ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ: ΡΙΖΟΥ ΣΤΕΦΑΝΙΑ

ΑΕΜ: 0711069

 

 ΚΑΠΝΙΣΜΑ Ή ΥΓΕΙΑ

Όπως όλοι γνωρίζουμε, στις μέρες μας, το κάπνισμα αποτελεί μία συνήθεια τόσο διαδεδομένη στις μεγάλες αλλά πλέον και στις μικρές ηλικίες καθώς οι νέοι ξεκινούν το κάπνισμα σε ηλικία μικρότερη των 14 ετών. Ένας από τους λόγους, αποτελεί η άγνοια για τους κινδύνους και τις επιπτώσεις που φέρει στην υγεία μας. Κάπνισμα είναι η εισπνοή του καπνού που βγαίνει από καιγόμενα φύλλα ή τρίματα καπνού. Τον 10ο αιώνα οι Ισπανοί έφεραν αυτή την συνήθεια στην Ευρώπη μαζί με την καλλιέργεια του καπνού. Οι επιπτώσεις αυτής την συνήθειας στην υγεία δεν ήταν αρχικά γνωστές, όμως από το 1950 και μετά έρευνες δείχνουν πως το κάπνισμα συνδέεται άρρητα με την εμφάνιση ασθενειών όπως καρδιαγγειακών παθήσεων, χρόνιας βρογχίτιδας και καρκίνο του πνεύμονα.

ΣΤΟΧΟΣ του προγράμματος είναι να αποκτήσουν τα παιδιά ουσιαστικές και ολοκληρωμένες γνώσεις για το κάπνισμα και τις επιδράσεις του στην υγεία, να επηρεασθούν συναισθηματικά πάνω στο συγκεκριμένο θέμα, να αποκτήσουν θετικά πρότυπα και να αντιληφθούν τις αρνητικές και τις μη αναστρέψιμες βλάβες στην υγεία που μακροχρόνια μπορεί να προκαλέσει.

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα αγωγής υγείας θα εφαρμοστεί στα πλαίσια του μαθήματος της φυσικής αγωγής και συγκεκριμένα σε παιδιά του Γυμνασίου, καθώς όλο και μικρότερη είναι η ηλικία των παιδιών που ξεκινούν να καπνίζουν. Το ποσοστό των ενηλίκων καπνιστών-βάση ερευνών- έχουν αρχίσει το κάπνισμα πριν την ηλικία των 18ετών. Η κρίσιμη ηλικία που τα παιδιά δοκιμάζουν το κάπνισμα είναι τα 12-13 χρόνια. <<Το τραγικό είναι ότι οι δοκιμές αυτές μπορούν να εθίσουν τον νέο στην νικοτίνη γιατί είναι αποδεδειγμένο πια πως αποτελεί μια ισχυρά εξαρτησιογόνο ουσία >> , κατά την επίκουρη καθηγήτρια της Παιδιατρικής του Πανεπιστημίου Αθηνών και αντιπρόεδρο της Ελληνικής Εταιρίας Εφηβικής Ιατρικής κ. Πόπη Αναστασέα-Βλάχου.

<<Στην ηλικία των 12-13ετών λίγα μόνο τσιγάρα μπορεί να προκαλέσουν εθισμό.>>.Σύμφωνα με έρευνες που έγιναν.Αυτό έρχεται σε αντίθεση με την πεποίθηση πως το κάπνισμα προκαλεί εθισμό σε βάθος χρόνου.

 Επομένως,μεγάλη η σημασία ενός προγράμματος αγωγής υγείας με θέμα το καπνισμα ιδιαίτερα σε εφήβους προς αποφυγή υιοθέτησης αυτής της βλαβερής συνήθειας.

 Επίσης ,μέσα από τη συμμετοχή των παιδιών στο συγκεκριμένο πρόγραμμα θα μάθουν να αναζητούν πληροφορίες στο διαδίκτυο, σε βιβλία και σε διάφορες άλλες πηγές .Ακόμη θα μάθουν να συνεργάζονται και να δρουν συλλογικά. Μέσα από δραστηριότητες που θα τους ανατεθούν θα μάθουν να δουλεύουν σε ομάδες θα αναπτύξουν τη σκέψη και τη δημιουργικότητα τους.

 Θεώρησα αναγκαία την εφαρμογή του συγκεκριμένου προγράμματος καθώς οι νέοι έχουν παντελή άγνοια για τα όσα κακά αυτό έχει ως αποτέλεσμα!

ΠΡΟΣΔΟΚΟΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μέσα από το συγκεκριμένο πρόγραμμα αγωγής υγείας είναι να αποκτήσουν τα παιδιά μια πιο ολοκληρωμένη γνώση για την θανατηφόρα αυτή συνήθεια που λέγεται κάπνισμα και για τα όσα αυτή <<προσφέρει>>.Να υιοθετήσουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής και να έχουν τη γνώση για όπλο. Θα πρέπει να γνωρίζουν την δέσμοια κατάσταση στην οποία ίσως εγκλωβιστούν και να αποφύγουν να ξεκινήσουν αυτή τη βλαβερή συνήθεια.

Με αυτόν τον τρόπο ,ευελπιστώ πως τα παιδιά θα ταχθούν ενάντια στο κάπνισμα και

θα ακολουθήσουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής σε βάθος χρόνου.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

ΣΚΟΠΟΣ:

Αρχικά, θα πρέπει να αξιολογήσω τις ανάγκες σε σχέση με τις γνώσεις των παιδιών σχετικά με το θέμα του καπνίσματος με σκοπό να δομήσω ένα σωστό και οργανωμένο πρόγραμμα σχετικά με το συγκεκριμένο θέμα.Θα προσπαθήσω να δω το επίπεδο των γνώσεων των παιδιών και έτσι θα εντοπίσω τα σημεία στα οποία θα πρέπει να επικεντρωθώ ώστε να επιτύχω τους στόχους μου.

Θα δομήσω το πρόγραμμα στις εξής ενότητες-μαθήματα :

Μάθημα 1ο : Λίγα λόγια για το κάπνισμα.

Μάθημα 2ο  :Τα δηλητήρια που περιέχει το τσιγάρο.

Μάθημα 3ο :Αιτίες που ξεκινά κανεις το κάπνισμα.

Μάθημα 4ο :Επιπτώσεις του τσιγάρου στην υγεία.

Μάθημα 5ο :Τρόποι διακοπής του καπνίσματος.

Μάθημα 6ο :Παθητικό κάπνισμα.

Μάθημα 7ο :Η συμβολη ης άσκησης στην υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής χωρίς τσιγάρο.

ΠΙΟ ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ:

* ΜΑΘΗΜΑ 1Ο

ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ. 

Το κάπνισμα αποτελεί μια διαδεδομένη συνήθεια που επιφέρει χρόνια δηλητηρίαση του οργανισμού.Πολλές είναι οι βλαβερές ουσίες που περιέχει για τον οργανισμό και επιτυγχάνει τη νάρκωση του ατόμου σε αυτές.Το τσιγάρο περιέχει 4000 χημικές ουσίες-δηλητήρια 43 εκ των οποίων είναι καρκινογόνες.Η νικοτήνη είναι ιδιαίτερα εθιστική και το άτομο έχοντας ξεκινήσει τη ζωή του καπνιστή,αντιμετωπίζει τα συμπτώματα στέρησής που προκαλεί.

ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΕΙΝΑΙ:

Να πληροφορηθούν και να κατανοήσουν τα παιδιά τον κίνδυνο που ονομάζεται τσιγάρο.

* Αρχικά θα παραθέσω κάποιες πληροφορίες σχετικα με τα αρνητικά του καπνίσματος και στη συνέχεια θα ζητήσω από τους μαθητες την ενεργή συμμετοχή τους.Θα ζητήσω από τους μαθητές να αναζητήσουν στο διαδύκτιο,σε βιβλία και σε άλλες πηγές πληροφορίες για το τσιγάρο με θέμα <<ΤΑ ΘΕΤΙΚΑ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ>>.
* ΜΑΘΗΜΑ 2Ο

ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:ΤΑ ΔΗΛΗΤΗΡΙΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΤΟ ΤΣΙΓΑΡΟ.

Το τσιγάρο περιέχει:

* Πισσα
* Νικοτινη
* Αμμωνια
* Αρσενικό
* Μονοξείδιο του άνθρακα
* Μεθάνιο
* Κάδμιο
* Κυανιούχο άλας
* Ακετόνη
* Γομολάκα
* Βενζόλιο
* Βουτάνιο

 ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΕΙΝΑΙ:

Να προβληματιστούν τα παιδιά για την χρησιμότητα η την βλάβη που προκαλοθν οι συγκεκριμένες χημικές ουσίες.

* Θα αναθέσω στα παιδιά αφου πρώτα τα χωρίσω σε ομάδες,να βρούν πληροφορίες για την καθεμια ουσία ξεχωριστά και για όσα προκαλεί στην υγεία μας
* ΜΑΘΗΜΑ 3Ο

ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:ΑΙΤΙΕΣ ΠΟΥ ΞΕΚΙΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ.

Πολλες οι αιτίες που ξεκινά κανείς το κάπνισμα.Κάποιες από αυτές είναι η άγνοια,το κοινωνικό περιβάλλον όπως η οικογένεια και οι παρέες συνομιλήκων,τα πρότυπα,η προώθηση των προιόντων καπνου με σκοπό το χρηματικό κέρδος,η λανθασμένη αντίληψη για τα όσα <<προσφέρει>>-η υποτιθέμενη χαλάρωση και η άγνοια για τους κινδύνους που εδρεύουν.

 ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΕΙΝΑΙ:

Να καταλάβουν τα παιδιά πως δεν υπάρχει λόγος ιδιαίτερης σημασίας για να γίνει κανείς αιχμάλωτος υιοθετώντας τον ανθυγιεινό τρόπο ζωής ενός καπνιστή.

* Τα παιδιά θα έχουν σαν εργασία να κατασκευάσουν αφίσες που να αναφέρουν τους λόγους που κάποιος ξεκινά να καπνίζει.(π.χ.ΓΙΑΤΙ ? ΓΙΑΤΙ ΕΧΩ ΧΑΜΗΛΗ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ).Αυτές οι αφίσες θα αναρτηθόυν σε εμφανή σημεία στους τοίχους του σχολείου.Με αυτόν τον τρόπο θα επιτύχουμε την ευαισθητοποίηση των άλλων αλλα και των ίδιων των παιδιών που συμμετέχουν στο συγκεκριμμένο πρόγραμμα αγωγής υγείας.
* ΜΑΘΗΜΑ 4Ο

ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:EΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΤΣΙΓΑΡΟΥ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ.

Το τσιγάρο προκαλεί σοβαρά και μη αναστρέψιμα προβλήματα στην υγεία.Οι κύριες βλαπτικές επιπτώσεις του καπνίσματος εντοπίζονται στην αύξηση της συχνότητας εμφάνισης των παρακάτω νοσημάτων και στην αύξηση της θνησιμότητας.

* Στεφανιαία νόσος
* Καρκίνο του πνεύμονα,του φάρυγγα,του λάρυγγα,της ουροδόχου κύστης κ.λπ.
* Χρονιες αποφρακτικές πνευμονοπάθειες
* Αγγειακές παθήσεις του εγκεφάλου

 ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΕΙΝΑΙ:

Να ευαισθητοποιηθούν και να καταλάβουν τους κινδύνουν στους οποίους θα θέσουν την υγεία τους σε περίπτωση που ξεκινήσουν το κάπνισμα ή σε περίπτωση που είναι ήδη καπνιστές να το διακόψουν.

* Τα παιδιά σαν δραστηριότητα θα έχουν να δημιουργήσουν ένα κολάζ με αποθητικές εικόνες καπνιστών.Το κολάζ θα αναρτηθεί σε ένα εμφανές σημείο ώστε να περάσε το ανάλογο αντικαπνιστικό μήνυμα.
* ΜΑΘΗΜΑ 5Ο :

ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:ΤΡΟΠΟΙ ΔΙΑΚΟΠΗΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ.

Η προσπάθεια διακοπής του καπνίσματος, έχει θετική έκβαση και επίτευξη του στόχου μόνο όταν το άτομο θέλει πραγματικά να το σταματήσει.

 ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΕΙΝΑΙ:

* Mέσα από έρευνα που θα πραγματοποιήσουν οι ίδιοι οι μαθητές να συλλέξουν τους διάφορους τρόπους και τις ενέργειες ώστε να μπορέσει το άτομο να σταματήσει το κάπνισμα.Στη συνέχεια τα παιδιά θα πρέπει να τυπώσουν ενημερωτικά φυλλάδια με αυτές τις πληροφορίες και να τα διανύμουν στους γονεις,στους καθηγητές καθώς και σε όλους όσους έχουν στον κοινωνικό τους περίγυρο και γνωρίζουν ότι έχουν στη ζωή τους αυτή την κακιά συνήθεια.
* ΜΑΘΗΜΑ 6Ο :

ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:ΠΑΘΗΤΙΚΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Οι καπνιστές πέρα από τον κίνδυνο στον οποίο θέτουν την υγεία τους μολύνουν και τον αέρα τον οποίο εισπνέουν και όλοι οι υπόλοιποι θέτοντας σε κίνδυνο και την υγεία των μη ενεργητικά καπνιζόντων.Η έκθεση στον καπνό του περιβάλλοντος που οφείλεται στο τσιγάρο-παθητικό κάπνισμα-,αποτελεί επίσης μεγάλη απειλή και αιτία θνησιμότητας.

ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΕΙΝΑΙ:

Μέσα από την ανάπτυξη του συγκεκριμένου θέματος τα παιδια θα κατανοήσουν πως ακόμη και το παθητικό κάπνισμα μπορεί να βλάψει την υγεία.Θα πρέπει λοιπόν να αποφεύγουν τους χώρους στους οποίους υπάρχουν καπνιστές και να μην δείχνουν ανέχεια στο συγκεκριμένο θέμα καθώς τους κάνει μεγάλο κακο.

* Σαν δραστηριότητα θα έχουν να απαντήσουν στην παρακάτω ερώτηση(ναι-όχι και αιτιολόγηση της απάντησης).

 Θα κάνατε παρατήρηση σε κάποιον που καπνίζει κοντά σας;

* ΜΑΘΗΜΑ 7Ο :

ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΥΙΟΘΈΤΗΣΗ ΕΝΟΣ ΥΓΙΕΙΝΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ ΧΩΡΙΣ ΤΣΙΓΑΡΟ.

Καθώς το συγκεκριμένο πρόγραμμα εξελίσσεται στα πλαίσια του μαθήματος της φυσικής αγωγής θα ήταν απαραίτητο να αναφερθούμε στην άσκηση και στα οφέλη της ως προς την υιοθέτηση ενός υγιούς τρόπου ζωής.

 ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΕΙΝΑΙ:

Τα παιδια να κατανοήσουν τη σημασία της άσκησης για την υγεία και την ποιότητα ζωής.

* Ως δραστηριότητα , θα είναι η διεξαγωγή αθλητικών επιδείξεων στις οποίες θα επισημαίνεται το σλογκαν<<ΚΑΠΝΙΣΜΑ Ή ΥΓΕΊΑ>>.Στην αρχή της εκδήλωσης θα παρουσιαστουν καποιες πληροφορίες σχετικα με το καπνισμα και θα μοιραστούν φυλλάδια και υλικο στους θεατές της εκδήλωσης.Τα παιδια θα έχουν ιδιαίτερα σημαντικο ρόλο στην διοργάνωση και διεξαγωγή της συγκεκριμένης παρουσίασης.Θα μάθουν να είναι υπεύθυνα,να κοπιάζουν,να συνεργάζονται και τέλος θα αναπτύξουν τον λόγο και την κοινωνικότητά τους.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

* Αξιολόγηση από την ομάδα.
* Αν τα παιδιά έδειξαν ενδιαφέρον κατά την διάρκεια του προγράμματος και αν παρατηρήθηκε ενεργή συμμετοχή.
* Αν μετά το τέλος του προγράμματος τα παιδια ήταν ευχαριστημένα.
* Αν θα απαντούσαν θετικά στη συμμετοχή τους σε κάποιο ανάλογο πρόγραμμα αγωγής υγείας.

