

Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας για την πρόληψη του καπνίσματος σε παιδιά ηλικίας 11-12 χρονών.

Health Education Program for the prevention of smoking among children 11-12 years of age

Author: Δημητρίου Παναγιώτα¹, Γρηγοριάδου Χρύσω², Γαβριήλ Παμπίτσα³.

1. Προϊστάμενη Λειτουργός Επισκεπτριών Υγείας, RN Υπουργείο Υγείας

2. Επισκέπτρια Υγείας, RN, Dipl CN, B.Sc (Hons) Υπουργείο Υγείας

3. Επισκέπτρια Υγείας, RN, Dipl CN, B.Sc (Hons) Νοσοκομείο Αρχιεπίσκοπος Μακάριος III, Λευκωσία

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα μελέτη στοχεύει στην παρουσίαση του εκπαιδευτικού προγράμματος «Εργαστήριο Αγωγής Υγείας: Μαθαίνω για το κάπνισμα». Το πρόγραμμα ετοιμάστηκε από λειτουργούς της Σχολιατρικής Υπηρεσίας του Υπουργείου Υγείας και απευθύνεται σε μαθητές της Στ τάξης δημοτικού σχολείου. Το Εργαστήριο, φιλοδοξεί μέσα από τέσσερις θεματικές ενότητες να επιτύχει την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης των μαθητών, την ανάπτυξη δεξιοτήτων αντίστασης και διεκδίκησης των δικαιωμάτων καθώς και την αύξηση των γνώσεων των μαθητών όσον αφορά τις αρνητικές επιπτώσεις του καπνίσματος, τις αιτίες που οδηγούν τους εφήβους να αρχίσουν το κάπνισμα και την Νομοθεσία για το κάπνισμα στην Κύπρο. Αναμφίβολα η συστηματική εφαρμογή του Προγράμματος σ' όλα τα δημοτικά σχολεία θα βοηθήσει τα παιδιά να αναπτύξουν ισχυρή βούληση, να αποκτήσουν την ικανότητα να κάνουν υγιείς επιλογές, να αντιστέκονται στην πίεση των συνομηλίκων και να μην παρασύρονται από «σειρήνες» που διακηρύσσουν ότι έχουν να προσφέρουν τη «μαγική λύση».

ABSTRACT

The present study aims at presenting the Educational Program "Health Education Workshop: Learning about smoking". It **was** prepared by School Health Services of the Ministry of Health and is addressed to the 6th grade students of elementary school. The Workshop aspires through four thematic units to achieve the growth of self-esteem of the students, the development of resistance skills and claiming of rights, as well as the increase of knowledge of students about the negative consequences of smoking, the factors that lead adolescents to start smoking and the Legislation on smoking in Cyprus. Undoubtedly the systematic application of the Program in all elementary schools will help the children to develop powerful will, to acquire the ability to make healthy choices, to resist peer pressure and avoid the "sirens" that declare that they have to offer the "magic solution".

Εισαγωγή

Το κάπνισμα, «η σύγχρονη μάστιγα», αποτελεί μια από τις σημαντικότερες αιτίες νοσηρότητας και θνησιμότητας σε παγκόσμιο επίπεδο (W.H.O., 2002). Στην Κύπρο, σύμφωνα με στοιχεία του Υπουργείου Υγείας (2005) οι κυριότερες αιτίες θανάτου είναι οι καρδιοπαθειες και ο καρκίνος. Τόσο οι παθήσεις της καρδιάς όσο και ο καρκίνος είναι ασθένειες του σύγχρονου τρόπου ζωής και συνδέονται άμεσα με τις συνήθειες και τη συμπεριφορά των ατόμων σε σχέση με το κάπνισμα (CDC,2002).

Η απόκτηση σωστών συνθηγιών αποτελεί σημαντικό παράγοντα για τη διατήρηση και προαγωγή της υγείας και συνάμα της πρόληψης των ασθενειών. Αυτό επιτυγχάνεται σε μεγάλο βαθμό με τα προγράμματα Αγωγής Υγείας, στοχεύοντας όχι μόνο στην παροχή πληροφοριών και την αύξηση των γνώσεων αλλά και στη διαμόρφωση στάσεων και συμπεριφορών ώστε τα άτομα να καταστούν υπεύθυνα για τη δική τους μελλοντική υγεία. (Bryant et. al. 1997). Επιδημιολογικές έρευνες δείχνουν ότι οι ηλικίες 10-14 χρονών είναι αυτές κατά τις οποίες τα παιδιά πειραματίζονται με τη χρήση τσιγάρου (Killen et.al, 1997).

Με αυτές τις σκέψεις, ετοιμάστηκε το Εργαστήρι Αγωγής Υγείας: «Μαθαίνω για το Κάπνισμα» από Επισκέπτριες Υγείας της Σχολιατρικής Υπηρεσίας του Υπουργείου Υγείας. Το Εργαστήρι, απευθύνεται σε μαθητές της Στ' τάξης δημοτικού σχολείου, ηλικίας 11-12 χρονών. Το Πρόγραμμα θα εφαρμόζεται από Λειτουργούς Αγωγής Υγείας, κυρίως Επισκέπτες/τριες Υγείας, οι οποίοι θα υποστηρίζονται στο έργο τους από τη διεύθυνση, το προσωπικό του σχολείου και τους γονείς.

Στόχοι και σκοποί του προγράμματος

Ο γενικός αντικειμενικός στόχος του Εργαστηρίου Αγωγής Υγείας: «Μαθαίνω για το κάπνισμα» είναι η αποτελεσματική πρόληψη του καπνίσματος. Το Πρόγραμμα

φιλοδοξεί να επιτύχει τη δημιουργία μιας νέας γενιάς, η οποία θα διαθέτει τα απαραίτητα εφόδια για την προαγωγή της υγείας, την υιοθέτηση υγιών αντιλήψεων και ενός υγιούς τρόπου ζωής, για αποτελεσματική πρόληψη του καπνίσματος.

Συγκεκριμένα το Εργαστήρι Αγωγής Υγείας: «Μαθαίνω για το κάπνισμα» περιλαμβάνει τρεις βασικούς αντικειμενικούς σκοπούς:

1. Αύξηση των γνώσεων των μαθητών όσον αφορά τις αρνητικές επιπτώσεις του καπνίσματος, τις αιτίες που οδηγούν τους εφήβους ν' αρχίσουν το κάπνισμα, τα δικαιώματα του ΜΗ καπνιστή και τη Νομοθεσία για το κάπνισμα στην Κύπρο.

2. Ανάπτυξη δεξιοτήτων αντίστασης στις πιέσεις των συνομηλίκων και διεκδίκησης των δικαιωμάτων τους.

3. Ενίσχυση της αυτοεκτίμησης των μαθητών, με την ανάπτυξη αυτοπεποίθησης και θετικής αυτοεικόνας.

Μεθοδολογία

Για την εφαρμογή του Προγράμματος απαραίτητη προϋπόθεση είναι η ενεργός συμμετοχή όλων των μαθητών. Δίνεται η ευκαιρία στα παιδιά μέσα από διάφορες ομαδικές εργασίες να συζητήσουν, να ανταλλάξουν απόψεις, να λύσουν σταυρόλεξα και μεσοστοιχίδες, καθώς και να υποδυθούν ρόλους. Όπως αναφέρει χαρακτηριστικά η Χατζηχρίστου (2004) μέσα από μικρές μεικτές ομάδες δίνεται η ευκαιρία σ' όλα τα παιδιά να συμμετέχουν ενεργά.

Περιεχόμενο

Το Εργαστήρι Αγωγής Υγείας: «Μαθαίνω για το κάπνισμα» περιλαμβάνει τέσσερις θεματικές ενότητες. Η επιλογή των θεμάτων που έχουν περιληφθεί στο Πρόγραμμα έγινε μετά από ανασκόπηση διεθνούς βιβλιογραφίας. Επιπρόσθετα το Πρόγραμμα του Εργαστηρίου βασίστηκε και σε εισηγήσεις εμπειρογνομόνων της Παγκόσμιας

Οργάνωσης Υγείας, οι οποίοι υποστηρίζουν ότι τέτοιου είδους προγράμματα θα πρέπει να στοχεύουν όχι απλά και μόνο στην προσφορά γνώσεων αλλά και στην ανάπτυξη από μέρους των παιδιών τέτοιων στάσεων και συμπεριφορών οι οποίες θα τα καταστήσουν υπεύθυνα άτομα για την υγεία τους. Παράλληλα θα τα βοηθήσει να αναπτύξουν μηχανισμούς προστασίας από διάφορους κινδύνους όπως ο κίνδυνος να γίνουν καπνιστές.

Η πρώτη ενότητα του Εργαστηρίου με τίτλο: «Μαθαίνω την πραγματική αλήθεια για το κάπνισμα», περιλαμβάνει βασικές γνώσεις για το κάπνισμα. Στόχος της πρώτης ενότητας είναι να βοηθήσει τους μαθητές να αποκτήσουν γνώσεις σχετικές με τις αρνητικές συνέπειες του καπνίσματος.

Στην αρχή της πρώτης ενότητας γίνεται μια σύντομη εισαγωγή και αναφέρονται οι στόχοι και οι σκοποί του Εργαστηρίου. Ακολουθεί μια πρωτότυπη και ενδιαφέρουσα δραστηριότητα η οποία στοχεύει στο να βοηθήσει στο «σπάσιμο του πάγου», έτσι ώστε τα παιδιά να νιώθουν πιο άνετα τόσο μεταξύ τους όσο και με το Λειτουργό Αγωγής Υγείας και να συμμετέχουν πιο ενεργά (Buczkiwicz, 2003).

Στη συνέχεια δίνεται η ευκαιρία στα παιδιά να μάθουν τι πραγματικά περιέχει ο καπνός του τσιγάρου. Γίνεται αναφορά στις κυριότερες βλαβερές χημικές ουσίες την Πίσσα, τη Νικοτίνη και το Μονοξειδίο του Άνθρακα.

Αφού τα παιδιά γνωρίσουν τι πραγματικά περιέχει ο καπνός του τσιγάρου, ακολουθεί μια ομαδική δραστηριότητα για να κατανοήσουν τις επιπτώσεις του καπνίσματος. Τα παιδιά καλούνται να ομαδοποιήσουν κάποιες από τις βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος σε τέσσερις κατηγορίες προβλημάτων: Προβλήματα Υγείας, Οικονομικά προβλήματα, Περιβαλλοντικά και άλλα προβλήματα.

Η δεύτερη ενότητα του Εργαστηρίου έχει τίτλο: «Μαθαίνω γιατί οι έφηβοι αρχίζουν το κάπνισμα». Αναμένεται από τους μαθητές στο τέλος της δεύτερης ενότητας ν' αντιληφθούν τις αιτίες που οδηγούν

τους έφηβους ν' αρχίσουν το κάπνισμα και ν' αναπτύξουν την ικανότητα να αντιστέκονται στις πιέσεις των συνομηλίκων τους.

Συγκεκριμένα η δεύτερη ενότητα αρχίζει με μια ευχάριστη ομαδική εργασία. Τα παιδιά καλούνται να λύσουν σταυρόλεξα σχετικά με τα πλεονεκτήματα του ΜΗ καπνιστή και τα μειονεκτήματα του καπνιστή. Τους δίνεται η ευκαιρία να επαναλάβουν τις αρνητικές συνέπειες του καπνίσματος που είχαν μάθει στην πρώτη ενότητα του Εργαστηρίου.

Μέσα από τη δραστηριότητα: «Γιατί οι έφηβοι αρχίζουν το κάπνισμα», τα παιδιά ανακαλύπτουν τις αιτίες καθώς και τις δικαιολογίες που προβάλλουν οι έφηβοι οι οποίοι ξεκινούν το κάπνισμα. Με την άσκηση αυτή, τους δίνεται το δικαίωμα να συμφωνήσουν ή και να διαφωνήσουν με τις συγκεκριμένες αιτίες.

Η δεύτερη ενότητα τελειώνει μ' ένα παιχνίδι ρόλων. Το «παιχνίδι ρόλων» δίνει την ευκαιρία σ' όλα τα παιδιά να συμμετέχουν ενεργά και να δοκιμάσουν νέες συμπεριφορές σ' ένα ασφαλές περιβάλλον (Wreder, et al., 2004). Το συγκεκριμένο παιχνίδι ρόλων στοχεύει να βοηθήσει τους μαθητές ν' αναπτύξουν δεξιότητες αντίστασης στις πιέσεις των συνομηλίκων, ενισχύοντας έτσι την άμυνά τους απέναντι στο κάπνισμα. Οι μαθητές καλούνται να βιώσουν υποθετικές καταστάσεις στις οποίες τους προσφέρεται ένα τσιγάρο και πιέζονται από την παρέα τους να καπνίσουν. Τονίζεται στους μαθητές ότι είναι πολύ σημαντικό να μάθουν να λένε: «ΟΧΙ, ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ» και να το εννοούν. Πρέπει να αντιληφθούν ότι έχουν το δικαίωμα να αρνηθούν να κάνουν κάτι που οι ίδιοι δεν θέλουν να κάνουν.

Η τρίτη ενότητα του Εργαστηρίου έχει τίτλο: «Μαθαίνω και διεκδικώ με επιμονή και ευγένεια τα δικαιώματά μου». Αναμένεται από τα παιδιά στο τέλος της τρίτης ενότητας να αποκτήσουν γνώσεις για το παθητικό κάπνισμα, για τα δικαιώματα του ΜΗ καπνιστή και για τη Νομοθεσία για το κάπνισμα στην Κύπρο. Επιπρόσθετα ν' αναπτύξουν ή και να ενισχύσουν την ικανότητα διεκδίκησης των δικαιωμάτων τους.

Μέσα από επικοινωνιακή συζήτηση οι μαθητές καλούνται ν' αντιληφθούν τόσο τους κινδύνους που διατρέχουν οι παθητικοί καπνιστές όσο και τα δικαιώματα που έχουν οι ΜΗ καπνιστές. Στην συνέχεια δίνεται η ευκαιρία στους μαθητές μέσα από μια ομαδική εργασία να γνωρίσουν πρόνοιες της Νομοθεσίας για το κάπνισμα στην Κύπρο. Οι μαθητές πρέπει να γνωρίζουν ότι απαγορεύεται το κάπνισμα σ' όλους τους κλειστούς δημόσιους χώρους.

Η τρίτη ενότητα συνεχίζεται μ' ένα παιχνίδι ρόλων το οποίο στοχεύει να βοηθήσει τους μαθητές ν' αναπτύξουν ή και να ενισχύσουν τις δεξιότητες διεκδίκησης των δικαιωμάτων τους με επιμονή και ευγένεια. Οι μαθητές καλούνται να υποδυθούν δύο ρόλους του καπνιστή και του ΜΗ καπνιστή. Ο ρόλος του καπνιστή απαιτεί από τον καπνιστή, να ανάψει τσιγάρο σε κάποιο χώρο όπου απαγορεύεται το κάπνισμα. Ο ρόλος του ΜΗ καπνιστή απαιτεί από τον ΜΗ καπνιστή, να διεκδικήσει με επιμονή και ευγένεια το δικαίωμά του να αναπνέει καθαρό αέρα, απαλλαγμένο από τον βλαβερό καπνό του τσιγάρου. Ο ΜΗ καπνιστής καλείται να πείσει τον καπνιστή να σβήσει το τσιγάρο του.

Η τέταρτη και τελευταία ενότητα του Εργαστηρίου με τίτλο: «Γνωρίζω τον εαυτό μου και παίρνω τις σωστές αποφάσεις» στοχεύει στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης μαθητών, στην ανάπτυξη αυτοπεποίθησης και θετικής αυτοεικόνας. Μετά από σύντομη εισαγωγή για την αυτοεικόνα και την αυτοεκτίμηση, δίνεται ποιοτικός χρόνος στα παιδιά για να γνωρίσουν καλύτερα τον εαυτό τους μέσα από τη δραστηριότητα: «Εγώ ένας ξεχωριστός άνθρωπος!» Οι μαθητές καλούνται να γράψουν ένα επίθετο που τους χαρακτηρίζει, ένα θετικό και ένα αρνητικό της προσωπικότητάς τους. Επιπρόσθετα, καλούνται να σκεφτούν και να γράψουν τι μπορούν να κάνουν, τι θα ήθελαν να κάνουν, τότε νιώθουν άσχημα και τότε νιώθουν ωραία.

Στη συνέχεια δίνεται η ευκαιρία στα παιδιά να σκεφτούν ποιοι και πόσο μπορεί να επηρεάσουν την απόφαση τους να μην αρχίσουν το κάπνισμα και να το σημειώσουν

σε ένα ιστόγραμμα. Το ιστόγραμμα περιλαμβάνει οκτώ στήλες (ο εαυτός μου, οι γονείς μου, τ' αδέρφια μου, οι φίλοι μου, οι δάσκαλοι μου, η τηλεόραση, το διαδίκτυο, άλλο...) Τονίζεται στα παιδιά ότι πολλά και πολλοί μπορούν να επηρεάσουν ένα άτομο για να πάρει μια απόφαση για τον εαυτό του. Κάθε άτομο πρέπει όμως να έχει υπόψη του, ότι είναι υπεύθυνο για τις επιλογές που κάνει στη ζωή του και για τις συνέπειες των πράξεων του.

Στο τέλος της τέταρτης ενότητας τα παιδιά καλούνται να πάρουν μια σημαντική ατομική απόφαση για το κάπνισμα. Συγκεκριμένα συμπληρώνουν την πρόταση: «Αν αποφασίσω να μην καπνίσω ποτέ θα το κάνω γιατί...» και ανακοινώνουν την απόφασή τους, σ' όλους τους συμμαθητές τους.

Αξιολόγηση πιλοτικής εφαρμογής

Κατά τη σχολική χρονιά 2005 - 2006 έγινε πιλοτική εφαρμογή του Εργαστηρίου Αγωγής Υγείας: «Μαθαίνω για το κάπνισμα» σε δύο δημοτικά σχολεία της επαρχίας Λευκωσίας. Για ν' αξιολογηθεί η αποτελεσματικότητα της πιλοτικής εφαρμογής του Προγράμματος δόθηκε τυχαία, ανώνυμο, δομημένο ερωτηματολόγιο, τόσο πριν από την διεξαγωγή του όσο και στο τέλος του Προγράμματος, στο 20% των μαθητών που συμμετείχαν. Το ερωτηματολόγιο αξιολόγησης περιλάμβανε ερωτήσεις κυρίως κλειστού τύπου και αναφερόταν σε προσωπικά στοιχεία του μαθητή, στις γνώσεις και αντιλήψεις του για το κάπνισμα καθώς και στις απόψεις του για το Εργαστήρι.

Από τα αποτελέσματα της πιλοτικής εφαρμογής φάνηκε ότι οι στόχοι του Εργαστηρίου είχαν επιτευχθεί. Συγκεκριμένα, το Πρόγραμμα χαρακτηρίστηκε από όλα τα παιδιά (100%) ως εξαιρετικό. Μεγάλη εντύπωση τους έκαναν τα πρωτότυπα παιχνίδια ρόλων που στόχευαν στη ανάπτυξη δεξιοτήτων αντίστασης στις πιέσεις των συνομηλίκων. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον αλλά

και πρόκληση θεώρησαν τη λύση των σταυρολέξων και της μεσοστοιχίδα. Όσον αφορά τη χρονική διάρκεια του Εργαστηρίου, όλοι οι μαθητές (100%) συμφώνησαν ότι ήταν πολύ ικανοποιητική.

Σχετικά με τις γνώσεις και τις αντιλήψεις των παιδιών για το κάπνισμα, τα αποτελέσματα της πιλοτικής εφαρμογής έδειξαν ότι αν και όλα τα παιδιά γνώριζαν πριν από την παρακολούθηση του Εργαστηρίου ότι το κάπνισμα βλάπτει σοβαρά την υγεία εντούτοις μόνο ένα πολύ μικρό ποσοστό (22%) γνώριζε ότι το παθητικό κάπνισμα είναι επίσης επικίνδυνο για την υγεία. Στο τέλος του Εργαστηρίου αυξήθηκαν σημαντικά οι γνώσεις των παιδιών για τις επιπτώσεις του καπνίσματος στον άνθρωπο αλλά και στο περιβάλλον καθώς επίσης και για τη νομοθεσία για το κάπνισμα στην Κύπρο (από 22% - 33% σε 88% - 100%).

Όπως φάνηκε από τις απαντήσεις που έδωσαν οι μαθητές, το Εργαστήρι συνέβαλε στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης των μαθητών. Αξίζει να σημειωθεί ότι στις απαντήσεις σχετικής ερώτησης, κανένας μαθητής δεν σημείωσε οποιοδήποτε αρνητικό σχόλιο.

Επίλογος

Αναμφίβολα το Εργαστήρι Αγωγής Υγείας: «Μαθαίνω για το κάπνισμα» είναι ένα καλό «εργαλείο» στα χέρια των Λειτουργών της Σχολιατρικής Υπηρεσίας, οι οποίοι προσπαθούν να αντιμετωπίσουν τη σύγχρονη μάστιγα, του καπνίσματος. Η συστηματική εφαρμογή του Προγράμματος σ' όλα τα δημοτικά σχολεία θα βοηθήσει τα παιδιά να αναπτύξουν ισχυρή βούληση, να αποκτήσουν την ικανότητα να κάνουν υγιείς επιλογές, να αντιστέκονται στην πίεση των συνομηλίκων, να μην υιοθετούν επιζήμιες συμπεριφορές και να μην παρασύρονται από «σειρήνες» που διακηρύσσουν ότι έχουν να προσφέρουν τη «μαγική λύση».

Ωστόσο, το Εργαστήρι Αγωγής Υγείας: «Μαθαίνω για το κάπνισμα» από μόνο του, δεν είναι αρκετό για να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά το τεράστιο πρόβλημα του καπνίσματος. Πρέπει όλοι να εργαστούμε συλλογικά ώστε να επιτύχουμε αποτελεσματική αντιμετώπιση του καπνίσματος στην Κύπρο.

Βιβλιογραφία

- Angleitner, A. & Ostendorf, F. (1994) Temperament and the Big Five Factors of personality. In C. F. Halverson, G. A. Kohnstamm, & R. P. Martin (Eds.), *The developing structure of temperament and personality from infancy to adulthood* (pp. 69_90). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Breslau, N., Kilbey, M. M. & Andreski, P. (1991) Nicotine dependence, major depression, and anxiety in young adults. *Archives of General Psychiatry*, 48, 1069-1074.
- Brown, R. A., Lewinsohn, P. M., Seeley, J. R. & Wagner, E. F. (1996) Cigarette smoking, major depression, and other psychiatric disorders among adolescents. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 35, 1602-1610.
- Bryant, K., Windle, M. & West, S. G. (1997) *The science of prevention: Methodological advances from alcohol and substance abuse research*. Washington, DC: American Psychological Association
- Buczkievicz, M. (2003) *Ice- Breakers energizers and warm ups*. TACADE. Manchester.
- Center for Disease Control and Prevention (2005) [http:// www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)
- Chassin, L., Presson, C. C., Todd, M., Rose, J. S. & Sherman, S. J. (1998) Maternal socialization of adolescent smoking: The intergenerational transmission of parenting and smoking. *Developmental Psychology*, 34, 1189-1201.
- Covey, L. S., Glassman, A. H. & Stetner, F. (1998) Cigarette smoking and major depression. *Journal of Addictive Diseases*, 17, 35-46
- Killen, J. D., Robinson, T. N., Haydel, K. F., Hayward, C., Wilson, D. M., Hammer, L. D., Litt, I. F. & Taylor, C. B. (1997) Prospective study of risk factors for the initiation of cigarette smoking. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65, 1011-1016.
- Melby, J. N., Conger, R. D., Conger, J. K. & Lorenz, F. O. (1993) Effects of parental behavior on tobacco use by young male adolescents. *Journal of Marriage and the Family*, 55, 439-454.
- Patton, G. C., Carlin, J. B., Coffey, C, Wolfe, R., Hibbert, M. & Bowes, G. (1998) Depression, anxiety, and smoking initiation: A prospective study over 3 years. *American Journal of Public Health*, 88, 1518-1522.
- Perez-Stable, E. J. & Fuentes-Afflick, E. (1998) Role of clinicians in cigarette smoking prevention. *Western Journal of Medicine*, 169, 23-29.
- Windle, M., Windle, R. C. (2001) Depressive Symptoms and Cigarette Smoking Among Middle Adolescents: Prospective Associations and Intrapersonal and Interpersonal Influences. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 69 (2), 215 - 226.
- W.H.O. (2002) *World Report on Violence and Health*. W.H.O. Geneva.
- Wreder, L.F., et al. (2004) *Successful Prevention and Youth Development Programs*. Springer.
- Wu, L.-T. & Anthony, J. C. (1999). Tobacco smoking and depressed mood in late childhood and early adolescence. *American Journal of Public Health*, 89, 1837-1840.
- Θεοχαρίδου, Α., Βασιλείου, Π. (2005) *Κάπνισμα και Έφηβοι*, http://gym_n_souliou.ser.sch.gr
- Υπουργείο Υγείας (2005) *Ετήσια Έκθεση*. Υπουργείο Υγείας. Λευκωσία.
- Χατζηχρίστου, Χ., Γ. (2004) *Κοινωνική και Συναισθηματική Αγωγή στο σχολείο*. Πρόγραμμα Προαγωγής της Ψυχικής Υγείας και της Μάθησης. Αθήνα.