

ΖΑΝΝΕΙΟ ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΠΕΙΡΑΙΑ

ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

ΑΝΑΖΗΤΩΝΤΑΣ ΠΑΡΑΘΥΡΑ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ

Μελετάκος Παναγιώτης, MSc, PhD
Καθηγητής Φυσικής Αγωγής



Κινητική – φυσική -Δραστηριότητα στην εφηβική ηλικία

- Οποιαδήποτε σωματική κίνηση που παράγεται από τους σκελετικούς μύες και έχει σαν αποτέλεσμα την ενεργειακή δαπάνη (Caspersen, Powell, & Christenson, 1985)



- Τα δραστήρια παιδιά έχουν πιο πολλές πιθανότητες μεγαλώνοντας να παραμείνουν δραστήριοι ως ενήλικες και με καλή υγεία έχοντας λιγότερες πιθανότητες να νοσήσουν (Kohl, Fulton, & Caspersen, 2000)

- Aarnio (2003)
- Οι φυσικά δραστήριοι έφηβοι κάπνιζαν λιγότερο από ότι η μη φυσικά δραστήριοι
- Είχαν καλύτερη υγεία και διατροφικές συνήθειες
- Και μεγαλύτερη ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ



- Η φυσική δραστηριότητα με την συμμετοχή η την υποστήριξη του οικογενειακού περιβάλλοντος έχει σαν αποτέλεσμα τη μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση των παιδιών καθώς και υψηλότερη ακαδημαϊκή απόδοση (Nelson & Gordon-Larsen, 2006)



- Η φυσική δραστηριότητα συμβάλλει στην ενίσχυση της φυσικής και **ψυχολογικής υγείας των ατόμων όλων των ηλικιών** (U.S. Department of Health and Human Services, 1996)
- Μεγάλο ποσοστό παιδιών και εφήβων είναι **ανεπαρκώς δραστήρια** και για το λόγο αυτό δεν αποκομίζουν τα επιθυμητά οφέλη (Armstrong & Welsman, 1997)



Εξωσχολικές αθλητικές δραστηριότητες

- Η ενασχόληση με την φυσική δραστηριότητα στην εφηβεία μειώνεται σε ποσοστό 50% από την δραστηριότητα στην πρώτη παιδική ηλικία (Rowland, 1991)
- Το ποσοστό των «πολύ» δραστήριων παιδιών μειώθηκε με την αύξηση της από το 12^ο έως 18^ο έτος
- Η συμμετοχή σε οργανωμένες δραστηριότητες μειώνεται σημαντικά για τους μεγαλύτερους εφήβους
(Hamalainen, Nupponen, Rimpela, & Rimpela, 2000)
- Η ηλικία αποτελεί παράγοντα του οποίου η αντίστροφη σχέση με την συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα υποστηρίζεται απόλυτα από πλήθος ερευνητικών αποτελεσμάτων (Μπερτάκη, και συν. 2007)





- 25/11/2005 ο Τζορτζ Μπεστ αφήνει την τελευταία του πνοή στα 59 του χρόνια
- Ο θρύλος της Μάντσεστερ Γιουνάιτεντ πεθαίνει στο νοσοκομείο του Κρόμουελ.
- Πέντε μέρες νωρίτερα, η βρετανική εφημερίδα- ταμπλόιντ «News of the World» δημοσιεύει φωτογραφία του Μπεστ στο κρεβάτι του νοσοκομείου και
- τελευταία φράση του Βορειοιρλανδού: «Don't die like me»...

Τζορτζ Μπεστ: Ένας άστατος θρύλος Ένας «καλλιτέχνης των γηπέδων» που μετατράπηκε σε «θύμα» του lifestyle



- **Σκοπός:** της μελέτης είναι να διερευνήσει τα ατομικά και ψυχολογικά χαρακτηριστικά των εφήβων που πιθανά συνδέονται με το κάπνισμα.
- **Δείγμα της** μελέτης αποτέλεσαν 102 μαθητές/τριες (αγόρια $n=48$, κορίτσια $n=43$) της Α και Γ Λυκείου από σχολεία της ευρύτερης περιοχής του Πειραιά Αττικής. Από το δείγμα αφαιρέθηκαν έντεκα υποκείμενα λόγω του υψηλού σκορ (>9) στο ερωτηματολόγιο κοινωνικής επιθυμητότητας.

Κλίμακες

- **Ερωτηματολόγιο Άγχους Κατάστασης-Προδιάθεσης**
(State-Trait Anxiety Inventory; STAI; Spielberger, Gorsuch, & Lushere, 1970; Spielberger, Gorsuch, Lushere, Vagg, & Jacobs, 1983; Κάκκος, Εκκεκάκης, & Ζέρβας, 1991).
- Η κλίμακα Άγχους Προδιάθεσης (A-Trait), περιλαμβάνει 20 ερωτήματα, στα οποία οι εξεταζόμενοι απαντούν σύμφωνα με το πως αισθάνονται γενικά.
- Η κλίμακα αυτή μετράει ατομικές διαφορές στον τρόπο που τα άτομα βιώνουν αγχογόνες καταστάσεις στην καθημερινή τους ζωή.
- Δείκτης α Cronbach, σε ελληνικό πληθυσμό, κυμαίνεται από .84 έως .86.

- **Ερωτηματολόγιο Αυτοεκτίμησης**

- (SES; Self-Esteem Scale; Rosenberg, 1965; Ψυχουντάκη, Εκκεκάκης, & Ζέρβας, 1993; Psychountaki, Stavrou, & Zervas, 2006).
- Αναφέρεται στην αξιολόγηση που ο εξεταζόμενος κάνει για τον εαυτό του.
- αποτελείται από 10 ερωτήματα τα οποία απαρτίζουν ένα παράγοντα.
- δείκτης εσωτερικής συνέπειας α Cronbach .82.

- **Κλίμακα Κοινωνικού Σωματικού Άγχους**

- (Social Physique Anxiety Scale-SPAS; Hart, Leary, & Rejeski, 1989; Ψυχουντάκη, Σταύρου, & Ζέρβας, 2004).

- μετράει το **άγχος σχετικά με τη σωματική εμφάνιση**, όταν ο εξεταζόμενος βρίσκεται σε περιβάλλον όπου θεωρεί ότι το σώμα του υπόκειται σε αξιολόγηση από τους άλλους.

- Αποτελείται από 12 ερωτήματα τα οποία απαρτίζουν έναν παράγοντα.

- Cronbach α .85

- **Ερωτηματολόγιο Κοινωνικής Επιθυμητότητας**

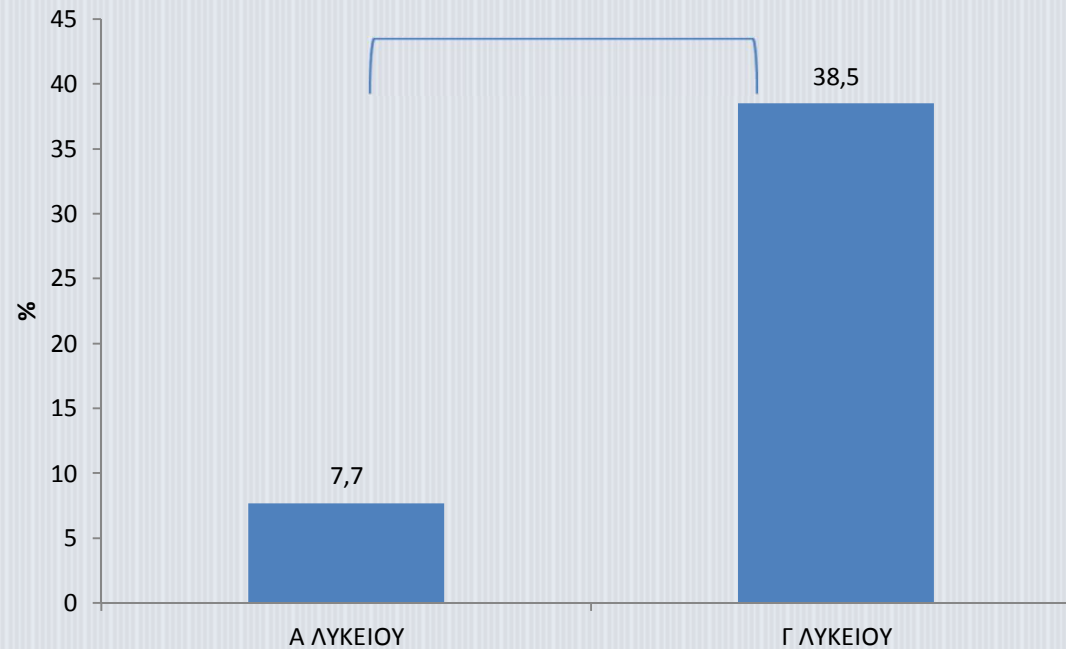
- (SDS; Crowne & Marlowe, 1960; Ψυχουντάκη, Εκκεκάκης, & Ζέρβας, 1993).
- αποτελείται από 13 ερωτήματα τα οποία ελέγχουν την τάση του εξεταζομένου να δίνει κοινωνικώς επιθυμητές απαντήσεις κατά την αξιολόγηση των ψυχολογικών χαρακτηριστικών του.
- Ο δείκτης α Cronbach του ερωτηματολογίου σε ελληνικό πληθυσμό είναι .69.
- Εξαιρούνται από τις περαιτέρω αναλύσεις άτομα τα οποία παρουσιάζουν βαθμολογία κοινωνικής επιθυμητότητας πάνω από 9



Αποτελέσματα

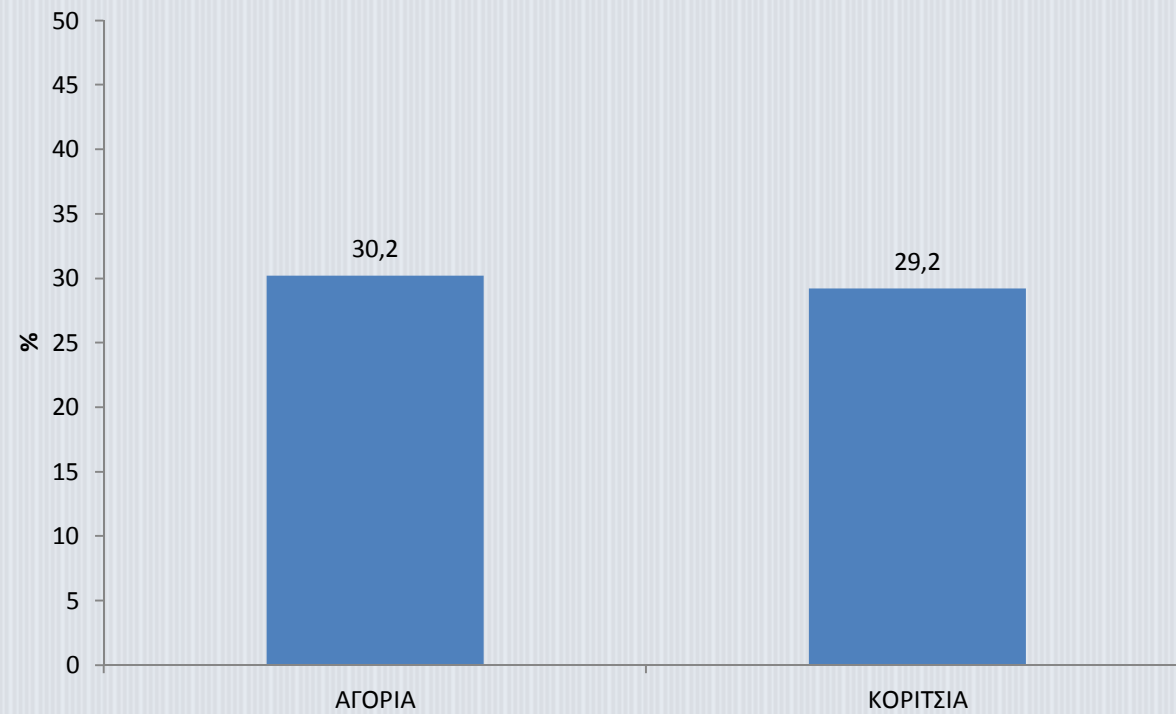
- Δεν βρέθηκαν σε ότι αφορά τους καπνιστές - μη καπνιστές στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των μαθητών/τριων που δήλωναν ότι συμμετέχουν σε οργανωμένη μορφή άθλησης η όχι
- Δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε:
 - Άγχος Προδιάθεσης (A-Trait),
 - Κοινωνικό Σωματικό Άγχος (άγχος εμφάνισης σώματος)

- Το ποσοστό των καπνιστών στην Γ τάξη λυκείου είναι στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερο από το αντίστοιχο στην πρώτη τάξη (38.5% vs 7.7%, $\chi^2=9,1$ $p<0.01$).

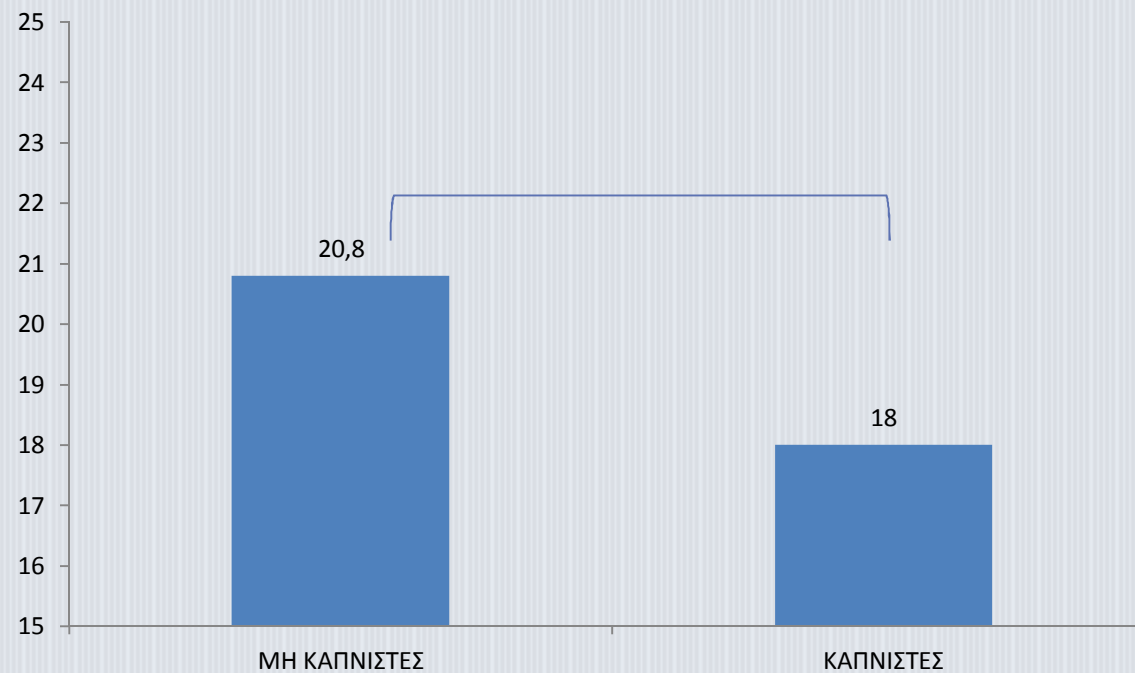


Relative risk (σχετικός κίνδυνος)=5.2.

- το ποσοστό των κοριτσιών που καπνίζουν είναι το ίδιο με εκείνο των αγοριών (30.2% vs 29.2%)



- Οι μη καπνιστές είχαν στατιστικά **σημαντικά μεγαλύτερο σκορ στο ερωτηματολόγιο αυτοεκτίμησης** από τους **καπνιστές** (20.8±5.0 vs 18.0±5.0, t-test, p<0.05)



Συμπεράσματα

- Η αύξηση της κινητικής δραστηριότητας από **μόνη της** πιθανά δεν έχει τα μέγιστα αποτελέσματα
- **IP/08/827** Βρυξέλλες, 29 Μαΐου 2008
- Έκθεση της ΕΕ.
- **Παγκόσμια ημέρα κατά του καπνίσματος: η απαγόρευση διαφήμισης των προϊόντων καπνού ήταν αποτελεσματική**
- πλήρης απαγόρευση σχετικά με τη χορηγία για διασυννοριακές αθλητικές και άλλες εκδηλώσεις από τη βιομηχανία καπνού, όπως είναι το Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Ποδοσφαίρου ή οι αγώνες της Φόρμουλα 1.



- Η αυτοεκτίμηση ...αλλά και άλλα ψυχολογικά χαρακτηριστικά πιθανά να διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο.
- Η ηλικία έναρξης είναι στις περισσότερες περιπτώσεις η μέση εφηβική ηλικία (14-15).
- Στο Δημοτικό Σχολείο μπορούν να οικοδομηθούν μελλοντικές συμπεριφορές

Η Γοητεία του τσιγάρου...





**YOU GET ALL YOUR
SMOKES FOR FREE.
OR DO YOU?**

Smoking cigarettes can cause
yellow teeth, bad breath and
gum disease.

Find out what tobacco is costing you.
TheRealCost.gov

Brought to you by the FDA.







Every
you **Cigarette**
smoke takes
away | **4** minutes
of your **life.**

Think ... Don't smoke.

The benefits start as soon as you stop.

We can help you, call www.quitnow.com or talk to us at www.quitnow.com

NHS

If you smoke, your children
are more likely to smoke.


Call the NHS Smoking Helpline on 0800 169 0 169



Smoking. Don't keep it in the family. **SMOKEFREE**







Take a deep breath
and we'll tell you
how secondhand
smoke kills.

On second
thoughts don't take
a deep breath.

Secondhand smoke increases
your chances of getting lung
cancer by 24%. This means
you're more likely to suffer a
slow and painful death.

Call 0800 169 0 169
or visit givingupsmoking.co.uk

Secondhand smoke is a killer.



Healthy lungs

In healthy people, the lungs are light pink



Smokers' lungs

In smokers, the lungs appear dark and mottled



About 440,000 Americans die each year from diseases related to smoking.
90% of them started as teen smokers.




THETRUTH.COM



被吸烟我不干
Say NO to forced smoking!

Image: Feng Zhe/ Ecns.cn



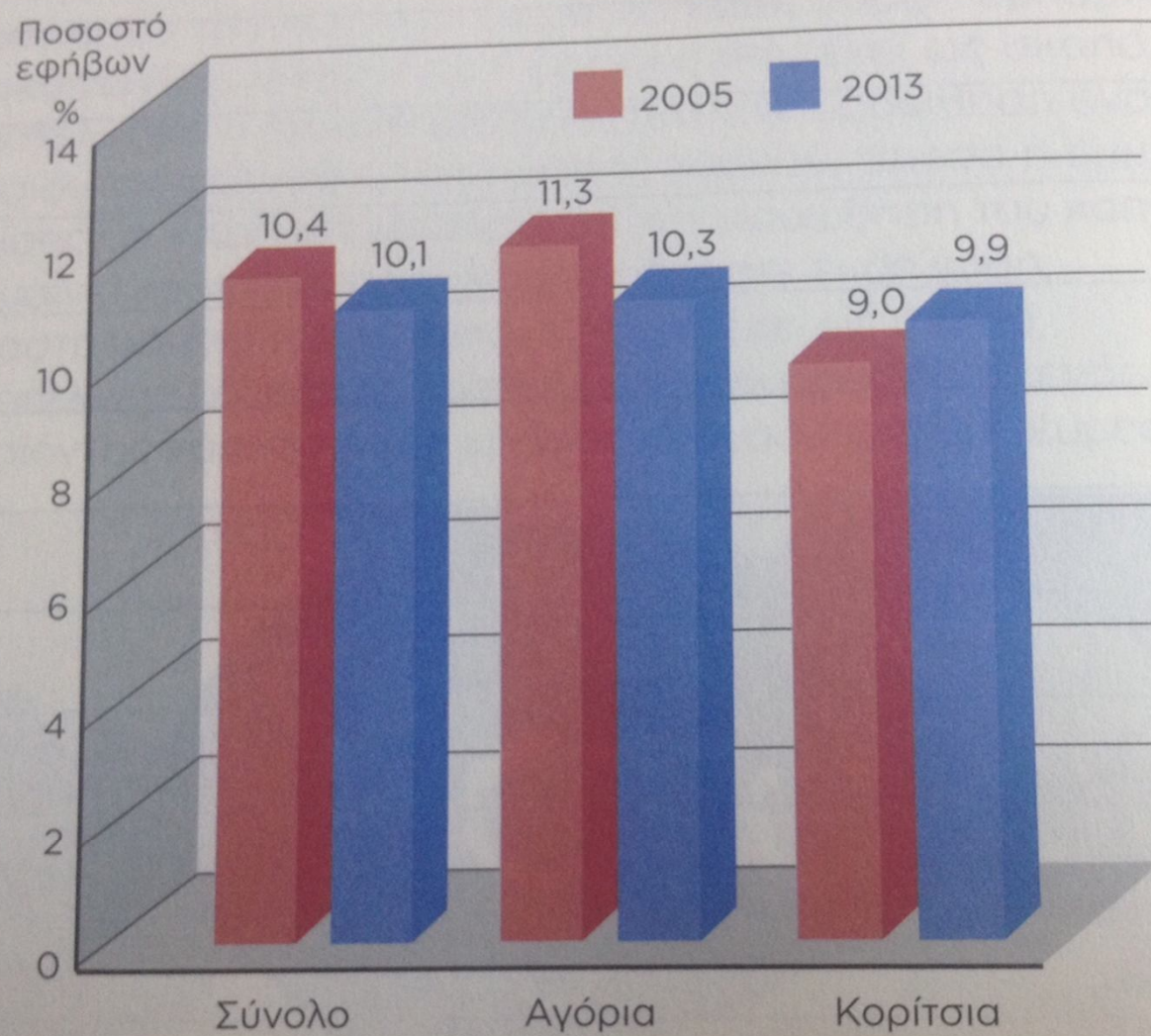
Τα νούμερα του καπνίσματος



Χρήση τσιγάρου στον ελληνικό πληθυσμό 13 - 15 ετών

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Global Youth Tobacco Survey- GYTS 2013) για τον ελληνικό πληθυσμό εφήβων 13 έως 15 ετών:

***Στην Ελλάδα μόνο
1 στα 10 παιδιά καπνίζει***



Εθνική Σχολή Δημόσιας Υγείας και Τμήμα Επιδημιολογίας
Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, Global Youth Tobacco Survey
(2013).



Αρνήθηκε ποτέ να σου πουλήσει κάποιος τσιγάρα ή άλλα προϊόντα καπνού λόγω της ηλικίας σου;

■ Όχι ■ Ναι ■ Δεν απαντώ



Πόσο θυμωμένος θα λέγατε ότι είστε που η Ελλάδα είναι η μοναδική χώρα της Ευρωπαϊκής Ένωσης που δεν εφαρμόζει τον νόμο για την προστασία από το παθητικό κάπνισμα;

Πάρα πολύ, πολύ και αρκετά θυμωμένος

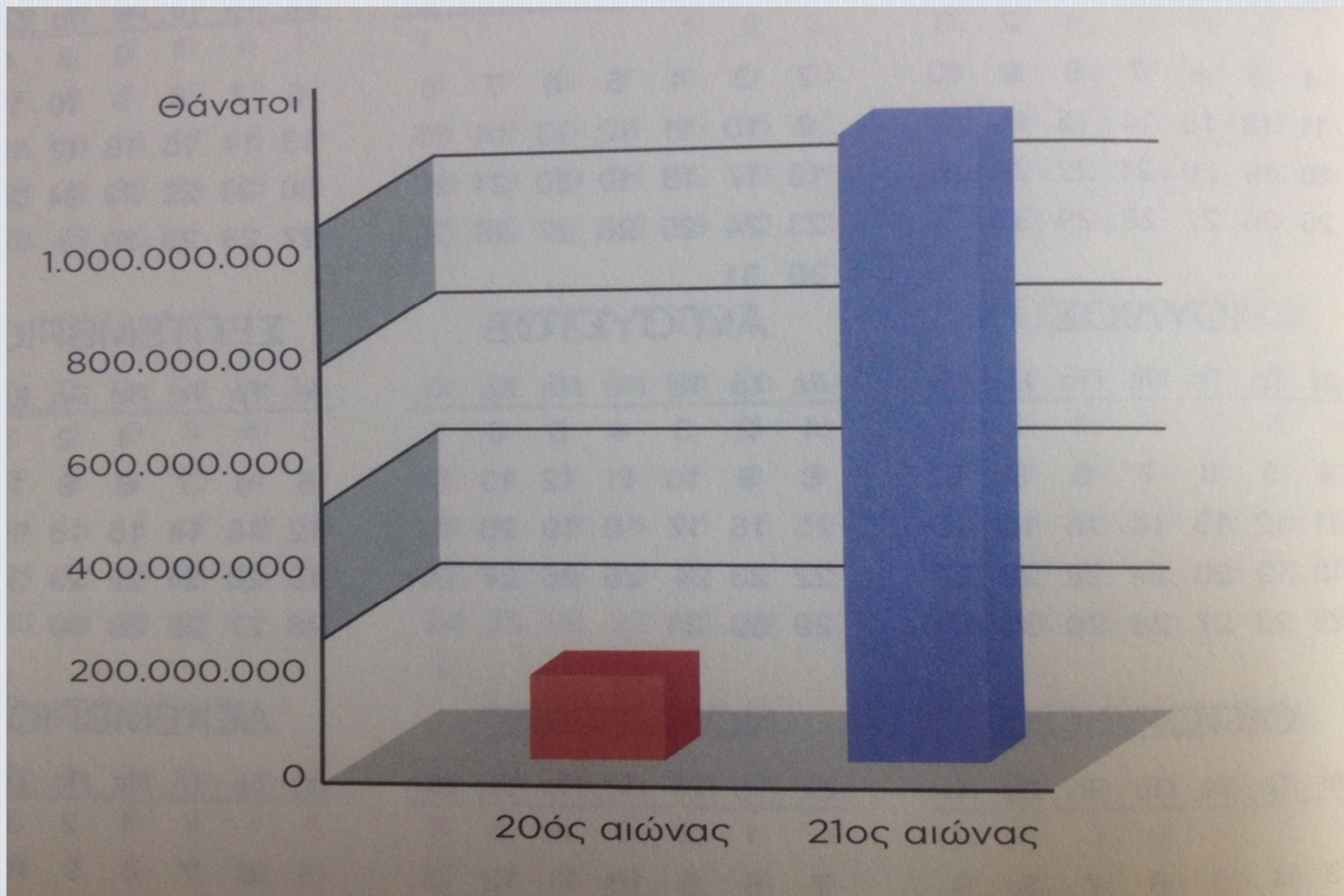


Πόσο θυμωμένος θα λέγατε ότι είστε που η Ελλάδα είναι η μοναδική χώρα της Ευρωπαϊκής Ένωσης που δεν εφαρμόζει τον νόμο για την προστασία από το παθητικό κάπνισμα;

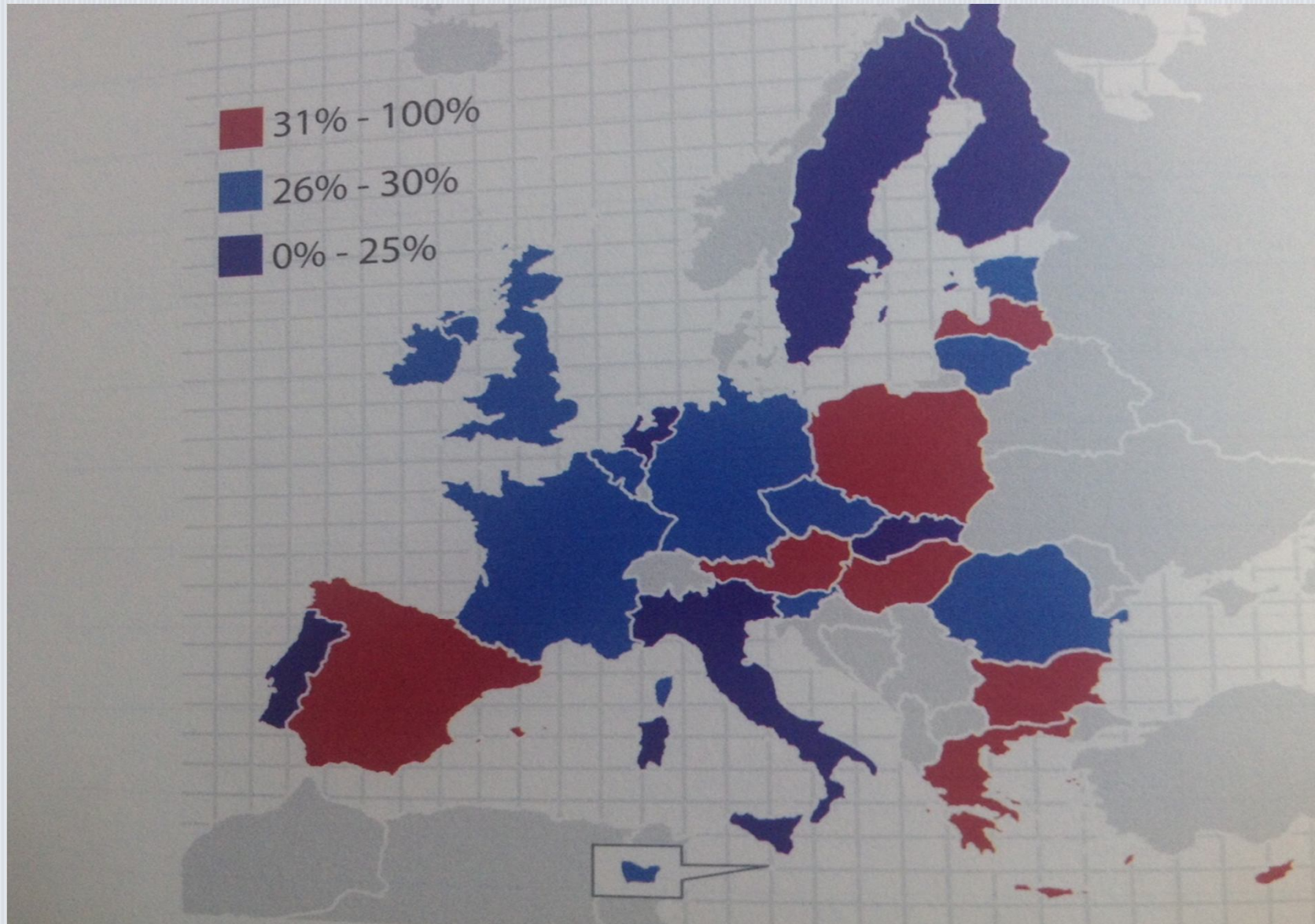


Κάπνισμα - Η μεγαλύτερη επιδημία όλων των εποχών

Το κάπνισμα έχει προκαλέσει 100 εκατομμύρια θανάτους κατά τον 20ο αιώνα και ο αριθμός αυτός θα εκτοξευθεί στο 1 δισεκατομμύριο, κατά τη διάρκεια του 21ου αιώνα, εάν δεν υπάρξουν σημαντικές παρεμβάσεις.



Ποσοστό καπνιστών στην Ε.Ε

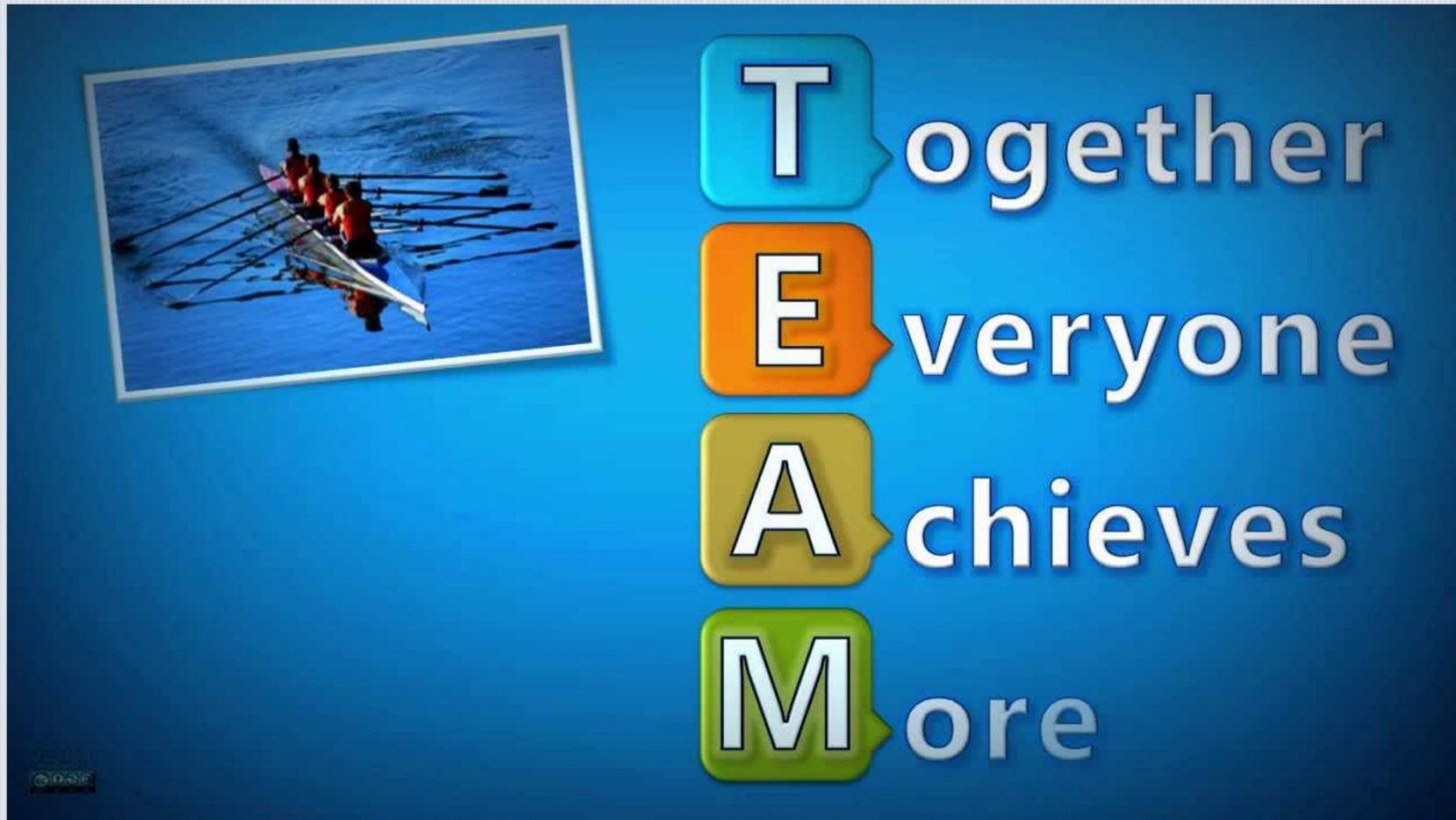


Η δύναμη του εθισμού

- Πολλοί νέοι άνθρωποι υποτιμούν τη δύναμη του εθισμού στο κάπνισμα.
- Το κάπνισμα είναι μια χρόνια διαταραχή εθισμού με συχνές υποτροπές.
- Τις τελευταίες δεκαετίες, προστίθενται ειδικές χημικές ουσίες στα τσιγάρα, ώστε να ενισχύεται η εθιστική τους δράση.
- Τα παιδιά και οι έφηβοι είναι πιο ευαίσθητοι στη νικοτίνη κι εθίζονται πιο εύκολα από τους ενήλικες.
- Οι μικρότερες ηλικίες έναρξης οδηγούν σε μεγαλύτερα ποσοστά βαριάς εξάρτησης.
- Μέχρι την ηλικία των 20 ετών, 80% των καπνιστών έχει ήδη μετανιώσει που ξεκίνησε το κάπνισμα

Η δύναμη της παρέας ?

Η δύναμη της ομάδας..



Παράγοντες κινδύνου για έναρξη καπνίσματος

Η επιρροή της παρέας είναι ο βασικότερος παράγοντας έναρξης καπνίσματος κι ακολουθεί το γονεϊκό πρότυπο.

Το βάρος
της παρέας

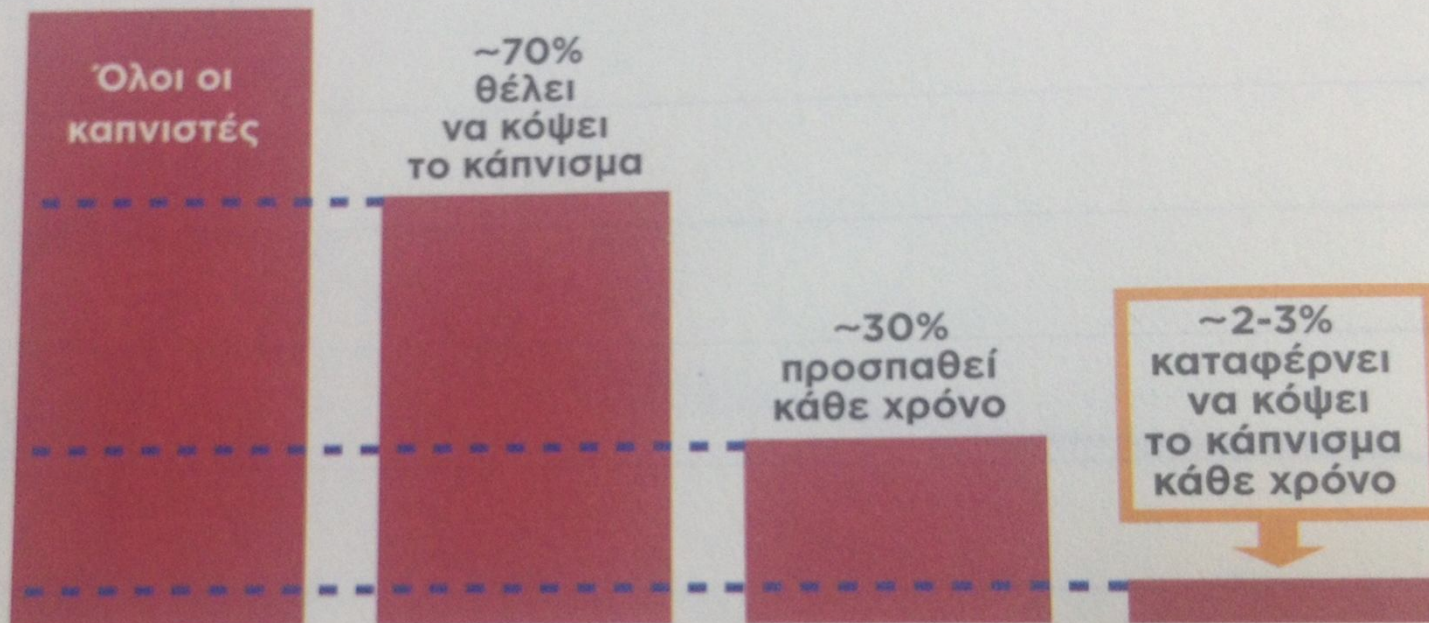
Το γονεϊκό
πρότυπο



Ευρωβαρόμετρο της Ευρωπαϊκής Επιτροπής- Στάσεις Ευρωπαίων απέναντι στο καπνό (2012).

Αποφασίζω για τη ζωή μου

- Μαθαίνω να αντιστέκομαι στην πίεση των φίλων μου.
- Ενισχύω την αυτοεκτίμησή μου.
- Δεν έχω ανάγκη από καμία εξάρτηση.
- Δεν καπνίζω.



U.S. Department of Health and Human Services, 50th Anniversary Surgeon General's Report on Smoking & Health (2014).

JarvisMJ. ABCofsmokingcessation. Why people smoke. B Med Journal 2004; 328: 277- 9.

Εκθεση ΟΟΣΑ «Η Υγεία με μία ματιά: Ευρώπη 2014» (Health at a glance - Europe 2014).



ΠΗΓΗ: Εκθεση ΟΟΣΑ «Health at a Glance: Europe 2014»

YOUTH SMOKING

layout, text design ©
teddy-o-ted.com



Between

80,000 and 100,000 CHILDREN

worldwide start smoking every day,

ROUGHLY HALF OF WHOM LIVE IN ASIA.



1 OUT OF 4 YOUTHS

alive in the Western Pacific Region will

DIE FROM SMOKING.

Studies show that

50% OF TEENAGE SMOKERS

go on to smoke for

15 TO 20 YEARS.



Knowledge

is

Power



“Dixie” Dean,
England’s greatest goal-scorer,
says the Wix flavour is excellent



He writes :

“I would recommend young footballers who feel they are entitled to an occasional cigarette to smoke nothing but Wix. If they keep to Wix they will have no cause to complain that smoking interferes with their general fitness. Wix Cigarettes have never affected my throat or prevented me from keeping my eye in when I am shooting for goal. And their flavour is excellent—the best I know.”

Dixie Dean



You will find, just as “Dixie” Dean did, the added pleasure that is yours when you smoke Wix. A richer, smoother, mellower flavour. Flavour of the world’s finest tobaccos fully matured and then toasted—an extra process that takes out all the harshness—all the bite.

**No Throat Irritation—No Cough
TOASTING DOES IT**

J. WIX & SONS, Ltd. 1747-8, Finsbury, London, E.C. 2, England.

1930, ο σπουδαίος επιθετικός της Everton, *Dixie Dean*.

τσιγάρα Wix.

από το 1890 ασχολούνται με το ποδόσφαιρο βάζοντας μέσα σε κάθε πακέτο, κάρτες με τα πρόσωπα γνωστών ποδοσφαιριστών της εποχής.

Τελικός Κυπέλλου Αγγλίας 1951
Newcastle - Blackpool ,

Jackie Milburn

η διοίκηση της Newcastle έδινε ως μπόνους πακέτα τσιγάρα στους παίκτες. Ακόμα και σε αυτούς που δεν κάπνιζαν.







Μην πουλάτε παραμύθια.
Τα έχουμε διαβάσει όλα.

We  Minions





**STOP
SMOKING
AND
STAY
HEALTHY**



The Four Basic Elements of Health



Nutrition



Physical Activity



Sleep



Stress Handling

© improving health and energy.com



Ευχαριστούμε για την προσοχή σας



ΖΑΝΝΕΙΟ ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΠΕΙΡΑΙΑ

**...παρακαλούμε
για τις δικές σας ενέργειες...**