ΣΕΒΟΜΑΙ ΤΗΝ ΖΩΗ, ΛΕΩ ΟΧΙ ΣΤΟ

 ΚΑΠΝΙΣΜΑ



 ΜΑΘΗΜΑ: ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

ΟΝΟΜΑ: ΝΙΚΟΛΑΟΣ

ΕΠΩΝΥΜΟ: ΦΡΑΓΚΑΚΗΣ

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: κ. ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ Γ.

ΑΕΜ:0711102

ΕΞΑΜΗΝΟ: Ζ’

 **ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

Αναμφίβολα το σχολικό περιβάλλον αποτελούσε και αποτελεί χώρο διαμόρφωσης χαρακτήρων και δεν θα ήταν υπερβολή να λέγαμε ότι η σημαντικότητα του αγγίζει αυτήν της οικογένειας αφού τα παιδιά ξοδεύουν ένα σημαντικό ποσοστό του καθημερινού τους χρόνου στο σχολείο. Μέσα στο χώρο του σχολείου, τα παιδιά εκτός από το να έρχονται σε επαφή με τη διδακταία υλη που ορίζεται από το υπουργείο, έρχονται σε επαφή με ανθρωπους του πνεύματος (δάσκαλοι και καθηγητές ) καθώς και με συνομιλικούς τους ή ακόμα και με παιδιά μικρότερα είτε μεγαλυτερα σε ηλικία. Τα σχολικά χρόνια είναι σημείο καμπής για κάθε άνθρωπο αφου σε τέτοιες ηλικίες διαμορφωνεται ο χαρακτηρας του μεσα από την παρατηρηση και αντιγραφή συμπεριφορών και συνηθειών από τα άτομα που απαρτιζουν το σχολικό περιβαλλον.

Για τον λόγο αυτό δίνεται μεγάλη σημασία στα προτυπα που ως μεγαλυτεροι πρεπει να τους προβαλουμε ως υγειη. Ύπάρχει μια ποικιλία για να πετύχουμε τους στόχους αυτους. Ενας από αυτους είναι η αγωγη υγειας, που ειδικευεται σε επιστημόνικες ημερίδες ενημέρωσης παίδιων και γονέων μέσα από θεωρητικα μαθήματα αλλά και δραστηριότητες-συνήθειες οι οποιές πολλες φορες αλλάζουν τον τρόπο σκεψης και ενεργουν θετικα στις μετέπειτα ενεργειες και συνηθειες των ανθρώπων που αφιερώνουν χρόνο για να παρακολουθήσουν ένα προγραμμα, ανεξαρτήτου ηλικίας και κοινωνικής ομάδας.

Το πρόγραμμα που θα ακολουθήσει παρακάτω έχει να κάνει με την ενημέρωση, την πρόληψη αλλα και την αλλαγή στην αντιμετώπιση μίας χρόνιας μάστιγας που ταλανίζει την καθημερινοτητα πολλων ενηλίκων αλλά και εφήβων που υποκυπτουν από πολύ νωρις στη συνήθεια αυτή, που δεν είναι άλλη από το κάπνισμα. Ιδιαίτερη βαρύτητα θα δωθεί σε εφήβους γυμνασίου αφού είναι οι πλέον ευαισθητες και ευάλωτες ηλικίες, στις οποίες οι κακές συνήθειες γίνονται τρόπος ζωής στη μετέπειτα ζωη τους.

**ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

Ξεκινώντας, για την επιτυχή διεξαγωγή του προγράμματος, είναι απαραιτητη μια γενικη συζητηση με το κοινό, μεσα από την οποια θα δωθει η δυνατοτητα να ακουστουν προσωπικές αποψεις, βιώματα, ανησυχίες και προβληματισμοί των παιδιων σε ότι εχει να κανει με το καπνισμα, καθως και προβολή γενικων στατιστικων που αφορουν αμμεσα το θεμα. Μέσα από αυτή τη διαδικασία εξετάζουμε τα ενδιαφέροντα, συνήθειες και στάσεις όσον αφορά την καθημερινοτητα των εφήβων και το κατά πόσο αυτό μπόρει να οδηγήσει σε αρνητικές προδιαθέσεις βλαβερών συνηθειων και κατά κύριο λογο στο καπνισμα. Επειτα, θα δωσουμε βαρύτητα στον αυτοελεγχο, την αποφυγή κακης επιρροής από συνομηλικους και συγχρονων προτυπων που βομβαρδιζουν ακαταπαυστα, από τους τηλεοπτικους δεκτες και το ιντερνετ, την νεολαια. Ακόμη, είναι σημαντική η προβολή των αρνητικών συνεπειων που έχει το καπνισμα σε προσωπικο αλλα και σε κοινωνικό επίπεδο, δίνοντας βαρύτητα στην υγεία. Επιπρόσθετα, σημαντική είναι η προβολή υγιεινων προτυπων και οι ευεργετικές ιδιότητες της ασκησης ως μέσο αυτοβελτίωσης, ενίσχυσης της αυτοπεποιθησης, αυτοπειθαρχείας και αυτοελέγχου, ιδιότητες δηλαδή που μπορούν να ακολουθουν εφ’ορου ζωής. Για την επιτευξη του στόχου αυτού, χρειάζεται μια βιωματική και ενεργητική διαδικασία στην οποία θα λάβουν μέρος οι μαθητές (ηλικίες γυμνασίου) μέσα από μια σειρά δραστηριότητων της ημερίδας μας και στη συνέχεια η σύνδεση και μεταφορά της γνώσης αυτής με το οικογενειακο αλλα και το ευρύτερο κοινωνικό περιβαλλον, ώστε να δωθεί αφορμή για την αλλαγή στασης και τρόπου σκεψης πανω στο πολύ ευαίσθητο αυτό κοινωνικό πρόβλημα.

Απολύτως αναγκαία κρινεται, η συμβολή ειδικών επιστημόνων, ιατρών καθώς και η συνεργασία του εκπαιδευτικου προσωπικου του σχολείου, για την ενημέρωση των βλαβερων επιπτωσεων του καπνίσματος και των υγιεινων συνηθειών που κρατούν ασφαλείς αποστάσεις από την επιλογή της βλαβερής και ανούσιας συνήθειας που μελετάμε. Οι νέοι πρέπει να καταλαβουν ότι:

1. οι εταιρείες καπνου στοχεύουν σε αυτους,
2. το κάπνισμα δεν σημαινει ωριμότητα,
3. σε καμία περίπτωση δεν προσφέρει κοινωνική αποδοχή και καταξίωση στην παρέα
4. δεν υφίσταται η άποψη ότι καπνίζοντας αυτόματα ανεξαρτητοποιούνται από τους γονείς
5. το καπνισμα δεν συνδέεται με την επίδειξη απαξίωσης αρχων και κανόνων της συμβατικής κοινωνίας
6. την αντιμετώπιση του αγχους
7. δεν σημαίνει ότι μεταβαίνουν από τους ανήλικους στους ενήλικους
8. να μάθουν ότι στην πραγματικότητα, το τσιγάρο κάνει μόνο κακό στην εμφάνιση, το δέρμα, το σώμα και την υγεία τους συνολικά.

**ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

Το κάπνισμα είναι από τις σοβαροτερες αιτιες θανατου τις εποχής μας. Αντιθετως η αποχή από αυτό έχει ευεργετική επίδραση στην υγεία. Υπευθυνες, για πιθανα προβλήματα υγείας είναι ουσίες όπως η νικοτίνη,η πίσσα και το μονοξείδιο του άνθρακα, οι οποίες εισέρχονται στον οργανισμό με την εισπνοή του καπνού. Με άλλα λόγια το κάπνισμα αυξανει σε μεγάλο βαθμο τις πιθανότητες κινδύνου της υγείας. Μάλιστα, έχει παρατηρηθεί αύξηση του ποσοστού θανάτου των καπνιστών από διάφορες μορφές καρκίνου, οι οποίες προέρχονται από τις καρκινογόνες ουσίες του καπνού του τσιγάρου και η μορφή που καταγράφει το μεγαλύτερο ποσοστό, λόγω του τσιγάρου, είναι ο καρκίνος του φάρυγγα. Επιπροσθέτως, έρευνες αναφέρουν ότι το κάπνισμα είναι υπεύθυνο για τον καρκίνο του στομάχου , των πνευμόνων, του παγκρέατος καθώς και για την αρτηριοσκλήρυνση. Τέλος, το τσιγάρο θεωρείται, σε παγκόσμια κλίμακα, ως το βασικό αίτιο για την στεφανιαία νόσο.

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα, είναι σημαντικό να εφαρμοστεί σε παιδιά γυμνασίου, καθώς η είσοδος στην εφηβεία τα κάνει πιο επιρρεπή σε συνήθειες όπως το κάπνισμα ενώ η ηλικία αυτή αποτελεί σημείο καμπής για τη διαμόρφωση του χαρακτηρα τους. Η εφηβεία είναι η περίοδος της μετάβασης από την παιδική στην ώριμη ηλικία κι έχει για κέντρο της την ήβη. Σαν όρος δηλαδή, αφορά στο σύνολο των ψυχικών λειτουργιών που συντελούνται επί τη ήβης ( εφηβεία) για να μπορέσει το άτομο να ενσωματώσει ψυχικά τις μεγάλες αλλαγές που προκύπτουν απ' αυτήν. Οπότε μία τέτοια ενημέρωση με θεωρητικές αλλά και πρακτικές διαδικασίες επιμόρφωσης θα μπορούσε κάλλιστα να αποβεί καθοριστική για την μετέπειτα ζωή τους, αρκεί να καταφέρουμε να αποκτήσουμε την εμπιστοσύνη τους και να κρατήσουμε ανέπαφο το ενδιαφέρον τους καθ’ όλη την εκπαιδευτική διαδικασία.

**ΠΡΟΣΔΩΚΟΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Μέσα από την εφαρμογή του συγκεκριμένου προγράμματος επιδιώκουμε μια ισχυρή ευαισθητοποίηση η οποία θα καταφέρει να απομυθοποιήσει το κάπνισμα και τη προσπάθεια που καταβάλουν καποιοι να περάσουν εσφαλμένα μηνύματα στη νεολαία μεσω της μόδας , στο βωμό του κέρδους. Σκοπός είναι, οι μαθητές να κατανοήσουν και να εμπεδώσουν το πόσο σημαντική είναι η υγεία και η άσκηση σε ατομικό και κοινωνικό επίπεδο και συνάμα να καταλάβουν την επικινδυνότητα και το πόσο βλαβερό μπορεί να αποβεί το τσιγάρο αν καταφέρει να εισέλθει στη ζωή και την καθημερινότητά τους.

Πιο συγκεκριμένα, μέσα από το πρόγραμμα, για να επιτευχθει η ευαισθητοποίηση εναντίον του καπνίσματος πρέπει:

* Να αποκτήσουν γνώσεις ουσιαστικές για τις επιδράσεις του καπνίσματος.
* Να επηρεασθούν συναισθηματικά.
* Να έχουν θετικά πρότυπα και να λαμβάνουν υπόψη τους σχετικά παραδείγματα.
* Να μην επηρεάζονται εύκολα από το κοινωνικό περίγυρο.

**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

**ΠΡΩΤΗ ΜΕΡΑ :**  αξιολόγηση στάσεων και γνώσεων των μαθητών προς το κάπνισμα , ελεύθερη επιλογή δραστηριότητας

**Δραστηριότητα 1:** Δίνουμε στους μαθητές ερωτηματολόγια με θέμα ‘τι πιστεύω για το κάπνισμα’ και ‘τι γνωρίζω για το κάπνισμα’. Τα ερωτηματολόγια πρέπει να συμπληρωθούν ανώνυμα και να συγκεντρωθούν από τους μαθητές μέσα σε ένα κουτί. Τα στοιχεία αυτά θα βοηθήσουν τόσο εμάς όσο και τους μαθητές σε όλη τη διάρκεια του προγράμματος αγωγής υγείας. για κάθε μαθητή βγάζουμε ένα σκορ για τις γνώσεις και ένα για τις στάσεις.

**Δραστηριότητα2 :** Δίνεται στα παιδιά η δυνατότητα να εκφράσουν τις σκέψεις τους μέσα από την τέχνη με δραστηριότητες όπως η ζωγραφική, η μουσική, το θέατρο (δημιουργία κάποιων σκετς) ακόμα και η καταγραφή σκέψεων μέσα από σλόγκαν. Το υλικό που θα μαζευτεί παρουσιάζεται σε αμφιθέατρο παρουσία όλου του σχολείου, αφήνοντας τα παιδιά να διακοσμήσουν με τον δικό τους τρόπο τον χωρο στον οποίο θα γίνει η παρουσίαση.

**ΔΕΥΤΕΡΗ ΜΕΡΑ:** Ημερίδα ενημέρωσης

Προβολή ενημερωτικού βίντεο στο οποίο απεικονίζεται η σκληρή πραγματικότητα της χρόνιας χρήσης τσιγάρου, στην υγεία. Αποσπάσματα συνεντεύξεων πρώην και νυν καπνιστών, αναγνωρισμένων επιστημόνων και ανθρώπων που χρησιμοποιούν τη δια βίου άσκηση και δεν υπήρξαν ουδέποτε καπνιστές.

Ο σχεδιασμός μιας ημερησίας ημερίδας με προσκαλεσμένους αθλητές, ειδικούς γιατρούς αλλά και επιστήμονες που θα ενημερώσουν τους συμμαθητές τους και τους γονείς για αντικαπνιστικά θέματα και θέματα υγείας θα έχει μεγάλο αντίκτυπο στα παιδία. Η ενημέρωση θα γίνει με παραστατικό τρόπο με προβολή διαφόρων βίντεο που θα δείχνουν κατευθείαν τα προβλήματα που μπορεί να προκαλέσει το κάπνισμα στον οργανισμό και τις μελλοντικές συνέπειες αυτού. Με αυτό τον άμεσο και έντονο τρόπο θα προκαλέσει την αντίδραση, το φόβο και σίγουρα την επιφύλαξη των παιδιών στο θέμα του καπνίσματος.

Στη συνέχεια ακολουθεί συζήτηση και θα λυθούν ερωτήματα και προβληματισμοί των παιδιών και θα στραφούν όσο το δυνατόν προς την αλλαγή των μέχρι τότε λανθασμένων αντιλήψεων που είχαν .

**ΤΡΙΤΗ ΜΕΡΑ:** Μηχανή καπνίσματος (αναλυτική περιγραφή παρακάτω)

Κάνουμε με τα παιδιά το πείραμα με τη μηχανή καπνίσματος (σε χώρο με πολύ καλό αερισμό ή σε εξωτερικό χώρο):

Στη συνέχεια, εξηγούμε ότι το σώμα είναι έξυπνο και αντιστέκεται στο καπνό του τσιγάρου. Έτσι:

* Το κάπνισμα προκαλεί βήχα .
* Φέρνει πόνο και κάψιμο στο λαιμό
* Φέρνει πόνο στους πνεύμονες.
* Φέρνει κούραση, όταν ασκούμαστε

 Καλό θα ήταν να τους πούμε να ‘ακούνε’ το σώμα τους, όταν αυτό τους στέλνει μηνύματα που φανερώνουν ότι κάτι δεν πάει καλά.

**ΤΕΤΑΡΤΗ ΜΕΡΑ:** Συνέντευξη με καπνιστές

Μια ομάδα μαθητών να ετοιμάσει μια εργασία, ρωτώντας άλλους μαθητές ή άλλους ενήλικες, όπως γονείς που καπνίζουν, γιατί το κάνουν αυτό, καθως και πρώην καπνιστέ πως κατάφεραν να το διακόψουν. Αφου συλλέξουν στοιχεία από 5-10 καπνιστές , να φτιάξουν έναν κατάλογο με τις απαντήσεις που έδωσε ο καθένας ξεχωριστά σε κάθε μία από τις ερωτήσεις.

Θα μπορέσουν έτσι να κατανοήσουν γιατί καπνίζουν κάποια άτομα και αν μπορεί να συμβαδίζει το κάπνισμα με την άσκηση. Στη συνέχεια θα συζητήσουντις πληροφορίες που συνέλλεξαν .

**ΠΕΜΠΤΗ ΜΕΡΑ:** το ‘όχι’

Λέμε στους μαθητές να βρουν δέκα τρόπους ‘έξυπνα όχι’ σε κάποιον που τους προσφέρει τσιγάρο. Φτιάχνουμε μια αφίσα με τα καλύτερα σλόγκαν-αρνήσεις και τη διακοσμούμε με φωτογραφίες, σκίτσα, γκραφίτι και ό,τι άλλο θέλουν οι μαθητές και την ανατυπώνουμε, για να κολληθεί σε διάφορα σημεία σε όλο το σχολείο.

Για τον εμπλουτισμό της αφίσας αναθέτουμε στους μαθητές να σχεδιάσουν σκίτσα σατιρικά και να κόψουν από περιοδικά και εφημερίδες φωτογραφίες για τον εμπλουτισμό της αφίσας.

Έτσι οι μαθητές θα αναπτύξουν δεξιότητες άρνηση σε πιέσεις για εμπλοκή σε ανθυγιεινή συμπεριφορά.

**ΕΚΤΗ ΜΕΡΑ:** το καλύτερο αντικαπνιστικό μήνυμα

Προκειμένου να ευαισθητοποιήσουμε και να ενθαρρύνουμε τους μαθητές να αποφύγουν το κάπνισμα τους αναθέτουμε να ετοιμάσουν μερικά λευκά χαρτόνια που θα τοιχοκολλήσουν σε διάφορα σημεία του διαδρόμου του σχολείου. Γράφουν ως τίτλο ‘το καλύτερο αντικαπνιστικό μήνυμα’. Οι μαθητές καλούνται να ενημερώσουν τους υπόλοιπους μαθητές του σχολείου να σκεφτούν και να γράψουν διάφορα έξυπνα αντικαπνιστικά μηνύματα πάνω σε αυτά τα χαρτόνια, σημειώνοντας από κάτω το όνομα και την τάξη τους. Τα 3 καλύτερα θα βραβευθούν και θα τοιχοκολληθούν σε όλες τις υπόλοιπες τάξεις.

**ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΡΙΤΗΣ ΜΕΡΑΣ**

Μηχανή καπνίσματος:

Βρίσκουμε ένα μπουκάλι απορρυπαντικού πιάτων διάφανο καλά καθαρισμένο και στεγνό.

Βαζουμε μέσα μπάλες βαμβακιού και ξαναβάζουμε τα καπάκι.

Αφαιρούμε τη μύτη του μπουκαλιού.

Τοποθετούμε ένα τσιγάρο στο στόμιο και κλείνουμε αεροστεγός με πλαστελίνη.

Το βαμβάκι αντιπροσωπεύει τους πνεύμονες.

Πιέζουμε το μπουκάλι,ώστε να βγεί από μέσα όλος ο αέρας , ανάβουμε το τσιγάρο και πιέζουμε με συνεχείς κινήσεις το μπουκάλι.

Αφου ‘καεί’ όλο το τσιγάρο,αφαιρούμε το φίλτρο και μετά το καπάκι.

Δείχνουμε στους μαθητές την πίσσα που έχει μείνει πάνω στο καπάκι.

Συζητούμε μαζί τους για τις συνέπειες του καπνού στα πνευμόνια.

>Στόχος του πειράματος είναι να ευαισθητοποιησει και να ενημερώσει τους μαθητές για τις βλάβες που προκαλεί το κάπνισμα.

> Καθήκον τον μαθητών να δείξουν και στις υπόλοιπες τάξεις το πείραμα και να συζητήσουν όσα έμαθαν.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

Μέσα από τη συγκέντρωση των μελών μαθητικού και διδακτικού προσωπικού που εφαρμόστηκε το πρόγραμμα έγινε μία ανασκόπηση όλων των εργασιών και των μελετών. Με τη βοήθεια του οργανογράμματος έγινε η αξιολόγηση όλου του προγράμματος. Δηλαδή συζητήθηκε αν επιτεύχθηκαν οι στόχοι του τρέχοντος προγράμματος και αν πραγματικά μπορέσαμε να προσεγγίσουμε το θέμα από τις πλευρές που είχαμε αρχικά ορίσει καθώς επίσης και αν χρειάζεται επανάληψη μελέτης κάποιων θεμάτων για την καλύτερη και πλήρη κατανόηση τους. Στη συνέχεια έγινε θέμα και κατά πόσο μπόρεσαν οι μαθητές μέσα από τη συζήτηση του θέματος με τους γονείς τους να μην καπνίζουν στο σπίτι τους και αν ναι σε ποια βαθμό. Αυτό επίσης πραγματοποιήθηκε με σχετική έκθεση των μαθητών και καταγραφή των μαθητών σε διαφορά έντυπα με ερωτήσεις που τους δόθηκαν. Μετά ακλούθησε συνολική καταγραφή δεδομένων από τα αποτελέσματα που έδωσαν οι μαθητές για το εάν άλλαξαν τα πρότυπα και η ιδέες τους και κατά ποσό ακλουθούν τα νέα δεδομένα. Επίσης ολοκληρώθηκε ερευνά κατά ποσό τα παιδιά έπαιξαν ενεργό ρόλο και μελετήθηκε η συμμέτοχη τους, ο βαθμός εμπλοκής τους καθώς επίσης και η συνεισφορά τους στο κοινωνικό πλαίσιο.