**Ονοματεπώνυμο:** Κακοκέφαλος Πέτρος

**ΑΕΜ:** 0712130

**ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΙ ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ**

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα απευθύνεται σε μαθητές Λυκείου 15-17 ετών καθώς και στους γονείς αυτών και θα λάβει μέρος στο σχολείο. Σκοπός είναι να γίνει μια αρχική αξιολόγηση των αναγκών των μαθητών, προκειμένου να επιλεγούν οι κατάλληλοι τρόποι προσέγγισης και στρατηγικών που θα ακολουθηθούν, για να μάθουν να αποφεύγουν το κάπνισμα. Επιμέρους στόχοι του προγράμματος είναι να ενημερωθούν κατάλληλα για τις συνέπειες του καπνίσματος, τρόποι βοήθειας σε καταστάσεις σχετικές με το κάπνισμα, ενέργειες που μπορεί να χρησιμοποιηθούν στο σχολείο ο ρόλος των γονέων και τέλος έρευνες σχετικές με τη σχέση άσκησης-καπνίσματος.

Η σπουδαιότητα του προγράμματος και συγκεκριμένα στα άτομα ηλικίας 15-17 ετών είναι πολύ μεγάλη. Σύμφωνα με έρευνες, το 90% των καπνιστών αρχίζουν το κάπνισμα πριν την ηλικία των 19 ετών και οι περισσότεροι πριν την ηλικία των 14. Επομένως, τα πλαίσια ηλικία που εφαρμόζεται το πρόγραμμα το καθιστούν κομβικής σημασίας. Είναι πολλά τα μειονεκτήματα του καπνίσματος τα οποία, οι μαθητές δεν γνωρίζουν λόγο έλλειψης πληροφόρησης. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα, θα ενημερώσει κατάλληλα τους μαθητές ώστε να μην ξεκινήσουν μια τόσο βλαβερή συνηθεια.

Πιστεύετε πως μετά την υλοποίηση του προγράμματος τα επιδιωκόμενα αποτελέσματα θα γίνουν πράξη καθώς θα μειωθεί ο αριθμός των ατόμων που ήδη καπνίζουν λόγο της πληροφόρησης που θα λάβουν για τις αρνητικές συνέπειες του καπνίσματος αλλά και λιγότερα άτομα απ’ ότι συνήθως θα ξεκινήσουν τη βλαβερή αυτή συνηθεια.

Στη συνέχεια, παρουσιάζονται 6 μαθήματα στα οποία ακολουθούντα κάποια βήματα για την σωστή ενημέρωση των μαθητών πάνω στο κάπνισμα.

1ο μάθημα: Θα πραγματοποιηθεί μια ομιλία σε μαθητές και καθηγητές του σχολειού με διάλεξη στην οποία θα γίνει μια εκτενής αναφορά για τις βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος, αναφορά στις αρρώστιες που προκαλούνται από αυτό και πως μπορούμε μέσα από την άσκηση όχι μόνο να ελαττώσουμε το κάπνισμα , για όσους καπνίζουν, ή και να το κόψουν τελείως αλλά και να μην το ξεκινήσουν καθόλου όσοι δεν καπνίζουν. Στη συνέχεια της διάλεξης, θα δοθούν στους μαθητές κάποια ερωτηματολόγια, όπου θα συμπληρώσουν ανώνυμα, σχετικά με την εικόνα του καπνιστή και για γενικά στοιχεία του καπνίσματος όπως επιπτώσεις για τους παθητικούς καπνιστές κλπ.

2ο μάθημα: Στη συνέχεια του συγκεκριμένου προγράμματος θα γίνει ενημέρωση των γονέων όλων των μαθητών σχετικά με τη μάστιγα του καπνίσματος. Θα τους δοθούν να συμπληρώσουν ανώνυμα κάποια ερωτηματολόγια για το αν οι ίδιοι καπνίζουν και σε ποιο βαθμό και αν έχουν καταλάβει τη στάση των παιδιών τους απέναντι στο κάπνισμα. Θα τους ενημερώσουμε με κατάλληλες πληροφορίες ώστε να γνωρίζουν τι ακριβώς πρέπει να συζητούν με τα παιδιά τους έτσι ώστε να έχουν στο μυαλό τους το λάθος πρότυπο του καπνίσματος.

3ο μάθημα: Στη συνέχεια των μαθημάτων, θα πραγματοποιηθεί ένα μάθημα, όπου μαζί με τους μαθητές , θα τεθούν κάποιοι προσωπικοί στόχοι για τον καθένα, που θα αναφέρονται στους τρόπους εκείνους που θα γίνονται ώστε να αποφεύγεται το κάπνισμα. Θα επαναλάβουμε στους μαθητές αναφορικά , για άλλη μια φορά , τις αρνητικές συνέπειες του καπνίσματος και ότι αυτό επιφέρει στην υγεία , με στόχο να τους ενδυναμώσουμε το κίνητρο να αρνηθούν το κάπνισμα και την δοκιμή του από κάποιο κοντινό άτομο. Ακόμα, σε αυτό το μάθημα, μαζί με μαθητές που είναι ήδη καπνίζοντες, θα τους βοηθήσουμε να θέσουν τέτοιους στόχους που ως αποτέλεσμα να έχουν τη διακοπή του καπνίσματος. Σαφώς, η αναφορά στις επιβλαβείς συνέπειες του καπνίσματος θα βοηθήσει το σκοπό ώστε να τεθούν πιο ρεαλιστικοί και βραχυπρόθεσμοι στόχοι.

4ο μάθημα: Ακολουθει ένα μάθημα το οποίο δυστυχώς εκλείπει από τα ελληνικά σχολεία γι αυτό το ποσοστό των καπνιζόντων σε πολύ μικρές ηλικίες είναι αυξανόμενο μέρα με την μέρα, η ενημέρωση των καθηγητών. Μαθητές και καθηγητές περνούν καθημερινά πολλές ώρες στο σχολειό χωρίς όμως να έχουν μια ουσιαστική και προσωπική σχέση. Σε αυτό το μάθημα, θα γίνει μια ενημέρωση των καθηγητών για τρόπους με τους οποίους θα μπορέσουν να ενημερώνουν συνέχεια τους μαθητές τους για το κάπνισμα. Η νεαρής ηλικίας μαθητές συνήθως επηρεάζονται από την εικόνα που δέχονται και από τα πρότυπα που λαμβάνουν. Έτσι μερικές εικόνες σε σλάιντ από καπνίζοντες, μερικά πειράματα με τσιγάρο θα πείσουν τους μαθητές πως είναι επιβλαβές για την υγεία. Ακόμα, η ενθάρρυνση των καθηγητών να ξεκινήσουν κάποιο άθλημα, θα κρατήσει μακριά τους μαθητές τόσο από το κάπνισμα όσο και από άτομα που δεν αθλούνται και είναι εθισμένοι σε ανθυγιεινές συνήθειες.

5ο μάθημα: Συνεχίζοντας, θα δώσουμε στους μαθητές να συμπληρώσουν κάποια ερωτηματολόγια σχετικά με τα αποτελέσματα των μαθημάτων και των τρόπων αποφυγής του καπνίσματος. Τα ερωτηματολόγια θα είναι ανώνυμα όμως θα μπορέσουμε να συγκρίνουμε κατά μέσο ορό αν υπήρξε κάποια βελτίωση από την γενική εικόνα των ερωτηματολόγιων. Ακόμα, θα συζητήσουμε με μαθητές αν είχαν κάποια παρόμοια περιστατικά, απαντώντας μόνο όσοι επιθυμούν. Όσοι απαντήσουν, να μας αναφέρουν τα περιστατικά αυτά , πως τα αντιμετώπισαν και πως ένιωσαν αφότου τέλειωσε το συμβάν. Καλό θα ήταν, να ενθαρρύνουμε και τους υπόλοιπους μαθητές να αντιδρούν αρνητικά σε καταστάσεις όπου τους δίνεται η ευκαιρία να καπνίσουν και σε όσους αντέδρασαν έτσι, ένα «μπράβο» είναι πάντα καλό.

6ο μάθημα: Στο τελευταίο μάθημα, καλό θα ήταν να ευχαριστήσουμε θερμά τους μαθητές για την συνεργασία τους μαζί μας. Για τελευταία φορά, να τους θυμίσουμε ποσό επιβλαβές είναι για την υγεία μας το κάπνισμα και ποσό καλό είναι να αθλούμαστε, όχι μόνο για την υγεία μας αλλά για να νιώθουμε ευεξία και ψυχική ευχαρίστηση. Να γίνει μια συζήτηση για το αν βοήθησαν τα προγράμματα να αποφύγουν το κάπνισμα και να τους ενθαρρύνουμε να συνεχίσουν την προσπάθεια.

Ακολουθει η ανάλυση του 2ου μαθήματος όπου, σε ενημέρωση των γονέων, καπνίζοντες και μη, το βασικότερο πράγμα που πρέπει να κάνουν οι γονείς είναι να μην καπνίζουν μπροστά στα παιδιά τους και να το κάνουν αυτό , να μην τα αναγκάζουν να εισπνέουν τον καπνό τους πχ μέσα στο αυτοκίνητο. Κύριος σκοπός αυτής της ενημέρωσης είναι οι γονείς να μάθουν να συζητούν με τα παιδιά τους, να έχουν το θάρρος να εκφράσουν ελεύθερα τις σκέψεις τους και να μάθουν τα παιδιά να ακούν τους γονείς τους. Μέσα από αυτή τη διαδικασία, τα παιδιά θα νιώσουν πιο άνετα να εκφράσουν τη γνώμη τους για το κάπνισμα και οι γονείς να τους παροτρύνουν να μην καπνίζουν, να μάθουν να λένε «όχι» σε όποιον τους παροτρύνει να δοκιμάσουν και να μάθουν τα οφέλη στην υγεία των μη-καπνιζόντων.

Με ένα ανώνυμο ερωτηματολόγιο στο τέλος των μαθημάτων, βλέπουμε τα συνολικά αποτελέσματα των απαντήσεων και τα συγκρίνουμε με τα πρώτα ερωτηματολόγια. Ακόμα συγχαίρουμε τα παιδιά για την προσπάθεια που κατέβαλαν και τα παροτρύνουμε να συνεχίσουν μαθαίνοντας το «όχι» στο κάπνισμα και το «ναι» στην άσκηση και την υγιεινή ζωή.