

**Ποιος είναι κατά τη γνώμη σας ο αποτελεσματικότερος τρόπος πρόληψης του καπνίσματος;**

<ul style="list-style-type: none"><li>• Ενημέρωση των συνεπειών του καπνίσματος.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Να μην καπνίζουν οι γύρω του και να γυμνάζεται.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Δυστυχώς πιστεύω πως δεν υπάρχει διότι το κάπνισμα είναι εθιστικό και είναι δύσκολο κάποιος να το σταματήσει.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Κάθε μέρα να καπνίζουν όλο και ένα λιγότερο τσιγάρο μέχρι να είναι έτοιμοι να το κόψουν οριστικά.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Να αποφεύγεται η επαφή κα συναναστροφή με καπνιστές, ιδίως και στην τηλεόραση όταν καπνίζει κάποιος, ακόμη και η οπτική συναναστροφή να αποφεύγεται. Στο σχολείο να ελέγχονται οι αυλές από καθηγητές, και να τιμωρούνται οι καπνιστές στο σχολείο. Οι γονείς, να καπνίζουν έξω από το σπίτι, και μακριά από παιδιά, για να σέβονται και να μην γίνονται παράδειγμα προς μίμηση για τα παιδιά τους. Όταν κάποιος ζητάει από τον άλλον να φύγει γιατί τον ενοχλεί ο καπνός, έτσι να γίνεται.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• ΜΗΝ ΚΑΠΝΙΖΕΤΕ ΠΑΙΔΙΑ ΔΕΝ ΚΑΝΕΙ ΚΑΛΟ ΛΥΣΤΕ ΑΛΛΙΩΣ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΑΣ</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Κατά τη γνώμη μου πιστεύω ότι η νεολαία σήμερα είναι πολύ μακριά από το να ενημερώνονται για τους πολλούς κινδύνους του καπνίσματος και χρειάζεται να επισκεφτεί ένας γιατρός το σχολείο τους και να τους εξηγήσει ότι το τσιγάρο και το κάπνισμα δεν κάνει κανέναν μάγκα παρά μόνο τους κάνει να φαίνονται ανόητοι που καταστρέφουν την σωματική αλλά και την ψυχική υγεία τους. Να μην πω και ότι ξοδεύουν πολλά λεφτά που θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν για το μέλλον τους. Πραγματικά χαίρομαι που η μαμά μου η οποία κάπνιζε σταμάτησε αφού είναι γιατρός και ξέρει από μόνη της τι κακό κάνει στην υγεία της και στην δικιά μου και του μπαμπά καθώς ο καπνός επηρεάζει και εμάς, εύχομαι κι άλλοι γονείς με παιδάκια να σταματήσουν το κάπνισμα. ακόμα και να μην είναι γονείς, όλοι μπορούν να το σταματήσουν αφού το μόνο που κάνει είναι να μας καταστρέφει και να παίρνει τα λεφτά τα οποία θα μπορούσαμε να χρησιμοποιήσουμε στο μέλλον για κάτι σημαντικό όπως εκπαίδευση και φαγητό, ακόμα και στέγη. Έχω δει πολλούς φτωχούς να καπνίζουν και μου ραγίζει την καρδιά, ξοδεύουν τις ελπίδες που παίρνουν για την καταστροφή της υγείας τους.</li></ul>

## ΓΕΛ ΟΡΜΥΛΙΑΣ\_Β΄ ΛΥΚΕΙΟΥ – ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 2020-2021

### «Το κάπνισμα προκαλεί σοβαρή βλάβη στην υγεία μου»

<ul style="list-style-type: none"><li>• Εγώ προσωπικά θα πρότεινα να μην καπνίζουν γενικότερα οι άνθρωποι γιατί το κάπνισμα βλάπτει την υγεία και εγώ προσωπικά που έχω άσθμα εάν κάπνιζα θα έβλαπτε περισσότερο την υγεία μου και φυσικά δεν καπνίζω αλλά και πάλι χωρίς να είχα αυτή τη ασθένεια φυσικά και δεν θα κάπνιζα.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Το σχολείο να κάνει σωστά τη δουλειά του σχετικά με τη πρόληψη.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ο αθλητισμός.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Παιδεία και αγάπη - ενημέρωση -πρότυπα - διάλογος από την οικογένεια.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Παρακολούθηση κάποιου προγράμματος πρόληψης καπνίσματος εφόσον το θέλει και ο ίδιος.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Σωστή ενημέρωση από τους γονείς και το σχολείο.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Από την παιδική ηλικία ξεκινάει το θέμα.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Πρέπει να γίνονται τακτικοί έλεγχοι στους χώρους του σχολείου και να ασκείτε ποινή σε οποιόν καταβάλει προσπάθεια να καπνίσει. Αν και τόσα χρόνια δεν είχε κάποιο αποτέλεσμα.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Να φτάσουν οι τιμές του καπνού και των τσιγάρων στα ύψη: πολλοί θα το συνεχίσουν αλλά αρκετοί θα είναι και αυτοί που δεν θα μπορέσουν να υποστηρίξουν αυτή τους την συνήθεια</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Οι φορείς κοινωνικοποίησης πρέπει να ενημερώνουν τους νέους για τις επιπτώσεις που επιφέρει το τσιγάρο στην υγεία.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Σωστή ενημέρωση από το σχολείο, και έπειτα από το σπίτι άσχετα αν οι γονείς καπνίζουν.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Δεν καπνίζω. Μην το αρχίστε.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Αναθεώρηση των κοινωνικών προτύπων.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Σωστή ενημέρωση των γονιών στα παιδιά από πολύ μικρές ηλικίες ώστε να αποφύγουν το κάπνισμα και ταυτόχρονα πιο αποτελεσματική ενημέρωση στο σχολείο πάλι από μικρή ηλικία..</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Η σωστή και επαρκής ενημέρωση !</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Η σωστή ενημέρωση από τις μικρές ηλικίες και μέτρα της πολιτείας για την απαγόρευση καπνίσματος σε κλειστούς χώρους.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Άθληση. Διατροφή.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Η σωστή ανατροφή και η ωριμότητα του ατόμου.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Η σωστή ενημέρωση και η γνώση των επιπτώσεων του τσιγάρου στον άνθρωπο παίζουν σημαντικό ρόλο στην πρόληψη του καπνίσματος.</li></ul>

## ΓΕΛ ΟΡΜΥΛΙΑΣ\_Β΄ ΛΥΚΕΙΟΥ – ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 2020-2021

### «Το κάπνισμα προκαλεί σοβαρή βλάβη στην υγεία μου»

<ul style="list-style-type: none"><li>• Να του πούμε ότι είμαστε δίπλα του και αντί για να του φύγει η στεναχώρια με το κάπνισμα να μιλήσει σε έναν φίλο και να του πούμε τις συνέπειες επίσης ότι δεν είσαι μάγκας αν καπνίζεις και κάνεις κακό στον εαυτό σου και πολλά άλλα.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Να υπάρχει αυτοσυγκράτηση, βοήθεια και σωστή ενημέρωση από ειδικούς.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Εφόσον οι γονείς είναι το οι πρώτοι που θα μάθουν κάποιες αρχές στα παιδιά, πρέπει η πολιτεία κατά καιρούς να ενημερώνει τους γονείς και όχι μόνο τα ίδια τα παιδιά, όταν ένας γονέας θα γνωρίζει τις επιπτώσεις του καπνίσματος θα προσπαθήσει να προστατεύσει το παιδί από το να καπνίσει.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος θα ήταν να σταματήσουν να τα πουλάνε ή να μεγαλώσουν την τιμή τους αλλά ο μόνος άλλος τρόπος είναι να του μιλάνε συνέχεια φίλοι και οικογένεια για τις επιπτώσεις και το πόσο μεγάλο λάθος κάνει.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ενημέρωση από σχολείο και οικογένεια για τις επιπτώσεις, καλλιεργημένη κριτική σκέψη</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ένας τρόπος για να αποφύγει κάποιος το κάπνισμα είναι η υποστήριξη γονέων διότι οι γονείς δίνοντας το σωστό παράδειγμα στα παιδιά τους θα καταφέρουν να τους πείσουν πως το κάπνισμα προκαλεί αρκετές ζημιές στον οργανισμό.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Για να προλάβουμε κάποιον να μην καπνίσει θα χρειαστεί να του αναφέρουμε τις συνέπειες...έτσι ώστε να το εμποδώσει αρκετά στο μυαλό του...και όλα αυτά αρκετές φορές ξεκινάνε από μέσα το σπίτι!!!</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος πιστεύω ότι είναι να μην υπάρχουν καπνιστές στην οικογένεια ή στις παρέες κάποιου, που μπορούν άμεσα ή έμμεσα να τον παρακινήσουν στο να το αρχίσει.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Πρέπει να υπάρχει περισσότερη ενημέρωση και να γίνει παράνομη η χρήση τους από τη στιγμή που δεν προσφέρει τίποτα καλό και βλάπτει την υγεία όλων.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Πιστεύω ότι ο καθένας μας θα πρέπει να σκέφτεται τις θετικές και τις αρνητικές επιπτώσεις, που υπερτερούν και να έχουν την ωριμότητα να μην αρχίσουν κάτι που δεν τους βοηθάει σε τίποτα. Από εκεί και πέρα ο καθένας αναλαμβάνει τις ευθύνες που θα προκληθούν στην υγεία του αλλά και όχι μόνο, από το τσιγάρο και είναι στο χέρι του να προσπαθήσει πολύ για να το σταματήσει!</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Μπορούν να κάνουν κάποιες συνεδριάσεις με τα άτομα που καπνίζουν για να μάθουν γιατί το κάνουν αυτό και έτσι να μπορέσουν να βοηθήσουν στο να κόψουν το κάπνισμα.</li></ul>

## ΓΕΛ ΟΡΜΥΛΙΑΣ\_Β΄ ΛΥΚΕΙΟΥ – ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 2020-2021

### «Το κάπνισμα προκαλεί σοβαρή βλάβη στην υγεία μου»

<ul style="list-style-type: none"><li>• Οι οικογένειες να μάθουν τα παιδιά τους να λένε όχι και η πολιτεία να πάρει πιο αυστηρά μέτρα και να μην είναι τόσο εύκολη η αγορά καπνού</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Μαθητές δημοτικού/γυμνάσιου πρέπει να επισκεφθούν κάποιου είδους κλινική σαν κομμάτι σχολικής εκδρομής, κλινική με ασθενής οι οποίοι έχουν σοβαρά προβλήματα από το κάπνισμα για να δώσουν ένα παράδειγμα πάνω στο τι μπορεί να σου σου προκαλέσει το κάπνισμα από κοντά για να το εμπεδώσουν καλύτερα από το να το ακούνε συνέχεια στο σχολείο από καθηγητές τους οποίους μπορεί να θεωρούνε υπερβολικούς η "ξενέρωτους".</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Κατά την γνώμη μου, ο αποτελεσματικότερος τρόπος πρόληψης του καπνίσματος είναι η ενημέρωση από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης άλλα και από το σχολείο εστω ώστε να μάθουν τις επιπτώσεις που προκαλεί το κάπνισμα.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ενημέρωση από σχολείο και οικογένεια για τις επιπτώσεις, κριτική σκέψη Υ.γ. οι απαντήσεις αναφέρονται σε ηλεκτρονικό και όχι σε κανονικό τσιγάρο.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Όπως όταν πάει κάποιος να αγοράσει αλκοόλ του ζητάνε ταυτότητα για να δουν ότι είναι άνω των 18 ετών έτσι να του ζητάνε και ταυτότητα όταν πάει να αγοράσει τσιγάρα.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Σωστό οικογενειακό και κοινωνικό περιβάλλον και πλήρης ενημέρωση για τις επιπτώσεις του καπνίσματος</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Καλύτερη ενημέρωση από το σχολείο και από τα ΜΜΕ.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Η σωστή ενημέρωση από τις μικρές ηλικίες και μέτρα της πολιτείας για την απαγόρευση καπνίσματος σε κλειστούς χώρους</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Η συστηματική και άρτια ενημέρωση των νέων ανθρώπων, ώστε να γνωρίζουν από νωρίς τις επιζήμιες συνέπειες μιας τέτοιας συμπεριφοράς καθώς επίσης η πρόληψη ξεκινάει πρώτα από τους ίδιους τους γονείς. Αφορά το κατά πόσο ο κάθε γονιός φροντίζει τον εαυτό του, τις δικές του ανάγκες και σχέσεις, την προσωπική του εξέλιξη. Ο γονιός είναι πρότυπο και έμπνευση ζωής για το παιδί.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ο αποτελεσματικός τρόπος πρόληψης είναι να συμβουλευτεί κάποιον γιατρό για να τον βοηθήσει.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Η σωστή εκμάθηση των εφήβων πάνω σε αυτό το σημαντικό θέμα. Η κατανόηση από αυτούς, χωρίς να δείχνουν αδιαφορία ή</li></ul>

## ΓΕΛ ΟΡΜΥΛΙΑΣ\_Β΄ ΛΥΚΕΙΟΥ – ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 2020-2021

### «Το κάπνισμα προκαλεί σοβαρή βλάβη στην υγεία μου»

"μαγκιά" όπως γίνεται πάντα σε τέτοια σοβαρά θέματα. Όλοι οι μαθητές θα έπρεπε να κάτσουν να τα βάλουν όλα στο τραπέζι, θετικά και αρνητικά και να δουν πόσα περισσότερα είναι τα αρνητικά από τα θετικά μπας και καταλάβουν το κακό που κάνουν στον εαυτό τους. Προσωπικά μου φαίνεται γελοίο όταν βλέπω κάποιον που είναι 13 έως 18 χρόνων και καπνίζει. Αυτόματα έχω κακή κριτική χωρίς καν να τον γνωρίσω. Επίσης θεωρώ ότι τα τσιγάρα είναι πολύ φτηνά στην Ελλάδα, έχοντας γνώσεις από χώρες του εξωτερικού, το φθηνότερο πακέτο που μπορεί να πάρει κάποιος σε χώρες της κεντρικής Ευρώπης είναι στα 8 με 9 ευρώ. Θεωρώ ότι η αύξηση της τιμής θα έκανε πολλούς ανθρώπους να το σταματήσουν ιδιαίτερα εφήβους που δεν έχουν δικό τους ταμείο και μισθό.

- Καλύτερη και αποτελεσματικότερη ενημέρωση στα σχολεία, απαγόρευση διαφημίσεων που προωθούν το κάπνισμα, διάλογος στο σπίτι.
- Η ενημέρωση
- Κατά τη γνώμη μου, ο αποτελεσματικότερος τρόπος πρόληψης του καπνίσματος είναι το να ξεκινήσουν διάφορα συνέδρια και ίσως και κάποιες διαφημίσεις χωρίς φοβιστικές εικόνες, απειλές και καθημερινές υπενθυμίσεις για το πόσο βλαβερό είναι το κάπνισμα διότι από ό,τι έχουμε παρατηρήσει όλα αυτά τα χρόνια, οι καπνιστές δεν δείχνουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον. Αντιθέτως, έξυπνα συνθήματα και θετικά μηνύματα από προηγούμενους καπνιστές μπορεί να φανούν ποιο αποτελεσματικά.
- Να μην δίνουν τα περίπτερα τσιγάρα σε ανήλικους.
- Είναι χαζομάρα και πρέπει να το κόψουν όλοι.
- Καλύτερα ενημέρωση
- Η απαγόρευση της πώλησης του καπνού στο εμπόριο.
- Η καλύτερη ενημέρωση των παιδιών και των εφήβων ενάντια του καπνίσματος
- Από πολύ μικρή ηλικία να γίνεται πολύ καλή ενημέρωση και οι γονείς που συνήθως είναι τα είδωλα των παιδιών να μην είναι το κακό παράδειγμα και να μην καπνίζουν μπροστά τους μετά είναι η σειρά των σχολείων και των ΜΜΕ.
- Καλύτερη και ποιο ενημερωτική ενημέρωση, να αρχίζουμε να ανοιγόμαστε στο θέμα του άγχους και του στρες ώστε να ξέρει ο συγκεκριμένος άνθρωπος ότι υπάρχουν και άλλα μέσα στο να το αντιμετωπίσουν.

## ΓΕΛ ΟΡΜΥΛΙΑΣ\_Β΄ ΛΥΚΕΙΟΥ – ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 2020-2021

### «Το κάπνισμα προκαλεί σοβαρή βλάβη στην υγεία μου»

<ul style="list-style-type: none"><li>• Η σωστή ενημέρωση από τους γονείς αλλά και τα σχολεία, καθώς και οι συνέπειες που προκαλεί το κάπνισμα.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Η συχνή ενημέρωση είτε στο σχολείο είτε στο μέγα μαζικής ενημέρωσης θα ήταν ένας από τους τρόπους που θα μπορούσαμε να προλάβουμε το κάπνισμα. Επίσης, οι γονείς θα πρέπει να δίνουν το καλό "παράδειγμα" στα παιδιά τους και να μην καπνίζουν μπροστά το τους.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Σωστή ενημέρωση.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Περισσότερη ενημέρωση από τα σχολεία για τις συνέπειες του καπνίσματος.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Να ψαχτεί κάποιος για τις συνέπειες του καπνίσματος και να μην πάρει γρήγορες αποφάσεις σαν αυτές προτού αποβούν μοιραίες για την υγεία του.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Είναι ενημερώνοντας στο σχολείο καθημερινά τις συνέπειες του καπνίσματος.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Να μην βλέπει άλλους ανθρώπους να καπνίζουν.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Να πούμε της παρενέργειες</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ότι δεν μας δίνουν τα σωστά δεδομένα για τα τσιγάρα.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Να δίνεται πρόστιμο σε αυτούς που καπνίζουν κάτω από τα 18 και να απαγορεύεται το κάπνισμα μπροστά σε ανήλικους.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Να ενημερωθούν για τα προβλήματα που δημιουργεί το κάπνισμα.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Δεν τους κάνει καλό.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Να ενημερωθούμε για τα προβλήματα τα οποία προκαλεί το κάπνισμα από τις ειδήσεις και το σχολείο.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Πρέπει να σταματήσουν να πουλιούνται για να μην τα παίρνουν οι άνθρωποι / να μην επηρεαστούν από τους άλλους ανθρώπους / και το καλύτερο είναι να μην αρχίσει καν το κάπνισμα και να πάρουν εκείνο το πραγματάκι που είναι σαν τσιγάρο, γιατί πιστεύω ότι είναι καλύτερο αν κάποιος θέλει να ξεκινήσει.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Υπάρχουν διάφορα σπρέι που διαφημίζουν ότι σταματάνε το κάπνισμα αλλά δεν δουλεύουν.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Πιστεύω ότι όταν κάποιος αρχίσει να καπνίζει δεν το σταματάει αρχίζει να γίνεται συνήθεια και μπαίνει στη καθημερινότητα του. Αλλά νομίζω υπάρχει τρόπος να σταματήσει αν το θέλει ο ίδιος.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Εγώ πιστεύω να μην καπνίζει κανένας διότι στο μέλλον θα υπάρξουν συνεπείς αρρώστιας από διάφορες ασθένειες όπως καρδιά, καρκίνο, και πολλές άλλες ασθένειες και με αυτό μπορούν να επηρεάσουν και άλλους ανθρώπους.</li></ul>

## ΓΕΛ ΟΡΜΥΛΙΑΣ\_Β΄ ΛΥΚΕΙΟΥ – ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 2020-2021

### «Το κάπνισμα προκαλεί σοβαρή βλάβη στην υγεία μου»

<ul style="list-style-type: none"><li>• Να μην επηρεάζεται από τους γύρω που καπνίζουν, να μην δέχεται τα τσιγάρα που του προσφέρουν.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Θα του έλεγα τις συνέπειες που προκαλεί το κάπνισμα και θα προσπαθούσα να τον κάνω να το ξεχάσει</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Να αποφεύγουμε άτομα που καπνίζουν και να ενημερωθούμε σωστά. Αν ενημερωθούμε σωστά και ξέρουμε τις συνέπειες τότε αυτό θεωρώ απομακρύνει κάποιον να το αρχίσει.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Να μην παρασύρετε από τις παρέες αν καπνίζει κακό του κεφαλιού του Άστον....αν μπορεί να το κόψει μπράβο του αλλά καλύτερα να μην το ξεκινήσει καν.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Να σκεφτεί ότι μπορεί να προκαλέσει πολλά προβλήματα υγείας</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Επειδή κάποιιοι από το σόι μου έχουν κόψει το κάπνισμα έπαιρναν ειδικές τσιγλες για να κόψουν το τσιγάρο δεν αγοράζεις πλέον μιλάς στον εαυτό σου για να μην το κάνεις.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Να μην επηρεάζεται από διάσημους, τραγουδιστές κ.λ.π. Να μην είναι ρισκοκίνδυνος προς την υγεία του Να ακούει τους έμπειρους καπνιστές και να σέβεται το ό,τι τους λένε και τι προβλήματα αντιμετωπίζουν οι ίδιοι Να δουλέψει το μυαλό από μόνο του και να μην το παίρνει μαγκιά</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Πιστεύω ότι πρέπει να απαγορεύσουν το κάπνισμα σε δημόσιους χώρους γιατί μπορεί κάποιιοι να μην αντέχουν την μυρωδιά του τσιγάρου επίσης οι γιατροί να λένε πόσο κακό κάνει το τσιγάρο στην υγεία και ακόμα και στην τηλεόραση να λένε τι προκαλεί το κάπνισμα.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Πριν δοκιμάσεις το τσιγάρο να σκεφτείς όλες τις συμφορές που μπορεί να σου προκαλέσει , τα μειωμένα χρόνια της ζωής σου που θα πάνε χαμένα και γενικότερα την καταστροφή της υγείας σου.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Να μην κάνεις παρέα με παιδιά που καπνίζουν η γονείς να μην καπνίζουν μπροστά στα παιδιά να μην δοκιμάσεις ποτέ για να μην εθιστείς και άμα κάποιος δεν θέλει όντως να καπνίσει πιστεύω ότι δεν θα καπνίσει.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Να μην δοκιμάσει ποτέ στην ζωή του.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Να μην καπνίσουμε ποτέ γιατί το κάπνισμα μπορεί να μας προκαλέσει προβλήματα.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Πολλές φορές οι παρέες σε επηρεάζουν οπότε πες τους ότι δεν θες να καπνίζεις η φύγε μακριά επίσης το κάπνισμα προκαλεί βλάβες στον οργανισμό.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Να ενημερωθούν οι έφηβοι από το σπίτι τους, πρώτα, για τις συνέπειες του καπνίσματος.</li></ul>

## ΓΕΛ ΟΡΜΥΛΙΑΣ\_Β΄ ΛΥΚΕΙΟΥ – ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 2020-2021

### «Το κάπνισμα προκαλεί σοβαρή βλάβη στην υγεία μου»

<ul style="list-style-type: none"><li>• Η σωστή ενημέρωση για τις επιπτώσεις του καπνίσματος είναι μια σχετικά αποτελεσματική μέθοδος πρόληψης του καπνίσματος.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Να μην πωλούνται αρκετά τσιγάρα στους πολίτες.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Να σταματήσουν να πουλούν τσιγάρα.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Επιβολή ξανά του νόμου για απαγόρευση καπνίσματος σε κλειστό χώρο. Πλήρης ενημέρωση σε σχολεία και ΜΜΕ σχετικά με το ζήτημα.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Να μην πουλάνε τσιγάρα τα μαγαζιά σε μικρά παιδιά και στους μεγάλους αν είχαν προβλήματα υγείας να μην πουλούσαν και σε αυτούς.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ο καλύτερος τρόπος είναι να καταλάβει από τους γονείς του ότι το κάπνισμα κάνει κακό στην υγεία δηλαδή να πάρει καλή ενημέρωση και να μην επηρεάζεται από τους άλλους γύρω του.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Να υπάρχει σωστή διαπαιδαγώγηση από γονείς.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ο αποτελεσματικότερος τρόπος πρόληψης του καπνίσματος είναι η πολιτεία να πάρει περισσότερα και αυστηρότερα μέτρα αλλά και να γίνεται καθημερινή ενημέρωση των πολιτών για τις συνέπειες του καπνίσματος.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ο αθλητισμός</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Να μην αρχίσει κάποιος Πότε και αν αρχίσει να το σταματήσει όσο πιο γρήγορα γίνεται.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Να μην κάνεις παρέα με αυτούς που καπνίζουν.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Να υπάρχει σωστή διαπαιδαγώγηση από τον γονέα.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Πρόστιμα.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Δυστυχώς δεν υπάρχει. Παρόλο που υπάρχει ενημέρωση πολλά δυστυχώς παιδιά καπνίζουν ...!</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Το να καταλάβουμε πόσο βλαβερό είναι και να γίνεται καλύτερη ενημέρωση σχετικά με αυτό.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Να βρει κάτι που να του αρέσει περισσότερο (π.χ κάποιο άθλημα).</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Να μην επηρεάζεσαι από τους άλλους.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Πρέπει να ενημερώνετε για τις συνέπειες του καπνίσματος και έτσι να αποφασίσει ο ίδιος να μην καπνίσει λόγω ότι θα πάθει πάρα πολλά προβλήματα και να μην επηρεάζεται από τους άλλους.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Να μην το δοκιμάσεις ποτέ.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Οι γονείς να ελέγχουν τα παιδιά τους και να προσέχουν τις παρέες τους.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Να μην βρισκόμαστε με άτομα που καπνίζουν.</li></ul>



## ΓΕΛ ΟΡΜΥΛΙΑΣ\_Β΄ ΛΥΚΕΙΟΥ – ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 2020-2021

### «Το κάπνισμα προκαλεί σοβαρή βλάβη στην υγεία μου»

<ul style="list-style-type: none"><li>• Να σταματήσουν να παράγουν τσιγάρα!!!!</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Δεν μπορούμε να πείσουμε κάποιον για να μην το κάνει αυτό γιατί και πάλι θα κάνει του κεφαλιού του.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ότι δεν είναι καλό και πρέπει όλοι να το κόψουνε.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Σωστή ενημέρωση των μαθητών από πολύ μικρή ηλικία.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Η αυτοσυγκράτηση και ο αυτοέλεγχος.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Η σωστή ενημέρωση</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΠΑΙΔΑΓΩΓΗΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ. ΠΛΗΡΗ ΓΝΩΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΠΤΩΣΕΩΝ.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ο αντικαπνιστικός νόμος.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Η ενημέρωση για τις αρνητικές επιδράσεις του καπνίσματος</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Να μην πουλάνε τσιγάρα τα μαγαζιά σε μικρά παιδιά και στους μεγάλους αν είχαν προβλήματα υγείας να μην πουλούσαν και σε αυτούς.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Δεν θέλω να καπνίσω ποτέ.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Να απαγορευτεί το κάπνισμα εντελώς. Να θεωρείται ποινικό αδίκημα όπως και τα ναρκωτικά.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Παρουσιάζεται ως κάτι cool και αυτό είναι λάθος. Δεν έχω κάποια λύση κατά νου.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Μην καπνίσετε ποτέ</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Κατά την άποψή μου η κυβέρνηση μπορεί να ενημερώσει τους πολίτες για τις επιπτώσεις του καπνίσματος και μάλιστα να σταματήσουν την προώθηση τσιγάρων στην αγορά.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Κατά τη γνώμη μου, τα μέσα μαζικής ενημέρωσης θα μπορούσαν να βοηθήσουν στην πρόληψη του καπνίσματος, ειδικότερα στους εφήβους, καθώς ασχολούνται με αυτά σχεδόν ολόκληρη την ημέρα. Επίσης η κυβέρνηση θα μπορούσε να εφαρμόζε κάποια μέτρα έτσι ώστε να περιοριστεί η κατανάλωση τσιγάρων σε δημόσιους χώρους.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Το άτομο που καπνίζει να βρίσκεται μόνο του στο μπαλκόνι του σπιτιού του η σε ένα μεγάλο δημόσιο χώρο από απόσταση από τους άλλους.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Να τους εξηγήσουμε όλα τα προβλήματα που προκαλούνται.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Το κάπνισμα έχει κακές επιπτώσεις στην υγεία επίσης κοστίζει λεφτά που δεν αξίζουν.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Θα μπορούσαμε να ψάξουμε και να βρούμε φωτογραφίες με τα εσωτερικά όργανα ενός καπνιστή για να σιχαθούμε.</li></ul>

## ΓΕΛ ΟΡΜΥΛΙΑΣ\_Β΄ΛΥΚΕΙΟΥ – ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 2020-2021

### «Το κάπνισμα προκαλεί σοβαρή βλάβη στην υγεία μου»

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Για όλα τα προβλήματα που θα αντιμετωπίζει στο μέλλον. Και επειδή δεν είναι κομψό.</li></ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Κατά τη γνώμη μου ο αποτελεσματικότερος τρόπος πρόληψης του καπνίσματος είναι η συνεχής ενημέρωση παιδιών αλλά κα ενηλίκων για τις επιπτώσεις που προκαλεί το κάπνισμα.</li></ul> |