ΜΑΡΖΑΒΟΥ ΙΟΛΗ

ΑΕΜ: 0712131

ΚΑΠΝΙΣΜΑ Τ Ε Λ Ο Σ !!! – ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΜΗΝ ΚΑΠΝΙ-ΖΩ !!!

Το πρόγραμμα Αγωγής Υγείας που παρουσιάζεται στην παρούσα εργασία απευθύνεται σε μαθητές Λυκείου(Α,Β,Γ) σε αγόρια και κορίτσια.

ΣΚΟΠΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ: Σκοπός του προγράμματος είναι να γνωρίσουν οι μαθητές τις βλαπτικές επιδράσεις του

* ΝΑ ΑΝΤΙΛΗΦΘΟΥΝ ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΗΝ ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΕΠΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ
* ΝΑ ΥΠΟΒΟΗΘΗΘΟΥΝ ΣΤΗΝ ΑΠΟΦΥΓΗ Η’ ΔΙΑΚΟΠΗ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ ΟΣΟΙ ΤΟ ΕΧΟΥΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΙ
* ΝΑ ΣΥΜΒΑΛΛΟΥΝ ΣΤΗΝ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΛΟΝΤΟΣ ΤΟΥΣ ΠΑΝΩ ΣΤΟ ΘΕΜΑ ΑΥΤΟ

ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΣΤΟΧΟΙ είναι να γνωρίσουν οι μαθητές τα οφέλη του να μην καπνίζεις αλλά και τα οφέλη για την υγεία από τη διακοπή του καπνίσματος.

* Όταν σταματήσετε το κάπνισμα, θα ανακτήσετε τη γεύση και την όσφρηση μέσα σε λίγες μέρες.
* Όταν σταματήσετε το κάπνισμα, θα ανακτήσετε μια ομαλή και φυσική και δροσερή αναπνοή.
* Όταν σταματήσετε το κάπνισμα, θα ανακτήσετε έναν σταθερότερο ρυθμό ζωής, έναν πραγματικά αναζωογονητικό ύπνο.
* Όταν σταματήσετε το κάπνισμα, θα ανακτήσετε γαλήνη και μια ξεχασμένη όρεξη για ζωή: το άγχος, η ανησυχία και η αψιθυμία που προκαλούνται από το κόψιμο του καπνίσματος θα ατονήσουν ταχύτατα (θεραπευτικές μέθοδοι μπορούν να βοηθήσουν) και τα σχετικά πλεονεκτήματα θα πάρουν σύντομα το πάνω χέρι, ξεπερνώντας τη δυσφορία.
* Όταν σταματήσετε το κάπνισμα, θα ξοδεύετε λιγότερα χρήματα και επιπλέον, θα αποταμιεύσετε κάποια χρήματα. Η "αποταμίευση" των χρημάτων που ξοδεύατε αρχικά για τσιγάρα, για ένα σχέδιο το οποίο το επιθυμείτε πολύ να πραγματοποιήσετε είτε για εσάς ή την οικογένειά σας, είναι καλό κίνητρο.
* Η αύξηση βάρους που έχει παρατηρηθεί κατά την περίοδο απεξάρτησης, σταθεροποιείται κατά μέσον όρο μέσα σε 3 μήνες.
* Όταν σταματήσετε το κάπνισμα, το δέρμα σας και τα μαλλιά σας θα αποκτήσουν μια πιο υγιή όψη, όπως τα δάχτυλα, τα δόντια και η αναπνοή σας, τα οποία δεν θα προδίδουν πια τις συνήθειές σας.
* Όταν σταματήσετε το κάπνισμα, θα ανακτήσετε τη θέση σας στην κοινωνία και θα αποδεσμευτείτε από τους περιορισμούς, που μπορεί να σας επιβάλει αυτή η συνήθεια. Η εμφάνιση πολυάριθμων χώρων για μη καπνιστές σας επιτρέπει να ζήσετε μια υγιεινή και κανονική ζωή, αποφεύγοντας ταυτόχρονα τους μόνιμους πειρασμούς του καπνίσματος.
* Δεν έχει σημασία αν είσαι τακτικός, περιστασιακός, νεότερος ή παλιότερος καπνιστής, πάντα είναι καιρός να σταματήσετε το κάπνισμα, ακόμη και αν χρειαστεί να προσπαθήσετε πολλές φορές.
* Τέλος όταν σταματήσετε το κάπνισμα, διασφαλίζετε μια καλύτερη υγεία στο μέλλον, για εσάς αλλά και όσους ανθρώπους σας περιβάλλουν.
* Σε 6 ώρες η παροδική αύξηση της καρδιακής συχνότητας και της αρτηριακής πίεσης αρχίζουν να επανέρχονται στις αρχικές τιμές.
* Σε 8 ώρες από τη διακοπή του καπνίσματος τα επίπεδα νικοτίνης και μονοξειδίου του άνθρακα μειώνονται κατά το ήμισυ και τα επίπεδα οξυγόνου επιστρέφουν σε φυσιολογικά επίπεδα.
* Στις 24 ώρες το μονοξείδιο του άνθρακα αποβάλλεται από το σώμα.
* Στις 48 ώρες δεν υπάρχει πλέον νικοτίνη στο σώμα.
* Σε 3-9 μήνες βελτιώνεται ο βήχας, η δύσπνοια και τα αναπνευστικά προβλήματα, καθώς η πνευμονική λειτουργία αυξάνεται έως και 10%.
* Στα 5 χρόνια ο κίνδυνος καρδιακής προσβολής μειώνεται στο μισό του κινδύνου που διέτρεχε ένας καπνιστής.
* Στα 10 χρόνια ο κίνδυνος αυτός μειώνεται στα ίδια επίπεδα με αυτόν ενός μη καπνιστή. Είναι χαρακτηριστικό, ότι στην περίπτωση του καρκίνου του πνεύμονα, ενώ ο κίνδυνος στους καπνιστές είναι 17 - 19 φορές μεγαλύτερος από ό,τι τους μη καπνιστές.

Αυτοί που διακόπτουν το κάπνισμα ζουν περισσότερο από αυτούς που συνεχίζουν. Η διακοπή του καπνίσματος στην ηλικία των 50 χρόνων μειώνει τον κίνδυνο θνησιμότητας εντός των 15 επομένων ετών κατά 50%.

ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ: Στην υγεια το κάπνισμα αποτελεί σύμφωνα με όλες τις έρευνες της επιστήμης την πρώτη αιτία θανάτου στην αναπτυγμένη Δύση. Σύμφωνα με επιστημονικές μελέτες στην υγεια οι καπνιστές πεθαίνουν κατά μέσο όρο επτά χρόνια νωρίτερα από όσους δεν κάπνισαν ποτέ.   
  
Σύμφωνα με την υγεία οι καπνιστές παρουσιάζουν διπλάσια πιθανότητα για εμφάνιση θανατηφόρας καρδιακής νόσου, δεκαπλάσια πιθανότητα για καρκίνο του πνεύμονα, διπλάσια πιθανότητα για σοβαρά κατάγματα του ισχίου και καταρράκτη και τριπλάσια επίπτωση εγκεφαλικών επεισοδίων. Στην υγεία η συντριπτική πλειοψηφία των περιστατικών της χρόνιας αποφρακτικής πνευμονοπάθειας αφορά καπνιστές.

Το πρόγραμμα αυτό πρέπει να εφαρμοστει στο συγκεκριμένο χώρο και στα συγκεκριμένα άτομα γιατι σύμφωνα με την έρευνα που έγινε σε μαθητές λυκείου ο αριθμός που έχει αρχίσει το κάπνισμα είναι συντριπτικος σε σχέση με τον αριθμό μαθητών που κάπνιζαν τα προηγούμενα χρόνια. Έπειτα από σύγκριση καπνίσματος μεταξύ των δύο φύλων τα κορίτσια φάνηκαν να είναι ελαφρώς πιο επιρεππης στο τσιγάρο σε σχεση με τα αγόρια.

ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Η εφαρμογή του προγράμματος είναι αναγκαία γιατί οι μαθητές μετα από αυτή:

* Θα μάθουν που κάνει κακό το κάπνισμα και θα αποφασίσουν να το κόψουν.
* Θα έχουν σχέδια για το μέλλον και θα χρειαστούν τα πνευμόνια τους.
* Θα γνωρίσουν ότι έχει μεγάλο κέρδος για την τσέπη τους
* Θα έχουν μια καλύτερη εμφάνιση και υγεία
* Θα επιτύχουν μια καλύτερη σωματική άσκηση χωρίς να κουράζονται
* Θα γνωρίζουν τις επιπτώσεις του τσιγάρου και θα μπορούν να ενημερώσουν κι άλλους για τις βλαβερές του συνέπειες.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

1Ο ΜΑΘΗΜΑ: ΠΟΣΟ ΕΠΙΚΥΝΔΥΝΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ (ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟ-ΠΑΘΗΤΙΚΟ)

**Σκοπός:** να αναπτύξουν οι μαθητές δεξιότητες άρνησης σε πιέσεις για εμπλοκή σε ανθυγιεινή συμπεριφορά.

**Μέσα:** συγκέντρωση πληροφοριών από to internet( διαδικτυο) εγκυκλοπαίδειες, διάφορα αρθρα και άλλα ενημερωτικά εγγραφα, [www.lessonplanet.com/search/health/smoking](http://www.lessonplanet.com/search/health/smoking) -> πλάνα μαθημάτων για αποφυγη καπνίσματος.

**Μεθοδοι:** για να το πετύχουν αυτό πρέπει να δουλέψουν όλοι μαζί οι μαθητές για να έχουν το επιθυμητο αποτέλεσμα.

**Ενδεικτικη δραστηριοτητα**: δωστε στους μαθητες να συμπληρώσουν αντίγραφα από τις σελίδες «τι πιστευω για το κάπνισμα» και τι «γνωριζω για το κάπνισμα;» πρέπει τα ερωτηματολογια να συμπληρωθούν ανώνυμα και να μπούν μεσα σ ένα κουτι.

2Ο ΜΑΘΗΜΑ:ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

**Σκοπός:** να μάθουν πως εισέρχεται ο καπνός στο σώμα και τι ακριβώς συμβαίνει στον οργανισμό.

**Μέσα:** κείμενα φωτοτυπημένα, φύλλο εργασίας, παρουσίαση (power point) με το υλικό του μαθήματος

**Mέθοδοι:** για να το πετύχουν αυτό πρέπει να δουλέψουν όλοι μαζί οι μαθητές για να έχουν το επιθυμητο αποτέλεσμα.

**Ενδεικτική δραστηριότητα:** να διαγράψουν οι μαθητές τη πορεία του καπνού στο σώμα μεταφορικά ως ένα δραματικό επικίνδυνο ταξιδι. Οι μαθητές θα χρειαστούν χαρτί και μολύβι.

3Ο ΜΑΘΗΜΑ: ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΚΑΙ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

**Σκοπός:** να έχουν σωστά πρότυπα. Να μην επηρεάζονται από εξωτερικούς και συναισθηματικούς παράγοντες

**Μέσα:** διαδικτυο(internet) βιβλιοθηκη σχολείου.

**Μεθοδοι**: για να το πετύχουν αυτό πρέπει να δουλέψουν όλοι μαζί οι μαθητές για να εχουν το επιθυμητό αποτέλεσμα. Ο καθενας μπορεί να πει τις προσωπικές του αποψεις και τι βιώνει ο ίδιος

**ενδεικτική δραστηριότητα:** Πείτε στα παιδιά να βρουν στατιστικά στοιχεία για τις συχνότερες αιτίες θανάτων στην Ελλάδα και να εντοπίσουν πιθανή σχέση με τα υψηλα ποσοστά καπνιστών στη χώρα μας. Όλα αυτά με βάση των επιδημιολογικών ερευνών της Eurostat.

4Ο ΜΑΘΗΜΑ: ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

**Σκοπός:** να προβληματιστούν για τους λόγους που οδηγούνται στο κάπνισμα.

**Μέσα:** [www.aahealth.org/ltl\_youthtobacco.asp](http://www.aahealth.org/ltl_youthtobacco.asp) -> απλές οδηγίες και πληροφοριες για αντικαπνιστικη αγωγη σε παιδια. <http://www.akappatou.gr/index.php/7625-to-kapnisma-stin-efiveia>

**Μεθοδοι:** οι μαθητες πρεπει να συνεργαστούν όλοι μαζί

**ενδεικτική δραστηριότητα:** φτιάξτε μια αφίσα με τα καλυτερα σλόγκαν-αρνήσεις και διακοσμήστε την με φωτογραφιες, σκιτσα, γκραφιτι και ότι άλλο θέλουν οι μαθητέςκαι ανατυπώστε την για να κολληθει σε διάφορα σημεία στο σχολείο.

5Ο ΜΑΘΗΜΑ:ΘΗΛΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

**Σκοπός**: πρέπει να μάθουν πως το τσιγάρο δεν βλάπτει μόνο τη μητέρα αλλα προκαλεί προβλήματα και σε έναν νέο οργανισμό

**Μέσα:** ενημερωτικά φυλλάδια, εγκυκλοπαίδειες. [www.stop-tabac.ch](http://www.stop-tabac.ch). Online οδηγίες για διακοπή καπνίσματος.

**Μέθοδοι:** οι μαθητες πρεπει να συνεργαστούν όλοι μαζί

**Ενδεικτική δραστηριότητα:** πείραμα με τη μηχανη καπνίσματος. Να δείξουν το μπουκάλι με το βαμβακι γεματο καπνο και σε μαθητές αλλςν τάξεων και να συζητησουν μαζί τους το πείραμα και αυτά που έμαθαν. Το βαμβακι αντιπροσωπευει τους πνευμονες.

6O  ΜΑΘΗΜΑ: ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ ΟΤΑΝ ΚΟΨΟΥΜΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ;

**Σκοπός:** όχι τσιγάρο = καλύτερη ζωή, καλύτερη σωματική υγεία.

**Μέσα:** <http://www.clickatlife.gr/euzoia/story/16545> , αναζητηση σε άρθρα, εγκυκλοπαίδειες,

**Μεθοδοι:** οι μαθητες πρεπει να συνεργαστούν όλοι μαζί

**Ενδεικτικη δραστηριότητα:** συνέντευξη με καπνιστές. Γιατί καπνίζουν; τι τους αρέσει; Πως κατάφεραν να το κόψουν;

**Αναλυτική περιγραφή σχεδίου μαθήματος**

**Σχολείο: Λύκειο Σχολικό Έτος: 2015-2016**

**Τάξη: A΄ -Β΄- Γ΄**

**Μάθημα: Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας** ΚΑΠΝΙΣΜΑ Τ Ε Λ Ο Σ !!! – ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΜΗΝ ΚΑΠΝΙ-ΖΩ !!!

**Διδακτική Ενότητα 4η : Το κάπνισμα στην εφηβεία**

**Διδάσκων: Μαρζαβού Ιόλη**

**Ημερομηνία: 19Ιανουαρίου 2016**

**ΣΤΟΧΟΣ:** να προβληματιστούν οι μαθητές γιατί οδηγούνται στο κάπνισμα.

Διδακτικοί στόχοι:

* Να μάθουν οι μαθητές να λένε όχι στο κάπνισμα
* Να μάθουν να μην επηρεάζονται από εξωτερικούς και εσωτερικούς παράγοντες
* Να αντλούν πληροφορίες από διάφορες πηγές
* Να έχουν σωστά πρότυπα

**Διδακτική προσέγγιση:**

Μέσα από την εμπειρία και μέσα από το μάθημα οι μαθητές διαμορφώνουν μια άποψη για το κάπνισμα στην εφηβική ηλικία.

**Εκπαιδευτικές τεχνικές:**

Εργασία σε ομάδες, συμπλήρωση διάφορων εντύπων

**Πορεία διδασκαλίας:**

1. Ανάκληση προηγούμενων γνώσεων, αναφορά στα προηγούμενα μαθήματα.
2. Υλικό και πληροφορίες σχετικά με το κάπνισμα στην εφηβική ηλικία
3. Να ασχοληθούν και να βρούν πληροφορίες για το καπνισμα στην εφηβική ηλικία οι μαθητές
4. Προτάσεις για αποφυγή καπνίσματος στην εφηβική ηλικία
5. Να ενημερώσουν και να πληροφορήσουν και τους συμμαθητές τους για τις επιπτώσεις του τσιγάρου στην εφηβική ηλικία.

**Ανακεφαλαίωση:**

Η ανακεφαλαίωση γίνεται από το καθηγητή τονίζοντας τα κυριότερα σημεία του μαθήματος και έπειτα προχωραει σε επομενη διάλεξη. Οι μαθητές αξιολογούνται με βάση τις ικανότητες τους, με τοα αν υπηρξε συνεργασία μεταξύ τους και τι συμπεράσματα βγάλανε.\

**Αξιολογηση του προγράμματος:**

O καθηγητής είναι αυτός που θα αξιολογήσει το προγραμμα μέσω της συστηματικής παρακολούθησης και παρατήρησης τη πορεία του προγράμματος αναλογα με τις ανάγκες και το επίπεδο των μαθητών του.