# Ονοματεπώνυμο: Ελένη Δαρδούμα

## ΑΕΜ : 0711040



 ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ : ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΣΤΙΣ ΝΕΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ ΚΑΙ Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ

Το κάπνισμα πλέον έχει γίνει συνήθεια. Η μείωση του αριθμού των νέων καπνιστών και γενικά των καπνιστών γενικότερα αποτελεί έναν από τους βασικότερους στόχους πολλών χωρών σήμερα. Με βάση τις πληροφορίες των ερευνών τα περισσότερα άτομα αρχίζουν να καπνίζουν πριν από την ηλικία των 14 ετών, ενώ το 90% αρχίζει να καπνίζει πριν από την ηλικία των 19 ετών. Οι εταιρίες δυστυχώς προκειμένου να κερδοσκοπήσουν διαφημίζουν το κάπνισμα σαν κάτι αρρενωπό για τα αγόρια και ελκυστικό για τα κορίτσια. Επίσης ο καπνός περιέχει νικοτίνη κάτι που προκαλεί εθισμό, καθώς και επίσης 400 άλλες χημικές ουσίες, εκ των οποίων 200 δηλητηριώδεις και 50 καρκινογενείς . Η Ελλάδα είναι από τις πρώτες χώρες στην Ευρώπη όσον αφόρα το κάπνισμα.

ΣΚΟΠΟΣ : Αρχικά ο σκοπός του προγράμματος έχει να κάνει με παιδία που βρίσκονται στην εφηβεία. Θα απευθυνθούμε σε ηλικίες 14 ως 19. Το πρόγραμμα θα πραγματοποιηθεί σε σχολείο γυμνάσιο και λύκειο, καθώς εκεί τα παιδιά είναι ποιο επιρρεπής . Σκοπός του προγράμματος είναι να δώσουμε σωστά πρότυπα για την διακοπή του καπνίσματος. Το γεγονός ότι λείπουν πολλές ώρες από το σπίτι τους είναι κάτι που τους βάζει σε ΄τρυπάκι΄’ να δοκιμάσουν καινούργια πράγματα, ένα από αυτά τα πράγματα είναι και το τσιγάρο. Επομένως σκοπός του προγράμματος είναι να προβάλουμε στα παιδία ένα σωστό τρόπο ζωής και μέσα σε αυτόν να συγκαταλέγουμε την διακοπή του καπνίσματος. Θα προσπαθήσουμε να τα εντάξουμε σε ένα υγιεινό τρόπο ζωής . Οι μαθητές θα εμπλουτίζουν τις γνώσεις τους σχετικά με το κάπνισμα έτσι ώστε να είναι σε θέση να το αποφύγουν. Κατά την διάρκεια του προγράμματος θα υπάρχουν και καπνιστές και μη καπνιστές έτσι ώστε να δείξουμε αποτελέσματα και πως τα απλά πράγματα μέρα με την μέρα γίνονται όλο και ποιο δύσκολα.(π.χ. ένα παιδί που δεν καπνίζει μπορεί να έχει καλύτερες επιδόσεις στην άθληση )τέλος για να γίνει η όλη ερεύνα ποιο πιστική θα προβάλουμε διάφορα βίντεο και φωτογραφίες.

ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ : 1) Υιοθέτηση ενός υγιεινού και σωστού τρόπου ζωής. 2) Ο γονιός να προβάλλει σωστή στάση στο παιδί του έτσι ώστε το παιδί να μην είναι παθητικός καπνιστής άλλα να παίρνει και σωστά πρότυπα κατά του καπνίσματος. 3) Βασικό πολύ επίσης είναι η απαγόρευση του καπνίσματος στα σχολεία(π.χ. οι παρέες τις περισσότερες φορές επιδρούν αρνητικά στο παιδί, και έτσι το παιδί θα επηρεαστεί και θα κάνει ότι βλέπει από την παρέα του). 4) Αύξηση σωματικής δραστηριότητας( π.χ. εάν ένα παιδί ξεκινήσει από νεαρή ηλικία το κάπνισμα και έχει και ένα καθιστικό τρόπο ζωής χωρίς άσκηση τότε τα αποτελέσματα θα είναι αρνητικά σε πολλού τομείς στην ζωή του) . 5 )Τα παιδιά να αγαπούν το «εγώ» τους να μην γίνονται οι ίδιοι εχθροί αυτού. 6) Ψυχολογική παράγοντες, πολλές φορές κάποιες καταστάσεις μας κάνουν να ξεσπάμε με λάθους τρόπους ( π.χ. όταν το παιδί έχει κάποιο πρόβλημα ίσως να ζητήσει αδιέξοδο μέσω του καπνίσματος) .

ΤΕΚΜΙΡΙΩΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ : Το συγκεκριμένο πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί διότι στις μέρες μας το κάπνισμα έχει γίνει η μάστιγα της εποχής . Η ερεύνα θα αφόρα παιδία γυμνασίου και λυκείου . Τα παιδιά σε αυτήν την ηλικία επηρεάζονται από το περιβάλλον τους . Βασικό είναι να τονίσουμε στα νέα παιδιά ότι η νικοτίνη είναι εθισμός κάτι που είναι δύσκολο να το καταλάβουν. Όλο αυτό το «παιχνίδι» του καπνίσματος σε αυτή την ηλικία τις περισσότερες φορές ξεκινάει ως «μαγκιά» και καταλήγει σε έναν εξαρτημένο καπνιστή. Επομένως αν είσαι καπνιστής η εάν άτομα που αγαπάς έχουν υιοθετήσει αυτή την αυτοκαταστροφική συνήθεια τότε πρέπει άμεσα κάτι να κάνετε εσείς και το περιβάλλον . ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΣΚΟΤΩΝΕΙ. Όσο μακρινή, αόριστη και αφηρημένη να σας ακούγεται αυτή η πρόταση έχει γραφτεί για να σας προειδοποιήσει και να σας «προστατέψει» σε έναν άμεσο κίνδυνο που μπορεί να εμφανιστεί σε οποιοδήποτε- οποιοδήποτε στιγμή. Γι αυτό λοιπόν ΠΕΙΤΕ ΟΧΙ ΣΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ και σώστε μια ζωή. Σημαντικό θα ήταν τα παιδιά να το μεταδίδουν μεταξύ τους .

### ΠΡΟΣΔΩΚΟΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ :

1. Εκπαίδευση: Μέσα στα πλαίσια του σχολείου πρέπει να υπάρχει κάποια ενημέρωση σχετικά με το κάπνισμα, (π.χ. κάποιο μάθημα που θα αναφέρεται στις επιδράσεις του καπνίσματος στην υγεία). Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να είναι πανταχού παρών όσον αφόρα την αποφυγή του καπνίσματος. Να προσπαθούν με οποιοδήποτε τρόπο να προβάλουν μέσα στο χώρο του σχολείου τα αρνητικά του καπνίσματος . Τα νέα παιδία να εμπλουτίζουν με όλο και περισσότερες πληροφορίες τον εαυτό τους για το κάπνισμα.
2. Οικογένεια : Oι γονείς καταρχήν πρέπει να είναι τα πρώτα πρότυπα για τα ίδια τους τα παιδιά. Βασικό είναι να μην κάνουν τα παιδιά τους παθητικούς καπνιστές κάτι που θα έχει αρνητικά αποτελέσματα στην υγεία τους αλλά και στην μετέπειτα ζωή τους . Επομένως και οι γονείς θα πρέπει να έχουν τις γνώσεις αλλά να είναι και σε θέση να βοηθήσουν τα παιδία τους όσον αφορά το κάπνισμα (π.χ. να μην καπνίζουν μπροστά στα παιδία τους ).
3. Απαγόρευση του τσιγάρου: Η συμβολή στην επίτευξη αλλαγών όσον αφορά τον χώρο του σχολείου. Θα ήταν σημαντικό να απαγορευτεί το κάπνισμα στο σχολείο κάτι που θα έκανε τα πράγματα λίγο ποιο εύκολα. Οι έφηβοι σε αυτήν την ηλικία επηρεάζεται ο ένας από τον άλλον. Μέσω παρέας τις περισσότερες φορές μαθαίνουν να καπνίζουν. Εάν εφαρμοζόταν αυτή η μέθοδος στα σχολεία σίγουρα στα αποτελέσματα θα βλέπαμε κάποια μείωση .
4. Φυσική δραστηριότητα και κάπνισμα : Μέσα από το πρόγραμμα αγωγής υγείας σχετικά με τα κάπνισμα, σημαντικό θα ήταν να σημειωθεί ότι η φυσική δραστηριότητα θα πρέπει να συμβάλει θετικά στο παιδί. Το κάπνισμα μαζί με την γυμναστική είναι 2 τελείως διαφορετικά πράγματα. Έτσι λοιπόν θα πρέπει να τονίσουμε στα παιδιά ξανά και ξανά ότι τίποτα δεν τους προσφέρει το κάπνισμα και ότι άμα θέλουν να έχουν μια καλή φυσική κατάσταση αλλά και ένα υγιεινό τρόπο ζωής θα πρέπει να είναι κατά του καπνίσματος.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:

1. ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΩΤΟ : Υιοθέτηση ενός σωστού τρόπου ζωής. Θα πρέπει να παιδιά να καταλάβουν ότι το κάπνισμα δεν κάνει πουθενά κάλο σε αυτά και ότι δεν τους προσφέρει τίποτα. Ενημέρωση όσον αφόρα το κάπνισμα και τις αρνητικές επιδράσεις που προκαλεί. ΜΕΣΑ – ΜΕΘΟΔΟΙ : διαλέξεις που να δείχνουν διάφορα πράγματα για το κάπνισμα , φωτογραφικό υλικό που θα δείχνει καπνιστές και μη καπνιστές ( π.χ. τα πνευμόνια ενός καπνιστή και ενός μη καπνιστή ) . 
2. ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΑΘΗΜΑ :Παιδί και γονέας. Είναι πάρα πολύ σημαντικό ο γονέας να δείχνει τα σωστά πρότυπα στο παιδί. Τα πρώτα ερεθίσματα το παιδί τα παίρνει από την μητέρα και τον πάτερα, τους έχει σαν πρότυπο, έτσι λοιπόν και οι ίδιοι οι γονείς πρέπει να είναι κατά του καπνίσματος και να το δείχνουν αυτό στο παιδί διαρκώς. ΜΕΣΑ-ΜΕΘΟΔΟΙ : μέσα στο περιβάλλον οπού κινείται το παιδί να αποφεύγεται η χρήση του τσιγάρου, όπως δηλαδή το σπίτι, εάν μέσα στο οικογενειακό περιβάλλον υπάρχει άτομο που καπνίζει (π.χ. πατέρας ) θα πρέπει όπως και δήποτε αυτό να μην το κάνει μπροστά στα παιδιά. Διότι έτσι τα εκθέτει σε περιβάλλον που γίνονται παθητικοί καπνιστές και όχι μόνο.
3. ΤΡΙΤΟ ΜΑΘΗΜΑ : Ψυχολογία. Οι εποχές είναι δύσκολες το ξέρουμε όλοι, αλλά μην τα κάνουμε και εμείς όλα ποιο δύσκολα. Διαρκώς υπάρχουν προβλήματα παντού, μέσα στην οικογένεια στο εξωτερικό μας περιβάλλον και όλα αυτά τα προβλήματα ξεσπούν στον οργανισμό μας. Έτσι λοιπόν οι νεολαία μέσα από τα κάπνισμα πιστεύει ότι θα δώσει «λύση» σε όλα τα προβλήματα. Πιστεύει ότι με μια «τζούρα» τσιγάρο θα σβήσουν όλα(π.χ. στρες , άγχος , κακή διάθεση). Ήρθε η ώρα να συμβάλουμε με την βοήθεια μας. ΜΕΣΑ-ΜΕΘΟΔΟΙ : Να πραγματοποιηθεί ένα μάθημα από ένα ψυχολόγο στο σχολείο, σύντομες διαλέξεις, να απαγορευτεί το κάπνισμα στο σχολείο. Οι μαθητές να δουν τις πραγματικές επιπτώσεις του καπνίσματος στην ζωή τους, μέσα από διάφορα βίντεο καπνιστών.
4. ΤΕΤΑΡΤΟ ΜΑΘΗΜΑ : Ηλεκτρονικό τσιγάρο : Επίσης κάτι που δεν γνωρίζουν οι νέοι είναι η χρήση του ηλεκτρονικού τσιγάρου. Είναι η νέα κάτι καινούργιο της εποχής μας . Δεν ξεχνάμε ότι απευθυνόμαστε σε ηλικίες 14 ως 19 ετών πάνω που αρχίζουν τις πρώτες επαφές τους με το τσιγάρο, άλλα αυτή είναι η ποιο κρίσιμη ηλικία καθώς θα δείξει την πορεία του παιδιού σχετικά με το κάπνισμα άλλα και τον τρόπο ζωής του. Έτσι λοιπόν πρέπει να γίνει μια σωστή ενημέρωση . ΜΕΣΑ –ΜΕΘΟΔΟΙ: Να μιλήσει ένας ειδικός για την χρήση πρώτα του κανονικού τσιγάρου και μετέπειτα για το ηλεκτρονικό τσιγάρο. Πρέπει να σημειωθεί ότι επειδή το ηλεκτρονικό τσιγάρο είναι σχετικά καινούργιο θα πρέπει να δοθεί μια πλήρη «εικόνα» του ηλεκτρονικού τσιγάρου και με τα αρνητικά του και με τα θετικά του.
5. ΠΕΜΠΤΟ ΜΑΘΗΜΑ : Φυσική δραστηριότητα: Είναι αυτονόητο ότι το κάπνισμα και η άθληση δεν ταιριάζουν καθόλου. Βασικό είναι τα παιδία να μάθουν να αγαπούν τον εαυτό τους και να το προστατεύουν. Να προσπαθούν μέσα από διάφορες άλλες δραστηριότητες να γυμνάζονται και να τρέφονται σωστά. ΜΕΣΑ –ΜΕΘΟΔΟΙ : οι ίδιοι οι μαθητές θα πραγματοποιήσουν ένα πείραμα. Στα δυο σχολεία που έχουμε επισκεφθεί θα χωρίσουμε τα παιδία σε 2 ομάδες, καπνιστές και μη καπνιστές γυμνασίου και λυκείου. Στην συνέχεια θα τους βάλουμε να κάνουνε μεταξύ τους τεστ αντοχής άλλα και άλλα τεστ τα οποία σχετίζονται με την φυσική τους κατάσταση και την υγείας τους. Τέλος θα βγάλουμε συμπεράσματα τα οποία θα είναι πλήρως κατανοητά για τους μαθητές που καπνίζουν και μη. Αυτό το πείραμα θα δείξει στα παιδιά πως το κάπνισμα μπορεί να επίδραση στην καθημερινότητα τους αρνητικά . Η σύγκριση που θα υπάρχει μεταξύ των παιδιών που καπνίζουν άλλα και όχι σχετικά με την άθληση θα είναι σημαντική ώστε να το « κοιτάξουν από την αντί πέρα όχθη και να πουν ΟΧΙ δεν θα συμβάλλω ο ίδιος στην αυτοκαταστροφή μου».
6. ΕΚΤΟ ΜΑΘΗΜΑ : θα κόψω το κάπνισμα : Κάνοντας πράξη όλα τα πάρα πάνω ήρθε η ώρα να πάρω την τελική απόφαση. Ναι θα είναι δύσκολο στην αρχή αλλά σκέψου σώζεις τον εαυτό σου. ΜΕΣΑ-ΜΕΘΟΔΟΙ: Θα γίνει μια ενημέρωση από έναν γιατρό. Τι συμβαίνει όταν κόψετε το τσιγάρο; είναι το πρώτο μέρος και σας ενημερώνει για τις βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες αλλαγές που συμβαίνουν στον οργανισμός σας όταν κόψετε το τσιγάρο. Και το δεύτερο μέρος είναι συμβουλές για να κόψετε το κάπνισμα, δηλαδή διαφορές χρήσιμες οδηγίες( π.χ. να πίνετε περισσότερο νερό, καθώς η γεύση του νερού διώχνει την επιθυμία για τσιγάρο).

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η αξιολόγηση του προγράμματος αποτελεσματικά θα γίνει με κάποια ερωτηματολόγια που θα μοιραστούν στους μαθητές του γυμνασίου και του λυκείου για να συμπληρωθούν το οποίο το καθένα θα είναι ατομικό . Το ερωτηματολόγιο θα περιέχει ερωτήσεις σχετικά με τις επιδράσεις του καπνίσματος στην υγείας μας στον τρόπο ζωής, την φυσική δραστηριότητα, στο περιβάλλον που βρισκόμαστε και γενικά στην καθημερινότητα μας.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ : Συμπλήρωσε αυτό που πιστεύεις και αυτό που κάνεις. ( ΑΤΟΜΙΚΟ)

ΗΛΙΚΙΑ : 14 – 19

ΦΥΛΟ : ΑΓΟΡΙ ΚΟΡΙΤΣΙ

1. Καπνίζεις ;

NAI

OXI

1. Γνωρίζεις τι σημαίνει εθισμός ;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

ΑΝ ΝΑΙ, ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ; ΑΙΤΙΟΛΟΓΗΣΕΤΟ

1. Γνωρίζεις ότι το τσιγάρο ανήκει στην κατηγορία εξαρτησιογόνων ουσιών ;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

1. Γνωρίζεις από τι απαρτίζεται κυρίως ένα τσιγάρο ;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

1. Πιστεύεις ότι το κάπνισμα είναι βλαβερό για τον οργανισμό ;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

1. Καπνίζουν οι γονείς σου ;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

1. Αφού ξέρετε ότι το κάπνισμα βλάπτει την υγεία γιατί καπνίζεται ;

Α) ΣΥΝΗΘΕΙΑ

Β)ΕΞΑΡΤΗΣΗ

Γ) ΕΤΣΙ

Δ)ΜΑΓΚΙΑ

Ε)ΛΟΓΩ ΠΑΡΕΑΣ

Ζ) ΑΓΧΟΣ

1. Είναι επικίνδυνο για την υγεία να εισπνέουμε τον καπνό των άλλων ;

Α) ΣΥΜΦΩΝΩ

Β)ΔΙΑΦΩΝΩ

Γ) ΔΕΝ ΓΝΩΡΙΖΩ

1. Το κάπνισμα προκαλεί καρκίνο του πνεύμονα ;

Α) ΣΥΜΦΩΝΩ

Β) ΔΙΑΦΩΝΩ

Γ) ΔΕΝ ΓΝΩΡΙΖΩ

1. Θα έπρεπε να επιτρέπεται στους καπνιστές να καπνίζουν παντού ;

Α) ΣΥΜΦΩΝΩ

Β) ΔΙΑΦΩΝΩ

Γ)ΔΕΝ ΓΝΩΡΙΖΩ

1. Θα έπρεπε να απαγορευτεί το κάπνισμα στο σχολείο ;

Α) ΣΥΜΦΩΝΩ

Β) ΔΙΑΦΩΝΩ

Γ)ΔΕΝ ΓΝΩΡΙΖΩ

1. Το κάπνισμα κατά την γνώμη σου είναι ;
2. Προσωπική επιλογή και δικαίωμα του καθενός
3. Μια κακή συνήθεια με άσχημες επιπτώσεις στην ζωή του καπνιστή
4. Μια συνήθεια που σε κάνει να μοιάζεις «in»
5. Μια εθιστική συνήθεια με άσχημες επιπτώσεις στο κοινωνικό σύνολο
6. Έχεις ακούσει τον όρο «παθητικό κάπνισμα» ;
7. NAI
8. OXI
9. Τι αισθάνεσαι όταν κάποιος καπνίζει κοντά σου ;

Α) ΔΕΝ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΚΑΤΙ

Β) ΜΕ ΠΝΙΓΕΙ Κ ΚΑΠΝΟΣ’

Γ)ΜΥΡΙΖΟΥΝ ΤΑ ΡΟΎΧΑ ΚΑΙ ΤΑ ΜΆΛΛΙΑ ΜΟΥ

Δ) ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ ( ΑΝΕΦΕΡΕ )

…………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………

1. Από ποια ηλικία αρχίσατε το κάπνισμα ;

Α) 14 – 16

Β) 16 -18

Γ) 19

1. Πόσα τσιγάρα καπνίζετε την ημέρα ;

Α) ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΑΠΟ ΜΙΣΟ ΠΑΚΕΤΟ

Β) ΜΙΣΟ ΠΑΚΕΤΟ

Γ) ΕΝΑ ΠΑΚΕΤΟ

Δ) ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΕΝΑ ΠΑΚΕΤΟ

1. Γνωρίζεται την υπάρξει του ηλεκτρονικού τσιγάρου ;

Α)ΝΑΙ

Β) ΟΧΙ

1. Τα μέσα μαζικής ενημέρωσης επηρεάζουν τους νέους να καπνίζουν ;

Α)ΚΑΘΟΛΟΥ

Β)ΛΙΓΟ

Γ) ΑΡΚΕΤΑ

Δ) ΠΟΛΥ

1. Η οικονομική κρίση έχει επηρεάσει την ποσότητα τσιγάρων που καπνίζετε ;

Α) ΝΑΙ

Β) ΟΧΙ

1. Η ενημέρωση των μαθητών στο σχολείο για τις επιβλαβείς συνέπειες του καπνίσματος είναι αποτελεσματική ;

Α)ΚΑΘΟΛΟΥ

Β) ΛΙΓΟ

Γ) ΑΡΚΕΤΑ

Δ) ΠΟΛΥ

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ : ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ( ΓΙΑΝΝΗΣ ΘΕΟΔΩΡΑΚΑΚΗΣ ΚΑΙ ΜΑΙΡΗ ΧΑΣΑΝΔΡΑ)