μελαγχολία	4 A	2 K	
■ ντροπή <input type="checkbox"/>	4 A	4 K	
■ τίποτε	2 A		
■ άλλο: Μάγκας	5 A		
■	20 A	13 K	33/117

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ

- 8. Πιστεύετε ότι το αλκοόλ σε εξυψώνει πνευματικά, σε κάνει να νιώσεις καλύτερα;

■ NAI	17 A	12 K	
■ OXI	32 A	26 K	
■ ΔΕΝ ΓΝΩΡΙΖΩ	9 A	21 K	
■	58 A	59 K	117

- 9. Τα σημερινά πρότυπα των νέων, παίζουν ρόλο στη χρήση αλκοολούχων ποτών;

■ NAI	39 A	47 K	ΟΛΑ ΤΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΤΗΣ Γ' ΓΥΜΝ.
■ OXI	19 A	12 K	
■	58 A	59 K	117

- 10. Γνωρίζετε τις επιπτώσεις που έχει μακροπρόθεσμα το αλκοόλ στον οργανισμό μας;

■ NAI	40 A	49 K	
■ OXI	18 A	10 K	
■	58 A	59 K	117

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ

- 11. Κάποιοι υποστηρίζουν ότι η κατανάλωση μικρής ποσότητας αλκοόλ σε καθημερινή βάση ωφελεί τον οργανισμό και ενεργοποιεί το νευρικό σύστημα. Ποια η δικιά σας τοποθέτηση πάνω στο θέμα;

■ ΣΥΜΦΩΝΩ	17 A	10 K	
■ ΔΙΑΦΩΝΩ	11 A	15 K	
■ ΔΕΝ ΓΝΩΡΙΖΩ	30 A	34 K	
■	58 A	59 K	117
- 12. Στο μέλλον θα επιτρέπετε στα δικά σας παιδιά να καταναλώνουν αλκοόλ;

■ ΝΑΙ	19 A	24 K	
■ ΟΧΙ	39 A	35 K	
■	58 A	59 K	117
- 13. Αν ΝΑΙ σε τι ηλικίες;

■ 10-12	4 A	3 K	
■ 13-15	5 A	16 K	
■ 15 +	9 A	5 K	
■ 17+	1 A		
■	19 A	24 K	42 /117
- ΤΑ ΑΓΟΡΙΑ ΜΑΣ ΠΙΟ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ

- 14. Σήμερα οι βιομηχανίες αλκοολούχων ποτών προωθούν τεράστια χρηματικά ποσά για εκστρατείες για τη προώθηση των προϊόντων τους. Τι πιστεύετε γι' αυτό;
- ΘΕΤΙΚΟ 16 A 13 K
- ΑΡΝΗΤΙΚΟ 42 A 46 K
- 58 A 59 K 117
- 15. Η κατανάλωση αλκοολούχων ποτών είναι
- Α) προσωπική σας επιλογή ή
- Β) το επιβάλλει η παρέα που βρίσκεστε κάθε φορά;
- Α 39 A 43 K
- Β 19 A 16 K
- 58 A 59 K 117
- 16. Γιατί κατά τη γνώμη σας οι νέοι δεν θέτουν κάποια όρια στην κατανάλωση αλκοόλ όταν βρίσκονται με παρέα;
- Α) Αποτελεί προσωπική τους επιλογή 14 A 20 K
- Β) Δημιουργούν ευχάριστη ατμόσφαιρα 5 A 5 K
- Γ) Θέλουν να κάνουν εντύπωση στους άλλους 16 A 22 K
- Δ) Γιατί δεν νοείται πλέον έξοδος χωρίς ποτό 10 A 12 K
- Ε) Άλλο (αναφέρετε) Μαγκιά 13 A -----
- 58 A 59 K 117

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ

- **17. Πιστεύετε ότι το αλκοόλ δημιουργεί εθισμό;**
- **ΝΑΙ** 45 A 50 K
- **ΟΧΙ** 10 A 9 K
- **ΔΕΝ ΓΝΩΡΙΖΩ** 3 A -----
- **58 A 59 K 117**
- **18. Θεωρείτε επαρκή τα μέτρα που έχει λάβει η πολιτεία για τον περιορισμό κατανάλωσης αλκοολούχων ποτών στην καθημερινή ζωή;**
- **ΝΑΙ** 16 A 16 K
- **ΟΧΙ** 42 A 37 K
- **ΔΕΝ ΓΝΩΡΙΖΩ** 6 K
- **58 A 59 K 117**
- **19. Θα συμφωνούσατε με κάποια απόφαση των αρμοδίων για την κατηγορηματική απαγόρευση των ποτών σε ανηλίκους;**
- **ΝΑΙ** 28 A 34 K
- **ΟΧΙ** 30 A 25 K
- **58 A 59 K 117**
- **Ευχαριστούμε για την συνεργασία σας!**



**ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΠΟΥ ΜΑΣ
ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΑΤΕ!**