***ΜΑΘΗΜΑ: ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ***

***ΘΕΜΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: ΚΑΠΝΙΣΜΑ***

***ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ: ΣΠΥΡΙΔΩΝ ΑΛΟΙΜΟΝΟΣ***

***ΑΡΙΘ: ΜΗΤΡΩΟΥ: 0711098***

***ΤΙΤΛΟΣ: ΄΄ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΣΚΟΤΩΝΕΙ ΄΄***

*ΕΙΣΑΓΩΓΗ*

Το κάπνισμα (στις μέρες μας ειδικά, λόγο αύξησης φαινόμενου) θεωρείται βασικό αίτιο για πολλές αιτίες θανάτου. Με την εισπνοή του καπνού εισέρχονται στο οργανισμό επιβλαβές ουσίες ,όπως η νικοτίνη , η πίσσα και το μονοξείδιο του άνθρακα, που αυξάνουν τα προβλήματα υγείας. Η νικοτίνη είναι εθιστική ( εμπεριέχει 400 χημικές ουσίες ,εκ των οποίων 200 δηλητηριώδεις και 50 καρκινογενείς. ) και λειτούργει σαν ηρεμιστικό ή διεγερτικό ανάλογα με την κατάσταση του ατόμου. Το ποσοστό θανάτου των καπνιστών αποδίδεται σε μορφές καρκίνου , λόγου ότι στο καπνό εμπεριέχεται μεγάλος αριθμός καρκινογόνων ουσιών. Χαρακτηριστικά συμπτώματα καρκίνου σχετίζονται με τον πνεύμονα, το λάρυγγα, τον οισοφάγο, το στομάχι, το στήθος και το πάγκρεας . Έρευνες , μάλιστα, έχουν δείξει επιβλαβής συνέπειες που οφείλονται στη εκδήλωση της αρτηριοσκλήρυνσης, της στεφανιαίας νόσου και στη μείωση της (καλής) χοληστερόλης του αίματος…. Επιπλέον αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης λευχαιμίας, καρδιαγγειακών παθήσεων , διαβήτη ενώ προκαλεί επιπλοκές κατά την εγκυμοσύνη.

Το ***πρόγραμμα αγωγής υγείας κατά του καπνίσματος*** θα εφαρμοστεί στα πλαίσια σχολικού μαθήματος σε μαθητές γυμνάσιου (και στις τρεις σχολικές τάξεις.. Α-Γ). Το σχολείο είναι ένας χώρος που απασχολεί πάρα πολλές ώρες τους μαθητές.. Είναι υπεύθυνο (όπως και η οικογένεια σε πρώτο βαθμό) για την διαπαιδαγώγηση των παιδιών. Διαμορφώνει το χαρακτήρα του παιδιού μέσα από τα μαθήματα και τις διάφορες εκδηλώσεις που γίνονται στα πλαίσια του σχολικού χώρου (πολιτιστικές, αθλητικές εκδηλώσεις κλπ). Το παΐδι κοινωνικοποιείται και μαθαίνει να συνεργάζεται με αλλά άτομα διαφορετικής ή ίδιας ηλικίας. Στα πλαίσια των μαθημάτων λοιπόν πρέπει να εντάσσεται και η **αγωγή υγείας** σε συνδυασμό πάντα με το μάθημα της φυσικής αγωγής /

***ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ***

Ο σκοπός του προγράμματος *΄΄ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΣΚΟΤΩΝΕΙ΄΄* στοχεύει στο να παρουσιάσει στους μαθητές (μέσα από κάποιες συνεδρίες – μαθήματα), τα αρνητικά αποτελέσματα της χρήσης τσιγάρου στην υγεία , τα αίτια πρόκλησης καθώς και τρόπους αποφυγής και σταδιακής εξάλειψης του φαινόμενου.

***ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ***

* Απόκτηση γνώσεων (συνέπειες χρήσης τσιγάρου)
* Κίνδυνοι που εγκυμονούν
* Πρόληψη καπνίσματος
* η συμβολή του προγράμματος στην αποφυγή επιζήμιων συμπεριφορών για την υγεία (πχ κάπνισμα)
* την υιοθέτηση υγιεινών στάσεων συμπεριφοράς
* η αλλαγή στάσεων και συμπεριφοράς απέναντι στο κάπνισμα, που αποτελούν την φροντίδα και την προαγωγή τόσο της σωματικής όσο και της ψυχικής υγείας
* την πρόληψη διαφόρων ασθενειών που πλήττουν τους χρηστές του τσιγάρου , με αποτέλεσμα να οδηγούνται στο θάνατο
* και την συμμετοχή σε άσκηση , που προτρέπει στην διατήρηση και βελτίωση της φυσικής κατάστασης και συνεπώς της σωματικής , ψυχικής και νοητικής υγείας
* Ενίσχυση αυτοεκτίμησης
* Ενίσχυση της αντίστασης (του ΟΧΙ) απέναντι σε πιέσεις συνομήλικων
* Αποφυγή μίμησης προτύπων με κακές στάσεις συμπεριφοράς ως προς την υγεία (γονείς – συγγενείς – φίλοι που καπνίζουν κλπ)

***ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ***

Σύμφωνα με έρευνες οι περισσότεροι καπνιστές αρχίζουν το κάπνισμα πριν την ηλικία των 14 ετών , ενώ το 90% αρχίζουν πρώτη φορά στην ηλικία των 19 ετών……….

ΑΙΤΙΑ:

Α) Άγνοια κινδύνου

Β) Προβολής καπνίσματος (από εταιρίες του προϊόντος) μέσω ιντερνέτ, τηλεόρασης ταινίες, ως διασκέδαση , με στυλ ή σέξι

Γ) Οι νέοι :

* + - Το βρίσκουν ελκυστικό
    - Επιθυμούν κοινωνική αποδοχή μέσα από αυτό
    - Προσπαθούν να μοιάσουν σε πρότυπα (γονείς , φίλους και γενικότερα να υιοθετήσουν άξιες της κοινωνίας) που ΄΄ πάσχουν ΄΄ από λαθεμένες και επιζήμιες συμπεριφορές ως προς την υγεία
    - Χαμηλή αυτό - εκτίμηση
    - Χαμηλή αντίσταση του ΟΧΙ και ιδιαίτερα σε πιέσεις συνομήλικων τους (φοβούμενοι την απόρριψη και την εκδήλωση κατωτερότητας )

Για τα λόγο αυτό λοιπόν η ενημέρωση από μικρή ηλικία παίζει καθοριστικό ρόλο στην εμφάνιση ή όχι του φαινόμενου. Μάλιστα έρευνες έχουν δείξει ότι η εφαρμογή ενός προγράμματος αγωγής υγείας ενάντια στο θέμα του τσιγάρου , έχει θετική συμβολή ως προς την αποφυγή αρχικά ή την σταδιακή μείωση και εξάλειψης του φαινόμενου σε πάρα πολλά άτομα

***ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ***

Το πρόγραμμα θα διαρκέσει τουλάχιστον 6 συναντήσεις – μαθήματα, εκ΄τον οποίων θα προκύψουν και σχετικά αποτελέσματα

*Οι μαθητές θα βρίσκονται σε θέση να:*

* Γνωρίζουν τις επιπτώσεις του καπνίσματος
* Αντιστέκονται σε πιέσεις , κυρίως φίλων
* Μην μιμούνται πρότυπα (πχ γονείς – συγγενείς – φίλους – διάσημους κλπ…..) με λαθεμένες και επιβλαβείς στάσεις συμπεριφοράς ως προς την υγεία
* Μην επηρεάζονται από τυχόν διαφημίσεις του προϊόντος τα τσιγάρου
* Είναι σε θέση να ενημερώνουν καπνίζοντες και μη ως προς τις συνέπειες το τσιγάρου , τους λαθεμένους λογούς διαφυγής ως προς αυτό και τους τρόπους αποφυγής
* Και τέλος, να γνωρίζουν την συμβολή και τη σημασία της άσκησης , με στόχο την εξάλειψη ΄΄ κακών ΄΄ στάσεων συμπεριφοράς προς την υγεία και την υιοθέτηση υγιεινού τρόπου διαβίωσης

***ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ***

***Μάθημα 1ο:***

Γνωστοποίηση του θέματος από τον καθηγητή. Οι μαθητές καλούνται να ανατρέξουν στους κύκλους που δραστηριοποιούνται (σχολικό περιβάλλον , οικογενειακό περιβάλλον , φίλους – γνωστούς , φροντιστήρια , αθλητικούς συλλόγους εφόσον συμμετέχουν οι ίδιοι ή φίλοι τους , καφετέριες , ιντερνέτ cafe κλπ…..) και να αναφέρουν παραδείγματα ατόμων που καπνίζουν ή σνομπάρουν και δεν αποδέχονται το τσιγάρο. Είναι συχνό φαινόμενο στις μέρες μας ?? τι πιστεύουν?? Συζήτηση επί του θέματος με τον καθηγητή

***Σκοπός μαθήματος :*** αναγνώριση και ( πιθανή ) καταγραφή του φαινόμενου

***Μέσα και μέθοδοι :*** στατιστικά στοιχειά που θα παρουσιάζουν την έξαρση του φαινόμενου σε όλες τις ηλικίες κυρίως όμως στους νέους

***Μαθημα 2ο :***

Στο δεύτερο μάθημα ο καθηγητής έχει καλέσει ένα ειδικό επί του θέματος να παρευρεθεί στο μάθημα. Ο ειδικός παραθέτει κάποια βίντεο στους μαθητές που σχετίζονται με την έξαρση και τις συνέπειες του φαινόμενου ως προς την υγεία. Το βίντεο είναι καλό να περιέχει φωτογραφίες – εικόνες – σκίτσα που αφορούν καπνιστές και μη (πχ κατάσταση πνευμόνων καπνιστών και μη και κατάσταση πνευμόνων πριν και μετά την εγκατάλειψη της κακιάς συνήθειας κλπ …..). Τέλος γίνεται ένας σχετικός διάλογος μεταξύ μαθητών και ειδικού για μια ευρύτερη γνώση του θέματος.

***Στόχος μαθήματος:*** ευαισθητοποίηση μαθητών για την αποφυγή καπνίσματος

***Μέσα και μέθοδοι:*** προβολή βίντεο ( με ομιλίες , εικόνες , σκίτσα και φωτογραφίες )

***Μάθημα 3ο:***

Οι μαθητές χωρίζονται σε 4 ομάδες. Κάθε ομάδα καλείται να σχεδιάσει ένα ερωτηματολόγιο ανάλογα με το θέμα που έχει ζητηθεί από τον καθηγητή :

1. *Τι γνωρίζουν για το κάπνισμα ( έξαρση ή όχι)*
2. *Ποσοστό καπνιζόντων και μη*
3. *Τις συνέπειες που έχει το κάπνισμα για την υγεία ( προσωπική γνώμη ερωτηθεντων)*
4. *Τα αίτια που επηρεάζουν (κυρίως τους νέους) στο να καπνίσουν*

Τα ερωτήματα θα απαντηθούν από άλλους μαθητές , σχολικό προσωπικό , γονείς , συγγενείς , φίλους , καθώς και από αλλά άτομα ενώ θα είναι ανώνυμα.

(ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ!!!!! Τα ερωτηθέντα άτομα είναι υποχρεωτικό να είναι καπνίζοντες και μη με αντικειμενική στάση επί του θέματος)

***Στόχος μαθήματος :*** καταγραφή στοιχείων για το κάπνισμα

***Μέσα και μέθοδοι :*** χρήση ερωτηματολογίων

***Μαθημα 4ο :***

Η κάθε ομάδα αφού συλλέξει τα ερωτηματολόγια , προβαίνει σε διεξαγωγή συμπερασμάτων ανάλογα με τις απαντήσεις που δοθήκαν. Σχεδιάζει πίνακες , στους οποίους αναγράφονται τα δεδομένα που συλλέχτηκαν σε ποσοστό επί τοις εκατό . Οι πίνακες παρουσιάζονται στο μάθημα . Τέλος , γίνεται συζήτηση για τα αποτελέσματα και τα συμπεράσματα που πρόεκυψαν .

(ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ!!! Τα αποτελέσματα καθώς και τα συμπεράσματα αναρτούνται σαν ένα άρθρο στη σχολική εφημερίδα από τον καθηγητή , αναγράφοντας ότι η έρευνα έγινε από μαθητές )

***Μάθημα 5ο :***

Ο καθηγητής έχει συλλέξει βίντεο που σχετίζονται με το κάπνισμα και την άσκηση και τα παρουσιάζει στη τάξη . Επίσης παρουσιάζει και σχετικά στατιστικά στοιχεία και πίνακες που επιδεικνύουν την επίδραση και τα οφέλη της άσκησης ενάντια σε επιζήμιες για την υγεία στάσεις συμπεριφοράς όπως το κάπνισμα . Μετά την προβολή του βίντεο ακολουθεί συζήτηση μεταξύ μαθητών και καθηγητή για την ευρύτερη γνώση του θέματος.

***Στόχος μαθήματος :*** να αναδεχθεί η συμβολή και η θετική δράση της άσκησης για την υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου διαβίωσης ***Μέσα και μέθοδοι :*** βίντεο , πίνακες , στατιστικά στοιχειά και συζήτηση

***Μάθημα 6ο :***

Ο καθηγητής οργανώνει τους μαθητές σε ομάδες. Κάθε ομάδα βρίσκει και δημιουργεί ένα ξεχωριστό και μοναδικό σλόγκαν κατά του καπνίσματος . Η νικήτρια ομάδα θα ετοιμάσει ένα βίντεο , το όποιο θα περιέχει τα μέλη της ομάδας με το σλόγκαν , και θα το ανεβάσει στο διαδίκτυο την παγκοσμία μέρα κατά του καπνίσματος . Ο διαγωνισμός θα διεξαχθεί στα πλαίσια του σχολικού χορού (εκτός των σχολικών όμως ορών , μια άλλη μέρα .)

***Στόχος μαθήματος*** : η καταπολέμηση της επιβλαβούς συνήθειας

***Μέσα και μέθοδοι :*** συμμέτοχη στη δραστηριότητα (διαγωνισμού) , σλόγκαν κατά του τσιγάρου

***ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΕΝΟΣ ΣΧΕΔΙΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ***

***ΜΑΘΗΜΑ 6Ο***

Στόχος του μαθήματος είναι η ενεργή συμμέτοχη των μαθητών σε μια δραστηριότητα κατά του καπνίσματος

Οι μαθητές και των τριών τάξεων του γυμνάσιου θα χωριστούν σε ομάδες των 8-10 ατόμων. Θα λάβουν μέρος σε ένα σχολικό διαγωνισμό ΄΄ πολεμώντας ΄΄ το τσιγάρο και τις επιπτώσεις που έχει στην υγεία του ανθρώπου . Ο διαγωνισμός στα διεξαχθεί στα πλαίσια του σχολικού χώρου . Κάθε ομάδα , μέσα στα πλαίσια της συνεργασίας , θα πρέπει να βρει ένα ξεχωριστό και μοναδικό σλόγκαν . Επιπλέον θα πρέπει να χει μπλουζάκια ( στα οποία θα είναι τυπωμένο πάνω το σλόγκαν της κάθε ομάδας) που θα την κάνουν να ξεχωρίζει από τις άλλες ομάδες του διαγωνισμού. Κάθε ομάδα θα προβάλει το σύνθημα της ξεχωριστά μία - μία πάνω σε ένα οριοθετημένο χώρο - βάθρο . Η είσοδος θα είναι ανοιχτή σε γονείς , συγγενείς , φίλους και σε άλλα άτομα από το στενό περιβάλλον των μαθητών.

Όλες οι ομάδες θα βραβευθούν για την συμμετοχή τους στο διαγωνισμό , λαμβάνοντας ενημερωτικά φυλλάδια που θα ***αφορούν*** :

* *την συμβολή της άσκησης στην υγεία ,*
* *την ένδειξη αθλημάτων ( και γενικά τρόπους γυμναστικής)*
* *την συμβολή της διατροφής στη υγεία*
* *και την αποφυγή επιζήμιων στάσεων συμπεριφοράς που καταστρέφουν την υγεία , προκαλώντας ασθένειες και πολλά προβλήματα.*

Τέλος , η νικήτρια ομάδα θα ετοιμάσει ένα βίντεο που θα αναρτηθεί στο διαδίκτυο την παγκόσμια ημέρα κατά του καπνίσματος

***ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ***

Με το πέρας του προγράμματος οι μαθητές θα πρέπει να έχουν κατανοήσει τι είναι το κάπνισμα. Ποιες είναι οι συνέπειες που έχει για την υγεία τους, τα αίτια που οδηγούν κυρίως τους νέους στη συνήθεια αυτή καθώς και τους τρόπους αντιμετώπισης ή αποφυγής του φαινόμενου. Θα πρέπει να έχουν κατανοήσει τη συμβολή της άσκησης τόσο στην αποφυγή του τσιγάρου όσο και στη σταδιακή μείωση και εγκατάλειψης τού σε καπνίζοντες . Είναι σημαντικό να ιοθετησουν ένα θεμιτό και υγιεινό τρόπο ζωής , μακριά από ασθένειες και προβλήματα.

Για την αξιολόγηση του προγράμματος θα χρησιμοποιήσουμε ένα φύλο εργασίας και ένα ερωτηματολόγιο που θα αφορά τον κάθε μαθητή ξεχωριστά , ΏΣΤΕ να εξετάσουμε της συμβολή του προγράμματος κατά του καπνίσματος ως προς τους μαθητές . Ανάλογα με τις απαντήσεις που θα δοθούν θα βγει και το πόρισμα …

(ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ!!!! Θα πρέπει και το φύλο εργασίας και το τεστ να είναι ανώνυμα)

Α***) ΦΥΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ***

1. **Πολλές επιστημονικές ιατρικές έρευνες μας έχουν αποδείξει τις βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος στην υγεία μας. Όλοι το αναγνωρίζουν. Δε πραάτουν όμως αναλόγως. Γιατί συμβαίνει αυτό;** (αναφέρετε 3-4 παραδείγματα - αιτίες)

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. **Βρίσκεστε με φίλους σε μια καφετέρια. Ένας τους ανάβει τσιγάρο και προσφέρει και σε σας. Τι θα κάνετε?**

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. **ΠΑΛΙΕΣ ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ ΤΣΙΓΑΡΩΝ**

* ΤΙ ΘΕΛΟΥΝ ΝΑ ΠΕΤΥΧΟΥΝ;
* ΠΩΣ ΤΟ ΚΑΝΟΥΝ;
* ΤΙ ΚΡΥΒΟΥΝ;
* ΤΙ ΥΠΟΣΧΟΝΤΑΙ ΤΑΧΑ;

   …………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Β) ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ (ΑΤΟΜΙΚΟ) ΑΥΤΟ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

 Κύκλωσε την απάντηση που σου ταιριάζει.

1. ***Το κάπνισμα κατά τη γνώμη σου είναι :***

    α) προσωπική επιλογή και δικαίωμα του καθενός

    β) μια κακή συνήθεια με άσχημες επιπτώσεις στη ζωή του καπνιστή

    γ) μια εθιστική συνήθεια με άσχημες επιπτώσεις στην υγεία του κοινωνικού συνόλου

    δ) μια συνήθεια που σε κάνει να φαίνεσαι "in"

2. ***Ποια η γνώμη σου για την ολική απαγόρευση του καπνίσματος στους δημόσιους χώρους ?***

    α) Συμφωνώ απόλυτα, πρέπει ν' απαγορεύεται.

    β) Συμφωνώ εν μέρει. Πρέπει να υπάρχουν εξαιρέσεις στην απαγόρευση π.χ. στις καφετέριες μπορεί να καπνίζει      όποιος θέλει.

    γ) Διαφωνώ. Ο καθένας είναι ελεύθερος να κάνει ότι θέλει.

    δ) Οι καπνιστές έχουν κι αυτοί δικαιώματα και πρέπει να το έχουμε στο νου μας.

3. ***Έχεις ακούσει τον όρο "παθητικό κάπνισμα" ?***

    α) ναι

    β) όχι

4. ***Τι νομίζεις ότι σημαίνει ?***

    α) Σημαίνει ότι ακόμη κι αν δεν καπνίζουμε, εισπνέουμε τον καπνό του τσιγάρου ενός καπνιστή και γινόμαστε καπνιστές κι εμείς.

    β) Σημαίνει αυτό που παθαίνει κάποιος όταν καπνίζει, δηλαδή τα παθήματα του καπνιστή.

    γ)  Κάτι άλλο (ανάφερε τι)

5. ***Τι αισθάνεσαι όταν κάποιος καπνίζει κοντά σου ?***

    α) Δεν αισθάνομαι κάτι.

    β) Με πνίγει ο καπνός

    γ) Μυρίζουν τα ρούχα μου και τα μαλλιά μου.

    δ) Κάτι άλλο (ανάφερε τι)

6.  ***Γνωρίζεις ότι υπάρχουν ιατρεία διακοπής καπνίσματος ?***

    α) ναι

    β) όχι

7. ***Έχει θετική συμβολή η άσκηση ως προς την αποφυγή ή τη σταδιακή μείωση και διακοπή του καπνίσματος ?***

α) ναι

β) όχι

8) ***Οι γονείς σου ή κάποιος από το στενό σου περιβάλλον καπνίζει… Τι κάνεις σαν γνώστης του θέματος ?***

α)δε ασχολείσαι καν

β) του φωνάζεις

γ) τον αφήνεις να πάθει για να μάθει

δ) τον ενημερώνεις για τις συνέπειες του τσιγάρου στην υγεία του , πως μπορεί να απαλλαγεί από αυτό , τονίζοντας ταυτόχρονα το ρόλο της άσκησης και του υγιεινού τρόπου ζωής