# ΕΡΓΑΣΙΑ : ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:**ΚΑΤΣΙΜΙΧΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ**

**Α.Ε.Μ: 0712074**

ΗΛΙΚΙΑΣ 16-18 ETΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΣΤΟΥΣ ΝΕΟΥΣ

ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ : Αρχικά η έρευνα με την οποία θα ασχοληθούμε αφορά άτομα ηλικίας 16-18 ετών. Το πρόγραμμα θα πραγματοποιηθεί σε σχολείο, σε μαθητές Λυκείου. Ο σκοπός του προγράμματος περιλαμβάνει μια σειρά ενεργειών και δραστηριοτήτων στο σχολικό χώρο. Επίσης με το πρόγραμμα αυτό θα προσπαθήσουμε να αποτρέψουμε τα παιδιά να μην ξεκινήσουν το κάπνισμα για λόγους υγείας ή όσα παιδιά καπνίζουν να τα ενημερώσουμε ότι πρέπει να το κόψουν δείχνοντάς τους φωτογραφίες καπνιστών και μη. Πρέπει ακόμα να ενημερώσουμε τα παιδιά ότι είναι καλό να έχουνε καλή φυσική κατάσταση κάτι που με το κάπνισμα δεν θα το καταφέρουν. Παράλληλα κατά τη διάρκεια του προγράμματος θα υπάρχουν άτομα τα οποία καπνίζουν και άτομα τα οποία δεν καπνίζουν. Θα υπάρχουν αθλητικές δραστηριότητες για να μπορέσουν να συγκρίνουν και τα ίδια τα παιδιά. Ακόμη θα δείξουμε κάποια βίντεο σε σχέση με το κάπνισμα και φωτογραφίες. Οι μαθητές θα πρέπει ακόμα να γνωρίζουν ότι το κάπνισμα είναι το νούμερο ένα αίτια θανάτων, μπορεί να προκαλέσει καρκίνο των πνευμόνων, του παγκρέατος, του οισοφάγου και πολλά άλλα. Παράλληλα πρέπει να ξέρουν ότι τον ίδιο ακριβώς κίνδυνο έχουν κι όταν είναι παθητικοί καπνιστές, δηλαδή με το να καπνίζουν οι γύρω τους και να εισπνέουν τον καπνό, έχει ακριβώς τα ίδια άσχημα αποτελέσματα. Πρέπει επίσης να επισημάνουμε πως μερικοί βρίσκουν αδιέξοδο και στο ηλεκτρονικό τσιγάρο θεωρώντας ότι είναι καλύτερο και μη επιβλαβείς για την υγεία.

Στόχος του προγράμματος : 1)Αύξηση δραστηριοτήτων, 2)Να αποφεύγουν οι γονείς να καπνίζουν μπροστά στα παιδιά τους, 3) Να μην υπάρχει άγχος και στρες γιατί αυτός είναι ένας λόγος τα παιδιά να ξεκινήσουν το κάπνισμα και όλο αυτό οφείλεται και από την οικογένεια αλλά και από εξωτερικούς παράγοντες όπως για παράδειγμα οι φίλοι ή ακόμα και το σχολείο, 4)Οι μαθητές να αποκτήσουν κάποιες γνώσεις σχετικά με την επίδραση του καπνίσματος όπως για παράδειγμα ότι αυξάνει τον κίνδυνο καρδιοπαθειών, ότι αυξάνει τον κίνδυνο για έλκος του στομάχους όπως επίσης και κινδύνους κατά την εγκυμοσύνη παραδείγματος χάριν το θάνατο νεογέννητων και 5)να έχουν θετικά πρότυπα και να έχουν στα υπόψη τους σχετικά παραδείγματα, 6)τα παιδιά να αγαπούν το σώμα τους και την υγεία τους.

**ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:** To συγκεκριμένο πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί διότι στις μέρες μας το κάπνισμα και ειδικότερα σε αυτές τις ηλικίες έχει γίνει μάστιγα της εποχής και γι αυτόν το λόγο οι νέοι και κυρίως τα παιδία θα πρέπει να είναι ενημερωμένα. Πρέπει να δείξουμε με κάποια βίντεο ή φωτογραφίες ότι με την εισπνοή του καπνού η νικοτίνη φτάνει στον εγκέφαλο σε 5 δευτερόλεπτα και ότι αυξάνει τον καρδιακό παλμό και τον ρυθμό της αναπνοής. Να τονίσουμε ότι τα παιδία για να ξεκινήσουν το κάπνισμα οφείλεται σε πολλούς παράγοντες όπως είναι η μειωμένη φυσική δραστηριότητα, οι ψυχολογικοί παράγοντες, περιβαλλοντικοί παράγοντες. Επομένως η ηλικία αυτή είναι ιδιαίτερα κρίσιμη και πρέπει να γνωρίζουν τις επιπτώσεις που θα έχουν .Επομένως οι παράγοντες που αναφέραμε προηγουμένως, καθιστούν το πρόγραμμα αναγκαίο. Πρέπει να τονίσουμε ότι το κάπνισμα είναι μια από τις πολύ σημαντικές συνήθειες που προκαλούν εθισμό. Πρέπει να γνωρίζουν ακόμη ότι το τσιγάρο μειώνει τη ζωή του καπνιστή κατά ένα λεπτό και σύμφωνα με το Υπουργείο Υγείας το τσιγάρο σκοτώνει 6(έξι) άτομα το λεπτό. Το τσιγάρο περιέχει νικοτίνη , πίσσα και όλα αυτά δημιουργούν διαφόρους καρκίνους.

**ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:** 1)Ο σχεδιασμός ενός προγράμματος αγωγής υγείας, το οποίο θα πραγματοποιηθεί στο χώρο του σχολείου, θα έχει σαν στόχο την αλλαγή γνώσεων και αντιλήψεων των παιδιών, την στάση τους απέναντι στους γονείς και του γονέα προς αυτά. 2)Η συμβολή στην επίτευξη αλλαγών ως προς τις καθημερινές συνήθειες και τον τρόπο υλοποίησης του μαθήματος Φυσικής Αγωγής στο χώρο του σχολείου. 3)Εκείνοι που δεν καπνίζουν γνωρίζουν καλύτερα τους κινδύνους από την υγεία, έχουν καλύτερη υποστήριξη από την οικογένεια και λένε <<ΟΧΙ>> στις δελεαστικές ιδέες και πιέσεις των καπνιστών. 4)Η σύνδεση των δραστηριοτήτων Αγωγής Υγείας και Φυσικής αγωγής με τις κοινωνικές ανάγκες, ως ένα μέσο επίτευξης για τον σωστό τρόπο ζωής των παιδιών και την καλή φυσική τους κατάσταση. 5)Εφαρμογή και αξιολόγηση του προγράμματος, έκθεση σχετικών προτάσεων για το Υπουργείο Υγείας προς την αποτελεσματικότητα του προγράμματος αυτού. 6)Οι μαθητές να οργανώσουν και να συγκεντρώσουν υλικό σχετικά με την άσκηση και το κάπνισμα και να το παρουσιάσουν σε μια εκδήλωση σχετικά μ αυτό ή να οργανώσουν έναν διαγωνισμό οι μαθητές με συμμετοχή όλου του σχολείου για το καλύτερο σλόγκαν κατά του καπνίσματος. Καλό θα ήταν οι μαθητές να οργανώσουν μια εκδήλωση με διάφορα μέσα όπως με τοιχοκολλήσεις σε όλο το σχολείο όσον αφορά το κάπνισμα και το σταμάτημά του.

**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:** *Μάθημα 1:* υιοθέτηση υγιεινού τρόπου ζωής και άσκησης: Ενημέρωση των μαθητών για το πόσο σημαντικό είναι να έχουμε μια καλή φυσική κατάσταση και έναν ομαλό τρόπο ζωής και συμπεριφοράς. Τα μέσα και οι μέθοδοι που θα χρησιμοποιήσουμε θα είναι κάποιες σύντομες διαλέξεις,

κάποια τεστ σε σχέση με την αντοχή των καπνιστών και των μη καπνιστών. Σε ομάδες: Σε ένα διαγωνισμό να βραβεύσουν το καλύτερο κολάζ ή σκίτσο ή μια αφίσα εναντίον του καπνίσματος.

*Μάθημα 2*:Η συνεργασία του παιδιού με τον γονέα: Αρχικά το και ο γονέας πρέπει να συνεργάζονται εξολοκλήρου. Ο γονέας πρέπει να μάθει και να ενημερώνει το παιδί του για τις επιπτώσεις που έχει το κάπνισμα και τις αρρώστιες που μπορεί να πάθει. Όσο φυσικά ενημερώνει το παιδί αυτό δε σημαίνει ότι ο γονέας θα καπνίζει μπροστά του. Πρέπει να γίνει πρότυπο για το παιδί ο γονέας. Μέσα και μέθοδοι: Να γίνει κάποια διάλεξη από κάποιον ειδικό όπου εργάζεται σε κέντρο απεξάρτησης και κάποια βίντεο σχετικά με καπνιστές που καπνίζουν χρόνια.

*Μάθημα 3* :Ενημέρωση γονέα. Βλέπουμε ότι ο γονιός έχει τον κύριο λόγο σε αυτό το πρόγραμμα. Είναι το Α και το Ω για το πώς θα μεγαλώσει το παιδί. Πρέπει να του δώσουν τα σωστά πρότυπα με τα σωστά παραδείγματα. Ο γονέας δεν θα πρέπει να στέλνει το παιδί του σε περίπτερα ή σούπερ μάρκετ και να αγοράζει τσιγάρα διότι μπαίνει σε πειρασμό. Θα πρέπει το Υπουργείο Υγείας να ενημερώνει όλους τους εμπόρους που εμπορεύονται τσιγάρα να μην δίνουν τσιγάρα σε παιδιά. Ο έμπορος θα πρέπει να το αρνείται ακόμα κι αν αυτό έχει κάποια επίπτωση με το ταμείο που θα κάνει. Μέσα-Μέθοδοι: Διαλέξεις σχετικά με την προτροπή του γονέα να πηγαίνει με το παιδί βόλτες, να γυμνάζονται μαζί, να κουβεντιάζουν τα πιθανόν προβλήματα που έχει το παιδί, να ενθαρρύνει το παιδί για εξόδους με φίλους του σε cinemaΈτσι το παιδί, με όλα αυτά που αναφέραμε προηγουμένως θα λάβει τα σωστά πρότυπα του.

*Μάθημα 4* :Ενημέρωση μαθητή που θέλει να κόψει το τσιγάρο. Πρέπει ο μαθητής να γνωρίζει ότι στην αρχή θα έχει δυσκολίες όσον αφορά τον ύπνο του. Ακόμη θα αντιμετωπίσει δυσκολίες και στην αυτοσυγκέντρωση του. Πρέπει να γνωρίζει ότι όσο θα προσπαθείς να κόψεις το κάπνισμα θα είναι ελάχιστα δύσκολο αλλά θα είναι για το καλό της υγείας του. Ενημερώνουμε ακόμα τον μαθητή ότι μπορεί να έχει άγχος, τρέμουλο, ότι μπορεί να αλλάζει η διάθεσή σου και η όρεξή του. Ακόμη θα γίνεται πιο ευαίσθητος και θα αναζητεί διαρκώς κάτι γλυκό να φάει. Μέσα-μέθοδοι: Θα δώσουμε στον μαθητή κάποια ενημερωτικά φυλλάδια όπου θα λένε για το κάπνισμα. Δηλαδή, πιο συγκεκριμένα, θα υπάρχουν κάποιες οδηγίες που θα λένε ότι η νικοτίνη προκαλεί εξάρτηση και είναι δύσκολο να κόψουν το τσιγάρο, όμως υπάρχουν λύσεις. Αρχικά πρέπει να υπάρχει θέληση να κόψεις το τσιγάρο για το καλό της υγείας σου αλλά και της τσέπης σου. Το να κόψεις το τσιγάρο απότομα είναι και το καλύτερο. Το σταδιακά δεν βοηθάει ιδιαίτερα γιατί έτσι δεν το κόβεις ποτέ. Ο μαθητής μπορεί να πάει σε ένα ενημερωτικό συνέδριο με έναν φίλο του και να ενημερωθούν. Επίσης θα πρέπει να αποφεύγονται τα μέρη όπου καπνίζουν οι άλλοι και να προσπαθήσουν να ξεκινήσουν νέες δραστηριότητες. Οι περισσότεροι νέοι και ιδίως τα κορίτσια ανησυχούν μήπως με τη διακοπεί του καπνίσματος βάλουν κάποια κιλά. Εξηγούμε πως τα κιλά θα φύγουν κάνοντας γυμναστική ή χορό ή σε ότι άλλο αρέσκεται ενώ τα προβλήματα που θα έχει κάνοντας τσιγάρο δεν θα φύγουν ποτέ αλλά αντίθετα θα γίνονται ολοένα και πιο άσχημα. Με το να καπνίζουν νιώθουν ότι είναι λίγο πιο ανακουφισμένοι, ότι ίσως τους φεύγουν τα άγχη αλλά λάθος. Αυτό μπορεί να διαρκέσει λίγα μόνο δευτερόλεπτα. Μετά θα αισθανθούν πάλι το ίδιο στρεσαρισμένοι, αγχωμένοι και άλλα.

*Μάθημα 5:* Μαθαίνουμε τα παιδιά να αγαπούν τον εαυτό τους αλλά την υγεία τους. Σ αυτήν την ηλικία τα παιδιά είναι ευάλωτα. Κάνουν απερίσκεπτες ενέργειες και πράξεις όπου δεν γνωρίζουν τα αποτελέσματα αυτών και κυρίως στο κάπνισμα. Πρέπει να ξέρουν να προστατεύουν τον εαυτό τους αλλά και τους γύρω τους. Το να καπνίζουν οι ίδιοι προκαλούν προβλήματα στους ίδιους αλλά αντιμετωπίζουν μεγάλο πρόβλημα και οι υπόλοιποι που βρίσκονται εκεί. Άρα και το παθητικό κάπνισμα έχει το ίδιο σοβαρές συνέπειες. Γι αυτό λοιπόν εξηγούμε στους μαθητές ότι με το να καπνίζουν δεν καταφέρνουν τίποτα. Αντίθετα όμως τα παιδιά νομίζουν ότι θα φαίνονται <<μεγάλοι>> , ότι θα είναι <<αποδεκτοί>> στους γύρω τους. Έχουν την επιθυμία να γίνουν όπως τα πρότυπά τους. Μεγάλο ρόλο παίζουν και οι διαφημίσεις. Παρουσιάζουν το τσιγάρο σαν κάτι πολύ ελκυστικό, πράγμα που δεν είναι. Τα περισσότερα παιδιά επηρεάζονται και από τους γονείς τους. Πρέπει να ξεκινήσουν να γυμνάζονται συστηματικά. Να βρούνε νέες δραστηριότητες όπου θα είναι ενδιαφέρον προς αυτούς. Να βοηθήσουν και οι γονείς σε όλο αυτό. Δηλαδή να ενθαρρύνουν τα παιδιά τους ή ακόμα να παίρνουν μέρος και οι ίδιοι για να έχουν και τα παιδιά τους σωστά πρότυπα και τι πιο ωραίο από το να είναι ένας γονιός σωστό πρότυπο προς το παιδί του.

*Μάθημα 6* :Περιγραφή σχεδίου του μαθήματος. Αυξάνουμε τη σωματική δραστηριότητα. Αυτό για να γίνει πιο ευχάριστο, μπορεί ο γονέας να καλέσει το παιδί του να πάνε για τρέξιμο ή για ποδόσφαιρο ή όποια άλλη δραστηριότητα αρέσει σε εκείνο. Αυτό μπορεί να γίνει και με τους φίλους του σαν ένα τουρνουά. Το κάθε παιδί επιλέγει τι του αρέσει και πιο το κάνει να νιώθει πιο άνετα. Παράλληλα, πράγματα που μπορούνε να κάνουν οι μαθητές εντός του σχολείου είναι κάποιες οργανωμένες εκδηλώσεις που θα έχουν σαν στόχο να πάψουν να καπνίζουν όλοι. Αυτό μπορεί να γίνει με κάποια σκίτσα ή αφίσες για τη διακοπή του καπνίσματος. Επίσης τα παιδία του σχολείου να χωριστούνε σε μικρές ομάδες φτιάχνοντας κάποια ερωτηματολόγια όπου θα ρωτάνε άλλους μαθητές για ποιο λόγο το κάνουν αυτό. Μία άλλη ομάδα μαθητών μπορεί να φτιάξει κάποιες φωτογραφίες για το κάπνισμα δείχνοντας τις συνέπειες που έχει το τσιγάρο και να τις κολλήσουν στις τάξεις τους ή ακόμα και σε όλο το σχολείο. Τέλος, μία ακόμη ομάδα τονίζει με διάφορες ομιλίες πόσο καλό και ευχάριστο είναι σωματική άσκηση εξηγώντας βέβαια ότι αυξάνει την καλή λειτουργικότητα του οργανισμού του ατόμου και έχει μια πολύ καλή ψυχολογία και διάθεση. Οι μέθοδοι και τα μέσα είναι τα οφέλη της άσκησης, ο ήρεμος τρόπος ζωής μέσα από όμορφες δραστηριότητες, καθηγητές Φυσικής Αγωγής να δείχνουν εναλλακτικούς τρόπους γύμνασης για να είναι και πιο ενδιαφέρον στους μαθητές.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ :** H αξιολόγηση του προγράμματος θα γίνει με βάση κάποια ερωτηματολόγια όπου θα μοιραστούν στα παιδιά για να τα συμπληρώσουν. Τα ερωτηματολόγια θα περιέχουν ερωτήσεις όπου θα έχουν σχέση με το κάπνισμα, τις συνέπειες του και πόσο επιβλαβές είναι στην υγεία του ατόμου. Αυτά τα ερωτηματολόγια θα μοιραστούνε και σε αγόρια και σε κορίτσια.

**ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ :** Κύκλωσε την απάντηση που θεωρείς σωστή

**1) ΕΡΩΤΗΣΗ**

Καπνίζεις ;

α ) Πολύ β ) Λίγο γ ) Καθόλου

**2) ΕΡΩΤΗΣΗ**

Πότε ξεκίνησες το κάπνισμα ;

α ) Γυμνάσιο β ) Λύκειο

**3)ΕΡΩΤΗΣΗ**

Γνωρίζεις ότι το τσιγάρο είναι επικίνδυνο και ότι ανήκει στην κατηγορία εξαρτησιογόνων ουσιών ;

α ) ΝΑΙ β ) ΟΧΙ

**4)ΕΡΩΤΗΣΗ**

Ποιος σου πρόσφερε τσιγάρο για πρώτη φορά ;

α ) Η παρέα μου β ) Μόνος μου γ ) Οι γονείς μου

**5)ΕΡΩΤΗΣΗ**

Καπνίζει κάποιος άλλος στην οικογένεια σου ;

α ) ΝΑΙ β ) ΟΧΙ

**6)ΕΡΩΤΗΣΗ**

Μπορείς να αντικαταστήσεις το κάπνισμα με κάποια άλλη δραστηριότητα ;

α ) Διάβασμα β ) Μουσική γ ) Αθλητισμός δ ) Άλλο……………….

**7)ΕΡΩΤΗΣΗ**

Πιστεύεις ότι το τσιγάρο είναι βλαβερό για τους γύρω σου ;

α ) ΝΑΙ β ) ΟΧΙ

**8)ΕΡΩΤΗΣΗ**

Πόσα λεφτά ξοδεύεις την εβδομάδα για τα τσιγάρα σου ;

α ) 10ευρώ β ) 15ευρώ γ ) Λιγότερα δ ) Περισσότερα

**9)ΕΡΩΤΗΣΗ**

Θα άρχιζες το κάπνισμα<< για πλάκα>> ή για κάποιον άλλο λόγο που θεωρείς εσύ σημαντικό ;

α ) ΝΑΙ β ) ΟΧΙ γ ) ΆΛΛΟ…………..

**10)ΕΡΩΤΗΣΗ**

Για ποιους λόγους θα σταματούσες το κάπνισμα ;

α ) Οικονομικούς β ) Υγείας γ ) ΆΛΛΟ……………

**11)ΕΡΩΤΗΣΗ**

Τί άποψη έχεις για την απαγόρευση του καπνίσματος σε δημόσιους χώρους ;

α ) Συμφωνώ, πρέπει να απαγορεύεται

β ) Διαφωνώ, ο καθένας μπορεί να κάνει ότι θέλει

γ ) Δεν γνωρίζω

**12)ΕΡΩΤΗΣΗ**

Γνωρίζεις τι σημαίνει ΄΄παθητικό κάπνισμα΄΄ ;

α ) ΝΑΙ β ) ΟΧΙ

**13)ΕΡΩΤΗΣΗ**

Πώς αισθάνεσαι όταν καπνίζει κάποιος κοντά σου ;

α ) Πνίγομαι β ) Δεν αισθάνομαι κάτι γ ) Μυρίζουν τα ρούχα μου δ ) ‘ΑΛΛΟ………

**14)ΕΡΩΤΗΣΗ**

Μια έγκυος θεωρείς ότι μπορεί να βλάψει το νεογέννητο μωρό της με το κάπνισμα ;

α ) ΝΑΙ β ) ΟΧΙ γ) Δεν γνωρίζω

**15)ΕΡΩΤΗΣΗ**

Μπορείς να συνδυάσεις το τσιγάρο με τον αθλητισμό ;

α ) ΝΑΙ β ) ΟΧΙ γ ) Δεν γνωρίζω

**16)ΕΡΩΤΗΣΗ**

Αφιερώνεις χρόνο με τους γονείς σου ή με τους φίλους σου για κάποια αθλητική δραστηριότητα ;

α ) ΝΑΙ β ) ΟΧΙ γ ) ΛΙΓΟ δ ) ΚΑΘΟΛΟΥ

**17)ΕΡΩΤΗΣΗ**

Γνωρίζεις τι περιέχει ένα τσιγάρο ;

α ) ΝΑΙ β ) ΟΧΙ

**18)ΕΡΩΤΗΣΗ**

Μπορείς μέσα από την άσκηση να κοινωνικοποιηθείς ;

α ) ΝΑΙ β ) ΟΧΙ γ ) ΛΙΓΟ δ ) ΚΑΘΟΛΟΥ

**19)ΕΡΩΤΗΣΗ**

Πόσες μέρες γυμνάζεσαι τι βδομάδα ;

α ) Μία β ) Τρείς γ ) Πέντε δ ) Καμία

**20)ΕΡΩΤΗΣΗ**

Θα αρνιόσουν ένα τσιγάρο από κάποιον που θα σου το πρόσφερε ;

α ) ΝΑΙ β ) ΟΧΙ γ ) ΔΕΝ ΞΕΡΩ

**ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ** : [www.e-kapnisma.gr](http://www.e-kapnisma.gr)

[www.ygeia](http://www.ygeia) kai kapnisma.gr

Bιβλίο Αγωγής Υγείας

