

Ερευνητική Εργασία θέμα 5^ο : Καπνός, Αλκοόλ και Ναρκωτικά

Της Β' Τάξης 2014-2015



ΜΑΘΗΤΕΣ

- Αθανασοπούλου Ειρήνη
- Γαζή Αγγελική
- Γκόβαρης Αργύρης
- Καραμπόγιας Γιώργος
- Κάτσαρης Κοσμάς
- Μιχαλάκη Κλειώ
- Μιχάλη Ελένη
- Μπαλτσιώτη Κατερίνα
- Παρασκευά Δάφνη
- Ρεβύθη Κατερίνα
- Σκαλτσά Μιλτιάδισσα

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ

- Μουρτζούνης Δημήτρης

Ορισμός:

- **Καπνός:** το φυτό νικοτιάνη ή ταμβάκος, που από τα φύλλα του ξεραμένα και κατεργασμένα κατασκευάζονται τσιγάρα, πούρα κ.λ.π.
- **Αλκοόλ:** είναι αραβική λέξη και στα ελληνικά σημαίνει "οινόπνευμα". Ο αλκοολισμός είναι μια παθολογική, νοσηρή τάση προς την υπερβολική χρήση οινοπνευματωδών ποτών.
- **Ναρκωτικά:** η λέξη αναφέρεται σε όλες τις τοξικές ουσίες που προκαλούν εθισμό και εξάρτηση



ΑΙΤΙΑ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ:

- 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
- Κοινωνικό-οικονομικό επίπεδο
- Διαχείριση άγχους και καταπίεσης
- Αποδοχή

ΑΙΤΙΑ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΥ:

- Οι δυσκολίες προσαρμογής στο εξωτερικό περιβάλλον,
- οι συγκρούσεις στα πλαίσια του στενότερου περιγύρου,
- η δυσαρέσκεια,
- η μοναξιά,
- η έλλειψη κατανόησης,
- η κόπωση,
- η αναποφασιστικότητα,
- η συναίσθηση ότι το άτομο μειονεκτεί σε κάτι

Ακολουθεί **gallop**, το οποίο θα παρουσιάσουν τα άτομα της ομάδας

- Αθανασοπούλου Ειρήνη
- Γαζή Αγγελική
- Καραμπόγιας Γιώργος
- Κάτσαρης Κοσμάς
- Μιχαλάκη Κλειώ
- Μιχάλη Ελένη
- Μπαλτσιώτη Κατερίνα
- Παρασκευά Δάφνη
- Ρεβύθη Κατερίνα
- Σκαλτσά Μιλτιάδισα



ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

- 1) Κάνετε χρήση αλκοόλ και αν ναι πόσο συχνά;
A) κάθε μέρα B) συχνά Γ) σπάνια
- 2) Ποιοι παράγοντες οδηγούν στο κάπνισμα;
A) κοινωνικοί B) ψυχολογικοί Γ) άλλοι παράγοντες
- 3) Πιστεύετε ότι το αλκοόλ αποτελεί λύση στα προβλήματα;
A) ναι B) όχι

- 4) Το 1997 η Ελβετία νομιμοποίησε την ηρωίνη. Συμφωνείτε με την απόφαση;
A) ναι B) όχι
- 5) Η χρήση αλκοόλ ήταν δική σας πρωτοβουλία ή επιρροή από τους γύρω σας;
A) δική μου B) επιρροή από τους γύρω
- 6) Ποιο πιστεύετε ότι είναι πιο επιβλαβές, η ινδική κάνναβη ή το τσιγάρο;
A) η κάνναβη B) το τσιγάρο
- 7) Καταναλώνετε ποτά με υψηλή περιεκτικότητα σε αλκοόλ;
A) ναι B) όχι
- 8) Στη σύγχρονη ιατρική η ινδική κάνναβη χρησιμοποιείται ως θεραπεία σε καρκινοπαθείς. Πιστεύετε η ιατρική κάνναβη θα είναι το μέλλον της σύγχρονης ιατρικής;
A) ναι B) όχι
- 9) Έχετε αυτοέλεγχο στο ποτό;
A) ναι B) όχι
- 10) Καπνίζετε, και αν ναι πόσο;
A) όχι B) ελάχιστα Γ) αρκετά Δ) πολύ

Συνέπειες:

- **Καπνός:** Α) καρδιακές προσβολές και εγκεφαλικά επεισόδια. Β) καρκίνο του πνεύμονα. Γ) εμφύσημα και χρόνια βρογχίτιδα. Δ) άλλες μορφές καρκίνου
- **Αλκοόλ:** Α) κίρρωσις του ήπατος. Β) μορφές καρκίνου σε λάρυγγα, οισοφάγο κ.λ.π. Γ) συνέπειες στο μεταβολισμό Δ) τροχαία ατυχήματα
- **Ναρκωτικά:** Α) ο χρήστης χρειάζεται όλο και μεγαλύτερες δόσεις για να πετύχει τα ίδια αποτελέσματα Β) θάνατος από υπερβολική εξάρτηση



Τρόποι αντιμετώπισης:

ΤΣΙΓΑΡΟ-ΚΑΠΝΟΣ:

Κόψτε το τσιγάρο με το μαχαίρι.

2. Μην κουβαλάτε μαζί σας τσιγάρα.

3. Απασχοληθείτε με το κόψιμο του τσιγάρου την τρέχουσα ημέρα. Επικεντρωθείτε στο να μη καπνίζετε από το χρόνο που ξυπνάτε έως ότου πάτε για ύπνο.

4. Αναπτύξτε την ιδέα ότι κάνετε μια χάρη για τον εαυτό σας που δεν καπνίζετε

5. Να είστε υπερήφανος που δεν καπνίζετε.

6. Συντάξτε έναν κατάλογο με λόγους που θέλετε να εγκαταλείψετε.

7. Άφθονοι χυμοί φρούτων τις πρώτες τρεις ημέρες. Θα βοηθήσουν στον καθαρισμό του σώματός σας από τη νικοτίνη.

8. Εάν ανησυχείτε για την αύξηση βάρους, κάνετε κάποια μέτρια μορφή άσκησης.

9. Εάν αντιμετωπίζετε μια κρίση επιθυμίας τσιγάρου, θυμηθείτε ότι το κάπνισμα δεν προσφέρει καμία λύση.

10. Δεχτείτε ότι είστε εξαρτημένος.

11. Η τεχνική βαθιάς αναπνοής βοηθά όταν θα έχετε επιθυμία για τσιγάρο.

12. Πηγαίνετε σε μέρη όπου δεν θα μπορούσατε κανονικά να καπνίσετε, όπως οι κινηματογράφοι, τις βιβλιοθήκες και τα τμήματα εστιατορίων όπου απαγορεύεται το κάπνισμα.

13. Πείτε στους ανθρώπους γύρω ότι κόψατε το κάπνισμα.

ΑΛΚΟΟΛ:

1. Δώσε αυτή την υπόσχεση στον εαυτό σου ότι θα σταματήσεις να πίνεις.

2. Θέσε στόχους.

3. Εάν νομίζεις ότι μπορείς να το κόψεις μειώνοντας, οργάνωσε ένα σχέδιο που θα ακολουθήσεις.

4. Πρακτικά, άδειασε το σπίτι, το αυτοκίνητο σου και τον εργασιακό σου χώρο από κάθε ίχνος αλκοόλ.

5. Όταν νιώθεις την παρόρμηση να πιείς, προσπάθησε να αποσπάσεις την προσοχή σου κάνοντας κάτι άλλο.

6. Θα μπορούσες να ζητήσεις τη βοήθεια κάποιου ψυχολόγου, ψυχιάτρου ή να απευθυνθείς σε κάποια ομάδα ΑΑ (Ανώνυμοι Αλκοολικοί).

ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ:

Η καλύτερη λύση είναι η εισαγωγή σε κέντρα αποτοξίνωσης. Κάποια από αυτά τα κέντρα είναι τα εξής ακόλουθα:

- ΟΚΑΝΑ Τηλ: 210-8898200
- 18 ΑΝΩ Τηλ: 210-3304177
- ΚΕΘΕΑ – ΣΤΡΟΦΗ Τηλ: 210-1820277
- ΠΝΟΗ ΣΤΗ ΖΩΗ Τηλ: 2392025456
- ΑΓΙΑ ΣΚΕΠΗ (Κύπρος) Τηλ: 22347720

