**ΑΤΟΜΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

***ΜΑΘΗΜΑ: ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ***

***ΘΕΜΑ: ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ***

***ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ: ΚΟΝΤΟΠΟΥΛΟΥ ΣΕΒΑΣΤΗ***

***Α.Ε.Μ: 0712102***

***«ΚΑΠΝΙΣΜΑ»***

***Κάπνισμα***ονομάζεται η πρακτική της εισπνοής καπνού προερχόμενου από την καύση φύλλων του φυτού καπνός. Η καύση γίνεται συνήθως σε τσιγάρο, πούρο ή με άλλο τρόπο. Στη σημερινή εποχή το κάπνισμα είναι ευρέως διαδεδομένο και το 90% των καπνιστών ξεκινούν σε ηλικία κάτω των 19 ετών.

***Σκοπός*** του προγράμματος είναι η σωστή ενημέρωση των μαθητών σχετικά με το κάπνισμα καθώς και η προαγωγή της σωματικής και ψυχικής υγείας τους. Πιο συγκεκριμένα, ο στόχος του προγράμματος είναι να κατανοήσουν οι νέοι ποιοι είναι οι κίνδυνοι που εγκυμονούν από το κάπνισμα, όπως θανατηφόρες ασθένειες ( κίνδυνος λευχαιμίας και άλλες μορφές καρκίνου, καρδιοπαθειών, αθηροσκλήρωσης, προβλήματα κατά την εγκυμοσύνη κλπ) καθώς 1 στους δύο καπνιστές πεθαίνει. Επίσης είναι αναγκαίο να γνωρίζουν γιατί κάποιος ξεκινά να καπνίζει, πως μπορεί να επέλθει η εξάρτηση καθώς και ποιες άλλες επικίνδυνες συνήθειες μπορεί να επιφέρει (κατανάλωση οινοπνεύματος, ναρκωτικών κλπ). Ακόμη οι μαθητές θα έρθουν σε επαφή με την άσκηση, θα μάθουν για την σημασία της και θα κατανοήσουν πως μπορεί να βοηθήσει στη μείωση ή ακόμη και στη διακοπή του καπνίσματος. Τέλος θα είναι σε θέση να καταλάβουν πως το κάπνισμα δεν μπορεί να έχει κανένα ουσιαστικό όφελος, ενώ η άσκηση θα τους δώσει τη δυνατότητα για έναν πιο υγιεινό και ποιοτικό τρόπο ζωής.

***ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗ***

Πριν όμως αναλύσουμε το πρόγραμμα καλό θα ήταν να αναφερθούμε τι οδηγεί τα παιδιά στο κάπνισμα. Οι κύριοι παράγοντες που επηρεάζουν ώστε να ξεκινήσει κανείς το κάπνισμα είναι κατά κανόνα οι φίλοι, η οικογένεια, οι εκπαιδευτικοί και γενικά οι συναναστροφές τους. Οι έφηβοι παίρνουν παραδείγματα από τους γονείς και την οικογένεια τους γι’αυτό και τα παιδιά καπνιστών ή και παιδιά με αδέρφια καπνιστές είναι πολύ πιο ευάλωτα στο να ξεκινήσουν το κάπνισμα από τα παιδιά των ‘μη’. Ακόμη οι παρέες είναι αυτές που πολλές φορές δίνουν λανθασμένα πρότυπα και οδηγούν σε λάθος αποφάσεις. Επίσης επειδή γίνεται αντιληπτό ότι η πλειοψηφία των χρηστών πλέον αφορά νέους, οι εταιρίες καπνού προσπαθούν να παρουσιάσουν το τσιγάρο ως κάτι ελκυστικό, διασκεδαστικό, ένα εύκολο μέσο που θα τους κάνει να ξεχωρίσουν, να γίνουν κοινωνικά αποδεκτοί, ανεξάρτητοι και να είναι άξιοι σεβασμού. Όλα τα παραπάνω όμως δεν ισχύουν. Το κάπνισμα είναι μια από τις πιο δυνατές συνήθειες που προκαλεί εθισμό και οδηγεί μόνο σε αρνητικά αποτελέσματα.

Επειδή στη σημερινή εποχή, όπως γίνεται αντιληπτό και από όσα αναφέρθηκαν παραπάνω, η παραπληροφόρηση με επακόλουθο την υιοθέτηση λανθασμένων προτύπων είναι ευρέως διαδεδομένη, είναι πολύ σημαντικό τα παιδιά να παρακολουθούν προγράμματα για διάφορα θέματα (διατροφή, παχυσαρκία, βία-επιθετικότητα, τροχαία ατυχήματα, ντόπινγκ κλπ) που θα τους προσφέρουν ουσιαστικές γνώσεις και θα τους βοηθήσουν να αποφύγουν τις λάθος επιλογές. Θα πρέπει, λοιπόν, από την πιο μικρή ηλικία να λάβουν όλα τα απαραίτητα εφόδια που μπορούμε να τους προσφέρουμε ώστε να έχουν ολοκληρωμένη προσωπικότητα και η κρίση τους να μην επηρεάζεται από τρίτους. Οι ενημερώσεις και τα προγράμματα αυτά καλό θα ήταν να πραγματοποιούνται στο χώρο του σχολείου καθώς οι μαθητές εκεί περνούν τον περισσότερο χρόνο τους και το περιβάλλον τους είναι πιο οικείο.

Καλούμαστε, λοιπόν να οργανώσουμε και να εφαρμόσουμε ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας με θέμα ‘’το κάπνισμα’’. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα απευθύνεται σε μαθητές 13 ετών (δευτέρας γυμνασίου- οι περισσότεροι καπνιστές αρχίζουν το κάπνισμα πριν την ηλικία των 14 ετών).

Για να πραγματοποιηθούν οι παραπάνω στόχοι, οι επιλογές που κάνουμε ώστε να παρέχουμε τις κατάλληλες γνώσεις θα πρέπει να είναι πολύ καλά σχεδιασμένες και οργανωμένες. Το πρόγραμμα θα αποτελείται από έξι μαθήματα τα οποία θα περιλαμβάνουν δραστηριότητες για την ανάπτυξη δεξιοτήτων και υγιεινών τρόπων συμπεριφοράς καθώς και κινητικά παιχνίδια που θα βοηθήσουν στην επίτευξη των παραπάνω. Επίσης μέσω αυτού του προγράμματος τα παιδιά θα μάθουν να συνεργάζονται και θα αναπτυχθεί το αίσθημα της ομαδικότητας καθώς όλες οι εργασίες και η συλλογή πληροφοριών θα γίνονται με συνεργασία των μαθητών.

*Προσδοκώμενα αποτελέσματα*

Τα αποτελέσματα που στοχεύουμε να υπάρξουν μετά τη λήξη του προγράμματος είναι τα παιδιά να εφαρμόσουν όσα θα διδαχθούν και έξω από το πλαίσιο του σχολείου, να κατανοήσουν πόσο επιβλαβές είναι το κάπνισμα για την υγεία και πως υπάρχουν άλλες δραστηριότητες που μπορούν να προσφέρουν πραγματική ευχαρίστηση. Ακόμη όσα άτομα ήταν καπνιστές, εφαρμόζοντας προγράμματα άσκησης να μειώσουν σταδιακά το τσιγάρο και να προτιμήσουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής που θα τους προσφέρει εκτός από σωματική υγεία και ψυχική ευεξία. Τέλος να βελτιώσουν τη κρίση τους, να μην υποκύπτουν σε τέτοιου είδους πειρασμούς αλλά αντίθετα να παρουσιάσουν ένα άλλο, δικό τους μοναδικό πρότυπο στο οποίο η κοινωνική αποδοχή και ο σεβασμός δεν βασίζονται στις καταχρήσεις.

**1Ο ΜΑΘΗΜΑ**

Στο πρώτο μάθημα ζητάμε από τα παιδιά να συγκεντρωθούν την Παρασκευή και ώρα 11πμ στην αίθουσα εκδηλώσεων ή αν υπάρχει η δυνατότητα στο αμφιθέατρο ώστε να τους κάνουμε μια ενημέρωση σχετικά με το κάπνισμα, τις επιπτώσεις του καπνίσματος καθώς και για την αξία της άσκησης και την συνδρομή της στη μείωση του καπνίσματος. Επίσης θα γίνει μία σύντομη αναφορά στους παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά ώστε να ξεκινήσει κανείς το κάπνισμα.

**Στόχος** μας μετά το τέλος του πρώτου μαθήματος είναι να κινήσουμε το ενδιαφέρον των μαθητών και να τους ωθήσουμε να σκεφτούνε και να επηρεαστούν συναισθηματικά, ώστε οι δραστηριότητες που θα ακολουθήσουν να πραγματοποιηθούν με ευχάριστη και θετική διάθεση. Μ’αυτόν τον τρόπο θα έχουμε καλύτερα αποτελέσματα.

Μετά τη λήξη της ενημέρωσης τα παιδιά θα κληθούν να συμπληρώσουν κάποια ερωτηματολόγια (**μέσα**) σχετικά με το κάπνισμα και το πόσο δραστήριοι είναι στην καθημερινή τους ζωής. Έτσι θα μπορέσουμε να έχουμε μια γενική εικόνα για την κατάσταση που επικρατεί. Στη συνέχεια τα παιδιά θα χωριστούν σε 3 ομάδες τις οποίες θα διατηρήσουν μέχρι το τέλος του προγράμματος. Σε κάθε ομάδα θα κατανεμηθεί από μια δραστηριότητα την οποία θα πρέπει να εκτελέσουν μέσα σε πνεύμα συνεργασίας, αλληλοβοήθειας και σεβασμού για οποιαδήποτε διαφορετική γνώμη.

**2Ο ΜΑΘΗΜΑ**

Η πρώτη ομάδα θα αναλάβει να ασχοληθεί με την γενική έννοια του καπνίσματος. Πιο αναλυτικά, από πού προέρχεται ο καπνός, ποιες ουσίες περιέχει, ποιες από αυτές είναι βλαβερές για τον ανθρώπινο οργανισμό και πως μπορεί να επέλθει η εξάρτηση.

**Σκοπός** του μαθήματος είναι να μάθουν όλη την αλήθεια για τον καπνό, να κατανοήσουν την προέλευση του τσιγάρου, να γνωστοποιηθούν οι ασθένειες που προέρχονται από το κάπνισμα και οδηγούν σε μεγάλο βαθμό θνησιμότητας ( 1 στους δύο καπνιστές πεθαίνει). Οι μαθητές θα βρουν όλες τις πληροφορίες μόνοι τους με μοναδική βοήθεια την ομάδα τους ώστε να αντιληφθούν καλύτερα τα αποτελέσματα της έρευνας.

Τα **μέσα** που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την έρευνα είναι βιβλία, ηλεκτρονικοί υπολογιστές και ότι άλλο τα παιδιά θεωρούν πως μπορεί να του βοηθήσει. Όσο για την παρουσίαση όσων καταγράφηκαν ένα καλό μέσον είναι ο προτζέκτορας. Την ημέρα της παρουσίασης όλες οι ομάδες θα είναι εκεί πρώτα απ’όλα για να τιμήσουν τους συμμαθητές τους για την προσπάθεια τους και για να ακούσουν τα αποτελέσματα. Στο τέλος θα πρέπει με τις πληροφορίες που έλαβαν να είναι σε θέση να γράψουν μια σύντομη περίληψη.

**3Ο ΜΑΘΗΜΑ**

Στην δεύτερη ομάδα ανατίθεται η συλλογή πληροφοριών σχετικά με την ηλικία που ξεκινάει κάποιος το κάπνισμα καθώς και τους παράγοντες (φίλοι, οικογένεια, κοινωνικές συναναστροφές) που μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά και να οδηγήσουν στην λανθασμένη απόφαση του τσιγάρου.

**Στόχος** αυτού του μαθήματος είναι να κατανοήσουν τα παιδιά τι μπορεί να έχει πάνω τους αρνητική επίδραση και να μάθουν να προφυλάσσονται από την υιοθέτηση αρνητικών προτύπων. Και πάλι όλες οι ενέργειες θα γίνονται ομαδικά ώστε σε κάθε περίπτωση να αναπτύσσεται το αίσθημα την συλλογικότητας.

Τα **μέσα** που θα χρησιμοποιηθούν σε αυτή την περίπτωση είναι η συμπλήρωση ερωτηματολογίων και μικρές συνεντεύξεις από καπνιστές (οικογενειακού και φιλικού περιβάλλοντος) για το πώς ξεκίνησαν και σε ποια ηλικία. Αφού ολοκληρωθεί η συλλογή δεδομένων θα πρέπει να γίνει κατηγοριοποίηση και παρουσίαση των στοιχείων σε πίνακες κάνοντας κατανοητό ποιοι είναι οι παράγοντες που επηρεάζουν περισσότερο. Η παρουσίαση θα γίνει με τον τρόπο που ακολούθησε και η πρώτη ομάδα.

**4Ο ΜΑΘΗΜΑ**

Η τελευταία ομάδα που προγράμματος καλείται να συλλέξει πληροφορίες σχετικά με την άσκηση, πως επηρεάζει την σωματική και ψυχική υγεία και πως μπορεί να βοηθήσει στη μείωση ή ακόμα και στη διακοπή του καπνίσματος.

**Στόχος** του μαθήματος είναι να κατανοήσουν τα παιδιά την αξία της άσκησης, πώς μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της υγείας (σωματικής και ψυχικής) καθώς και της ποιότητας ζωής και τέλος ποια είναι η σχέση άσκησης καπνίσματος και γιατί επιδρά στη διακοπή του. Και σε αυτή την περίπτωση καθώς οι αναζητήσεις γίνονται ομαδικά ένας έμμεσος στόχος είναι η προώθηση του σεβασμού προς την ομάδα.

Τα **μέσα** που θα χρησιμοποιηθούν είναι βιβλία, ηλεκτρονικοί υπολογιστές και ότι άλλο θεωρούν χρήσιμο για τη καλύτερη και αποτελεσματικότερη διεξαγωγή της έρευνας. Η παρουσίαση και σε αυτή την περίπτωση πραγματοποιηθεί με τον τρόπο που έγινε και στις προηγούμενες ομάδες. Κάποιες σημαντικές πληροφορίες καλό θα είναι να εκτυπωθούν από την ομάδα που παρουσιάζει και να μοιραστούν στους υπόλοιπους μαθητές ώστε να υπάρχει καλύτερη κατανόηση επί του θέματος.

**5Ο ΜΑΘΗΜΑ**

Στο μάθημα αυτό, αφού έχουν ολοκληρωθεί οι παρουσιάσεις όλων των ομάδων, οι μαθητές θα αποφασίσουν μόνοι τους για την διεξαγωγή κάποιων επιπλέον εργασιών και δραστηριοτήτων όπως τη δημιουργία ενός ενιαίου εντύπου με όλα τα δεδομένα που έχουν συγκεντρωθεί στα προηγούμενα μαθήματα. Το έντυπο αυτό πέρα από τις γενικές πληροφορίες μπορεί ακόμα να συμπεριλάβει φωτογραφίες, πόστερ κατά του καπνίσματος και οτιδήποτε άλλο θεωρούν πως μπορεί να δώσει θετική όψη. Μ’αυτόν τον τρόπο οι γνώσεις με τις οποίες εφοδιάστηκαν έως τώρα θα γίνουν πιο ουσιαστικές.

**6Ο ΜΑΘΗΜΑ**

Αφού ολοκληρωθούν όλες οι διαδικασίες σχετικά με την σύνθεση του ενιαίου εντύπου που προέκυψε από τις έρευνες που διεξάχθηκαν στα προηγούμενα μαθήματα, το πρόγραμμα σιγά σιγά φτάνει στο τέλος του. Τα παιδιά είναι έτοιμα να παρουσιάζουν στην υπόλοιπη σχολική κοινότητα την δουλειά τους υπογραμμίζοντας τις πιο σημαντικές και χρήσιμες πληροφορίες. Τυχόν απορίες και ενστάσεις δίνεται η ευκαιρία να διευκρινιστούν.

**ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΕΝΟΣ ΣΧΕΔΙΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

Σε αυτό το σημείο θα αναλύσουμε ένα από τα μαθήματα που προαναφέρθηκαν και συγκεκριμένα το τρίτο δηλαδή τους παράγοντες μπορεί να επιδράσουν αρνητικά και να οδηγήσουν κάποιον στο κάπνισμα.

Στη σημερινή εποχή χιλιάδες άνθρωποι σε ολόκληρο τον κόσμο καπνίζουν. Δυστυχώς ένας μεγάλος αριθμός καπνιστών αφορά ανήλικους και συγκεκριμένα παιδιά. Επίσης έρευνες έχουν δείξει ότι το 90% αυτών ξεκινά κάτω από την ηλικία των 19 ετών. Ποιοι είναι όμως οι κύριοι παράγοντες που μπορούν να επιδράσουν αρνητικά και να οδηγήσουν κάποιον να πάρει λάθος αποφάσεις όπως για παράδειγμα να ξεκινήσει το κάπνισμα?

Πρώτος και ίσως σημαντικότερος παράγοντας είναι το οικογενειακό περιβάλλον. Τα παιδιά με γονείς καπνιστές είναι πιο ευάλωτα στο να ξεκινήσουν το κάπνισμα απ’ότι τα παιδιά με γονείς που δεν καπνίζουν. Η επιρροή τόσο των γονέων- περισσότερο της μητέρας- όσο και των αδερφών είναι πολύ μεγάλη. Επίσης ένας άλλος παράγοντας είναι οι παρέες και οι κοινωνικές συναναστροφές. Η επιρροή που μπορεί μια ομάδα να ασκεί στα μέλη της μπορεί να είναι μια αιτία ώστε να ξεκινήσει κάποιος το κάπνισμα. Ειδικά οι έφηβοι σε αυτή την ευαίσθητη ηλικία αισθάνονται πως για να είναι αποδεκτοί, να εντυπωσιάζουν, να είναι άξιοι σεβασμού και να διασκεδάζουν είναι αναγκαίο να ακολουθούν και να μιμούνται την μάζα. Γι’αυτό πολλές φορές οδηγούνται σε καταχρήσεις. Τέλος ένας άλλος σημαντικός παράγοντας είναι η προπαγάνδα που ασκεί η διαφήμιση. Οι βιομηχανίες καπνού ζητώντας περισσότερα κέρδη που θα προέλθουν από την αύξηση των χρηστών προσπαθούν να δελεάσουν τους νέους παρουσιάζοντας το τσιγάρο ως μέσο για την ανάδειξη τους. Αυτό που δεν αποκαλύπτουν όμως είναι ότι πολλές φορές το τσιγάρο επειδή από μόνο του δεν μπορεί να οδηγήσει στη διασκέδαση και στο αίσθημα ευφορίας επιζητά σύμμαχο στο οινόπνευμα και τα ναρκωτικά.

Όλα όσα αναφέρθηκαν παραπάνω είναι αποτέλεσμα ελλιπούς παιδείας και μειωμένης κρίσης. Γι’αυτό το λόγω είναι ανάγκη τα παιδιά να ενημερώνονται και να εφοδιάζονται με ουσιαστικές γνώσεις από μικρή ηλικία ώστε να έχουν μια ολοκληρωμένη προσωπικότητα και να μην γίνονται θύματα της παγκοσμιοποίησης κα της μάζας.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

Στο τέλος της παρουσίασης ο υπεύθυνος καθηγητής θα αξιολογήσει τα παιδιά αλλά και οι μαθητές με τη σειρά τους θα αξιολογήσουν τον καθηγητή και γενικά το πρόγραμμα. Η **μέθοδος** που θα χρησιμοποιηθεί θα είναι αυτή των ερωτηματολογίων και τα **κριτήρια** θα είναι: η γενική εικόνα μαθητών και καθηγητή, η διάθεση τους να εργαστούν και πόσο συνεργάσιμοι ήταν, η παρουσίαση της κάθε ομάδας, το τελικό αποτέλεσμα (ενιαίο έντυπο) και τι αποκόμισαν ολοκληρώνοντας το πρόγραμμα.

**Τέλος…**

