**ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**

**ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:** Αικατερίνη Βαμβουκάκη

**ΑΕΜ**: 0712141

**ΘΕΜΑ:** Σχεδιάστε ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας. Επιλέξτε το σκοπό του προγράμματος, το πεδίο στο οποίο θα εφαρμοστεί και ποιοι θα είναι οι συμμετέχοντες στο πρόγραμμα.

**«Πρόγραμμα αγωγής υγείας με σκοπό την αποφυγή του καπνίσματος».**

 Σκοπός της συγκεκριμένης εργασίας είναι να προωθήσουμε σε νεαρά άτομα , ηλικίας 12-18 ετών, ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας, έτσι ώστε , μακροπρόθεσμα, να υιοθετήσουν υγιεινές συνήθειες και συμπεριφορές, πράγμα το οποίο θα συμβάλλει στην αποφυγή του καπνίσματος. Το πρόγραμμα αυτό θα εφαρμοστεί στο σχολείο, στα πλαίσια του μαθήματος Φυσικής Αγωγής και θα αναφέρεται στους μαθητές των τάξεων του Γυμνασίου και του Λυκείου. Η επιλογή αυτών των ηλικιών βασίζεται στο γεγονός ότι στις ηλικίες αυτές μεγάλα ποσοστά του πληθυσμού της Ελλάδας ξεκινάει να καπνίζει, επηρεασμένο από τις τάσεις της εποχής, που καθιστά τους καπνιστές, ιδιαίτερα σε αυτές τις ηλικίες, να νιώθουν κοινωνικά αποδεκτοί.

 Το σχολείο, ως φορέας διαπαιδαγώγησης και κοινωνικοποίησης θα πρέπει να ευαισθητοποιήσει και να κινητοποιήσει τους μαθητές ώστε να ταχθούν ενάντια στο κάπνισμα Το τσιγάρο περιέχει νικοτίνη που προκαλεί εθισμό καθώς επίσης και άλλες βλαβερές και δηλητηριώδεις ουσίες που ευθύνονται για την πρόκληση καρκίνου των πνευμόνων, του οισοφάγου, του λάρυγγα, του μαστού και πολλών άλλων ζωτικών και μη οργάνων. Αυξάνει τον κίνδυνο καρδιοπάθειας, αθηροσκλήρωσης, διαβήτη και μπορεί να προκαλέσει ακόμα και επιπλοκές στην εγκυμοσύνη. Όσο περισσότερο καπνίζει κάποιος, τόσο αυξάνει όλες αυτές τις πιθανότητες πρόκλησης ασθενειών. Το κάπνισμα προκαλεί προβλήματα στο σπέρμα των αντρών (απώλεια όγκου) καθώς ευθύνεται και για προβλήματα γονιμότητας και σπερματικές ανωμαλίες. Επίσης το κάπνισμα μπορεί να προκαλέσει άσθμα και διάφορα πνευμονικά νοσήματα όπως επίσης και οφθαλμολογικές και οστικές δυσλειτουργίες (οστεοπόρωση). Ακόμα προκαλεί πρόωρη γήρανση στο δέρμα και ευθύνεται για ρυτίδες γύρω από τα μάτια και το στόμα δημιουργεί κιτρινίλες στα δάκτυλα. Όταν κάποιος καπνιστής ξεκινήσει προσπάθειες για διακοπή του τσιγάρου, αντιμετωπίζει δυσκολίες τόσο σωματικής όσο και ψυχολογικής μορφής , αφού πιθανολογείται η αύξηση του σωματικού του βάρους κατά 2 ή 3 κιλά. Αυτό συμβαίνει γιατί η νικοτίνη δρά ως κατασταλτικό της όρεξης επομένως η διακοπή της σημαίνει αύξηση της ανάγκης κατανάλωσης περισσότερης τροφής, που πιθανόν συμβαίνει και εξαιτίας ψυχολογικών παραγόντων.

 Η εφαρμογή , λοιπόν, αυτού του προγράμματος είναι αναγκαία για να αποκτήσουν οι νέοι γνώση των συνεπειών αυτής της βλαβερής συνήθειας και να γίνουν ενεργοί στην προσπάθεια που γίνεται στο να μειωθεί ο αριθμός των καπνιστών στη χώρα.

 Μετά την εφαρμογή αυτού του προγράμματος, προσδοκούμε να δούμε αλλαγή στον τρόπο σκέψης των μαθητών και στην αντίληψη με την οποία αντιμετωπίζουν πλέον το κάπνισμα. Τα παιδιά θα αποκτήσουν τις απαραίτητες γνώσεις περί του θέματος κι έτσι θα μπορούν να καταλαβαίνουν πόσοι λόγοι συμβάλλουν στο να μην υιοθετήσουν ποτέ αυτή τη συνήθεια. Στο τέλος του προγράμματος, θα γνωρίζουν όλο το εύρος των προβλημάτων υγείας που προκαλούνται με το κάπνισμα, θα είναι γνώστες της δυσκολίας που αντιμετωπίζουν οι ήδη καπνίζοντες με τη διακοπή του καπνίσματος και επίσης τις ψυχολογικές και σωματικές επιπτώσεις της διακοπής. Με τον τρόπο αυτό αναμένουμε τα παιδιά να γίνουν πιο ενεργά ενάντια σε αυτή τη μάστιγα και να μπορούν, τόσο να αντιστέκονται στις προκλήσεις που πιθανόν να δέχονται από άλλους συνομήλικους τους , όσο και να έχουν επιχειρήματα να αντιτείνουν ώστε να πείσουν άτομα του κοινωνικού τους περίγυρου που καπνίζουν να διακόψουν το τσιγάρο.

 **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

**ΜΑΘΗΜΑ 1ο**

* Σκοπός: Γνωριμία των μαθητών με την έννοια του καπνίσματος
* Προβολή κάποιων ενημερωτικών slides που θα εξηγούν στα παιδιά τι είναι το κάπνισμα, πόσο εθιστικό είναι και γιατί.
* Συζήτηση με τα παιδιά ώστε να δούμε σε τι επίπεδο βρίσκονται οι γνώσεις τους γύρω από το θέμα και αν έχουν επαφή με άτομα καπνίζοντα μέσα στο οικογενειακό τους περιβάλλον και πώς το αντιμετωπίζουν.

**ΜΑΘΗΜΑ 2ο**

* Σκοπός: Προβληματισμός των μαθητών για το ποιές αιτίες οδηγούν τους νέους στο να αρχίσουν το κάπνισμα.
* Συζήτηση και ανταλλαγή απόψεων.
* Λέμε στα παιδιά να συλλέξουν εικόνες και άρθρα από περιοδικά ή εφημερίδες τα οποία προβάλλουν και διαφημίζουν το κάπνισμα ως μία καλή και με κύρος συνήθεια και να τα διαμορφώσουν σε μορφή μιας αφίσας που θα σατιρίζει και θα ειρωνεύεται αυτές τις διαφημίσεις.

**ΜΑΘΗΜΑ 3ο**

* Σκοπός: Να μάθουν οι μαθητές πώς η άσκηση και ο αθλητισμός συμπίπτει με την αποφυγή τέτοιων βλαβερών συνηθειών όπως το κάπνισμα.
* Προβολή μερικών βίντεο σχετικών με το πώς τα οφέλη της άσκησης

Ζητάμε από τα παιδιά να χωριστούν σε ομάδες και να καταγράψουν στοιχεία για τις αρνητικές συνέπειες του καπνίσματος στην υγεία και πώς αυτό συνδέεται με κάποιον που καπνίζει ενώ γυμνάζεται.

**ΜΑΘΗΜΑ 4ο**

* Σκοπός: Να μάθουν τα παιδιά πώς η νικοτίνη εθίζει τα άτομα και πόσο επικίνδυνο είναι το τσιγάρο για τους «παθητικούς» καπνιστές.
* Πρόσκληση πνευμονολόγων και ειδικών για το κάπνισμα επιστημόνων στο σχολείο για να ενημερώσουν τα παιδιά σχετικά και να απαντήσουν σε τυχόν απορίες τους.
* Κάθε παιδί αναλαμβάνει να μιλήσει σε κάποιο συγγενικό του πρόσωπο που καπνίζει για όσα έμαθε και να καταγράψει τα λεγόμενα του. Έπειτα, τα συγκεντρώνουμε όλα μαζί και τα συζητάμε.

**ΜΑΘΗΜΑ 5ο**

* Σκοπός: Ενημέρωση μαθητών σχετικά με τη συσχέτιση του καπνίσματος με άλλες θανατηφόρες συνήθειες όπως είναι τα ναρκωτικά.
* Πρόσκληση γονέων και κηδεμόνων στο σχολείο και πραγματοποίηση ομιλίας από ανθρώπους με εξειδίκευση στο θέμα.
* Τα παιδιά αναλαμβάνουν να συλλέξουν στατιστικά στοιχεία μέσα από έρευνες τα οποία θα δείχνουν τη συσχέτιση ατόμων που καπνίζουν και της επιρρέπειάς τους σε άλλες εθιστικές ουσίες.

**ΜΑΘΗΜΑ 6ο**

* Σκοπός: Κατανόηση στην πράξη των καταστροφικών για την υγεία συνεπειών του τσιγάρου στην υγεία.
* Χωρίζουμε τα παιδιά σε μικρές ομάδες
* Πραγματοποίηση πειράματος

**ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΕΝΟΣ ΑΠΟ ΤΑ ΣΧΕΔΙΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

ΜΑΘΗΜΑ 6ο:

 Στα πλαίσια αυτού του ενημερωτικού προγράμματος, οι μαθητές ανέλαβαν να πραγματοποιήσουν ένα πείραμα προκειμένου να γίνουν αντιληπτά και στην πράξη τα όσα διδάχθηκαν στο πρόγραμμα αγωγής υγείας για το πόσο βλαβερές είναι για την υγεία οι ουσίες που περιέχει το τσιγάρο. Πραγματοποιήθηκε λοιπόν το παρακάτω πείραμα: Σε ένα καθαρό πλαστικό μπουκάλι τοποθετήσαμε βαμβάκι. Στη συνέχεια στερεώσαμε με πλαστελίνη στο στόμιο του μπουκαλιού έναν πλαστικό σωλήνα και έπειτα τοποθετήσαμε ένα τσιγάρο στο άνοιγμά του. Ανάβοντας το τσιγάρο και πιέζοντας ελαφρά το μπουκάλι, παρατηρούσαμε μετατροπές στο χρώμα του βαμβακιού. Όσο περνούσε η ώρα, διαπιστώναμε πως το «καυσαέριο» , που δημιουργούνταν από την καύση, κιτρίνιζε το βαμβάκι. Όταν τελείωσε το πείραμα και βγάλαμε έξω το βαμβάκι, το αποτέλεσμα ήταν εντυπωσιακό: το άσπρο βαμβάκι, εξαιτίας της νικοτίνης, πήρε ένα καφέ χρώμα και βεβαίως μύριζε έντονα. Παραλληλίζοντας το παραπάνω πείραμα με αυτό που συμβαίνει στα πνευμόνια μας όταν καπνίζουμε, καταλήξαμε εύκολα στο συμπέρασμα ότι αυτά «μαυρίζουν» με την εισροή της νικοτίνης στον οργανισμό. Στο τέλος του πειράματος, τα παιδιά καταγράφουν τα συμπεράσματα τους και παρομοιάζοντας τα πνευμόνια του ανθρώπου με το βαμβάκι του πειράματος δημιουργούν μια λίστα όπου θα απαριθμούνται όλα τα προβλήματα υγείας που προκαλεί το κάπνισμα στα πνευμόνια και στα υπόλοιπα όργανα του σώματος.

 **ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

 Για να αξιολογήσουμε την αποτελεσματικότητα του προγράμματος αγωγής υγείας που σχεδιάσαμε, θα πρέπει να φτιάξουμε ερωτηματολόγια και να τα μοιράσουμε στους μαθητές, ώστε να συμπεράνουμε αν έγιναν κατανοητά αυτά που παρακολούθησαν στο πρόγραμμα. Τα ερωτηματολόγια θα περιέχουν ερωτήσεις όπως: 1.Μετά την παρακολούθηση του προγράμματος έχετε διαφορετικά συναισθήματα απέναντι στο κάπνισμα? 2. Αποκτήσατε τις απαραίτητες γνώσεις ώστε να ταχθείτε με επιχειρήματα εναντίον του καπνίσματος? 3.Γνωρίζετε τις αιτίες που οδηγούν τους νέους στο να αρχίσουν το κάπνισμα? 4. Πιστεύετε ότι θα ήσασταν επιρρεπής στο να ξεκινήσετε το τσιγάρο μετά από όσα μάθατε στο πρόγραμμα?

Έπειτα, θα συλλέξουμε τα ερωτηματολόγια και θα αναλύσουμε τα αποτελέσματα ώστε να δούμε κατά πόσο αποκρίθηκε στις προσδοκίες μας το πρόγραμμα και κατά πόσο τελικά πετύχαμε το σκοπό μας μέσω της εφαρμογής του στο σχολείο.

 Ευχαριστώ για το χρόνο σας!