**Κάπνισμα και πολιτική πρόληψης στο σχολείο: Η ευθύνη της πολιτείας**

[[](https://www.alfavita.gr/authors/alfavita)](https://www.alfavita.gr/authors/alfavita)

Γράφει ο Νικήτας Παπαπαντελής, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής, MSc

Το κάπνισμα αποτελεί την πλέον διαδεδομένη βλαπτική συνήθεια με εκατομμύρια φανατικούς οπαδούς ανά τον κόσμο. Υπολογίζεται ότι περισσότεροι από 2.000.000 θάνατοι ετησίως οφείλονται σε ασθένειες που σχετίζονται με το κάπνισμα, οι οποίες φτάνουν στο σύνολο τις 29. Οι πιο γνωστές από αυτές είναι ο καρκίνος του πνεύμονα, η χρόνια βρογχίτιδα, 39 καρδιοαγγειακές παθήσεις και άλλες 22 ασθένειες. Το γεγονός αυτό έχει θέσει το κάπνισμα σε περίοπτη θέση στη λίστα των κοινωνικών προβλημάτων.

Η Ελλάδα παρουσιάζει την υψηλότερη αναλογία καπνιστών μεταξύ των δυτικοευρωπαϊκών χωρών (37,6%). Κατά την τελευταία δεκαετία παρατηρείται μείωση του ποσοστού, αλλά παρόλα αυτά παραμένει το υψηλότερο μεταξύ των χωρών της Δυτικής Ευρώπης. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.) εκτιμά ότι το ένα τρίτο του παγκόσμιου ενήλικου πληθυσμού, δηλ. 1,1 δισεκατομμύρια άνθρωποι, είναι καπνιστές και ότι ο καπνός προκαλεί 3,5 εκατομμύρια θανάτους ετησίως σε παγκόσμιο επίπεδο. Πρόκειται για ποσοστό που ισοδυναμεί με 10.000 θανάτους την ημέρα από ασθένειες που σχετίζονται με το κάπνισμα, ενώ οι οφειλόμενοι στο κάπνισμα θάνατοι είναι περισσότεροι από το άθροισμα των θανάτων που επέρχονται από τα πυροβόλα όπλα, τα ναρκωτικά, τις αυτοκτονίες, το AIDS και τα αυτοκινητιστικά ατυχήματα. • Με τον τρέχοντα ρυθμό εξέλιξης, μέχρι το τέλος της δεκαετίας του 2020, οι θάνατοι θα έχουν αυξηθεί σε περίπου 10 εκατομμύρια ετησίως. Το κάπνισμα προκαλεί τουλάχιστον 25 απειλητικές για τη ζωή ασθένειες ή ομάδες ασθενειών και αποτελεί μείζονα παράγοντα κινδύνου σε οκτώ από τις 16 κύριες αιτίες θανάτου ανθρώπων ηλικίας μεγαλύτερης των 65 ετών. Επίσης, το άμεσο και το έμμεσο κόστος της θεραπείας των νοσημάτων που σχετίζονται με το κάπνισμα αποτελεί τεράστια επιβάρυνση για τον προϋπολογισμό της υγείας, παγκοσμίως ( WHO 2007).

Όπως προέκυψε από έρευνα που πραγματοποίησε ο γράφων στο πλαίσιο προγράμματος αγωγής Υγείας τα σχολικά έτη 2015-2016 και 2017-2018  σε σύνολο 450 μαθητών Β/θμιας εκπαίδευσης, το 28% των μαθητών έχει την «εμπειρία της πρώτης δοκιμής» ,δηλαδή δοκίμασε κάποια στιγμή το κάπνισμα, έστω με μερικές «ρουφηξιές» καπνού. Από αυτούς, το 43,5% είναι, ήδη, καπνιστές. Μία σημαντική διαπίστωση της έρευνας είναι ότι τα αγόρια είναι περισσότερο επιρρεπή στο κάπνισμα σε σχέση με τα κορίτσια (οι μαθητές που καπνίζουν αποτελούν το 57%  και οι μαθήτριες και το 43% ). Η πλειοψηφία των μαθητών δοκίμασε για πρώτη φορά το κάπνισμα πριν καν συμπληρώσει τα 13 έτη. Συγκεκριμένα, το 17% των μαθητών που έχουν δοκιμάσει κάποια στιγμή να καπνίσουν, το έκαναν σε ηλικία περίπου 10 ετών και το 32% δοκίμασε στην προεφηβική ηλικία (11 έως 13 ετών).Ανησυχητικό θεωρείται το εύρημα, σύμφωνα με το οποίο στο σπίτι  του  63%  όλων των μαθητών/ μαθητριών  (καπνιστών και  μη)  καπνίζουν, είτε ο ένας, είτε και οι δύο γονείς.

Σύμφωνα με αποτελέσματα διαφόρων ερευνών που έχουν γίνει σε χώρες της Ευρώπης, η πρώτη εφηβική ηλικία είναι η πιο κατάλληλη για την εφαρμογή των προγραμμάτων και αυτό γιατί οι περισσότεροι δοκιμάζουν το πρώτο τσιγάρο σ’ αυτή την ηλικία. Είναι γενικά αποδεκτό ότι οι έφηβοι ξεκινούν το κάπνισμα για λόγους διαφορετικούς από αυτούς που παροτρύνουν τους ενήλικες. Στην εφηβική ηλικία κάποια αισθήματα, όπως η μίμηση, η ταύτιση με διάφορα πρότυπα είναι πιο έντονα. Επίσης για διαφορετικές αιτίες συνεχίζουν να καπνίζουν οι έφηβοι (ανάγκη αναγνώρισης, αποδοχής από άλλες παρέες, αίσθημα διαφοροποίησης και ωρίμανσης).

«Τη Παγκόσμια Ημέρα Κατά του Καπνίσματος, το σύνθημα είναι Παιδεία για έναν Κόσμο χωρίς Τσιγάρο {…}. Ο πόλεμος ενάντια στο κάπνισμα κερδίζεται στα σχολεία {…} !», αναφέρει ο Καθηγητής Παναγιώτης Μπεχράκης, Πρόεδρος της Εθνικής Επιτροπής Δράσης κατά του Καπνίσματος. Τα θέματα αγωγής υγείας που συγκεντρώνουν το μεγαλύτερο ενδιαφέρον σε όλα σχεδόν τα κράτη είναι το AIDS, τα ναρκωτικά, το κάπνισμα και το αλκοόλ,θέματα που έχουν άμεση σχέση με τα σύγχρονα κοινωνικά προβλήματα. Στις περισσότερες χώρες (Δανία, Αυστρία, Γαλλία, Ελλάδα κ.ά.) την ευθύνη για προγράμματα αγωγής υγείας την έχει το Υπουργείο Παιδείας. Σχεδόν σε όλες τις χώρες η αγωγή υγείας είναι ενσωματωμένη στα μαθήματα της Βιολογίας, Φυσικής Αγωγής, Ψυχολογίας και Οικιακής Οικονομίας. Από τις μεθόδους που χρησιμοποιούνται οι περισσότερες βασίζονται στην ενεργητική συμμετοχή των μαθητών.  Το Σχολείο είναι ο κατάλληλος χώρος για την προώθηση των μηνυμάτων της αγωγής υγείας. Ο καλός συντονισμός και η συνεργασία Εκπαιδευτικών, Επαγγελματιών Υγείας, Γονέων και Φορέων της κοινότητας θα έχει πολύ καλά αποτελέσματα για το αύριο της κάθε χώρας.

Ένα σύγχρονο εκπαιδευτικό σύστημα δεν θα πρέπει να εστιάζεται μόνο σε διαδικασίες μετάδοσης γνώσεων, αλλά να βασίζεται σε πολλαπλές μεθόδους ευαισθητοποίησης, αλληλεπίδρασης και βιωματικής προσέγγισης θεμάτων υγείας,  έχοντας καταλυτική  επίδραση στις επιλογές των συμπεριφορών υγείας των μαθητών. Στρατηγικός στόχος του προγράμματος της αγωγής υγείας είναι η παρέμβαση στο σχολικό περιβάλλον ,ώστε να προληφθεί από την μικρή ηλικία η υιοθέτηση κακών για την υγεία συνηθειών και μεταξύ αυτών το κάπνισμά.

Για να μειωθεί η δεξαμενή των καπνιστών, δεν αρκεί οι ενήλικες να σταματούν να καπνίζουν, αλλά παράλληλα να μην στρατολογούνται νέοι καπνιστές. Στην πλειονότητα των περιπτώσεων η έναρξη της καπνιστικής συνήθειας, συμβαίνει στην περίοδο της εφηβείας. Όσο νωρίτερα ξεκινήσει κανείς το κάπνισμα, τόσο πιο πιθανό είναι να γίνει κατά την ενηλικίωση βαρύς καπνιστής, καθώς και να πειραματιστεί με εξαρτησιογόνες ουσίες». Η ένταξη του προγράμματος  αγωγής υγείας στο πρόγραμμα σπουδών της Α/θμιας και Β/θμιαε Εκπ/σης, προσαρμοσμένο σε επιμέρους δεδομένα διαφόρων μελετών (π.χ. φύλο, καπνιστικές συνήθειες γονέων, χαρτζιλίκι/ pocket money, ηλικία), μπορεί να επιφέρει  τα καλύτερα αποτελέσματα.

Η θέσπιση του πρόσφατου νόμου για τον έλεγχο του καπνίσματος (περισσότεροι έλεγχοι και επιβολή ποινών) αποτελεί αναμφισβήτητα θετικό μέτρο για την καταπολέμηση του καπνίσματος και την προστασία της δημόσιας υγείας. Παρά ταύτα είναι απαραίτητη η  πολιτική πρόληψης. Απαιτούνται σημαντικές αλλαγές στο πλαίσιο της κοινωνικής νοοτροπίας και συμπεριφοράς με την υλοποίηση παρεμβάσεων με στόχο τους γονείς που καπνίζουν, ώστε να μειώσουν την έκθεση των παιδιών τους στο παθητικό κάπνισμα. Η συστηματική επιτήρηση της χρήσης καπνού από τους νέους συνιστά ένα σημαντικό βήμα για την πρόληψη σε παγκόσμιο επίπεδο των πρόωρων θανάτων, των Institutional Repository – Library & Information Centre – University of Thessaly 01/08/2019 19:55:07 EEST – 2.85.139.46 64 ασθενειών και των αναπηριών που προκαλούνται από το κάπνισμα. Ένα σημαντικό σημείο που επιβάλλεται να σταθούμε είναι το επίπεδο έκθεσης ενός μεγάλου ποσοστού των μαθητών στο παθητικό κάπνισμα, που πρέπει να αντιμετωπιστεί με συστηματικό τρόπο καθώς επηρεάζει όχι μόνο τους καπνιστές, αλλά σχεδόν όλους τους μαθητές στο σπίτι και στους δημόσιους χώρους.

Η πρόληψη του καπνίσματος μέσω του σχολείου έχει  στόχο  να   ενημερώσει, να αφυπνίσει και να ενεργοποιήσει τους νέους ενάντια στο κάπνισμα μέσα από πλήθος εκπαιδευτικών και δημιουργικών δράσεων, όπως:  
1.  Εκπαιδευτικό υλικό για δασκάλους και εκπαιδευτικούς και εφαρμογή διαδραστικών προγραμμάτων. Αφίσες με τα μηνύματα του προγράμματος που θα αναρτηθούν στα σχολεία

2. Ειδικά βιωματικά σεμινάρια επιμόρφωσης εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.  
Επικοινωνία με τους νέους της χώρας μέσω των  κοινωνικών δικτύων (facebook, twitter κτλ)  
4. Συνέργεια πολιτείας επιστημονικής κοινότητας και φορέων υγείας στην εφαρμογή σχετικών προγραμμάτων ενημέρωσης, προληψης και ευαισθητοποίησης του κοινωνικού συνόλου και ιδιαίτερα του νεανικού πληθυσμού, όπως π.χ. το πρόγραμμα «Μαθαίνω την αλήθεια, λέω όχι στο τσιγάρο». Το εν λόγω πρόγραμμα του Ιδρύματος Ιατροβιολογικών Ερευνών της Ακαδημίας Αθηνών αποτέλεσε μια ολοκληρωμένη παρέμβαση  σχετικά με την πρόληψη του καπνίσματος για μαθητές δημοτικού, γυμνασίου και λυκείου.  
Το πρόγραμμα είχε την υποστήριξη του Υπουργείου Υγείας, του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού» του ΕΣΠΑ 2007-2013 και της Ευρωπαϊκής Ένωσης  
5. Πανελλήνια μαθητικά συνέδρια με στόχο την παρουσίαση εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων πρόληψης του καπνίσματος, πολιτικές ελέγχου του καπνού σε διεθνές επίπεδο, καθώς και βασικές και κλινικές έρευνες για τις συνέπειες του καπνίσματος  
6. Πολυχώροι εκπαιδευτικών δράσεων κατά του καπνίσματος

**Ενημερωτικές εκστρατείες στα ΜΜΕ και στα κοινωνικά δίκτυα (social media)**

Ο  ρόλος της φυσικής αγωγής στο σχολείο είναι καθοριστικός και σ΄αυτήν την περίπτωση. Στόχος του μαθήματος δεν θα πρέπει να  είναι μόνο η προώθηση της υγείας μέσω της άσκησης, αλλά και να αναπτύσσει στους μαθητές θετικές στάσεις αποφυγής βλαβερών συνηθειών και υιοθέτησης υγιεινών, όπως είναι η αποφυγή του καπνίσματος και η υγιεινή διατροφή. Προτείνεται να  ενταχθούν  συστηματικά στο πρόγραμμα διδασκαλίας της φυσικής Αγωγής θέματα, όπως το κάπνισμα, το αλκοόλ, η διατροφή, η υγιεινή διαβίωση κτλ. Η εφαρμογή προγραμμάτων αγωγής υγείας κατά του καπνίσματος και υπέρ της άσκησης πρέπει να είναι καλά σχεδιασμένη και βασισμένη σε συγκεκριμένες θεωρίες. Το μοντέλο Σχεδιασμού Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας είναι ένα ολοκληρωμένο μοντέλο, το οποίο προσπαθεί να συνθέσει τις σχετικές θεωρίες για το κάπνισμα και την άσκηση και μπορεί να πραγματοποιηθεί μέσα από τη φυσική αγωγή. Οι καθηγητές Φυσικής Αγωγής θα πρέπει να εκπαιδευτούν ώστε να είναι ικανοί, δηλαδή να κατέχουν θεωρητικές γνώσεις αλλά και πρακτικές δεξιότητες, για την εφαρμογή προγραμμάτων αγωγής υγείας. Με τον τρόπο αυτό η φυσική αγωγή θα βοηθά ακόμη περισσότερο στην προαγωγή της υγείας από την παιδική και εφηβική ηλικία. Η εφαρμογή του μοντέλο Σχεδιασμού Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση της ποιότητας της ζωής. Η προαγωγή της ποιότητας ζωής πρέπει να ξεκινά από το δημοτικό σχολείο και η Φυσική Αγωγή μπορεί να συμβάλει, προσεγγίζοντας από τη νεαρή ηλικία το σύνολο του μαθητικού πληθυσμού. Στην περίπτωση αυτή  επιβάλλεται η αύξηση των ωρών διδασκαλίας του μαθήματος  της Φυσικής Αγωγής στην Α/θμια και Β/θμια Εκπ/ση.

Κλείνοντας, ευελπιστώ η πολιτεία παράλληλα με την εφαρμογή του νέου νομικού πλαίσιο για το κάπνισμα με την  αυστηροποίηση του ελέγχου και των ποινών να αναλάβει παράλληλα μια σειρά μέτρων και πρωτοβουλιών στον τομέα της πρόληψης και ευαισθητοποίησης του κοινωνικου συνόλου. Μια υπεύθυνη κοινωνική πολιτική που θα δημιουργήσει ένα περιβάλλον, στο οποίο το κάπνισμα δεν θα θεωρείται πλέον φυσιολογικό, θα ενθαρρύνει τους καπνιστές να μειώσουν ή να σταματήσουν το κάπνισμα, θα τους στηρίζει κατά τη διαδικασία απεξάρτησης από το κάπνισμα και θα αποτρέπει τα παιδιά και τους νέους από το να αρχίσουν να καπνίζουν. Ένα Εθνικό Σχέδιο Δράσης για το Κάπνισμα ως μια αποτελεσματική και ολοκληρωμένη στρατηγική για την αντιμετώπιση του προβλήματος

Πηγή:alfavita.gr