ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

Αλεξόπουλος Τριαντάφυλλος

0712035

Τίτλος προγράμματος: **Κάπνισμα και αγωγή υγείας**

* Το πρόγραμμα το οποίο θα πραγματοποιήσουμε θα έχει ως κύριο θέμα του το κάπνισμα. Συγκεκριμένα στις 6 διαλέξεις-συνεδριάσεις που θα γίνουν, θα παρουσιάσουμε στους μαθητές τα αρνητικά οφέλη του καπνίσματος αλλά και το πόσο βλαβερό είναι για τον οργανισμό μας. Στόχος μας είναι να αποκτήσουν οι μαθητές μια πιο ολοκληρωμένη εικόνα για το τι μπορεί να προκαλέσει το κάπνισμα στον άνθρωπο ώστε να αποφύγουμε στο μέλλον περιστατικά τα οποία ταλαιπωρούν την κοινωνία μας τα τελευταία χρόνια αλλά και να μειώσουμε σημαντικά τον αριθμό των καπνιστών. Το πρόγραμμα αυτό όπως αναφέραμε θα πραγματοποιηθεί σε μαθητές γυμνασίου.
* Είναι γνωστό σε όλους ότι η χώρα μας έχει αρκετά υψηλή θέση όσον αφορά το ποσοστό των καπνιστών. Το πιο δυσάρεστο γεγονός όμως είναι ότι από αυτό το ποσοστό ένα μεγάλο μέρος το διακατέχουν παιδιά νεαρής ηλικίας και συγκεκριμένα από την ηλικία του γυμνασίου. Εμείς ως καθηγητές φυσικής αγωγής οφείλουμε να ενημερώσουμε τους μαθητές για τις βλαβερές επιπτώσεις του καπνίσματος ώστε να μπορέσουμε να μειώσουμε αυτό το ποσοστό αν όχι άμεσα, έμμεσα. Επομένως η εφαρμογή ενός τέτοιου προγράμματος είναι αναγκαία διότι αν δεν υπάρχει ενημέρωση και πληροφόρηση από τους φορείς, τα κρούσματα των καπνιστών και ιδιαίτερα των νεαρών παιδιών αντί να μειώνονται θα αυξάνονται.
* Όπως αναφέραμε και παραπάνω, ο μείζων στόχος μας είναι αρχικά η ενημέρωση και έπειτα η δράση, δηλαδή να ενημερωθούν οι μαθητές για τις βλαβερές επιπτώσεις του καπνίσματος ώστε με την πάροδο του χρόνου να μειωθεί το ποσοστό των καπνιστών. Προσδοκούμε λοιπόν μετά το τέλος των συνεδριάσεων, οι μαθητές να έχουν αποκτήσει μια πλήρη εικόνα για το τι μπορεί να προκαλέσει το κάπνισμα και άμεσα αλλά και έμμεσα, όπως επίσης να λάβουν και οι ίδιοι δράση με το να ενημερώνουν τους οικείους τους για τις βλαβερές ουσίες του καπνίσματος και τις θετικές επιδράσεις της άσκησης μέσω του μαθήματος της φυσικής αγωγής.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΛΕΞΕΩΝ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Δευτέρα | Τρίτη | Τετάρτη | Πέμπτη  | Παρασκευή  |
| Διάλεξη 1:Η αλήθεια για τον καπνό.Διάλεξη 2:Τι πρέπει να γνωρίζουν οι μαθητές και οι μαθήτριες | Διάλεξη 3:Η εξάρτηση έρχεται με τη διαρκή χρήση | Διάλεξη 4:Οι καπνιστές μολύνουν τον αέρα που αναπνέουν οι άλλοι | Διάλεξη 5:Κάπνισμα, αλκοόλ και μαριχουάνα | Διάλεξη 6:Οι μαθητές θα βγουν στους δρόμους να μοιράσουν ενημερωτικά φυλλάδια με τη συνοδεία καθηγητών  |

**ΔΕΥΤΕΡΑ**

Σκοπός: Στη σημερινή διάλεξη θα γίνει εκτενή αναφορά για το τι είναι στην ουσία ο καπνός που περιέχεται μέσα στο τσιγάρο αλλά και τις βλαβερές ουσίες που έχει. Συγκεκριμένα ο καπνός περιέχει τη νικοτίνη που προκαλεί εθισμό, καθώς επίσης και άλλες 400 χημικές ουσίες, εκ των οποίων 200 δηλητηριώδεις και 50 καρκινογενείς. Με την εισπνοή του καπνού, η νικοτίνη κάνει 5 δευτερόλεπτα να φτάσει στον εγκέφαλο και στη συνέχεια επιδρά στο υπόλοιπο κορμί. Ο καπνός ακόμα αυξάνει τον καρδιακό παλμό αλλά και το ρυθμό αναπνοής. Τα αιμοφόρα αγγεία στενεύουν, η περιφερειακή λειτουργία γίνεται πιο αργή, η πίεση αυξάνει. Πολλοί λένε ότι το κάπνισμα ανακουφίζει και βοηθάει στο να φεύγει το άγχος. Πρέπει να τονίσουμε στους μαθητές πως αυτό συμβαίνει για κάποια λεπτά. Στη συνέχεια, μετά από λίγα λεπτά τα αισθήματα αυτά φεύγουν και το άτομο θα ξανανιώσει μια θλίψη και μελαγχολία, με αποτέλεσμα να καπνίσει και πάλι. Για να είμαστε πιο σίγουροι ότι οι μαθητές μας κατανόησαν τη σημερινή διάλεξη, θα τους παρακινήσουμε να οργανώσουν μια δράση μέσα στην τάξη και το σχολείο. Συγκεκριμένα θα πρέπει να γράψουν σε χαρτόνια διάφορα συνθήματα όπως: ‘Τα κάπνισμα προκαλεί εθισμό’ ‘Ο καπνός περιέχει βλαβερές ουσίες’ κ.α. και να τα κολλήσουν στους τοίχους.

**ΤΡΙΤΗ**

Σκοπός: Ο σκοπός του σημερινού μαθήματος είναι η ενημέρωση των μαθητών για τον εθισμό που μπορεί να προκαλέσει η διαρκής χρήση του τσιγάρου. Για να έχει επιτυχία η ενημέρωση που θα κάνουμε, θα πρέπει αναφέρουμε στους μαθητές για το τι σημαίνει αρχικά η λέξη εθισμός. Έπειτα να γίνει αναφορά ότι η νικοτίνη ενεργεί είτε ως διεγερτικό είτε ως ηρεμιστικό, ανάλογα με την κατάσταση στην οποία βρίσκεται το κάθε άτομο. Αυτό οι μαθητές με την κατάλληλη αναφορά μας θα πρέπει να το αντιληφθούν ως κάτι το αρνητικό. Διότι δεν είναι δυνατόν κάποιος άνθρωπος να χρειάζεται εξωγενείς παράγοντες για να μπορεί να νιώθει ήρεμος και χωρίς άγχος. Αυτά μπορεί να πετύχει σε μεγάλο βαθμό μέσα από δραστηριότητες και άσκηση.

Ενέργειες μέσα στην τάξη: Μπορούμε όπως και χθες να βάλουμε μαθητές να γράψουν σε χαρτόνια και να τα κολλήσουν στους τοίχους με τα εξής συνθήματα: ‘Το κάπνισμα προκαλεί εθισμό’ ‘Το κάπνισμα είναι η νούμερο 1 αιτία θανάτου γενικά’ κ.α.

**ΤΕΤΑΡΤΗ**

Σκοπός: Ο σκοπός του σημερινού μαθήματος είναι να κατανοήσουν ότι οι καπνιστές, δεν κάνουν μόνο κακό στον ίδιο τους τον εαυτό, αλλά και το κακό που κάνουν και όσους είναι γύρω τους και το εισπνέουν. Οι λεγόμενοι παθητικοί καπνιστές. Οι καπνιστές εισπνέουν τον καπνό του τσιγάρου μέσα από το φίλτρο που διαθέτει το τσιγάρο. Οι παθητικοί όμως εισπνέουν κατευθείαν τον καπνό που βγάζει η καύτρα ο οποίος είναι πιο επικίνδυνος και περιέχει μεγαλύτερες βλαβερές ουσίες. Για είμαστε σίγουροι ότι οι μαθητές θα κατανοήσουν πλήρως τον σκοπό του σημερινού μαθήματος, θα δοθούν και ενημερωτική φυλλάδια τα οποία αναφέρουν τα παραπάνω αλλά και θα γίνει ενημέρωση με στατιστικά στοιχεία για τις επιπτώσεις που έχουν οι παθητικοί καπνιστές από τον καπνό που εισπνέουν.

Ενέργειες μέσα στην τάξη: θα μοιραστεί στους μαθητές φωτοτυπία η οποία θα περιέχει την η παρακάτω φωτογραφία την οποία θα πρέπει να μοιράσουν στους κοντινούς του ανθρώπους



**ΠΕΜΠΤΗ (**ανάλυση της διάλεξης με λεπτομέρειες)

Σκοπός: Ο σκοπός του σημερινού μαθήματος είναι να κατανοήσουν οι μαθητές ότι μέσω του καπνίσματος υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να επέλθει εθισμός και σε άλλα πράγματα όπως αλκοόλ, ακόμα και στη μαριχουάνα. Θα χρησιμοποιήσουμε μέσα όπως: εκτενή αναφορά σε ποσοστά ανθρώπων που κάνουν χρήση και των δύο αλλά και των τριών αυτών βλαβερών ουσιών καθώς και πλήρη αναφορά και πληροφόρηση για το τι είναι το αλκοόλ και τις βλαβερές επιδράσεις αλλά και η μαριχουάνα. Θα σημειωθεί επιπροσθέτως ότι οι χρήστες ναρκωτικών ουσιών υπήρξαν σε ποσοστό 70% πιο πριν καπνιστές. Θα γίνει ακόμα αναφορά και σε ποσοστά θανάτων από τη χρήση αλκοόλ και ναρκωτικών ουσιών ώστε να ευαισθητοποιήσουμε τους μαθητές.

Η παρουσίαση της διάλεξης θα ξεκινήσει με την παράδοση ενημερωτικών φυλλαδίων τα οποία θα παρουσιάζουν στατιστικά στοιχεία αλλά και αναφορές σε ορισμούς όπως του αλκοόλ και της μαριχουάνας. Τα παιδιά θα έχουν κάποια λεπτά στη διάθεση τους να τα μελετήσουν. Έπειτα οι μαθητές θα έχουν την ευκαιρία να ρωτήσουν για οποιαδήποτε απορία τους δημιουργήθηκε από την ανάγνωση των φυλλαδίων. Αφού λυθεί κάθε απορία των μαθητών, θα ρωτήσουμε τους ίδιους για το τι πιστεύουν οι ίδιοι για το κάπνισμα αλλά και τη χρήση ναρκωτικών ουσιών. Στη συνέχεια θα κάνουμε μια παρουσίαση σε power point στην οποία θα αναλύσουμε για το πώς το κάπνισμα μπορεί να οδηγήσει και σε χρήση άλλων κακών συνηθειών όπως εκείνη του αλκοόλ. Θα πρέπει να δώσουμε μεγάλη βαρύτητα σε αυτό το σημείο ώστε να καταλάβουν οι μαθητές γιατί κάποιος δεν πρέπει να καπνίζει. Το κάπνισμα από μόνο του όπως αναφέραμε και στις προηγούμενες διαλέξεις έχει αρνητικές επιπτώσεις για τον ανθρώπινο οργανισμό αλλά και για όσους εισπνέουν τον καπνό. Εκτός αυτού λοιπόν υπάρχει μια τάση οι καπνιστές να καταναλώνουν και αλκοόλ την ίδια στιγμή που απολαμβάνουν και το τσιγάρο τους. Η μακροχρόνια χρήση του αλκοόλ έχει δείξει ότι μπορεί να προκαλέσει σημαντικά προβλήματα στον οργανισμό και ιδιαίτερα στο ήπαρ αλλά και να προκαλέσει θάνατο. Μετά το τέλος της παρουσίασης θα δοθεί στους μαθητές ένα ερωτηματολόγιο το οποίο θα περιέχει ερωτήσεις σχετικά με αυτά που έμαθαν τα παιδιά από τη σημερινή διάλεξη.

Ενέργειες μέσα στην τάξη: Οι μαθητές σε ομάδες των 4-5 ατόμων θα συζητήσουν το παρακάτω θέμα:

Οι περισσότεροι καπνιστές αρχίζουν το κάπνισμα πριν την ηλικία των 14 ετών

**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**

Οι μαθητές την τελευταία μέρα του προγράμματος, θα βγουν στους δρόμους με τη συνοδεία των καθηγητών τους για να μοιράσουν ενημερωτικά φυλλάδια σχετικά με το κάπνισμα και τις βλαβερές επιπτώσεις που έχει στον οργανισμό. Ακόμα κάθε μαθητής θα κρατάει και μια σακούλα στην οποία θα αδειάζει τις στάχτες και τα τσιγάρα από τις καφετέριες τις οποίες επισκέφθηκαν για να μοιράσουν τα φυλλάδια. Μια κίνηση η οποία θα πρέπει να ευαισθητοποιήσει όσους κάνουν χρήση του τσιγάρου.

* Αξιολόγηση του προγράμματος

Για να βεβαιωθούμε ότι το πρόγραμμα μας θα έχει κάποια απήχηση στους μαθητές που το παρουσιάσουμε, θα προβούμε στις ακόλουθες ενέργειες:

* Επίσκεψη μετά από ένα μήνα στο σχολείο και παράδοση ερωτηματολογίων στους μαθητές ώστε να εξετάσουμε τι θυμούνται από τις διαλέξεις που τους παρουσιάσαμε
* Συνάντηση με τους γονείς για να τους ρωτήσουμε εάν υπήρξε κάποια ενημέρωση από τα παιδιά τους σχετικά με αυτά που διδαχθήκανε στις διαλέξεις
* Επίσκεψη μετά από 3 μήνες στο σχολείο. Παράδοση νέων ερωτηματολογίων και παρατήρηση του χώρου εάν υπάρχουν ακόμα οι εργασίες και τα χαρτόνια που τοποθέτησαν οι μαθητές στους τοίχους του σχολείου

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ: Διαλέξεις μαθήματος Αγωγή Υγείας (Κάπνισμα)