ΕΡΓΑΣΙΑ: ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ: ΠΑΝΟΥΣΗ ΚΥΡΙΑΚΗ

ΑΕΜ:0711035

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ: ΚΑΠΝΙΣΜΑ



Σκοπός προγράμματος:

 Το κάπνισμα είναι βλαβερό για την υγεία καθώς περιέχει μια ουσία την νικοτίνη που είναι καρκινογόνη για τον άνθρωπο η οποία μπορεί να προσβάλλει πολλά όργανα του ανθρώπινου οργανισμού και μπορεί να οδηγήσει ακόμα και στον Θάνατο. Το τσιγάρο επίσης περιέχει πίσσα μονοξίδιο του άνθρακα που αυξάνουν τις πιθανότητες εμφάνισης προβλημάτων υγείας.Οι εταιρίες καπνού προσπαθούν να κάνουν το κάπνισμα ελκυστικό στους νέους προβάλλοντάς το ως ευχάριστο αλλά και εθιστικό. Γι αυτό, είναι σημαντικό να αναφερθούμε σε άτομα με τα οποία θα ασχοληθούμε σε ηλικία 13-18 χρονών. Το πρόγραμμα θα πραγματοποιηθεί σε γυμνάσιο και λύκειο. Σκοπός προγράμματος είναι η πρόληψη του καπνίσματος διότι τα παιδιά στην εφηβεία επηρεάζονται πολύ εύκολα από τις παρέες καθώς και από τα πρότυπα των γονέων. Σκοπός του προγράμματος είναι να υιοθετήσουν οι μαθητές έναν υγιεινό τρόπο ζωής, και να ευαισθητοποιηθούν εναντίον του καπνίσματος από μικρή ηλικία, ώστε να μην φτάσουν σε σημείο που θα επιφέρει πολλές φθορές στην υγεία είτε είναι οργανικές είτε σωματικές ακόμα και πολλές φορές ψυχολογικές. Επίσης θα πρέπει να αποκτήσουν ουσιαστικές γνώσεις σχετικά με τις επιδράσεις του καπνίσματος , να επηρεαστούν συναισθηματικά.Οι μαθητές θα μάθουν κάποια πράγματα για το τσιγάρο, θα αυξήσουν τις γνώσεις τους και θα καταλάβουν τι βλάβες μπορεί να προκαλέσει στην υγεία του ατόμου.Θα υπάρχουν κάποιοι καπνιστές κατά την διάρκεια του προγράμματος μέσα στην αίθουσα που θα μπορούσαν να μιλήσουν για το κάπνισμα και να δόυνε πόσο βλαβερό είναι για την υγεία και ότι κάποια πράγματα της καθημερινότητάς τους γίνονται δύσκολα. Όπως για παράδειγμα Ο βήχας , η αισθητική των δοντιών και άλλες σοβαρές παθήσεις όπως καρκίνο σε διάφορα μέρη του σώματος, ανικανότητα, μειωμένη γονιμότητα κ.λπ. και τέλος θα προβληθούν κάποια βίντεο η εικόνες , ενημερωτικά δελτία που σχετίζονται με την κατανάλωση καπνού.

Στόχοι του προγράμματος:

 1. αύξηση σωματικής δραστηριότητας. Οι νέοι θα πρέπει να ασκούνται συστηματικά διότι βοηθάει στην μείωση του άγχους , καταπολεμάει το στρές , βελτιώνει τα επίπεδα οξυγόνου στο αίμα κλπ. Βοηθάει στην ελάττωση του καπνίσματος ενώ όσο πιο πολύ ασκούνται τα άτομα τόσο λιγότερο καπνίζουν. Γενικά φαίνεται ότι η άσκηση αποτρέπει τα άτομα από την συνήθεια του κανίσματος η να βοηθήσει τα άτομα να ελαττώσουν το κάπνισμα.Συμπερασματικά η άσκηση βοηθάει τα άτομα να παραμένουν αρνητικά στην υιοθέτηση μιας κακής συνήθειας όπως είναι το κάπνισμα. 2.υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής και υγιηνής διατροφής αλλά όχι απαραίτητα. 3.Απόκτηση θετικών προτύπων από τους γονείς. Η οικογένεια παίζει σημαντικό ρόλο γιατί τα παιδιά επηρεάζονται από το οικογενειακό τους περιβάλλον π.χ γονείς μεγαλύτερα αδέρφια συγγενείς κτλ.Όλα αυτα τα άτομα λειτουργούν ως πρότυπα για τα παιδιά τα οποία από περιέργεια αγοράζουν τσιγάρα μόνα τους η παίρνουν κρυφά από κάποιον συγγενή τους.Οπότε πλήρης ενημέρωση και πληροφόρηση από τους γονείς για τις επιπτώσεις του τσιγάρου για δραστηριοποίηση και συνηδητοποίηση των νέων από την μικρή ηλικία για την αποφυγή υιοθέτησης κακής συνήθειας.

4. Σωστή ενημέρωση και κοινωνικοποίηση που είναι το σχολείο. Το οποίο οφείλει να πραγματοποιεί εκπαιδευτικά προγράμματα που να ενημερώνουν τα παιδιά σχετικά με το τι είναι το κάπνισμα,γιατί δημιουργεί εξάρτηση , πως επιδρά η νικοτίνη,και μια σειρά καρκινογώνων ουσιών στον οργανισμό, τι ουσίες έχει ο καπνός γιατί κινδυνεύουν οι παθητικοί καπνιστές κτλ.

5. Παροχή συμβουλευτικής από επαγγελματίες υγείας

Τεκμηρίωση του προγράμματος: Το συγκεκριμένο πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί διότι το κάπνισμα στην σημερινή εποχή αποτελεί ένα πολύ συχνό φαινόμενο και αφορά κυρίως νέους που το ξεκινούν από πολύ μικρή ηλικία. Γι αυτό τα νέα παιδιά θα πρέπει να ενημερώνονται συνεχώς. Το πρόγραμμα πρέπει λοιπόν να εφαρμοστεί κυρίως σε άτομα εφήβους, γιατί επηρεάζονται πολύ εύκολα σ αυτήν την ηλικία από φίλους. Αρκετοί μάλιστα το ξεκινούν πριν την ηλικία των 14 χρονών είτε πολλές φορές για στύλ είτε για διασκέδαση η ακόμα για λόγους ψυχολογικούς. Επιπλέον το πρόγραμμα στηρίζει την τεκμηρίωσή του σε ένα πρόγραμμα άσκησης για τους καπνιστές αλλά και για τους μη καπνιστές για καλύτερη ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των νέων ώστε όσοι καπνίζουν να κόψουν το κάπνισμα.

Προσδοκώμενα αποτελέσματα:

1: Ο σχεδιασμός προγράμματος αγωγής υγείας στο οποίο θα υλοποιηθεί στο χώρο του σχολείου και θα στοχεύσει στην αλλαγή των γνώσεων αντιλήψεων και την στάση των παιδιών και των οικογενειών τους καθώς και των συμπερηφορών υγείας που σχετίζεται με το κάπνισμα.

2:Εκπαίδευση και ευαισθητοποίηση παιδιών και γονέων για προγράμματα απεξάρτησης από το κάπνισμα

3: Η σύνδεση των δραστηριοτήτων αγωγής υγείας ,φυσικής αγωγής για την επίτευξη απογυγής του καπνίσματος και πρόληψής του.

4: Η συμβολή του μαθήματος φυσικής αγωγής στο χώρο του σχολείου

5: Η παρέμβαση του υπουργείου υγείας και υπουργείου παιδείας, για την αποτελεματικότητα του προγράμματος και τους τρόπους βελτίωσης

Περιεχόμενο του προγράμματος

: Μάθημα1 Υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής να μην καπνίζουν να μην καταναλώνουν οινοπνευματώδη ποτά. Μέσα και μέθοδοι: Χρησιμοποίηση φωτογραφιών και πληροφοριών για ασθένειες που σχετίζονται με το κάπνισμα.

Μάθημα2 συνεργασία παιδιού γονέα. Οι γονείς πρέπει να συνεργάζονται με τα παιδιά να τα συμβουλέψουν σχετικά με τις αρνητικές επιδράσεις που έχει το τσιγάρο, ώστε να καταλάβει το παιδί οτι είναι άχρηστο και βλαβερό για την υγεία του.Ακόμα οι γονείς να μην καπνίζουν μπροστά στα παιδιά. Μέσα- μέθοδοι: Παροχή πληροφόρησησ κ ενημέρωσης από κάποιον ειδικό η κάποιο επαγγελματία υγείας για το πόσο βλαβερό είναι τ τσιγάρο. Βίντεο με ανθρώπους καπνιστές που ξεκίνησαν το κάπνισμα σε πολύ νεαρή ηλικία.

Μάθημα3 συνεργασία σχολείου και παιδιού. Όπως ο θεσμός της οικογένειας έτσι και το σχολείο θα πρέπει να ενημερώνει τα παιδιά συνεχώς για το κάπνισμα για το πόσο βλαβερές είναι οι επιπτώσεις στην υγεία. Οι εκπαιδευτικοί δεν θα πρέπει να καπνίζουν μπροστά στα παιδιά για να μπορούν αυτοί να τους πάρουν στα σοβαρά. Να εξηγήσουν στα παιδιά ότι οι πράξεις τους επηρεάζονται από τους ίδιους και την πίστη στον εαυτό τους.Μέσα – μέθοδοι: Φυλλάδια και υλικό αυτοβοήθειας, ενημερωτικά δελτία , εγχειρήδια βιντεοκασέτες, ακουστικό υλικό,συλλογή συνεντεύξεων. Προτείνουμε δραστηριότητες για να υπάρχει δυνατότητα επιλογής.

Μάθημα4: Σωστά πρότυπα γονέων να μην καπνίζουν μπροστά στα παιδιά τους γιατί το παιδί γίνεται και αυτός παθητικός καπνιστής και πολύ πιθανό να γίνει και καπνιστής.Ακόμα και οι γονείς που δεν καπνίζουν να ενημερώνουν τα παιδιά τους για την σοβαρότητα αυτού του συχνού φαινομένου που επικτρατεί κυρίως τα τελευταία χρόνια. Μέσα μέθοδοι: ομιλία για τον κίνδυνο του τσιγάρου εικόνες, βίντεο ακόμα και κάποια εμφανή αποτελέσματα του καπνίσματος από τους ίδιους τους γονείς.

Μάθημα5: Δραστηριοποίηση άσκησης των νέων στο σχολείο με το μάθημα της φυσικής αγωγής και παρότρυνση των νέων να συμμετέχουν και σε δραστηριότητες άθλησης και εκτός σχολείου για την αποφυγή του καπνίσματος. Έτσι, θα έχουν οι νέοι να ασχολούνται με κάτι δημιουργικό που θα φέρει θετικά αποτελέσματα στην υγεία τουσ. Μέσα-μέθοδοι: Να ευαισθητοποιηθούν οι νέοι, να επηρεασθούν συναισθηματικά μπορεί να γίνει με διάφορους φαρμακευτικούς μεθόδους για άτομα καπνιστές όπως τα αυτοκόλλητα νικοτίνης, τσίχλες νικοτίνης η το λεγόμενο ηλεκτρονικό τσιγάρο. Είναι τα μέσα που θα βοηθήσουν τους καπνιστές να ελλατώσουν το κάπνισμα.

Μάθημα6:Αναλυτική περιγραφή του σχεδίου μαθήματος. Το υπουργείο παιδείας και θρησκευμάτων και το υπουργείο υγείας πρέπει να είναι ευαισθητοποιημένο στα πλαίσια τησ υγείασ κατά του καπνίσματος του αλκοόλ της κακής και ανθηγιηνής ζωής. Ακόμα το σχολείο πρέπει να δραστηριοποιηθεί με προγράμματα γύμνασης των αθλητών να διδάσκεται το μάθημα της φυσικής αγωγής απαραιτήτως για να αποτρέψει τους νέους από τις αρνητικές επιρροές Μέσα- μέθοδοι: διάλεξη για αντιμετώπιση του καπνίσματος, βίντεο, χρήσιμα εγχειρήδια για την πρόληψη του καπνίσματος.

Αξιολόγηση του προγράμματος:

Η αξιολόγηση του προγράμματος θα γίνει αποτελεσματικά με κάποια ερωτηματολόγια που θα μοιραστούν στα παιδιά για να τα συμπληρώσουν. Το ερωτηματολόγιο θα περιέχει ερωτήσεις σε σχέση με την στάση των μαθητών απέναντι από το κάπνισμα, και πως μπορεί η άσκηση να βοηθήσει τους νέους.

1. Καπνίζεις; α.Λίγο β. πολύ γ. καθόλου
2. Σε ποιά ηλικία ξεκίνησες το κάπνισμα;; α.13 β.14 γ.15 δ.17
3. Ποιός-οι λόγοι σε οδήγησαν να ξεκινήσεις το κάπνιμα; α Ψυχολογικοί β σωματικοί γ στυλ
4. Γνωρίζεις τις επιπτώσεις καπνίσματος στον οργανισμό σ;; 1. ΝΑΙ 2.ΟΧΙ
5. Πιστεύεις ειναι δύσκολο να απαλλαγεί κάποιος από αυτήν την συνήθεια;; και αν ναι γιατί;
6. Υπάρχει κάποιο άτομο από το οικογενειακό σ περιβάλλον που καπνίζει; α. ΝΑΙ β. ΟΧΙ
7. Πόσο σημαντική θεωρείς την άσκηση; Α. Λίγο β. Πολύ γ. Καθόλου
8. Πόσες φορές την εβδομάδα γυμνάζεσαι;α.μια β.3 γ.5 δ. Καμία
9. Πόσα λεπτά γυμνάζεσαι κάθε φορά; Α.20 β. 40 γ. 60 δ.παραπάνω
10. Η άσκηση μειώνει το άγχος; ΝΑΙ, ΟΧΙ
11. Η άσκηση βελτιώνει την στάση του σώματος; ΝΑΙ, ΟΧΙ
12. Μέσα από την άσκηση κοινωνικοποιήσαι; ΝΑΙ,ΟΧΙ
13. Έχετε αυξημένο βάρος; ΝΑΙ, ΟΧΙ
14. Οι έντονες συναισθηματικές εντάσεις σας οδηγούν στο να κπνίζετε; ΝΑΙ,ΟΧΙ
15. Γνωρίζεις ότι το τσιγάρο ανήκει σε εξαρτησιογόνες ουσίες ; ΝΑΙ, ΟΧΙ
16. Αν σου πρόσφερε κάποιος τσιγάρο εσύ θα το αρωιόσουν; ΝΑΙ , ΟΧΙ
17. Ποιός σε παρότρυνε να καπνίσεις; Α.οι γονείς σου, β. Η παρέα σ, γ. Μόνος σου
18. Πόσα τσιγάρα καπνίζεις την μέρα; Α. 5 β. Πακετο. Γ. Αλλο..
19. Νομίζεις ότι το κάπνισμα θα μπορούσε σε να αντικατασταθεί με κάποια άλλη δραστηριότητα; Α. Αθλητισμος β. Μουσική γ. Διάβασμα δ. Άλλο
20. Καπνίζω διότι μου ανεβάζει την διάθεση α. ΝΑΙ β . ΟΧΙ.
21. Η άσκηση βοηθάει στο να κόψεις το κάπνισμα; Α.ΝΑΙ Β. ΟΧΙ Γ. ΛΙΓΟ
22. ΤΟ κάπνισμα φέρνει δυσκολία στην αναπνοή, όταν συμμετέχεις σε αθλητικές δραστηριότητες; Α. ΝΑΙ ,β. ΟΧΙ
23. Οι παθητικοί καπνιστές κινδυνεύουν να υποφέρουν από σοβαρά προβλήματα υγείας, όπως καρκίνο των πνευμόνων; Α. ΝΑΙ Β. ΟΧΙ
24. Οι νέοι όταν καπνίζουν , νομίζουν ότι έτσι γίνονται πιο εύκολα αποδεκτοί από τις παρέες τους και από το αντίθετο φύλλο; Α. Συμφωνώ β. Δεν συμφωνώ
25. Τα παιδιά που εισπνέουν τον καπνό από τους άλλους έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να κρυολογήσουν, να εμφανίσουν διάφορες μολύνσεις , άσθμα και αναπνευστικά προβλήματα.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ: ΕΙΚΟΝΑ: [www.google.gr](http://www.google.gr)

Θεοδωράκης Ι. (1900). Ασκηση και υγεία

http://utopia.duth.gr/~akarampe/smoke/smoking.pd