Ονοματεπώνυμο: Γεώργιος Κουβάτης

ΑΕΜ: 0711077

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΔΙΑΚΟΠΗ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

 Το συγκεκριμένο πρόγραμμα εφαρμόζεται σε μία ομάδα μαθητών σχολείου(32 μαθητές) οι οποίοι δήλωσαν καπνιστές και εξακριβώθηκαν μετά απο συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο που τους δόθηκε να συμπληρώσουν και λαμβάνει μέρος στο λύκειο Αγίου Στεφάνου Αττικής. **Σκοπός** του προγράμματος αυτού είανι η σταδιακή μείωση και τελικά η ολοκληρωτική διακοπή απο το κάπνισμα του πληθυσμού στο οποίο πραγματοποιείται. Για την επίτευξη του στόχου αυτού θα πραγματοποιηθούν διάφορες δραστηριότητες και δράσεις οι οποίες θα αναλυθούν παρακάτω με στόχο την ενημέρωση των μαθητών για τις αρνητικές συνέπειες του καπνίσματος αλλά και των θετικών αποτελεσμάτων που μπορούν να κερδίσουν από τη διακοπή του καθώς και των αιτιών που τους οδήγησαν σε αυτήν την ανθυγιεινή συνήθεια.

 Το κάπνισμα σαν εξάρτηση αποτελεί μία από τις συνηθέστερες και βλαβερότερες εξαρτήσεις σε ουσίες σε όλο το κόσμο και συνδέεται με ένα πλήθος ασθενειών με κυριότερο τον καρκίνο, καθώς επίσης αυξάνει τον κίνδυνο για την εμφάνιση διάφορων προβλημάτων όπως μείωση λειτουργιών(ελάττωση ποιότητας και ποσότητας σπέρματος, μειωμένη γονιμότητα, επιβαρυμένο ανοσοποιητικό σύστημα, έναρξη εμμηνόπαυσης πριν από τη φυσιολογική ηλικία) και εκδήλωση ασθενειών σε σοβαρότερη μορφή(πνευμονία ακόμα και απλό κρυολόγημα). Τέλος το χρόνιο κάπνισμα μπορεί να οδηγήσει σε θάνατο. Τα άτομα στα οποία αναφέρεται το συγκεκριμένο πρόγραμμα αγωγής υγείας πρόκειται για νεαρής ηλικίας μαθητές μεταξύ δεκαέξι και δεκαοχτώ χρονών, δηλαδή για ανθρώπους που βρίσκονται επάνω στην ανάπτυξη και κυρίως για ανθρώπους που βρίσκονται σε ένα αρκετα κρίσιμο στάδιο ηλικίας στο οποίο δημιουργούν συνήθειες και διαμορφώνουν τα πρότυπά τους. Από τα παραπάνω καταλαβαίνουμε πόσο σημαντική είναι έγκαιρη διακοπή του καπνίσματος ειδικά στα άτομα της νεαρής ηλικίας προκειμένου να προλάβουμε την καταστροφή της υγείας τους. Έτσι η **σημαντικότητα** αυτού του προγράμματος για τα συγκεκριμένα άτομα είναι τεράστια καθώς το προγραμμα αυτό περιέχει όλες τις προϋποθέσεις για την αποτελεσματική διακοπή του καπνίσματος. Επιπλέον η θεματολογία του θέματος ταιριάζει απόλυτα με την εκπαιδευτική βαθμίδα. Το πρόγραμμα αυτό αγωγής υγείας με στόχο τη διακοπή του καπνίσματος αποτελεί λύση στο πρόβλημα του καπνίσματος καθώς χτυπάει το πρόβλημα στη ρίζα του με ενημέρωση και σωστή παιδία για την έγκαιρη πρόληψη του. Αποτελεί ένα σύστημα οργάνωσης που περιέχει την διαδικασία του σχεδιασμού-εφαρμογής-ανατροφοδότησης αφού πρόκειται για ένα σύνολο δραστηριοτήτων καλά οργανωμένων οι οποίες πραγματοποιούνται κάτω απο την επίβλεψη ειδικού και αξιολογούνται για την κατανόηση των λαθών και την αναδημιουργία νέου βελτιωμένου προγράμματος.

 Το συγκεκριμένο πρόγραμμα αγωγής υγείας με στόχο την διακοπή καπνίσματος 32 μαθητών σχολείου θα περιλαμβάνει 6 μαθήματα καθένα από τα οποία θα στοχεύει σε ένα συγκεκριμένο αποτέλεσμα τα οποία θα αναλυθούν παρακάτω και όλα μαζί στο γενικό σκοπό του προγράμματος. Τα **προσδοκώμενα αποτελέσματα** που αναμένονται από αυτό το πρόγραμμα είναι η κατανόηση του κινδύνου από τους μαθητές αλλά και η γενική ενημέρωση των υπόλοιπων μαθητών για την επικινδυνότητα του καπνίσματος από τους ίδιους του μαθητές. Η αποχή από το κάπνισμα και η ελάττωση του από τα άτομα που λαμβάνουν μέρος στο πρόγραμμα φυσικά και αναμένονται να επιτευχθούν, αλλά σαν κύριο προσδοκώμενο αποτέλεσμα με την εφαρμογή του προγράμματος έχουμε την αποτελεσματική και ολοκληρωτική διακοπή του καπνίσματος από το 60% των μαθητών που λαμβάνουν μέρος στο πρόγραμμά χωρίς φυσικά να παραλείπεται από τη διαδικασία η προσπάθεια για διακοπή του καπνίσματος όλων των μαθητών που λαμβάνουν μέρος στο πρόγραμμα, πράγμα που αποτελεί και το κύριο σκοπό του προγράμματος.

Μάθημα 1ο

 Το πρώτο μάθημα του προγράμματος έχει ως σκοπό την ενημέρωση των ατόμων που συμμετέχουν στο πρόγραμμα σχετικά με τις επιπτώσεις του καπνίσματος στην υγεία μας. Για την επίτευξη αυτού του στόχου αλλά και του γενικού σκοπού του προγράμματος σε αυτό το μάθημα θα πραγματοποιηθούν διάφοροι μέθοδοι όπως ομαδικές εργασίες και θα δοθούν οδηγίες σύμφωνα με την κοινωνικό-γνωστική θεωρία στην αλλαγή υγιεινών συμπεριφορών. Τέλος το πρώτο μάθημα περιλαμβάνει μία δραστηριότητα η οποία πραγματοποιείται από κάθε ομάδα η οποία έχει ως σκοπό να βρουν στοιχεία σχετικά με το κάπνισμα και να ενημερωθούν μόνοι τους για τις επιπτώσεις που έχει στην υγεία όλων, η οποία και πραγματοποιείται μέσα από ένα κλίμα που στηρίζεται στη μαθητοκεντρική διδασκαλία. Πιο συγκεκριμένα θα ενημερωθούν για τα προγράμματα αγωγής υγείας και το πόσο σημαντικά και ωφέλημα είναι για όλους. Στη συνέχεια οι μαθητές θα ενημερωθούν μέσω σλάιντς και ταυτόχρονης ομιλίας από τον υπεύθυνο του προγράμματος σχετικά με την επίδραση του καπνίσματος στην υγεία. Ο ίδιος ταυτοχρόνως θα προσπαθήσει να δημιουργήσει μία συζήτηση με τους μαθητές σχετικά με αυτό, ζητώντας τις απόψεις τους, τις οποίες και θα τεκμηριώνουν. Μέσα από αυτήν τη συζήτηση θα γίνει και μία προσπάθεια από τον υπεύθυνο να κατανοήσουν οι μαθητές τα πολλαπλά οφέλη που μπορούν να αποκτήσουν από τη διακοπή του καπνίσματος. Ακόμα θα δοθούν οδηγίες για το πώς ακριβώς μπορεί κάποιος να αρχίσει να ενεργεί ενάντια στη επιρροή του καπνίσματος όπως αποφυγή περιβαλλόντων στα οποία συχνάζουν καπνιστές ή αλλαγή προσδοκιών ως προς το κάπνισμα σύμφωνα με τη κοινωνική γνωστική θεωρία στην αλλαγή υγιεινών συμπεριφορών. Τέλος οι μαθητές χωρισμένοι σε ομάδες θα πραγματοποιήσουν μία εργασία. Κάθε ομάδα θα πρέπει να βρει στο διαδίκτυο τις επιπτώσεις του καπνίσματος στον άνθρωπο και να τις μοιραστεί μέσα στη τάξη με τις υπόλοιπες ομάδες.

Μάθημα 2ο

 Το δεύτερο μάθημα έχει ως σκοπό να τεθούν στόχοι από τους ίδιους τους μαθητές, ο καθένας στο σημείο που μπορεί για την αρχή της προσπάθειας διακοπής του καπνίσματος. Στο συγκεκριμένο μάθημα οι μέθοδοι που θα χρησιμοποιηθούν είναι αυτής της θεωρίας των στόχων. Ακόμα σε αυτό το σημείο θα πραγματοποιηθεί μία δραστηριότητα από τους μαθητές η οποία θα έχει στόχο την αλλαγή του τρόπου σκέψης των μαθητών και όχι μόνο ως προς της διαφημίσεις τσιγάρων. Πιο αναλυτικά οι μαθητές χρησιμοποιώντας τη θεωρία των στόχων θα θέσουν ένα στόχο ο καθένας ξεχωριστά για την διακοπή η ελάττωση του καπνίσματος. Θα δοθούν οδηγίες στους μαθητές από τον υπεύθυνο για την αποφυγή τυχών λαθών στη διαδικασία των στόχων, ώστε να αποφευχθούν στόχοι γενικοί και αόριστοι ή μη ρεαλιστικοί. Στο τέλος η δραστηριότητα που θα πραγματοποιήσουν οι μαθητές είναι χωρισμένοι πάλι σε ομάδες να βρουν και να σατιρίσουνε διάφορες διαφημίσεις τσιγάρων φτιάχνοντας κάθε ομάδα ένα δικό τους χιουμοριστικό βίντεο το οποίο και θα ανεβεί στο διαδίκτυο χωρίς όμως να περιέχονται λογότυπα ή μάρκες.

Μάθημα 3ο

 Το τρίτο μάθημα έχει σκοπό οι μαθητές να θέσουν στόχους για άλλους μαθητές του σχολείου, την οικογένειά τους ή φίλους. Η μέθοδος που θα χρησιμοποιηθεί σε αυτό το μάθημα είναι αυτή του μοντέλου των σταδίων αλλαγής συμπεριφοράς. Στο τέλος θα πραγματοποιηθεί μία δραστηριότητα η οποία έχει σχέση με το σκοπό του μαθήματος, δηλαδή οι ίδιοι οι μαθητές να θέσουν στόχους στους γύρο τους. Αρχικά οι μαθητές μιλάνε και ενημερώνουν τους συμμαθητές φίλους τους και την οικογένειά τους σχετικά με τα προγράμματα αγωγής υγείας, το συγκεκριμένο πρόγραμμα για διακοπή του καπνίσματος και αναπτύσσουν μία συζήτηση σχετικά με την επίδραση του καπνίσματος στην υγεία του ανθρώπου και των θετικών η αρνητικών προτύπων που επενεργούν στη διακοπή ή στο ξεκίνημα του καπνίσματος αντίστοιχα. Χρησιμοποιώντας το μοντέλο των σταδίων αλλαγής συμπεριφοράς και με τη βοήθεια του υπεύθυνου του προγράμματος προσπαθούν να αλλάξουν τη σκέψη των γύρω τους μετατρέποντάς την σε αλλαγή συμπεριφοράς και από εκεί σε συνήθεια.

 Τέλος οι μαθητές χωρισμένοι σε ομάδες κάνουν μία παρουσίαση η οποία θα πραγματοποιηθεί στο πνευματικό κέντρο του δήμου που θα παρουσιάζουν τις αρνητικές επιπτώσεις του καπνίσματος στους ανθρώπους χρησιμοποιώντας το υλικό και τις πληροφορίες που έχουν μαζέψει από το πρώτο μάθημα. Στην παρουσίαση θα είναι και εξωσχολικά άτομα όπως γονείς και φίλοι των μαθητών.

Μάθημα 4ο

 Σκοπός του μαθήματος είναι οι μαθητές να παρέμβουν ενεργά πρώτα στους συμμαθητές τους και στη συνέχεια στους γονείς και τους φίλους τους ώστε να διακόψουν το κάπνισμα. Η μέθοδος που χρησιμοποιείται είναι αυτή των στόχων μόνο που αυτή τη φορά οι μαθητές τη χρησιμοποιούνε σαν υπεύθυνοι προγράμματος και όχι σαν συμμετέχοντες ενώ τη θέση των μαθητών παίρνουν οι γονείς οι συμμαθητές και οι φίλοι. Η δραστηριότητα που πραγματοποιείται πρόκειται για μία συζήτηση που θα συμμετέχουν όλοι όσοι αναφέρθηκαν παραπάνω και αφορά την ενεργή συμμετοχή όλων και στην μετάδοση πληροφοριών ιδεών και σκέψεων οι οποίες μπορούν να φανούν χρήσιμες για όλους. Οι μαθητές βοηθάνε τους γονείς, φίλους, συμμαθητές να διακόψουν το κάπνισμα αν αυτοί καπνίζουν ή να συνεχίσουν το πρόγραμμα σε άλλα άτομα αν δεν καπνίζουν οι ίδιοι. Σε αυτήν την περίπτωση οι μαθητές φροντίζουν οι στόχοι να μην είναι γενικοί αλλά συγκεκριμένοι καθώς επίσης να είναι ρεαλιστικοί. Ακόμα ελέγχουν τα αποτελέσματα από τους στόχους που θέσανε και προχωράνε σε αναδιάταξη και ανασχεδιασμό των στόχων. Τέλος πραγματοποιείται μία συζήτηση στο σχολείο στην οποία παίρνουν μέρος όλοι οι μαθητές του σχολείο αλλά και οι φίλοι και οι γονείς των παιδιών. Κάθε ένας από αυτούς συμμετέχει ενεργά και διατυπώνει την γνώμη του και την εμπειρία του γύρω από το συγκεκριμένο θέμα. Να τονίσουμε πως σπουδαία κρίνεται η συμμετοχή ανθρώπων που ήδη έχουν κόψει το κάπνισμα οι οποίοι μπορούν να αναφέρουν το πώς το κατάφεραν, τα εμπόδια που είχαν αλλά και τα οφέλη που κέρδισαν από τη διακοπή του.

Μάθημα 5ο

 Το μάθημα αυτό έχει ως σκοπό τη ταυτόχρονη συμμετοχή όλων των εμπλεκόμενων στο πρόγραμμα. Για την επίτευξη αυτού του σκοπού χρησιμοποιείται η μέθοδος της κοινωνικής γνωστικής θεωρίας στην αλλαγή υγιεινών συμπεριφορών και συγκεκριμένα το κομμάτι της αυτοπαρακολούθησης. Σε αυτό το στάδιο θα γίνει μία δραστηριότητα η οποία στοχεύει στην ανάπτυξη της αυτοσυγκράτησης και του συνεχούς αυτοελέγχου του ατόμου. Πιο συγκεκριμένα όλα τα εμπλεκόμενα άτομα με οδηγούς τους μαθητές του προγράμματος θα κρατάνε ημερολόγιο στο οποίο θα αποτυπώνουν την πρόοδό τους οι οποίες θα παρουσιάζονται κατά τη διάρκεια του προγράμματος και θα επιβραβεύονται και θα ωθούνται από τους υπολοίπους.

Μάθημα 6ο

 Το μάθημα αυτό έχει ως σκοπό την αξιολόγηση της προόδου των μαθητών ως προς την πρόοδό τους στο συγκεκριμένο θέμα αλλά και της δουλείας των μαθητών ως προς τους υπολοίπους μέσα από την επίγνωση της προόδου των αυτών στο πρόγραμμα (συμμαθητές, γονείς, φίλοι). Για την επίτευξη αυτού του στόχοι θα χρησιμοποιηθούν μέθοδοι όπως ενεργές συζητήσεις, ερωτηματολόγια και σχολιασμός ημερολογίων. Στο τέλος θα πραγματοποιηθεί μία δραστηριότητα η οποία θα έχει ως σκοπό την προβολή των αποτελεσμάτων της αξιολόγησης των εμπλεκόμενων στο πρόγραμμα και άρα της εργασίας των παιδιών. Θα γίνει μία συνάντηση με όλους τους εμπλεκόμενους και μέσω διαφανειών με τα ερωτηματολόγια θα προβληθούν τα αποτελέσματα από τα οποία οι ίδιοι οι μαθητές θα αυτοαξιολογηθούν για την πρόοδό τους αλλά και για την εργασία τους ως προς τα άτομα που έθεσαν στόχους και θα συζητηθούν από όλα τα άτομα και τον ίδιο τον υπεύθυνο.

Αναλυτική περιγραφή του 2ρου μαθήματος

 Το δεύτερο μάθημα έχοντας ως σκοπό οι μαθητές να θέσουν οι ίδιοι τους στόχους τους χρησιμοποιείται η θεωρία των στόχων και πραγματοποιείται μία δραστηριότητα με σκοπό την αλλαγή του τρόπου σκέψης των μαθητών ως προς της διαφημίσεις των τσιγάρων. Αρχικά θα δοθούν οδηγίες στους μαθητές για να θέσουν στόχους σύμφωνα με τη θεωρία στόχων. Πιο συγκεκριμένα θα ειπωθεί πως το σημαντικότερο πράγμα που πρέπει να γίνει για να τεθούν οι στόχοι αλλά και να πραγματοποιηθούν είναι να αλλάξουν κάποιες συμπεριφορές που υπάρχουν από πριν και επιδρούν αρνητικά στο πρόβλημα. Ακόμα θα καθοριστούν οι καταστάσεις στις οποίες θα τεθούν οι στόχοι και το τι πρέπει να γίνει για να πραγματοποιηθούν. Στη συνέχεια θα πρέπει να δεσμευτούν για την τήρηση τους στους ίδιους τους εαυτούς. Οι στόχοι θα πρέπει να είναι συγκεκριμένοι και ρεαλιστικοί, ακόμα θα πρέπει να υπάρχει καταγραφή της προόδου. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές χωρισμένοι σε ομάδες θα βρουν τις διασημότερες και προκλητικότερες διαφημίσεις και θα τις καταγράψουν. Αφού κατανοήσουν το μήνυμα που θέλει να περάσει η διαφήμιση, το πληθυσμό που θέλει να χτυπήσει αλλά και τη μέθοδο με την οποία το κάνει, τότε ακολουθώντας την ίδια διαδικασία θα προσπαθήσουν να φτιάξουν ένα δικό τους βίντεο το οποίο θα μιμείται την διαφήμιση αλλά μέσα από χιουμοριστικά επιχειρήματα θα δείχνει το αντίθετο από πού προσπαθεί να βγάλει αυτή και θα το σαρκάζει. Προσοχή δίνεται στο κομμάτι των λογότυπων και της μάρκας λόγο πνευματικών δικαιωμάτων. Στο τέλος όλα τα βίντεο θα αναρτηθούν στο διαδίκτυο για να μπορεί να τα παρακολουθήσει ο καθένας και να ενημερωθεί με ευχάριστο τρόπο γύρο από τη προσπάθεια των εταιριών καπνού για τη δημιουργία λανθασμένων προτύπων στους τηλεθεατές.

Αξιολόγηση προγράμματος

 Στο τέλος όλου του προγράμματος ο υπεύθυνος θα πραγματοποιήσει μία διαδικασία αξιολόγησης από την οποία θα βγάλει συγκεκριμένα αποτελέσματα. Μέσα από τα αποτελέσματα αυτά θα διορθώσει τα τυχόν λάθη και θα αναδημιουργήσει και ανασχεδιάσει ένα νέο πρόγραμμα για εφαρμογή το οποίο φυσικά θα περιέχει ξανά το κομμάτι της αξιολόγησης. Για την αξιολόγηση του προγράμματος θα πραγματοποιηθούν μέσα όπως συζητήσεις με τους μαθητές, ερωτηματολόγια και ανάδειξη αποτελεσμάτων σε γράφημα το οποίο θα παρουσιαστεί και σε όλους τους εμπλεκόμενους μετά το πέρας του προγράμματος. Στο τέλος θα συγκριθούν τα αποτελέσματα σε σχέση με τα προσδοκώμενα αποτελέσματα αλλά και τον κύριο σκοπό του προγράμματος και έτσι θα πραγματοποιηθεί η αξιολόγηση του προγράμματος.

**Βιβλιογραφία**

Διαλέξεις 3 και 5 από e-class, του μαθήματος «Άσκηση και Αγωγή Υγείας»