ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΚΩΣΤΑΣ 0712086

 ***ΜΑΘΗΤΕΣ ΚΑΙ ΚΑΠΝΙΣΜΑ***

**Σκοπός** του προγράμματος είναι να ενημερώσουμε τα παιδιά για τις βλαβερές συνέπειες που έχει το κάπνισμα στον οργανισμό τους καθώς και να προτείνουμε τρόπους με τους οποίους μπορούν να το κόψουν σε περίπτωση που ήδη το έχουν ξεκινήσει. Το πρόγραμμα θα εφαρμοστεί στο χώρο του σχολείου και πιο συγκεκριμένα σε γυμνάσιο. Θα απευθύνετε στους μαθητές που θα έχουν και αυτοί ενεργό και σημαντικό ρόλο. Άλλωστε η μείωση του αριθμού των νέων καπνιστών και του αριθμού των καπνιστών γενικότερα αποτελεί βασικό στόχο για πολλές χώρες την σημερινή εποχή πόσο μάλλον για την δικιά μας, η οποία βρίσκεται στις πρώτες θέσεις των στατιστικών μελετών για το κάπνισμα των νέων.

 Το κάπνισμα θεωρείται ως βασικό αίτιο για πολλές αιτίες θανάτου, ενώ η αποχή από αυτό έχει ευεργετική επίδραση στην υγεία. Οι ουσίες που εισάγονται στον οργανισμό με την εισπνοή του καπνού αυξάνουν δραματικά τις πιθανότητες εμφάνισης προβλημάτων υγείας. Το ποσοστό του θανάτου των καπνιστών λόγω καρκίνου έχει αυξηθεί σημαντικά αφού ο καπνός του τσιγάρου περιέχει πλήθος καρκινογόνων ουσιών. Τα παιδιά θα πρέπει να ενημερωθούν για όλα αυτά σε αυτή την κρίσιμη ηλικία που διανύουν. Με βάση τις πληροφορίες των ερευνών τα περισσότερα άτομα αρχίζουν να καπνίζουν πριν από την ηλικία των 14 ετών (γυμνάσιο). Οι εταιρίες καπνού προσπαθούν να κάνουν το κάπνισμα ελκυστικό στα αγόρια προβάλλοντάς το ως αρρενωπό και ευχάριστο και στα κορίτσια ως ελκυστικό για το αντίθετο φύλο.

**Τα αποτελέσματα** που περιμένουμε και θέλουμε να έχουμε γενικότερα είναι η ενημέρωση και η πρόληψη. Πιο συγκεκριμένα ,αρχικά , θέλουμε να γνωρίζουν οι μαθητές ότι το κάπνισμα με το πέρασμα του χρόνου δημιουργεί σοβαρά προβλήματα υγείας. Δεύτερον, οι νέοι πρέπει να μάθουν ότι οι εταιρίες καπνού στοχεύουν σε αυτούς με όπλο τους το «χαρτί» της ωριμότητας. Τρίτον, πρέπει να καταπολεμήσουμε τις συμπεριφορές οι οποίες τάχα προσφέρουν κοινωνική καταξίωση και αποδοχή στην παρέα. Τέταρτον, να μάθουμε στα παιδιά ότι ο καπνός προκαλεί εθισμό λόγω της νικοτίνης. Και τέλος, να τους ενημερώσουμε ότι ακόμα και ως παθητικοί καπνιστές κινδυνεύει η υγεία τους. Όπως είπαμε και στην αρχή, το κάπνισμα μόνο κακό προσφέρει.

**ΜΑΘΗΜΑΤΑ**

1ο μάθημα ¨Ερωτηματολόγιο¨ ο εκπαιδευτικός το παρέχει στους μαθητές αρχικά για να αποκτήσει μια πρώτη ιδέα περί του θέματος αλλά και την πρώτη επαφή των μαθητών με το θέμα. 2ο μάθημα: ¨ Συνέντευξη ¨ των μαθητών προς τους καθηγητές του σχολείου με σκοπό τον άμεσο προβληματισμό των μαθητών καθώς και την γενική ενημέρωσή τους για το κάπνισμα , 3ο μάθημα: « Πόσο καπνίζουν οι Έλληνες» γνωστοποίηση και ευαισθητοποίηση των μαθητών για τις καπνιστικές συνήθειες που επικρατούν στη χώρα μας, 4ο μάθημα: ¨Μαθαίνω να αντιστέκομαι¨ , με στόχο την αποφυγή νέων στην πίεση από φίλους για υιοθέτηση ανθυγιεινής συμπεριφοράς. 5ο μάθημα: ¨ Βίντεο με τις διαφημίσεις των εταιριών καπνού καθώς και με τις επιπτώσεις που αυτό προκαλεί στην υγεία ¨ που θα ενημερώσει τους μαθητές ώστε να αποφύγουν αυτήν την πράξη στο μέλλον, 6ο μάθημα: ¨ διαλέγομαι -επικοινωνώ με τους συμμαθητές μου για το τσιγάρο ¨, τελικό στάδιο ενθάρρυνσης αλλά και στήριξης μαθητών ώστε να γίνουν ενεργοί πολλαπλασιαστές των μηνυμάτων αγωγής υγείας.

**ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ 1Ο ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

Στόχοι: Γνωστοποίηση και προβληματισμός των μαθητών για το κάπνισμα και για τις βλαβερές συνέπειες που αυτό προκαλεί.

Μέσα και μέθοδοι: ερωτηματολόγιο

**Ερωτηματολόγιο ( ανώνυμο)**

Φύλο : Κορίτσι Αγόρι

Ηλικία :

1.Έχετε καπνίσει ; Ναι Όχι

2.Έχετε κάποιον καπνιστή στην οικογένεια σας ; Ναι Όχι

3.Έχετε στην παρέα σας καπνιστές; Ναι Όχι

4.Γνωρίζεται τις επιπτώσεις του τσιγάρου; Ναι Όχι

5.Αν ναι , γράψε μου κάποιες από αυτές

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

6.Έχετε βρεθεί σε χώρο με καπνιστές ; Ναι Όχι

7.Σας έχουν προσεγγίσει φίλοι σου για να δοκιμάσετε; Ναι Όχι

8.Αν καπνίζετε γιατί το ξεκινήσατε ;

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

9.Σας ενοχλεί κάτι στους καπνιστές; Ναι Όχι

10. Αν ναι, τι είναι αυτό;

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

11.Αν είσαι καπνιστής έχετε μετανιώσει που το ξεκινήσετε;

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

12. Δυσκολεύεστε να το σταματήσετε; Ναι Όχι

13. Αν δεν είστε καπνιστές τι θα τους συμβουλεύατε ;

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Με βάση το παραπάνω πρόγραμμα οι μαθητές θα αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με τις επιδράσεις του καπνίσματος. Θα επηρεασθούν τα συναισθήματά τους και από εδώ και πέρα θα βλέπουν θετικά πρότυπα και το βασικότερο είναι ότι θα έχουν άποψη σχετικά με το αναφερόμενο θέμα. Ακόμη και η οικογένεια, η οποία αποτελεί βασικό πρότυπο των μαθητών, θα ευαισθητοποιηθεί και θα μπορέσει να παρακινήσει θετικά τα μέλη της στην απόκτηση σωστών τρόπων ζωής και συνηθειών. Ως τελευταίο στάδιο του προγράμματός μας θα πραγματευτεί στους μαθητές μια συνέντευξη με νέες ερωτήσεις περί του καπνίσματος. Με αυτόν τον τρόπο διαπιστώνουμε εάν όντως το συγκεκριμένο πρόγραμμα ευαισθητοποίησε τόσο τους καπνιστές όσο και τους μη και επηρέασε θετικά τις απόψεις, τις στάσεις, τη ψυχοσύνθεση των μαθητών και αν πέτυχε τον σκοπό του .