

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ
ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ

ΔΕΝ ΚΑΠΝΙΖΩ
ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ

ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ



Έντυπο 3. Τι γνωρίζω για το κάπνισμα. Ποιες είναι οι γνώσεις σου για το κάπνισμα και ποιες για το παθητικό κάπνισμα;	ΤΟ ΓΝΩΡΙΖΑ	ΔΕΝ ΤΟ ΓΝΩΡΙΖΑ
ΓΕΝΙΚΑ		
Το κάπνισμα φέρνει δυσκολία στην αναπνοή, όταν συμμετέχεις σε αθλητικές δραστηριότητες.		
Ο καπνός περιέχει τη νικοτίνη που προκαλεί εθισμό, καθώς επίσης και πολλές χημικές ουσίες, δηλητηριώδεις και καρκινογενείς.		
Το κάπνισμα σκληραίνει και αδυνατεί τις αρτηρίες.		
Το κάπνισμα φέρνει προβλήματα οστεοπόρωσης στις γυναίκες.		
Το κάπνισμα προκαλεί καρκίνο του πνεύμονα.		
Το κάπνισμα προκαλεί βρογχίτιδα.		
Σύμφωνα με έρευνες πάνω απ' το 58% των ανδρών και το 32% των γυναικών στη χώρα μας καπνίζουν.		
Σύμφωνα με έρευνες, πάνω από το 43% των νέων ηλικίας 15-24 χρόνων στη χώρα μας καπνίζουν.		
ΠΑΘΗΤΙΚΟΙ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ		
Ο καπνός από την καύτρα του τσιγάρου είναι πιο επικίνδυνος από τον καπνό που εισπνέει ο καπνιστής γιατί έχει μεγαλύτερη συγκέντρωση καρκινογενών ουσιών κτλ.		
Όσοι εισπνέουν τον καπνό από τους άλλους διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο για καρκίνο, καρδιακά νοσήματα και εγκεφαλικά.		
Οι παθητικοί «καπνιστές» κινδυνεύουν να υποφέρουν από σοβαρά προβλήματα υγείας, όπως καρκίνο των πνευμόνων και καρδιοπάθειες.		
Τα παιδιά που εισπνέουν τον καπνό από τους άλλους έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να κρυολογήσουν, να εμφανίσουν μολύνσεις των αφτιών, άσθμα και αναπνευστικά προβλήματα.		
Οι μη καπνιστές, που εκτίθενται σε παθητικό κάπνισμα έχουν περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν καρκίνο του πνεύμονα από τους μη καπνιστές οι οποίοι δεν εκτίθενται.		
Παιδιά που προέρχονται από γονείς καπνιστές έχουν περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν άσθμα, μολύνσεις των αφτιών και άλλες ασθένειες.		
Το παθητικό κάπνισμα από πούρα είναι πιο επικίνδυνο από το παθητικό κάπνισμα από τσιγάρα.		
ΟΙ ΝΕΟΙ		
Το κάπνισμα στους νέους δε σημαίνει ωριμότητα.		
Οι περισσότεροι καπνιστές αρχίζουν το κάπνισμα πριν από την ηλικία των 14 ετών, ενώ το 90% των καπνιστών αρχίζουν πριν την ηλικία των 19 ετών.		
Οι νέοι, όταν καπνίζουν, νομίζουν ότι έτσι γίνονται πιο εύκολα αποδεκτοί στις παρέες τους και το αντίθετο φύλο.		
Οι εταιρίες καπνού στοχεύουν στους νέους, προσπαθούν να παρουσιάσουν το κάπνισμα ελκυστικό, διασκεδαστικό, ή σέξι.		
Οι νέοι όταν καπνίζουν νομίζουν ότι κάνουν τους εαυτούς τους να φαίνονται μεγαλύτεροι.		
Οι νέοι όταν καπνίζουν νομίζουν ότι γίνονται πιο λαμπεροί, όπως οι αστέρες του κινηματογράφου.		
Οι νέοι που καπνίζουν, νομίζουν ότι έτσι θα νιώθουν πιο "άνετοι" μπροστά στους φίλους τους.		

Να κάνω:

Τώρα!

1. Σχολιάζουμε ανά ομάδες το παρακάτω:

«Σύμφωνα με την EUROSTAT, το 46.5 % των αγοριών και το 43.3 % των κοριτσιών ηλικίας 15-24 χρόνων στη χώρα μας καπνίζουν. Τα ποσοστά αυτά είναι από τα υψηλότερα στην Ευρώπη.»



2. Ο ΚΑΠΝΟΣ ΤΩΝ ΑΛΛΩΝ.

Γράψτε ένα δικό σας σχόλιο εδώ !!!

.....

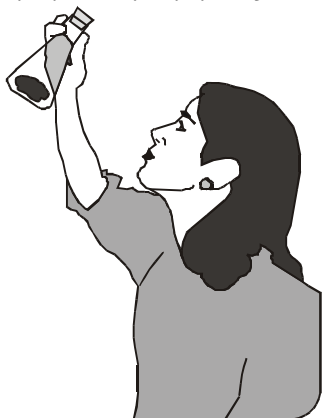
Στο σπίτι!

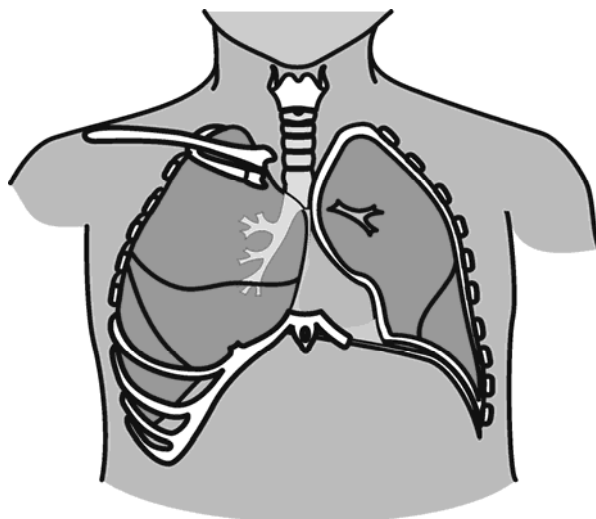
1. Ξαναδιαβάζω τις προτάσεις από το έντυπο «τι γνωρίζω για το κάπνισμα». Θυμάμαι 4-5 από τις προτάσεις αυτές και όποιον συγγενή, φίλο ή γνωστό συναντήσω και καπνίζει, μέσα στην εβδομάδα που μας έρχεται, τον ενημερώνω... για να μάθει και αυτός...
2. Δίνω σε φωτοτυπία στους γονείς μου να συμπληρώσουν το έντυπο, «Τι γνωρίζω για το κάπνισμα», και το φέρνω συμπληρωμένο στο σχολείο.

ΤΟ ΠΕΙΡΑΜΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

1. Παίρνουμε ένα μπουκάλι απορρυπαντικού πιάτων διάφανο καλά καθαρισμένο και στεγνό.
2. Βάλτε μέσα μπάλες βαμβακιού και ξαναβάλτε το καπάκι στη θέση του.
3. Αφαιρέστε τη μύτη του μπουκαλιού.
4. Τοποθετήστε ένα τσιγάρο στο στόμιο και κλείστε το αεροστεγώς με πλαστελίνη (Το βαμβάκι αντιπροσωπεύει τους πνεύμονες).
5. Πιέστε το μπουκάλι ώστε να βγει από μέσα όλος ο αέρας, ανάψτε το τσιγάρο και πιέζετε με συνεχής αργές και σταθερές κινήσεις το μπουκάλι.
6. Αφού «καεί» όλο το τσιγάρο, αφαιρέστε το φίλτρο και μετά το καπάκι. Δείτε την πίσσα που έχει μείνει επάνω στο βαμβάκι!!!

Γράψτε τώρα μερικές σκέψεις σας...





ΑΝ Η ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΕΔΕΙΧΝΕ ΠΝΕΥΜΟΝΙΑ ΚΑΤΠΝΙΣΤΗ, ΠΩΣ ΘΑ ΤΑ ΣΧΕΔΙΑΖΑΤΕ ;

Μάθημα 5

Πώς να αντιστέκομαι στην πίεση των άλλων

Τι έκανα!!

1. Ετοίμασα το ρεπορτάζ;
2. Βρήκα τα κρυφά μηνύματα των διαφημίσεων;

Να κάνω!

Τώρα!

«Μαθαίνω να λέω ΟΧΙ»

Κάντε μια λίστα από διάφορα μέρη όπου κάποιος μπορεί να σας προσφέρει ένα τσιγάρο:

.....
.....
.....

«Το μεγάλο όχι»

Βρείτε τώρα 15 τρόπους να λέτε «έξυπνα όχι» σε κάποιον που σας προσφέρει τσιγάρο...

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ιδέες για άρνηση.

Όχι ευχαριστώ, δεν καπνίζω.

Όχι, θα μυρίζω άσχημα.

Δε θα αρέσει στους φίλους μου.

Με κάνει να βήχω.

Με κουράζει, όταν παίζω μπάσκετ.

Θέλω να είμαι υπεύθυνος για την υγεία μου.

Τώρα χωριστείτε σε ζευγάρια και επιλέξτε ένα από τα παραπάνω μέρη και εξασκηθείτε στο να λέτε όχι σε μια από αυτές τις καταστάσεις

(να το κάνετε να φανεί με μορφή θεατρικού ρόλου).

Προσπαθήστε αυτό το πνεύμα να φαίνεται στους διάλογους σας.

Μετά από λίγο αλλάξτε τους ρόλους.

