Όνομα : Τσουμάνης Ανδρόνικος

Α.Ε.Μ: 0712088

Εργασία μαθήματος Αγωγής Υγείας με θέμα:

Σχεδιασμός προγράμματος αγωγής υγείας

**Τίτλος Προγράμματος: «ΑΠΟΦΥΓΗ ΧΡΗΣΗΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΩΝ ΟΥΣΙΩΝ»**

**Σκοπός του Προγράμματος:** Ο σκοπός του προγράμματος είναι να ενημερωθούν οι μαθητές που θα συμμετάσχουν σχετικά με τη χρήση επικίνδυνων ουσιών (ναρκωτικά, κάπνισμα, αλκοόλ) και τα προβλήματα που αυτές προκαλούν. Επίσης, να καταλάβουν πως ένας υγιεινός τρόπος ζωής μπορεί να συμβάλει στη αποφυγή της χρήσης τέτοιων επικίνδυνων ουσιών και συνάμα να βελτιστοποιήσει την γενικότερη εικόνα και υγεία τους. Στη συνέχεια, μέσω των δραστηριοτήτων που θα ακολουθήσουν, στόχος είναι η υλοποίηση των όσων έμαθαν. Επιπλέον στόχος, είναι οι μαθητές να μεταδώσουν προς τρίτους (πρώτα προς συμμαθητές και έπειτα προς συγγενείς και φίλους) τα μηνύματα του προγράμματος αγωγής υγείας. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα θα εφαρμοστεί σε παιδιά δευτέρας γυμνασίου για περίοδο ενός μήνα.

**Τεκμηρίωση του προγράμματος**

Το πρόγραμμα αυτό σχεδιάστηκε για να εφαρμοστεί στα συγκεκριμένα παιδιά ηλικίας 13-14 ετών γιατί θεωρείται ως μια κρίσιμη ηλικία με την έναρξη της εφηβείας, όπου οι έφηβοι έχουν την τάση να κάνουν κάτι διαφορετικό, ώστε να νιώσουν ξεχωριστοί. Είναι η ηλικία όπου πολλά άτομα ξεκινούν να κάνουν χρήση των συγκεκριμένων επικίνδυνων ουσιών και συγχρόνως έχουν την τάση να προσπαθούν να επηρεάσουν και τους φίλους τους. Η χρήση των επικίνδυνων αυτών ουσιών έχει πολλά και δυσάρεστα αποτελέσματα όπως είναι ο εθισμός αρχικά και ο καρκίνος, τα εμφράγματα και οι θάνατοι μετέπειτα. Επίσης, η σωστή και υγιεινή αντιμετώπιση της καθημερινότητας από τους ίδιους είναι συνήθεια που μας δυναμώνει σωματικά και πνευματικά και συμβάλει στην αποφυγή χρήσης των συγκεκριμένων ουσιών. Ιδιαίτερα όσον αφορά τα παιδιά αυτής της ηλικίας, η απόκτηση σωστών γνώσεων επάνω στο θέμα αυτό, είναι πολλαπλά ευεργετική καθώς είναι πολύ πιθανό να την εφαρμόσουν και στην υπόλοιπη ζωή τους.

**Προσδοκώμενα αποτελέσματα**

* Το πρώτο προσδοκώμενο αποτέλεσμα μετά την εφαρμογή του προγράμματος είναι τα παιδιά να έχουν πλέον αποκτήσει τη σωστή πληροφόρηση και γνώση για το τι ονομάζουμε «επικίνδυνες ουσίες», ξεχωρίζοντας από μόνα τους ποιες είναι αυτές.
* Σε απόλυτη συσχέτιση με το παραπάνω, αναμένεται οι μαθητές να αποκτήσουν ειδικότερες γνώσεις όπως για παράδειγμα τι προβλήματα προκαλεί το κάπνισμα, το αλκοόλ και τα ναρκωτικά στην υγεία τους.
* Επίσης να αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με τον αθλητικό και υγιεινό τρόπο ζωής και πως αυτός συμβάλλει στην αποφυγή χρήσης επικίνδυνων ουσιών και συνάμα στην καλύτερη και ομορφότερη εικόνα τους.
* Τέλος να κατανοήσουν τη σχέση μεταξύ των επικίνδυνων ουσιών και της μακροζωϊας

**Περιεχόμενο του προγράμματος (περιλαμβάνει 6 μαθήματα)**

**Μάθημα 1ο:**

**Σκοπός:** Το πρώτο μάθημα θα αποτελεί ουσιαστικά την εισαγωγή στο πρόγραμμα αγωγής υγείας και τη γνωριμία των παιδιών με τις αρνητικές επιδράσεις της χρήσης επικίνδυνων ουσιών στην υγεία του ανθρώπινου οργανισμού.

**Μέσα και μέθοδοι:** Σ’ αυτό το πρώτο μάθημα τα παιδιά θα έχουν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν την ενημέρωση από ένα ειδικευμένο για τις ουσίες που περιέχονται στον καπνό, το αλκοόλ και τα ναρκωτικά. Επίσης θα τους γίνει λόγος για τις αρνητικές επιδράσεις που έχουν στον οργανισμό καθεμιά από τις ουσίες αυτές.

**Ενδεικτική δραστηριότα :** Ο ειδικός επιστήμονας θα δείξει κάποιες φωτογραφίες και βίντεο στους μαθητές με τις αλλαγές που έχουν υποστεί κάποια όργανα ατόμων που έκαναν χρήση των συγκεκριμένων επικίνδυνων ουσιών.

**Μάθημα 2ο:**

**Σκοπός:** Στο δεύτερο μάθημα οι μαθητές θα χωριστούν σε ομάδες και κληθούν να ψάξουν και να βρουν πληροφορίες για τα προβλήματα και τις αρρώστιες που προκαλούνται από τη χρήση των συγκεκριμένων επικίνδυνων ουσιών.

**Μέσα και μέθοδοι:** Στα πλαίσια του μαθήματος, οι τρεις ομάδες με τη βοήθεια του καθηγητή θα προσπαθήσουν να βρουν όλα τα προβλήματα που έχουν σημειωθεί από τη χρήση των επικίνδυνων ουσιών είτε στο διαδίκτυο είτε στη σχετική βιβλιογραφία. Η πρώτη ομάδα θα ψάξει για το κάπνισμα, η δεύτερη ομάδα για το αλκοόλ και η τρίτη για τα ναρκωτικά.

**Ενδεικτική δραστηριότητα:** Έχοντας πλέον βρει όλα τα προβλήματα, τις δεισλειτουργίες και τις ασθένειες που προκαλούνται από τη χρήση των επικίνδυνων ουσιών, οι μαθητές εκφράζουν και ανταλλάζουν τις απόψεις τους πάνω στο θέμα και συζητούν με τον καθηγητή για το αν έχουν καπνίσει, πίει ή έχουν κάνει χρήση ναρκωτικών ουσιών έστω και μια φορά στη ζωή τους και το πώς ένιωσαν.

**Μάθημα 3ο:**

**Σκοπός:** Στο τρίτο μάθημα, σκοπός είναι οι μαθητές να δουν και να κατανοήσουν πως είναι πραγματικά ένας καπνιστής, ένας αλκοολικός και ένας χρήστης ναρκωτικών ουσιών.

**Μέσα και μέθοδοι:** Στα πλαίσια του συγκεκριμένου μαθήματος λοιπόν, οι μαθητές υπό την επίβλεψη κάποιων καθηγητών θα επισκεφθούν ένα κέντρο απεξάρτησης από επικίνδυνες ουσίες και θα έχουν την ευκαιρία να δουν και ακόμα και να συζητήσουν με κάποιους ασθενείς εάν αυτό είναι δυνατό.

**Ενδεικτική δραστηριότητα:** Με το τέλος της συγκεκριμένης επίσκεψης και την επιστροφή στο σχολείο οι μαθητές συζητούν με τους καθηγητές για το τι είδαν στο συγκεκριμένο κέντρο και ποια είναι τα μηνύματα που πήραν.

**Μάθημα 4ο:**

**Σκοπός:** Σκοπός του τέταρτου μαθήματος είναι τα παιδιά να κατανοήσουν τη άμεση σχέση ενός υγιεινού και αθλητικού τρόπου ζωής με την αποφυγή χρήσης των επικίνδυνων για την υγεία τους ουσιών

**Μέσα και μέθοδοι:** Θα γίνει λόγος από τον καθηγητή για την έννοια της άσκησης για υγεία**.** Αυτό μπορεί να γίνει από τον καθηγητή φυσικής αγωγής κατά τη διάρκεια της εισαγωγής (προθέρμανση) ή του τέλους του μαθήματος (αποθεραπεία). Θέματα που μπορεί να συζητηθούν είναι:

* γιατί είναι σημαντική η άσκηση γενικά
* πως οι επικίνδυνες ουσίες μειώνουν την ικανότητα μας για άσκηση και αθλητική απόδοση
* ποια η σχέση μεταξύ χρήσης επικίνδυνων ουσιών και όμορφης εμφάνισης
* τι σημαίνει όμορφη εμφάνιση και υγειές σώμα

**Ενδεικτική δραστηριότητα:** Θα ζητηθεί από τους μαθητές να αναζητήσουν κάποιο πρότυπο (αθλητή ή μη) που δεν κάνει χρήση επικίνδυνων για την υγεία ουσιών και ακολουθεί έναν υγιεινό και αθλητικό τρόπο ζωής και να ακολουθήσουν το ίδιο παράδειγμα.

**Μάθημα 5ο:**

**Σκοπός:** Στο πέμπτο μάθημα σκοπός είναι τα παιδιά να μάθουν να αντιστέκονται στις πιέσεις των φίλων ή κάποιων αγνώστων για να κάνουν χρήση επικίνδυνων ουσιών και πως μπορούν οι ίδιοι να βοηθήσουν άλλους να μειώσουν ή ακόμα και να διακόψουν τη χρήση επικίνδυνων ουσιών.

**Μέσα και μέθοδοι:** Στα πλαίσια του μαθήματος ο καθηγητής έχει ετοιμάσει ένα σχετικό βίντεο όπου δείχνει στους μαθητές πως μπορούν να αντισταθούν στις πιέσεις κάποιων άλλων να κάνουν χρήση επικίνδυνων ουσιών και στη συνέχεια πως μπορούν να βοηθήσουν κάποιους συμμαθητές τους και επιπρόσθετα τους συγγενείς και φίλους.

**Ενδεικτική δραστηριότητα:** Ζητάμε από τα παιδιά να καταγράψουν από δω και στο εξής μέχρι το τέλος της σχολικής χρονιάς πόσα άτομα προσπάθησαν να ευαισθητοποιήσουν πάνω σ’ αυτό το θέμα και πόσα τελικά κατάφεραν να σταματήσουν το τσιγάρο, το ποτό και τις ναρκωτικές ουσίες.

**Μάθημα 6ο:**

**Σκοπός:** Στο έκτο και τελευταίο μάθημα του προγράμματος οι μαθητές με τη βοήθεια του καθηγητή-καθηγητών κάνουν μια ανασκόπηση στα πράγματα που έμαθαν κατά τη διάρκεια του, και προετοιμάζουν μια διάλεξη που θα παρουσιάσουν σε μία επερχόμενη εκδήλωση του σχολείου με παρόντες όλους τους μαθητές και γονείς των.

**Μέσα και μέθοδοι:** Οι μαθητές συντάσσουν ένα κείμενο για την ημέρα της εκδήλωσης με όσα έμαθαν προσπαθώντας να περάσουν τις γνώσεις στο κοινό και να το ευαισθητοποιήσουν πάνω στο θέμα αυτό. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν βίντεο, εικόνες και τραγούδια να την καλύτερη πραγματοποίηση του έργου τους.

**Ενδεικτική δραστηριότητα:** Οι μαθητές ετοιμάζουν πανό, αφίσες και κολάζ για την εκδήλωση με μηνύματα προς τους χρήστες επικίνδυνων ουσιών αλλά και για περεταίρω ενίσχυση και ευαισθητοποίηση των μη χρηστών τα οποία θα κολλήσουν στους τοίχους την ημέρα της εκδήλωσης. Τα μηνύματα που ετοίμασαν οι μαθητές μπορούν να παραμείνουν κολλημένα με την άδεια των υπευθύνων και μετά το πέρας της εκδήλωσης

**Αξιολόγηση του προγράμματος.**

Οι μαθητές αφού επί ένα μήνα σχεδόν είχαν την ευκαιρία να συμμετάσχουν ενεργά στην υλοποίηση του προγράμματος αγωγής υγείας με Θέμα: «Αποφυγή χρήσης επικίνδυνων ουσιών», εκτελώντας διάφορες δραστηριότητάς εντός και εκτός σχολείου, είναι σίγουρο ότι απέκτησαν ουσιαστικές πληροφορίες που αφορούν τις επικίνδυνες ουσίες, τα προβλήματα που προέρχονται από τη χρήση τους αλλά και το πώς μπορούν να υιοθετήσουν έναν υγιεινό και αθλητικό τρόπο ζωής χωρίς τη χρήση επικίνδυνων ουσιών.

Για μια σωστή αξιολόγηση του προγράμματος θα δοθούν ερωτηματολόγια στο τέλος της χρονιάς στους μαθητές που συμμετείχαν καθώς και σε όσους γονείς παραβρέθηκαν στη διάλεξη τη μέρα της εκδήλωσης.

Μερικές ενδεικτικές ερωτήσεις προς τα παιδιά και τους γονείς θα ήταν:

* Αν οι σωστές συμπεριφορές και στάσεις διατηρήθηκαν και μετά το πέρας του προγράμματος
* Αν συμφωνούν με το περιεχόμενο του προγράμματος
* Αν συνδύασαν το πρόγραμμα αγωγής υγείας με κάποια φυσική ή αθλητική δραστηριότητα.

Τέλος το καθήκον του καθηγητή Φυσικής Αγωγής, πέρα από την ευθύνη υλοποίησης του προγράμματος είναι να υπενθυμίζει στα παιδιά την έννοια μιας σωστής στάσης απέναντι στις επικίνδυνες για την υγεία ουσίες και ενός υγιεινού και αθλητικού τρόπου ζωής.