Λέω όχι στο κάπνισμα!

Ονοματεπωνυμο: Μανικα Ελενη

Αεμ: 0712036

**Σκοπος του προγραμματος:** Αφορά την εφαρμογή ενός εκπαιδευτικού προγράμματος αγωγης υγείας για το κάπνισμα σε μαθητές/ τριες Δημοτικού, Γυμνασίου και Λυκείου.

Αποτελεί θεμελιώδη στόχο του Προγράμματος η δημιουργία ενός δικτύου σχολείων – εκπαιδευτικών – μαθητών και γονέων για την διάδοση της αντικαπνιστικής ιδέας και την αλλαγή στάσεων και συμπεριφορών στο κοινωνικό σύνολο. Η υλοποίηση του προγράμματος περιλαμβάνει μία σειρά ενεργειών και δραστηριοτήτων που λαμβάνουν χώρα μέσα κυρίως στο σχολικό χώρο, με τη βοήθεια της βιωματικής μεθόδου και με τη συνεργασία των εκπαιδευτικών.

Από την υλοποίηση των δράσεων του προγραμματος αναμένεται:
• Η βελτίωση της υγείας του μαθητικού πληθυσμού
• Η ενημέρωση και ευαισθητοποίηση της ομάδας στόχου ώστε να αποκτήσει σωστές συνήθειες και συμπεριφορές
• Η προώθηση υγιών στάσεων, συμπεριφορών και προτύπων στα σχολεία
• Η ανάπτυξη του αισθήματος αυτοεκτίμησης, κατανόηση της σημασίας της αυτοφροντίδας.

Απώτερος σκοπός του προγράμματος είναι ο σχεδιασμός, η υλοποίηση και η καθιέρωση μόνιμων δραστηριοτήτων πρόληψης για το κάπνισμα και προαγωγής υγείας.

**Τεκμηρίωση του προγράμματος:** Το θέμα του ελέγχου του καπνίσματος, αποτελεί ένα ιδιαίτερα σημαντικό ζήτημα. Δυόμισι εκατομμύρια άνθρωποι, στον κόσμο, θυσιάζονται, κάθε χρόνο, στο βωμό του καπνίσματος. Κάθε 13 δευτερόλεπτα, 1 άνθρωπος πεθαίνει, εξ αιτίας του καπνίσματος. Το κάπνισμα αποτελεί μια νοσηρή συνήθεια, για πολλούς λόγους. Σε σύντομο χρονικό διάστημα, από την έναρξη του καπνίσματος, προκαλείται εθισμός. Αναμφισβήτητα, το ποσοστό των θανάτων, που σχετίζονται με το κάπνισμα, είναι πολύ υψηλό. Οι 500.000 θάνατοι, που καταγράφονται ετησίως και που συνδέονται με το κάπνισμα, καθώς και η ανησυχητική αύξηση του αριθμού των παιδιών και των εφήβων, που καπνίζουν, πρέπει να σημάνουν συναγερμό. Έχει αποδειχθεί ότι το 60% των καπνιστών αρχίζουν να καπνίζουν, πριν από την ηλικία των 13 ετών και το 90%, πριν από τα 18 τους χρόνια.
Οι σοβαρές ασθένειες, που προκαλούνται από το κάπνισμα είναι:
• Ο καρκίνος του πνεύμονα
• Η βρογχίτιδα
• Το άσθμα
• Η πνευμονία
• Τα εμφράγματα
• Τα εγκεφαλικά
• Διάφορες μορφές καρκίνου
Άλλες βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος, στον ανθρώπινο οργανισμό, είναι οι εξής:
• Ελάττωση της πνευματικής διαύγειας
• Ροπή προς τα ναρκωτικά
• Επιρροή στη γονιμότητα
• Μείωση της αίσθησης της όσφρησης
• Μείωση της σωματικής ευεξίας
• Κιτρίνισμα των δοντιών

Για όλες αυτές τις συνεπεις λοιπον, είναι αναγκαιο να αποτρεψουμε τα ¨παιδια¨ μας από το να ξεκινησουν το καπνισμα και να ασχοληθουν με δραστηριοτητες που θα τα ωφελησουν μακροχρονια.

**Προσδοκωμενα αποτελεσματα:** οι μαθητες όχι μονο να ευαισθητοποιηθουν και να αποτραπουν από το καπνισμα,αλλα και να κινηθουν, οσο είναι δυνατον , σε ενεργεις που θα εχουν ως στοχο την προληψη του, με δικες τους μεθοδους και σκεψεις.

**Περιεχόμενο του προγράμματος:** το προγραμμα θα περιλαμβανει 6 μαθηματα.

1:θεωρητικο μαθημα, ενημερωση των μαθητων για τις αρνητικες επιδρασεις του καπνισματος. Η ενημερωση θα γινει μεσα από παρουσιασεις διαφορων slides με εικονες και γραπτο υλικο.

2:θεωρητικο μαθημα, ενημερωση για το παθητικο καπνισμα. Οι μαθητες θα πρεπει να καταλαβουν ότι το παθητικο καπνισμα μπορει να αποδειχθει δυο φορες χειροτερο για την υγεια ακομα και από το ιδιο το καπνισμα!

3:θεωρητικο μαθημα, το καπνισμα είναι εθιστικο. Η νεολαια τεινει να λεει τη φραση «μονο μια φορα θα δοκιμασω» . θα πρεπει μεσα από συζητηση και διαλογο ,οι μαθητες να καταλαβουν ότι αυτή η μια φορα μπορει να γινει αιτια να ξεκινησουν το καπνισμα,γιατι όπως προαναφεραμε το καπνισμα είναι εθιστικο.

4:θεωρητικο μαθημα, «αθλουμαι,ειμαι υγειης!» το μαθημα αυτό θα δωσει ανατροφοδοτηση στους μαθητες να ασχοληθουν πιο ουσιαστικα με τον αθλητισμο .ετσι μεσα από την αθληση θα γινει κατανοητος ο υγειινος τροπος ζωης και θα αποφυγουν να καταληξουν σε ανθυγειινες συμπεριφορες!.

5:από τη θεωρια στην πραξη! Βοηθαω στην προληψη-σταματημα καπνισματος και εγω!

6: παιχνιδι ρολων. Οι μαθητες θα κληθουν να αναλαβουν καποιο ρολο,ειτε το ρολο του μη καπνιστη ειτε το ρολο του καπνιστη. Πως γινεται η προσεγγιση του παιδιου που δεν καπνιζει από αυτό που καπνιζει; Τι πρεπει να κανει ο μη καπνιστης ώστε να παροτρυνει τον καπνιστη να το σταματησει;

**Αναλυτική περιγραφή σχεδίου μαθήματος 5:** πως μπορει καποιος να βοηθησει;

Θα μπορουσε ο καθηγητης φ.α να μαζεψει τους μαθητες τους και να τους παρει να πανε μια βολτα στο κεντρο οπου υπαρχουν οι περισσοτερες καφετεριες . Εκει θα τους ζητησει να πηγαινουν σε κάθε τραπεζι καπνιστων ,να παιρνουν τα γεματα τασακια και να τα αδειαζουν σε μια πλαστικη σακουλα,υστερα στη θεση του θα αφηνουν ένα φυλλαδιο που μεσα θα αναλυουν όλα αυτά που διδαχτηκαν στο προγραμμα!

**Αξιολόγηση του προγράμματος:** η αξιολογηση του προγραμματος μπορει να γινει μεσα από ένα ερωτηματολογιο,που θα αναφερουν αν ηταν σαφεις η όχι οι στοχοι του μαθηματος!