ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΑΚ. ΕΤΟΥΣ

2015-16 ΜΕ ΘΕΜΑ :ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Ονοματεπώνυμο: ΧΡΗΣΤΟΣ ΒΕΡΥΚΙΟΣ

ΑΕΜ : 0712080

Στο πλαίσιο της Αγωγής Υγείας, οι μαθητές και οι μαθήτριες, μέσα από την

ενεργητική - βιωματική μάθηση και την ανάπτυξη της δυναμικής της ομάδας

συμμετέχοντας σε διάφορες δραστηριότητες θα αναπτύξουν ατομικές και

κοινωνικές δεξιότητες και θα μελετήσουν όλα τα επιμέρους θέματα

που αναφέρονται στους στόχους του Προγράμματος της Αγωγής Υγείας.

Ενδεικτικές δραστηριότητες του Προγράμματος είναι: δουλειά σε μικρές ομάδες,

έρευνες, συζητήσεις και ανταλλαγή απόψεων με εξειδικευμένους επιστήμονες,

ζωγραφική, θεατρικά δρώμενα - παίξιμο ρόλων, καλλιτεχνικές δημιουργίες

όπως λογότυπα , αφίσες, φυλλάδια, ποιήματα, τραγούδια κ.ά.. Οι σχεδιαζόμενες

δραστηριότητες προσαρμόζονται ανάλογα με το ηλικιακό επίπεδο και τις ανάγκες

της ομάδας .

Το κάπνισμα, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, είναι η μεγαλύτερη

επιδημία όλων των εποχών και η διεθνής κοινότητα έχει συντονιστεί στη λήψη

και εφαρμογή συγκεκριμένων τρόπων αντιμετώπισής του.

Για το σκοπό αυτό υλοποιούμε ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας με τίτλο:

**“ΚΑΠΝΙΣΜΑ –ΒΛΑΒΕΡΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ”**

**ΣΚΟΠΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ –ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΣΤΟΧΟΙ**

Αποτελεί θεμελιώδη στόχο του Προγράμματος η δημιουργία ενός δικτύου

σχολείων – εκπαιδευτικών – μαθητών και γονέων για την διάδοση της

αντικαπνιστικής ιδέας και την αλλαγή στάσεων και συμπεριφορών στο κοινωνικό

σύνολο. Η υλοποίηση του προγράμματος περιλαμβάνει μία σειρά ενεργειών και

δραστηριοτήτων που λαμβάνουν χώρα μέσα κυρίως στο σχολικό χώρο ,με ομάδες

μαθητών Γυμνασίου, με τη βοήθεια της βιωματικής μεθόδου και με τη συνεργασία

των εκπαιδευτικών. Επίσης ειδικά σχεδιασμένο εκπαιδευτικό οπτικό-ακουστικό

υλικό υποστηρίζει τις δραστηριότητες του Προγράμματος, παρέχοντας ουσιαστικά

εργαλεία στο έργο των εκπαιδευτικών.

**Από την υλοποίηση των δράσεων του έργου αναμένεται**:

• Η βελτίωση της υγείας του μαθητικού πληθυσμού

• Η ενημέρωση και ευαισθητοποίηση της ομάδας στόχου ώστε να αποκτήσει σωστές

συνήθειες και συμπεριφορές

• Η προώθηση υγιών στάσεων, συμπεριφορών και προτύπων στα σχολεία

• Η ανάπτυξη του αισθήματος αυτοεκτίμησης, κατανόηση της σημασίας της

αυτοφροντίδας

• Mακροπρόθεσμα – μείωση των δαπανών του ΕΣΥ

• Aλλαγή της κουλτούρας της νέας γενιάς των Ελλήνων σχετικά με τη χρήση

προϊόντων καπνού.

**ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

Το κάπνισμα ξεκινά από τα πρώτα εφηβικά χρόνια, και μερικές φορές αποτελεί

την αρχή ενός συνδρόμου προβληματικής συμπεριφοράς .Επομένως οι μαθητές

και οι μαθήτριες πρέπει να ευαισθητοποιηθούν εναντίον του καπνίσματος.

Η αναγκαιότητα των συγκεκριμένων ερευνών έγκειται στο γεγονός οι μαθητές :

* Να αποκτήσουν ουσιαστικές γνώσεις σχετικά με τις επιδράσεις του

καπνίσματος.

* Να επηρεασθούν συναισθηματικά.
* Να δουν θετικά πρότυπα και να έχουν υπόψη τους σχετικά παραδείγματα.

**ΜΕ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ**

την επιθυμία για το σχεδιασμό παρεμβατικών προγραμμάτων για την αλλαγή των

ανθυγιεινών συμπεριφορών που σήμερα υπερισχύουν, με στόχο τη βελτίωση της

υγείας των ατόμων και των πληθυσμών .

Η προσωπική ευθύνη των ατόμων στην προστασία της υγείας και την επάρκειά τους

είναι σημαντική, μέσω της υιοθέτησης ιδιαίτερων συμπεριφορών (π.χ., άσκηση) και

της αποφυγής άλλων επιζήμιων συμπεριφορών, όπως το κάπνισμα.

**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

**ΜΑΘΗΜΑ 1** : Δημιουργία ομάδας από μαθητές της γ γυμνασίου .Σκοπός

του μαθήματος είναι η ομάδα μας να ενημερωθεί για το

πρόγραμμα αγωγής κατά του καπνίσματος αφού αποκτήσει

πρώτα συνοχή και ομοιογένεια ,θέτοντας τους στόχους

της σαν ομάδα. Για να πετύχουμε το σκοπό μας θα γίνουν

ομιλίες του καθηγητή προς τους μαθητές της ομάδας

παρουσιάζοντας το πρόγραμμα ,δίνοντας πληροφορίες

γι αυτό και δημιουργώντας ένα t-shirt για κάθε μέλος της

ομάδας με slogan “ Σχολείο χωρίς καπνό “.

**ΜΑΘΗΜΑ 2** :Σκοπός του μαθήματος είναι η ενημέρωση των μαθητών

της ομάδας και η ευαισθητοποίησή τους για τις συνέπειες

του καπνίσματος. Για να επιτευχθεί ο παραπάνω σκοπός

ο καθηγητής διοργανώνει ομιλίες έτσι ώστε η ομάδα

να γνωρίσει τις αρνητικές επιπτώσεις του καπνίσματος

αρχικά από τον ίδιο αλλά και από επαγγελματίες υγείας.

Ενδεικτικές δραστηριότητες της ομάδας είναι οι μαθητές

να δημιουργήσουν αφίσες τονίζοντας τις βλαβερές

συνέπειες του καπνίσματος σε διάφορα συστήματα ή

όργανα του ανθρώπινου οργανισμού όπως το

αναπνευστικό, το κυκλοφορικό , η στοματική κοιλότητα

και ο οισοφάγος.

**ΜΑΘΗΜΑ 3** : Σκοπός της ομάδας είναι, οι μαθητές της ομάδας να γίνουν

πολλαπλασιαστές των μηνυμάτων της αντικαπνιστικής

ιδέας προς τους συμμαθητές , τους γονείς, τους

καθηγητές και τους φίλους τους. Για να επιτευχθεί

αυτός ο σκοπός προτείνεται το άνοιγμα του σχολείου

και η συμμετοχή όλων των παραπάνω φορέων

σε διαλέξεις - απαντήσεις ειδικών επαγγελματιών υγείας

που θα τονίζουν την εξάρτηση από τη νικοτίνη και τις βλαβερές

συνέπειες του καπνού .Ενώ η ομάδα μπορεί να κατασκευάσει

χαρτόνια και με έντονα γράμματα να γράψει μηνύματα όπως

«ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΑΥΞΑΝΕΙ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ

ΚΑΡΔΙΟΠΑΘΕΙΩΝ » ή « ΚΑΘΕ ΤΣΙΓΑΡΟ

ΜΕΙΩΝΕΙ ΤΗ ΖΩΗ ΚΑΘΕ ΚΑΠΝΙΣΤΗ ΚΑΤΑ 1 ΛΕΠΤΟ»

τα οποία θα τοποθετήσει στην αίθουσα εκδηλώσεων του σχολείου

και σε κεντρικά σημεία του δήμου στον οποίο ανήκει το σχολείο.

**ΜΑΘΗΜΑ 4** :Σκοπός του μαθήματος είναι να δοθούν οδηγίες και να

παρουσιαστούν τρόποι έτσι ώστε να ενισχυθεί η αντίσταση των

καπνιστών απέναντι στο κάπνισμα.

Για να γίνει αυτό θα παρουσιαστούν ιδέες μέσω

ομιλιών και σκίτσων που θα προωθούν την καλυτέρευση της

ποιότητας ζωής και θα καυτηριάζουν τις διαφημίσεις για τσιγάρα

και προϊόντα καπνού υιοθετώντας υγιείς στάσεις και συμπεριφορές.

**ΜΑΘΗΜΑ 5**:Σκοπός αυτού του μαθήματος είναι η ανάπτυξη του αισθήματος

της αυτοεκτίμησης και η κατανόηση της σημασίας της

αυτοφροντίδας από τους μαθητές της ομάδας .Για να επιτευχθεί

αυτό πρέπει τα παιδιά να παρακολουθήσουν διαλέξεις ειδικών-

ψυχολόγων οι οποίοι θα πρέπει να θέσουν τους μαθητές αντιμέ-

τωπους στην ευθύνη που έχουν απέναντι στους εαυτούς τους

όσον αφορά στη διατήρηση ενός υγιούς σώματος και πνεύματος.

**ΜΑΘΗΜΑ 6**: Σκοπός αυτού του μαθήματος είναι η ώθηση της ομάδας προς τον

αθλητισμό .Ο αθλητισμός είναι ένας τρόπος για να διοχετεύσουν

την ενέργειά τους μακριά από το κάπνισμα. Για να επιτευχθεί αυτός

ο σκοπός ο καθηγητής θα προβάλει τα ατομικά και τα ομαδικά

αθλήματα και θα διοργανώνει αθλητικές δραστηριότητες στη φύση.

**ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΔΕΥΤΕΡΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

**Αρχική ομιλία του καθηγητή**: Αναφορά στις βλάβες, και στους θανάτους που

είναι πιθανό να προκαλέσει το κάπνισμα .

. Αν και νομίζουμε ότι ο κόσμος στη χώρα μας γνωρίζει

ότι το κάπνισμα κάνει γενικά «κακό στην υγεία», δεν μπορεί να εκτιμήσει τη

σοβαρότητα των προβλημάτων  υγείας που προκαλεί το κάπνισμα, τόσο στον ίδιο

τον καπνιστή αλλά και στον παθητικό καπνιστή, αυτόν δηλαδή που εκτίθεται στον

καπνό του άλλου, όπως τα  παιδιά, το/τη σύζυγο, τους φίλους, τους συνεργάτες και

γενικά, όσους βρίσκονται στον ίδιο χώρο με τον καπνίζοντα. Η ανάγκη πρόσθετης

ενημέρωσης είναι μεγάλη και χρειάζεται να  είναι συνεχής . Σε αυτό, μπορούν να

βοηθήσουν σημαντικά  τα μέσα ενημέρωσης. Την ανάγκη αυτή έρχεται να καλύψει η

νέα Ιστοσελίδα της Ευρωπαϊκής Πνευμονολογικής Εταιρείας www.smokehaz.eu. Τα

στοιχεία που παρουσιάζονται εκεί περιέχουν σημαντικές πληροφορίες για το τι κάνει

το ενεργητικό και παθητικό κάπνισμα στην αναπνευστική υγεία των παιδιών και των

ενηλίκων. Ο μόνος τρόπος για να είναι κάποιος πραγματικά ασφαλής από τις

επιβλαβείς ουσίες του τσιγάρου, και γενικά των προϊόντων καπνού, είναι να μην

καπνίσει καθόλου και να μην εκτίθεται στο παθητικό κάπνισμα.

Ο καπνός του τσιγάρου αποτελεί ένα θανάσιμο μίγμα από περισσότερες από 400

χημικές ουσίες. Εκατοντάδες από αυτές είναι τοξικές. Οι 40 περίπου

είναι καρκινογόνες.

Το κάπνισμα βλάπτει κάθε όργανο του ανθρώπινου οργανισμού και ευθύ-

νεται για περισσότερους από 19.000 θανάτους ετησίως στη χώρα μας (από ένα

σύνολο περίπου 105.000 θανάτων). Το 18%, δηλαδή, των θανάτων στη χώρα μας

σχετίζεται με το κάπνισμα!

Στο σημείο αυτό, θα πρέπει να αναφερθεί ότι όσοι καπνίζουν ελαφριά (τα

λεγόμενα ≪ light ≫) τσιγάρα εκτίθενται στις ίδιες χημικές ουσίες που περιέχουν τα

κανονικά τσιγάρα.

**Ομιλία επαγγελματιών υγείας** : Αναφορά αναλυτικά στο αναπνευστικό σύστημα

στο κυκλοφορικό και σε συγκεκριμένα όργανα

τα οποία παρουσιάζουν αυξημένο κίνδυνο

εμφάνισης καρκίνου εξαιτίας του καπνίσματος

όπως η στοματική κοιλότητα και ο οισοφάγος.

**Δραστηριότητες Ομάδας** :Τα παιδιά δημιουργούν αφίσες με την στοματική

κοιλότητα και τον οισοφάγο να ασφυκτιούν και να

πνίγονται από τον καπνό και να ζητούν βοήθεια.

Επίσης δημιουργούν αφίσες με τσιγάρα σε σχήμα

ανθρώπινου σώματος τα οποία έχουν αρχίσει

να εξαϋλώνονται και να γίνονται μαύρος καπνός.

Τέλος , τα μέλη της ομάδας μπορούν να χωριστούν σε

τα δυάδες και ενώ το ένα μέλος θα κάνει ερωτήσεις

για τα ανθρώπινα όργανα και πώς επηρεάζονται από

τον καπνό το άλλο μέλος της ομάδας θα απαντά

σύμφωνα με αυτά που έχει παρακολουθήσει στις

διαλέξεις του καθηγητή και των επαγγελματιών

υγείας.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

Η αξιολόγηση εξυπηρετεί πολλούς σκοπούς, όπως τη βελτίωση του προγράμματος

και των συμμετεχόντων ή τον εντοπισμό ατόμων που χρειάζονται βοήθεια.

Η αξιολόγηση μπορεί να αφορά είτε στους εκπαιδευόμενους είτε στο πρόγραμμα.

Η αξιολόγηση για τους εκπαιδευόμενους μπορεί να γίνει χρησιμοποιώντας ένα

ερωτηματολόγιο γνώσεων σε θέματα υγείας σχετικά με το κάπνισμα. Με 20

ερωτήσεις του τύπου « Το κάπνισμα προκαλεί καρκίνο των πνευμόνων» ή «Τα

τσιγάρα περιέχουν εθιστικές ουσίες» ή «Το κάπνισμα προκαλεί ασθένειες». Οι

απαντήσεις που θα δίνονται θα είναι Συμφωνώ με 3 βαθμούς , Δεν είμαι σίγουρος με

2 βαθμούς και Διαφωνώ με 1 βαθμό. Αν συγκεντρώσεις από 120 έως 100 βαθμούς η

βαθμολογία σου είναι εξαιρετική. Από 99 έως 40 βαθμούς η βαθμολογία σου είναι

μέτρια. Άρα έχεις ακόμα περιθώρια βελτίωσης. Από 39 έως 0 βαθμούς η βαθμολογία

είναι χαμηλή και το πιθανότερο είναι ότι δε γνωρίζεις τους κινδύνους και πώς να τους

αποφύγεις. Άρα ο συμμετέχοντας χρειάζεται πάλι βοήθεια. Αντίστοιχα

ερωτηματολόγια με ερωτήσεις του τύπου «Αποφεύγω το κάπνισμα » ή «Όταν μου

προσφέρουν τσιγάρο αρνούμαι» , με απαντήσεις Πάντα, Μερικές φορές, Ποτέ.

Επίσης θα δοθεί ερωτηματολόγιο στους συμμετέχοντες με ερωτήσεις σχετικές με

το πώς βρήκαν το πρόγραμμα Ευχάριστο ,Χρήσιμο ,Βαρετό ,Καλό, Απωθητικό.

Έτσι ώστε να κριθεί η επιτυχία του προγράμματος.