



The
University
Of
Sheffield.



CITY College
An International
Faculty Of
The University.



SOUTH-EAST
EUROPEAN
RESEARCH
CENTRE

Πρόληψη της Κατάχρησης Οινοπνευματωδών Ποτών και Καπνίσματος στο Πλαίσιο του Μαθήματος Φυσικής Αγωγής

Δρ Λάμπρος Λαζούρας

Κέντρο Ερευνών Νότιο-Ανατολικής Ευρώπης (SEERC)

&

Διεθνές Τμήμα του Πανεπιστημίου του Sheffield

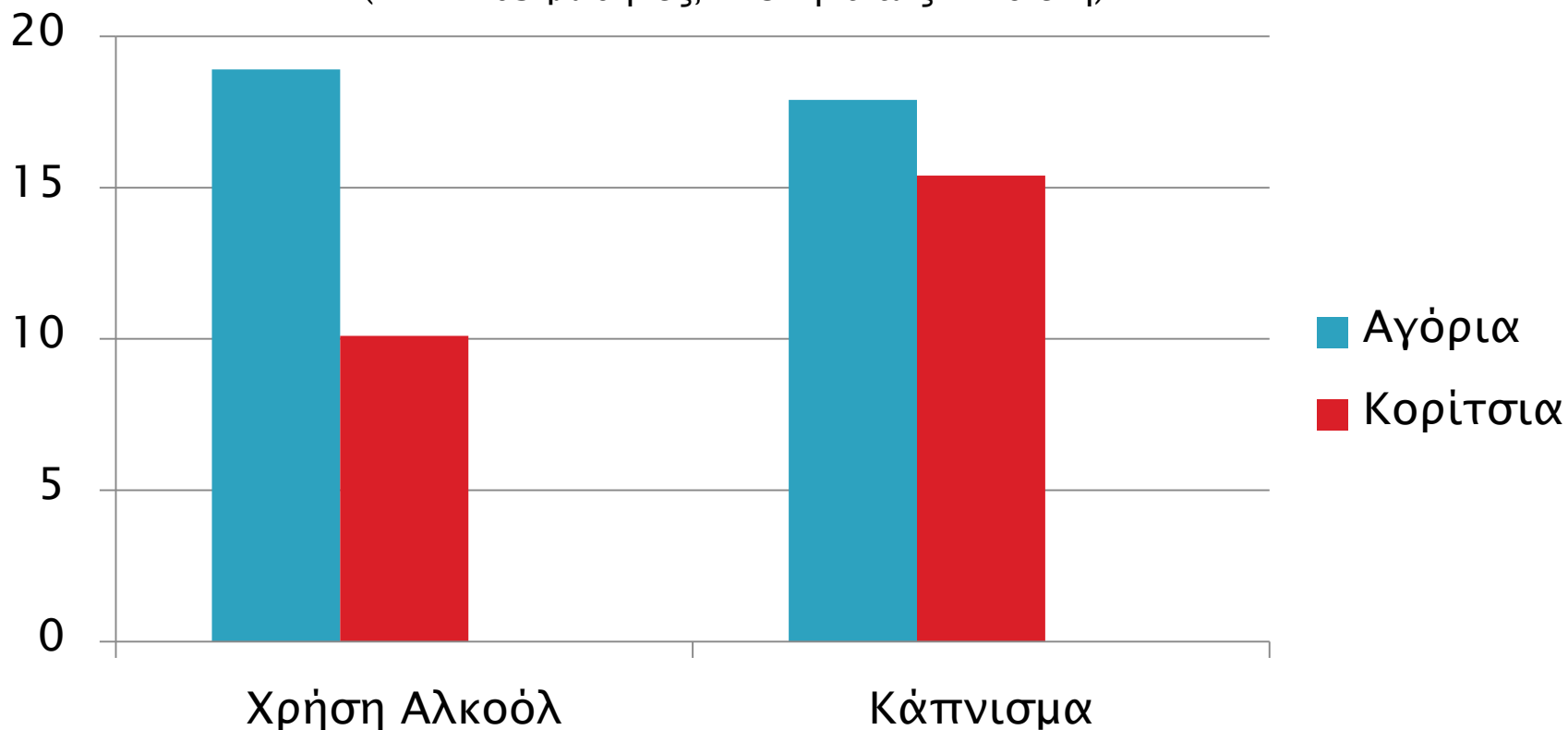


Επισκόπηση

- ▶ Κάπνισμα και κατανάλωση αλκοόλ στην Ελλάδα:
Επιδημιολογικά στοιχεία
- ▶ Ο ρόλος της ΦΑ στην πρόληψη της κατάχρησης
ουσιών
- ▶ Τεχνικές επικοινωνίας: Πείθοντας τους μαθητές
να υιοθετήσουν υγιεινές συμπεριφορές
- ▶ Ο ρόλος του ΚΦΑ στην πρόληψη κατάχρησης
ουσιών

Κάπνισμα και κατανάλωση αλκοόλ στην Ελλάδα

(N = 2205 μαθητές, Μ.Ο. ηλικίας = 16 έτη)



Kokkevi et al. (2007)

Πανευρωπαϊκές “πρωτιές”...

- ▶ Υψηλότερα ποσοστά συχνής χρήσης αλκοόλ στην Ευρώπη (Arvanitidou et al., 2007; Kokkevi et al., 2007)
- ▶ Τρίτο υψηλότερο ποσοστό καπνίσματος στην Ευρώπη
- ▶ Το ποσοστό του καπνίσματος κορυφώνεται μετά τα 18 έτη = πανευρωπαϊκή πρωτιά (Bogdanovica et al., 2011)



Τι μέλλει γενέσθαι...

- ▶ ΠΟΥ (2008): Μέχρι το 2020 το κάπνισμα θα σκοτώνει περίπου 9 εκατομμύρια ανθρώπους ετησίως
 - Οι μισοί από τους σημερινούς καπνιστές θα έχουν ήδη πεθάνει από ασθένειες που σχετίζονται με το κάπνισμα



Τα αποτελέσματα του αλκοόλ



=



ΙΟΑΣ και European Road Safety Charter:

- Σε όλο τον κόσμο τα τροχαία ατυχήματα είναι η πρώτη αιτία θανάτου στις ηλικίες 15-29 ετών
- Περίπου 1 στα 2 τροχαία ατυχήματα στην Ελλάδα οφείλονται σε κατάχρηση αλκοόλ

Μακροχρόνιες επιπτώσεις

- ▶ Η κατάχρηση αλκοόλ στην εφηβεία οδηγεί σε αλκοολισμό, χρήση και εξάρτηση από τα ναρκωτικά στην ενήλικη ζωή (Grant et al., 2006)
- ▶ Κατάχρηση αλκοόλ και άλλων ουσιών = σημαντικές αιτίες θνησιμότητας σε νεαρές ηλικίες (Toumbourou et al., 2007)

Ο ρόλος της ΦΑ στην πρόληψη

- ▶ Η φυσική αγωγή ως αγωγή υγείας
 - Βελτίωση της φυσικής κατάστασης
 - Ενασχόληση με τον αθλητισμό (εξωσχολικές δραστηριότητες)
 - Υγιεινός τρόπος ζωής

Ερευνητικά δεδομένα

- ▶ Η συχνή φυσική δραστηριότητα στην εφηβεία συνδέεται με χαμηλότερη συχνότητα του καπνίσματος και κατανάλωσης αλκοόλ (Iannotti et al., 2009; Moore et al., 2005; Nelson & Gordon-Larsen, 2006)
- ▶ Η ΦΑ και η ενασχόληση με τον αθλητισμό συμβάλλουν στη ‘θετική’ ανάπτυξη των εφήβων (Fraser-Thomas et al., 2005)
- ▶ Η φυσική δραστηριότητα στην εφηβεία ακολουθείται από φυσική δραστηριότητα και υγιεινές συνήθειες στην ενήλικη ζωή (Hallal et al., 2006)

ΣΤΟ ΕΠΙΚΕΝΤΡΟ ΤΗΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ


World Health Organization
REGIONAL OFFICE FOR Europe

[English](#)
[Français](#)
[Deutsch](#)
[Русский](#)

[Home](#)
WHO/Europe home page

[Where we work](#)
Our work in European countries

[What we do](#)
Data and evidence, health topics, events

[What we publish](#)
Books, fact sheets, press releases, reports

[Who we are](#)
About us, our partners and networks

Physical activity

[What we do ▲](#)
[Health topics ▲](#)
[Disease prevention ▲](#)
[Physical activity](#)
[News](#)
[Policy](#)
[Activities](#)
[Facts and figures](#)
[Publications](#)
[Contact us](#)



Photo: Mikhail Tyo

Regular exercise such as walking, cycling, or dancing not only makes you feel good, it has significant benefits for health. It reduces the risk of cardiovascular disease, diabetes and some cancers, helps control weight, and contributes to mental well-being. Taking part in physical activity also increases opportunities for making friends and feeling part of the community.

Active living benefits health at any age, but it is especially important to the healthy development of children and young people, and can make a substantial difference to the well-being of older people. On the contrary, physical inactivity is one of the leading risk factors for health and is estimated to attribute to one million deaths per year in the

Related health topics

- ▶ Cancer
- ▶ Cardiovascular diseases
- ▶ Nutrition
- ▶ Obesity
- ▶ Transport and health

Unite in the fight against NCDs



**Health
ization**



English - Full screen

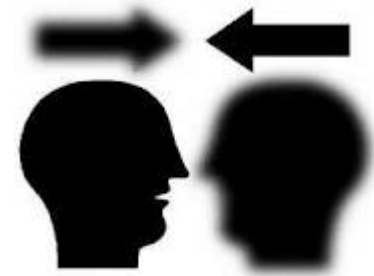
Français

Μάθημα ΦΑ και πρόληψη

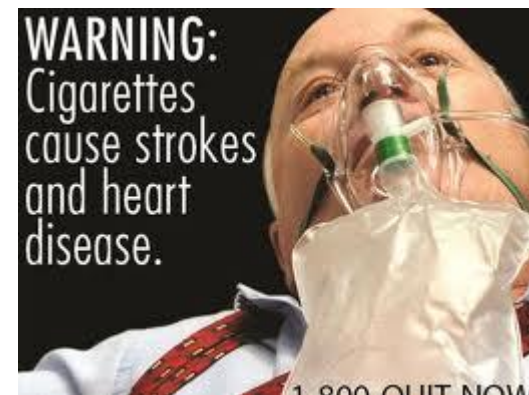
- ▶ Το σχολείο ως το σημαντικότερο πλαίσιο για την ανάπτυξη των παιδιών
- ▶ Μέθοδοι πρόληψης καπνίσματος και κατάχρησης αλκοόλ
 - Άμεσα: Ενημέρωση και εκπαίδευση των μαθητών
 - Έμμεσα: Ενασχόληση με τη ΦΑ, δημιουργία κινήτρων και αυτό-αποτελεσματικότητα για συμμετοχή στον αθλητισμό

Άμεση πρόληψη

- ▶ Ενημέρωση/Εκπαίδευση των μαθητών
 - Επιπτώσεις καπνίσματος και κατάχρησης αλκοόλ;
 - Εναλλακτικές μέθοδοι;



Ο ρόλος του μηνύματος



Προβληματική επικοινωνία;

- ▶ Έλεγχος του φόβου και έλεγχος της απειλής
- ▶ Αν τρομάξουμε τον αποδέκτη του μηνύματος έχουμε αποτύχει (Harris et al., 2007)
- ▶ Οι έφηβοι συχνά απορρίπτουν ‘τρομακτικά’ μηνύματα για την υγεία τους
- ▶ ...άλλωστε θεωρούν την υγεία δεδομένη (Pechman et al., 2003)

Τεχνικές αποτελεσματικής πρόληψης

- ▶ Αυτό-επιβεβαίωση
- ▶ Κοινωνική αποδοχή
- ▶ Αυτό-αποτελεσματικότητα
- ▶ Θετικά μηνύματα

ΑΥΤΟ-ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ

- ▶ Συνολική θετική εικόνα του εαυτού μας
- ▶ Αν επιβεβαιώσουμε τα θετικά στοιχεία του ατόμου σε έναν τομέα της ζωής του, επιτυγχάνουμε μεγαλύτερη αποδοχή ‘τρομακτικών’ μηνυμάτων για την υγεία του
 - ‘Σκέψου τα χαρακτηριστικά για τα οποία οι άλλοι σε αγαπούν ή σε θαυμάζουν’

(Epton & Harris, 2008; Harris et al., 2007; Sherman & Cohen, 2006)

Κοινωνική αποδοχή



- ▶ Στις περισσότερες περιπτώσεις οι έφηβοι ξεκινούν το κάπνισμα ή καταναλώνουν αλκοόλ για λόγους κοινωνικής αποδοχής
- ▶ Η κοινωνική αποδοχή ως μέσο πρόληψης



Κοινωνική αποδοχή και ΦΑ



Αυτό-αποτελεσματικότητα



Θετικά μηνύματα, θετικές παρεμβάσεις

- ▶ Εστιάζουμε στα θετικά αποτελέσματα της άσκησης και της φυσικής δραστηριότητας
- ▶ Ενισχύουμε την εξωσχολική άσκηση
- ▶ Δημιουργία εσωτερικών κινήτρων για συμμετοχή στον αθλητισμό

Ο ρόλος του ΚΦΑ

- ▶ WALK THE TALK!!!!!!
- ▶ Ενεργή συμμετοχή του ΚΦΑ
- ▶ Παιδαγωγός



Δάσκαλε που δίδασκες...

© Original Artist
Reproduction rights obtainable from
www.CartoonStock.com



Search ID: rde7142

" Doc, I'd like you to meet my personal trainer. This should explain a lot about my medical situation! "

Σύνοψη

- ▶ Η σχολική ΦΑ μπορεί να συνεισφέρει σημαντικά στην πρόληψη του καπνίσματος και της κατάχρησης αλκοόλ
- ▶ Ορθή επικοινωνία
- ▶ Ενεργός δράση και συμμετοχή του ΚΦΑ στη διαδικασία πρόληψης
- ▶ Ξαναβρίσκοντας τον παιδαγωγό μέσα μας