ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΑΝΔΡΟΜΑΧΗ

0712099

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΠΝΣΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

Σκοπός του πρόγραμμα αγωγής υγείας οπου θα εφαρμοστεί σε παιδιά κατα την σχολική τους περίοδο αποτελεί η ελαχιστοποίηση της έναρξης του καπνίσματος απο αυτήν την ηλικία. Φαινόμενο που καλπάζει τις σημέρινες μέρες περισσότερο απο κάθε εποχή!

Στόχοι του προγράμματος θα αποτελέσουν τα μέτρα που θα έχουν ως κεντρικό σκοπό, οτιδήποτε έχει σχέση με την πρόληψη έναρξης του καπνίσματος στα νεάρα άτομα κατα την πρίοδο της ζωής τους ως μαθητές κυρίως κατα την δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Αυτο θα μπορέσει να επιτευχθεί είτε με ερωτηματολόγια οπού θα μοιραστούν σε όλους τους μαθητές του σχολείου ανεξαρτήτου φύλου και ηλικίας, είτε με περισσότερη έμφαση και ενδιαφέρον στο μάθημα αγωγής υγείας, είτε με προγράμματα και δραστηριότητες που θα ενισχύουν τα αρνητικά αποτελέσματα απο το κάπνισμα, είτε απο συναντήσεις και ενημερώσεις που θα εχουν στόχο την πρόωρη ενημέρωση των παιδιών πάνω σε αυτο το θέμα κ.α . Παρακάτω θα γίνει μια ενημέρωση όσον αφορά το κάπνισμα το τελευταίο καιρό και τις επιδράσεις που κάνει στη ζωή μας αντλημένα απο διάφορα άρθρα και ανκοινώσεις!

Το κάπνισμα είναι μια απο τις πιο βλαβερές και μαζικές συνήθειες κατα τους τελευταίους 5 αιώνες. Αποτελεί τη δεύτερη μεγαλύτερη αιτία αρρώστιας και θανάτων σε όλο το κόσμο μετα την φτώχεια. Ο καπνός του τσιγάρου μαζί με το αλκοόλ είναι σήμερα απο τα μοναδικά νόμιμα θανατηφόρα προιόντα που κυκλοφορούν διεθνώς ελεύθερα και εξασφαλίζουν μια αργή πορεία προς τον θάνατο, μια αυτοκτονία με δόσεις για την σύγχρονη κοινωνία.

Αν και η νοσητότητα που συνδεέται με το κάπνισμα εμφανίζεται στην ενήλικη ζωή, η εφηβεία είναι κατεξοχήν ηλικία έναρξης κατα του καπνίσματος κατα την οποία εγκαθίσταται και η συνήθεια. Οι έφηβοι αποτελούν <<ομάδα υψηλού κυνδίνου>> και σε αυτή θα πρέπει να εστιαστούν σοβαρές προληπτικές προσπάθειες για τον περιορισμό αυτής της σύγχρονης επιδημίας.

Αν και οι έφηβοι της σημερινής εποχής στην χώρα μας έχουν την δυνατότητα να ενημερωθούν για τις συνέπειες του καπνίσματος μεσω ίντερνετ και βιβλίων φαίνεται να υποτιμούν τις επιπτώσεις του στην προσωπική τους υγεία και καπνίζουν σε σχετικά μεγάλο αριθμό σε σχέση με άλλους Ευρωπαίους συνομηλίκους τους. Ακόμα είναι φανερή η παντελής έλλειψη ενός δομημένου εκπαιδευτικού υλικού που να έχει αξιολογηθεί ως προς την αποτελεσματικότητα του και το οποίο θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί απο οποιονδήποτε εκπαιδευτικό της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης στην τροποιήση της στάσης των μαθητών και στην αύξηση των γνώσεων τους ως προς την επικίνδυνη αυτή ουσία, στα πλαίσια του μαθήματος Αγωγής Υγείας.

Η εφαρμογή του προγράμματος και διάφορων άλλων μέτρων στους μαθητές του σχολείου είναι πολυ σημαντική για την αποφυγή μονιμοποίησης αυτής της κακής συνήθειας και στο μέλλον. Στόχος του προγράμματος μας είναι να θέσουμε τις βάσεις για την ανάπτυξη σταθερών και διαχρονικών ελεγκτικών μηχανισμών και κυρίως εκπαιδευτικών, ώστε να ενημερωθεί ουσιαστικά η ελληνική κοινωνία για την πραγματική διάσταση του προβλήματος που λέγεται «κάπνισμα, προκειμένου να επιτευχθεί η συνειδητή μείωση της χρήσης  του καπνού στην χώρα μας. Επίσης τα οφέλη απο την διακοπή του καπνισματος και την αποφυγή της έναρξης του επιφέρει πολλά οφέλη όπως, **οι μη καπνιστές ζουν περισσότερα χρόνια από τους καπνιστές.** Αντέχουν περισσότερο στις διάφορες μολύνσεις, γίνονται πιο γρήγορα καλά όταν αρρωστήσουν, υφίστανται καλύτερα τις συνθήκες χειρουργικής επέμβασης, αν κάποτε χειρουργηθούν.Σε γενικές γραμμές και με απλά λόγια, αν καταφέρουν να κόψουν ή να μην το ξεκινήσουν καν, το τσιγάρο θα μεγιστοποιήσετε το προσδόκιμο επιβίωσης ενώ ταυτόχρονα θα μειωθούν και θα απομακρυνθούν σημαντικά οι πιθανότητες για έμφραγμα, αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο, καρκίνο των πνευμόνων, καρκίνο του λάρυγγα, πνευμονοπάθεια, εμφύσημα. Έχει ανακοινωθεί ότι η πιθανότητα εμφράγματος μειώνεται στο μισό ένα χρόνο μετά την διακοπή του καπνίσματος.

Σε κοινωνικό επίπεδο, τα οφέλη αφορούν κυρίως τη Δημόσια Υγεία και τη μείωση του οικονομικού κόστους  εξαιτίας του καπνίσματος. Είναι δε σημαντικό το ότι οι παρεμβάσεις διακοπής καπνίσματος εμφανίζονται να είναι από τις πιο συμφέρουσες από άποψη κόστους-αποτελεσματικότητας, ειδικά αν συγκριθούν με άλλες προληπτικές παρεμβάσεις κατά του καρκίνου.Σε καθαρά εργασιακά πλαίσια, οι παρεμβάσεις διακοπής του καπνίσματος επιφέρουν ελάττωση της συχνότητας των απουσιών και αύξηση της παραγωγικότητας, μειώνοντας ταυτόχρονα τη νοσηρότητα (λιγότεροι τραυματισμοί και ατυχήματα εν ώρα εργασίας), τη θνησιμότητα και το οικονομικό κόστος λόγω χαμένων εργατοωρών. Τα αποτελέσματα μετά απο την εφαρμογή του προγράμματος για την προόληψη έναρξης του καπνίσματος στην μαθητική ηλικία θα είναι θετικά και αν δεν υπάρχει ολική αντίσταση στο τσιγάρο τότε σίγουρα θα υπάρξει ενεργητική προσπάθεια στην μείωση του απο τους ήδη καπνίζοντες. Το πρόγραμμα θα παίξει σημαντικό ρόλο στην νοοτροπία καθώς και στις καθημερινές συνήθεις των παιδιών καθώς θα έχουν ενημερωθεί σωστά για τις παρενέργεις και τα κακές συνηθεις που θα ιοθετήσουν στο μέλλον μετά την έναρξη του. Με την σωστή επιχειριματολογία οι νέοι θα μπούν σε έναν βαθυ προβληματισμό , που έπειτα θα οδηγηθούν στην επίλυση του!

Το πρόγραμμα πρόληψης κατά του καπνίσματος είναι ενα πενταετές πρόγραμμα πρόληψης και διακοπής του , που σχεδιάστηκε και εφαρμόστηκε σε μαθητές Γυμνασίου. Ο σκοπός του προγράμματος είναι πρώτον να αναπτύξει τέσσερις διαφορετικές εκπαιδευτικές παρεμβάσεις απο τις οποίες οι τρείς αντίστοιχα αντιμετωπίζουν τις κανονιστικες κοινωνικές επιρροές και την έλλειψη γνώσεων για τις συνέπειες του καπνίσματος, ενώ η τέταρτη είναι ένας συνδυασμός των τριων προηγουμένων. Κατα δεύτερο είναι να ξεχωρίσει ποιο απο τα προγράμματα αυτά είναι το πιο αποτελεσματικό στην πρόληψη της χρήσης καπνού.



Σκοπός των παραπάνω παραμέτρων είναι να προσπαθήσουν να μεταδώσουν στους μαθητές τις αρνητικές και επικίνδυνες επιπτώσεις που δημιουργεί ο καπός και το τσιγάρο στην υγεία τους. Καθένα απο τα μαθήματα και τις παραμέτρους ξεχωριστά, έχει το δικό του σκοπό , μέθοδο λειτούργημα και δραστηριότητα , ώστε να δράσει αποτελεσματικά στο κάθε μαθητή. Ενα απο τα μαθήματα περιλαμβάνει θέματα για την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης , τις αξίες , την μεταβολή απο αρνητικές σκέψεις και την αποφυγή της εξάρτησης απο τον καπνό. Καταρχάς επειδή όλα ξεκινάν απο τον διδάσκοντα είναι πολυ σημαντικό να έχει πλήρη γνώση ο ίδιος περί του θέματος, να έχει μεταδοτικότητα και να είναι πολύ κοντά στα παιδιά. Τα παιδιά θα πρέπει απο την αρχή να το βρούν ενδιαφέρον και προσιτό ώστε να συνεχίσουν να το παρακολουθούν και σιγά σιγά να αρχίσουν να προβληματίζονται και να μπαίνουν στις σκέψεις. Οι αξίες θα πρέπει συνεχώς να τονίζονται και να επισημαίνονται αφου αυτές ξεκινάνε μέσα απο το σπίτι. Η τόνωση της αυτοεκτίμησης είναι εξίσου σημαντική διότι οι περισσότεροι έφηβοι ξεκινάν το κάπνισμα λόγω χαμηλης αυτοεκτίμησης και ψάχνοντας τρόπους και μέσα να μπούν σε μια ομάδα παιδιών η παρέα, νομίζοντας πως με αυτο το τρόπο θα καταφέρουν να βγούν απο το διέξοδο της απομόνωσης που αντιμετωπίζουν και βιώνουν τοσο έντονα η σημερινή γενιά των νέων. Επίσης το τσιγάρο πολλοι νέοι θεωρούν πως ειναι μια διέξοδος για την επίλυση των προβληματων. Αυτό φυσίκα εχει υιοθετηθεί και απο συνήθειες και παρόμοιες και προκαταλήψεις των μεγαλυτέρων. Η αποβολλή λοιπόν των αρνητικών σκέψεων με τη βοήθεια των ειδικών είτε μέσω ασκήσεων συγκεκριμένων προς αυτές είτε μεσω προγραμμάτων ωστέ να δίνεται έμφαση στα θετικά αποτελέσματα θα έχει ως αποτέλεσμα την επικράτηση των ουσιωδών σκέψεων και τρόπου ζωής. Το θέμα της εξάρτησης του καπνού κατα την γνώμη μου δεν αποτελεί γερή βάση ώστε να σταθεί εμπόδιο στην προόληψη ή στη διακοπή του τσιγάρου διότι οι μαθητές γυμνασίου ή λυκείου δεν εχουν προλάβει να εξαρτηθούν τοσό εντονα λόγω ηλικίας. Είναι πολύ νέοι ακόμα για να υποστηρίξουν κάτι τετοιό. Επίσης ένα κομμάτι που θα μπορούσε να παίξει πολύ σημαντικό ρόλο πάνω στους νέους λόγω μίμησης προτύπων και θέσεων σε αυτην την ηλικία και λόγω σημαντικής επιρροής που παίζουν τα μεσα πανω στους νέους είναι η διαφήμηση. Η διαφήμιση στη σύγχρονη καταναλωτική κοινωνία έχει μια δυναμική παρουσία. Ετσι με τη συνεχή παρουσίαση των αρνητικών επιπτώσεν του τσιγάρου στους νέους είτε με σκίτσα που προκαλούν περισσότερο ενδιαφέρον , είτε με στατιστίκα δεδομένα, είτε με γραφήματα και πίνακες, είτε με παιχίδια υποστήρηξης κατα του τσιγάρου οι μαθητές θα μπούν και οι ίδιοι σε αυτο το ΄΄τρυπάκι΄΄ και θα αρχίσουν να διαχώρίζουν τη θέση τους πανω σε αυτό το κομμάτι με το καιρό.

Η μέθοδος με την οποία πραγματοποιήθικε το πρόγραμμα θεώρω πως ήταν ιδανική για την σωστή επιρροή των μαθητών πάνω σε αυτο το κομμάτι με θέμα τη πρόληψη ή διακοπή του καπνίσματος! Έπειτα απο την εφαρμογή του προγράμματος η αξιλόγηση μπορεί να πραγματοποιήθει είτε με μια σύντομη συνέντευξη προς τους μαθήτες, είτε με μια προσωπική σύντομη αξιολόγηση πρίν και μετά την αφαρμογή του προγράμματος είτε με ανώνυμα ερωτηματολόγια. Τέλος θα βγεί ενα συνολικό ποσοστό επιρροής όλων των μαθητών σε ποσοστα, έπειτα απο την πραγματοποίηση του προγραμματος!!!