**ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**

ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΑΛΛΙΡΗΣ

ΑΕΜ: 0712021

**ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΓΙΑΤΙ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΕΤΑΙ

**ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

Ο σκοπός του συγκεκριμένου προγράμματος Αγωγής Υγείας ειναι η ενημέρωση του κοινού σχετικά με τις επιπτώσεις που μπορεί να εχει η συνήθεια του καπνίσματος στο άτομα σε μακροχρόνια βάση. Ορισμένοι επιμέρους στόχοι του προγράμματος θα είναι το κοινό να ενημερωθεί για το πως θα μπορέσουν να αποφύγουν την υιοθέτηση αυτης της συνήθειας καθώς και τους λόγους για τους οποίους θα πρέπει να απέχουν , για το πως θα μπορέσουν να τη σταματήσουν, σε περίπτωση που ειναι ήδη καπνιστές και να κατανοήσουν τις φυσιολογικές και ψυχολογικές μεταβολές που βιώνει ο οργανισμός ύστερα απο τη διακοπή του καπνίσματος.

Τελος το πρόγραμμα θα εφαρμοστεί στο αμφιθέατρο του σχολείου και τα άτομα στα οποία απευθύνεται ειναι τα τμήματα της Α' Γυμνσίου.

**ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

Η εφαρμογή του συγκεκριμένου προγράμματος Αγωγής Υγείας στο σχολείο και με αποδέκτες τα παίδια του Γυμνασίου ειναι εξερετικά σημαντική καθώς τα παίδια αυτα βρίσκονται σε ενα στάδιο της ζωής τους στο οποίο διαμορφώνουν ακόμα την ταυτατότητά τους ώς άτομα και ειναι γενικά αποδεκτά σε οτιδήποτε καινούριο. Επομένως αυτο το πρόγραμμα είναι χρονικά έγκαιρο και αν πραγματοποιηθεί σωστά θα αποτελέσει σημαντική ενημέρωση των παιδιών για τις επιπτώσεις του καπνίσματος και θα τα παροτρίνει να εφαρμόσουν ενα υγιείνό τρόπο ζωής, μακριά απο το τσιγάρο, ήδη απο τα πρώτα χρόνια της ζωής τους.

**ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Υστερα απο την ολοκλήρωση του προγράμματος, οι μαθητές θα πρέπει να ειναι σε θέση να κατανοήσουν ολες τις επιπτώσεις που αποφέρει το κάπνισμα σε σχεδόν όλους τους τομείς του ανθρώπινου οργανισμού (φυσιολογικές, ψυχολογικές, λειτουργικές ) και να τις αναγνωρίζουν. Επίσης θα πρέπει να ειναι σε θέση να μπορούν να δώσουν συμβουλές σε κάποιον ο οποίος πάσχει να σταματήσει το κάπνισμα, αλλα και να μπορούν να κρατήσουν τους ίδους τους εαυτούς τους μακρυά απο αυτη την συνήθεια. Θα διαθέτουν επίσης την ικανότητα να μπορούν να παρουσιάσουν σε καποιον τρίτο τις μεταβολές που διαδραματίζονται στον ανθρωπινο οργανισμό, ήδη απο τις πρώτες ώρες μετά την διακοπή του καπνίσματος. Θα γνωρίζουν τα αποτελέσματα στατιστικών ερευνών με βάση το κάπνισμα, τις ουσίες απο τις οποίες αποτελείται το τσιγάρο και τι προκαλούν στον οργανισμό.

**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

**ΜΑΘΗΜΑ 1το** : ''Ιστορική αναδρομή και Στατιστικές Έρευνες σχετικά με το κάπνισμα.''

ΣΚΟΠΟΣ : Στο πρωτο μάθημα, θα ενημερώσουμε τους μαθητές για το πότε πρωτοεμφανίστηκε το φαινόμενο του καπνίσματος, και θα γίνει παρουσίαση ορισμένων αποτελεσμάτων καποιων ερευνών σχετικα με τον αριθμό των καπνιστών παγκοσμίως, για τη σύνδεση που εχει το κάπνισμα με την εμφάνιση ορισμένων παθολογικών καταστάσεων και αρρωστιών και με τους θανάτους που σχετίζονται σε μεγάλο βαθμό και στο κάπνισμα.

ΜΕΣΑ : Για την σωστή εκτέλεση του μαθήματος θα χρησιμοποιηθούν ενας προτζέκτορας και παρουσίαση σε σλαιτσ.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: Τοσο πριν απο την εναρξη τηα παρουσίασης οσο και μετά το τέλος της θα πραγματοποιηθεί συζήτηση με τους μαθητές. Αρχικά οι μαθητές θα αναφέρουν τα οσα γνωρίζουν σχετικά με το καπνισμα και υστερα και απο την ολοκλήρωση της παρουσίασης θα συζητηθούν τα οσα παρουσιάστηκαν.

**ΜΑΘΗΜΑ 2ρο:** '' Ουσίες απο τις οποίες αποτελείται το τσιγάρο και οι επιπτώσεις τους στον οργανισμό''.

ΣΚΟΠΟΣ : Αναλυτική παρουσίαση της ''δομής'' ενος τσιγάρου, και απο τι ουσίες αποτελείται ( ιδιαίτερος λόγος θα γίνει για τη νικοτίνη, τη πίσσα, και το μονοξειδιο του άνθρακα) αλλα και τι μπορεί να προκαλέσει η κάθε μία στον οργανισμό.

ΜΕΣΑ : Και για το δεύτερο μάθημα, η παρουσίαση θα γίνει με σλαιτσ.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: Υστερα απο την ολοκλήρωση της παρουσίασης θα δωθεί ενα σύντομο ερωτηματολόγιο για συμπλήρωση, στους μαθητές σχετικά με τα όσα προηγήθηκαν στην παρουσίαση.

**ΜΑΘΗΜΑ 3το :** '' Επιπτώσεις του καπνίσματος στην ψυχολογική υγεία ''.

ΣΚΟΠΟΣ: Σε αυτο το μάθημα οι μαθητές θα ενημερωθούν για τις επιδράσεις του καπνίσματος στην ψυχολογία ενος καπνιστή. Θα γίνει ιδιαίτερος λόγος για το γεγονός πως πολλοί άνθρωποι ξεκινούν το κάπνισμα '' γιατι τους κάνει να χαλαρώνουν και να αισθάνονται όμορφα'' και θα εξακριβωθεί πόσο ισχύει κατι τέτοιο στην πραγματικότητα. Επιπλέον θα ερευνηθεί σε τι ψυχολογική κατάσταση μπορεί να οδηγήσει το κάπνισμα σε μακροχρόνια βάση και αν μπορεί να οδηγήσει στην κατάθλιψη και στην χρήση απαγορευμένων ουσιών και ναρκωτικών.

ΜΕΣΑ: Το τρίτο μάθημα θα περιλαμβάνει παρουσίαση σε σλαιτσ αλλα και προβολή ενος ντοκιμαντέρ που θα παρουσιαζει αναλυτικά και μέσω μαρτυρίας πρώην καπνιστών τι επίδραση θεωρούσαν πως ειχε το κάπνισμα στην ψυχολογική τους υγεία.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: Πριν απο την έναρξη της παρουσίασης θα δωθεί ενα ερωτηματολόγιο σε μορφή quiz στους μαθητές για να δωκιμάσουν τις γνώσεις τους. Ολες οι απαντήσεις των ερωτήσεων θα δωθούν στην παρουσίαση και στο ντοκιμαντερ.

**ΜΑΘΗΜΑ 4το :** ''Επιπτώσεις του καπνίσματος στην σωματική υγεία/απόδοση''.

ΣΚΟΠΟΣ: Ενω στο προηγούμενο μάθημα παρουσιάστηκαν οι ψυχολογικές αλλαγές που δημιουργεί το κάπνισμα στον οργανισμό, αντικείμενο του σημερινού μαθήματος θα ειναι το πως επιρρεάζει το κάπνισμα τη δυνατότητα για απόδοση σε αθλητικές δραστηριότητες. Θα γίνει λόγος για το πως και αν ο καπνός επιρρεάζει την αντοχή των ατόμων, την δύναμη των μυων, την αντοχή τους και ολες τις φυσιολογικες παραμέτρους που χρησιμοποιούνται στα αθληματα.

ΜΕΣΑ: Σε αυτο το μάθημα θα γίνει παρουσίαση ντοκιμαντέρ σχετικά με το πως επιρρεάζει το κάπνισμα τη σωματική απόδοση. Σε αυτο θα υπαρχουν μαρτυριες αθλητών οι οποίοι θα διηγούνται για τις αλλαγές που ένιωσαν στο σώμα τους σε περίοδο στην οποία κάπνιζαν ενω έκαναν και παράλληλο αθλητισμό.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: Υστερα απο το τέλος του ντοκιμαντέρ θα πραγματοποιηθεί συζήτηση με τους μάθητες οι οποίοι θα εκφράσουν τις απόψεις τους πάνω στο θέμα.

**ΜΑΘΗΜΑ 5το :** '' Τι ειναι ο εθισμός, πως να αποφευχθεί ''.

ΣΚΟΠΟΣ: Σημαντικό μάθημα το σημερινό. Σε αυτο οι μαθητές θα κατανοήσουν την έννοια του εθισμού, τι ακριβώς συμβαίνει στον οργανισμό οταν είμαστε σε αυτη τη φάση και θα προωθηθούν τρόποι μέσω των οποίων θα μπορέσουν οι μαθητές να ελένχουν τον εαυτό τους και τις επιθυμίες τους και να μην γίνουν ποτέ θύματα εθισμού σε καμία ουσία. Προβολη της Φυσικής δραστηριότητας ως πρώτου και σημαντικότερου τρόπου αποφυγής του εθσμού στο κάπνισμα.

ΜΕΣΑ: Το μάθημα θα γίνει σε παρουσίαση με σλαιτσ.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: Υστερα απο το τελος της παρουσίασης οι μαθητές θα συπληρώσουν ερωτηματολόγιο για έλεγχο των γνώσεών που πήραν.

**ΜΑΘΗΜΑ 6το:** ''Συμβουλες για τη διακοπή του καπνίσματος και τι συμβαίνει στον οργανισμό υστερα απο αυτη''.

ΣΚΟΠΟΣ: Ο σκοπός σε αυτο το μάθημα θα ειναι να ενημερωθούν οι μαθητές με τις κατάλληλες συμβουλές για να δώσουν σε καποιο ο οποιος προσπαθεί να διακόψει το κάπνισμα. Εκτος απο αυτές τις πολυ χρήσιμες συμβουλές, θα γίνει λόγος, αναλυτικά για το τι ακριβώς συμβαίνει στον οργανισμό απο τις πρώτες κιολας ώρες υστερα απο τη διακοπή του καπνίσματος και πόσο θα οφεληθεί ο οργανισμός.

ΜΕΣΑ: Η παρουσιαση θα γινει σε σλαιτσ με παραλληλη επεξηγηση.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: Υστερα απο το τέλος της παρουσίασης θα δωθεί στους μαθητές ερωτηματολόγιο σε μορφή ΣΩΣΤΟ/ΛΑΘΟΣ για να ελενξουν τα οσα έμαθαν.

**ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ**

Αναλυτική περιγραφή του 6του μαθήματος.

Οι μαθητές θα συγκεντρωθούν στο αμφιθέατρο για την έναρξη της παρουσίασης. Αρχικά θα γίνει μια εισαγωγική ομιλία για το περιεχόμενο του σημερινου μαθήματος. Αφου αναφερθούμε στα περιεχόμενα, περιληπτικα, θα ξεκινησουμε την ομιλία για τις κατάλληλες συμβουλές οι οποίες μπορούν να μας οδηγήσουν στην διακοπή του καπνίσματος. Μερικές απο αυτές θα ειναι;

* Οριστε μια ημερομηνία για να ξεκινήσετε
* Αλλάξτε το περιβάλλον και οτι σας θύμιζε το καπνισμα (εξαφανιστε απο το σπιτι σας τασάκια).
* Μολις καταφέρετε να το σταματήσετε μην ξανακαπνίσετε ποτέ!
* Καταφύγεται στη βοήθεια ενος ειδικού Υγείας και Διακοπής του καπνίσματος
* Ζητήστε την υποστήριξη των συγγενών και φίλων σας.
* Να καταναλώνεται πολλα υγρά
* Κάντε καποιες αλλαγές στην διαιτά σας
* Κάντε κάθε μέρα κατι που σας ευχαριστεί
* Σκεφτείται εαν θα χρησιμοποιούσατε κάποια απο τις θεραπείες που κυκλωφορούν για το τσιγάρο ( τσίχλες νικοτίνης, διαδερματικά αυτοκόλητα νικοτίνης κ.α)
* Αποφύγετε την χρήση αλκοολ
* Αποφύγετε την παρέα με αλλους καπνιστές
* Μην σας τρομάζει η αύξηση βάρους που θα συμβεί μετα τη διακοπή, λιγα κιλά παραπάνω δεν ειναι τοσο βλαβερά οσο το κάπνισμα.

Υστερα απο την παρουσίαση αυτών των συμβουλών θα γινει μια συντομη εισαγωγη για τα οφελη της διακοπής και υστερα θα ξεκινήσει η παρουσίαση σε σλαιτσ στην οποια θα αναληθεί το τι συμβαίνει στον οργανισμό ύστερα απο τη διακοπή. Πιο συγκεκκριμένα τα σλαιτσ θα περιέχουν τις εξείς χρήσιμες πληροφορίες:

* 2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ ΤΗ ΔΙΑΚΟΠΗ : Η νικοτίνη αρχίζει να αποβάλλεται απο τον οργανισμό
* 6 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ ΤΗ ΔΙΑΚΟΠΗ: Ο αριθμός των καρδιακών παλμών και της ΑΠ μειώνονται
* 12 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ: Το Μονοξείδιο του Άνθρακα εχει αποβληθεί εντελώς, η λειτουργία των πνευμόνων εχει βελτιωθεί αισθητά.
* 2 ΜΕΡΕΣ ΜΕΤΑ: Αισθήσεις γεύσης και όσφρησης βελτιώνοντια αισθητά
* 1 ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΜΕΤΑ: Τα περισσοτερα αισθήματα στέρησης εχουν εξαφανιστεί
* 2 ΒΔΟΜΑΔΕΣ ΜΕΤΑ: Η κυκλοφορία του αίματος εχει βελτιώθει.
* 2-9 ΒΔΟΜΑΔΕΣ ΜΕΤΑ: Η ενέργεια του σώματος βελτιώνεται, μειώνονται κόπωση και λαχάνιασμα
* 2 ΜΗΝΕΣ: Η κυκλοφορία του αιματος στα ακρα βελτιώνεται, το δέρμα ειναι πιο υγειές.
* 3 ΜΗΝΕΣ: Το συστημα καθαρισμού των πνευμόνων διώχνει ολη τη βλέννα ωστε να καθαριστούν παντελώς οι πνεύμονες μέσω του βήχα και της αποβολής της.
* 1 ΧΡΟΝΟ: Ο κίνδυνος για καρκίνο του πνεύμονα μειώνεται και ο κινδυνος καρδιακής πάθησης σχεδον εξαλείφεται
* 5 ΧΡΟΝΙΑ: Ο κίνδυνος εμφράγματος πέφτει στα επίπεδα ενος ατόμου που δεν είχε καπνίσει ποτέ.

Υστερα θα πραγματοποιηθεί κουβέντα με τους μαθητές και θα τους δωθεί ερωτηματολόγιο για να ελενξουν τις γνώσεις τους.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

Υστερα και απο την τελευταία μέρα του προγράμματος οι μαθητές θα συγκεντρωθούν σε ομάδες στην αίθουσα των ηλεκτρονικών υπολογιστών οπου θα συπληρώσουν μια αξιολόγηση του συνολικού προγράμματος σε ηλεκτρονική μορφή. Οι μαθητές, πιο συγκεκριμένα, θα αξιολογήσουν τη δομή που είχε το πρόγραμμα, τη χρησιμότητά του, το αν κατάφερε κατα τη γνώμη τους εκπληρώσει το σκοπό του, την αποτελεσματικότητα των εισηγητών και εαν έκαναν την παρουσίαση ενδιαφέρουσα, και εαν νιώθουν πως πήραν ουσιαστικές γνώσεις και εαν θα ξαναπαρακολουθούσαν παρόμοιο πρόγραμμα.