ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΝΤΑΡΑΛΑΣ

ΑΕΜ:0712030

 ΜΗΝ ΚΑΠΝΙΖΕΤΕ-ΑΘΛΗΘΕΙΤΕ

Το προγραμμα αυτό το οποιο χρηματοδοτειται από τον δημο λαρισας εχει σαν σκοπο την προωθηση μυνηματων και νοοτροπιας μιας υγιεινης ζωης και αποφυγης κακων συνηθειων και κυριως του καπνισματος. Πραγματοποιηται σε σχολεια δευτεροβαθμιας εκπαιδευσης του δημου λαρισας και απευθυνεται σε μαθητες ηλικιας 13-17χρονων.

Το προγραμμα αυτό δεν επιλεχθηκε τυχαια να γινει σε σχολεια δευτεροβαθμιας εκπαιδευσης. Οι ηλικιες 13-17 ετων είναι από τις ποιο ευαισθητες φασεις ζωης για κάθε ατομο καθως ότι γινεται σε αυτην την ηλικια διαμορφωνει πολλα στοιχεια της προσωπικοτητας του αυριανου ενηλικα. Τα παιδια σε αυτην την ηλικια βιωνουν μεγαλο αγχος λογω υπερφορτωμενου προγραμματος εκπαιδευσης δημοσιας και ιδιωτικης ,αρχιζουν να επιδρουνε οι ορμονες για την ωριμανση, του σωματος κατι που προκαλει επιθετικες συμπεριφορες καθως επισης αρχιζει πλεον και η ελξη στο αντιθετο φυλο .Ολα αυτά λοιπον τους κανουν να επιζητουν μια πραξη,συνηθεια η οποια γι αυτους θα τους ανεβασει κοινωνικα στα υπολοιπα παιδια .Το καπνισμα καθως και άλλες καταχρησεις λογω της ανεξελεγκτης προβολης τους από τα ΜΜΕ ως μεσω επιδειξης εχει επηρεασει πολλους εφηβους .

Εκει λοιπον ερχεται το προγραμμα ΜΗΝ ΚΑΠΝΙΖΕΤΕ-ΑΘΛΕΙΘΗΤΕ να ενημερωσει τους μαθητες για το τι πραγματικα συμβαινει σχετικα με τις επιδρασεις του καπνισματος και της αθλησης και να τους κανει να καταλαβουν τι είναι σωστο να πραξουν για την ζωη τους. Μεσω του προγραμματος αυτου ο δημος ελπιζει να εχει συνειδητους αυριανους πολιτες σε σχεση με την σωματικη τους κατασταση και με το ότι πρεπει να προαγουν και να ακολουθουν έναν ενεργητικο,αθλητικο και υγιεινο διατροφικα τροπο ζωης.

Πιο αναλυτικα το προγραμμα θα γινει σε εξι μαθηματα:

**Ημερα 1η** :ενημερωτικη διαλεξη για τις τα αιτια που ωθουν τους ανθρωπους στο καπνισμα καθως επισης και για τις επιδρασεις που εχει στην πνευματικη και σωματικη υγιεια του ατομου.Τα μεσα που θα χρησιμοποιηθουν είναι ενας προτζεκτωρας και ενας υπολογιστης που θα δειχνει τις διαφανειες.Η διαλεξη θα γινει με την δασκαλοκεντρικη μεθοδο.

**Ημερα 2η:** ενημερωτικη διαλεξη σχετικα με έναν ενεργητικο τροπο ζωης με αθλητικες δραστηριοτητες και υγιενη διατροφη.Οι διαφανειες θα εξηγουνε τροπους με τους οποιους τα παιδια θα μπορουν να ενσωματωσουν την ασκηση και την υγιεινη διατροφη μεσα στην καθημερινοτητα τους καθως επισης και τα οφελη που θα εχουν από όλα αυτά στην ζωη τους.

**Ημερα 3η**:καλλιτεχνικη ημερα. Θα δοθουν στα παιδια χαρτια,μολυβια και μαρκαδοροι και αυτοι θα κανουν σχεδια της αρεσκεια τους τα οποια πανω θα εχουν αντικαπνιστικα σηματα και σηματα αθλησης.Τα χαρτια αυτά θα κολληθουν στους τοιχους των χωρων του σχολειου που θεωρουνται από τα παιδια καπνιστηρια.Σκοπος είναι τα σηματα αυτά λογω ότι είναι με ζωγραφιες δικες τους να τραβουν την προσοχη και να περνανε στο υποσεινηδητο μυνηματα αντικαπνιστικα και υγιεινης ζωης.

**Ημερα 4η**: ημερα αθλησης: Τα παιδια θα συμμετασχουν σε μια κληρωση. Πρωτα θα τεθουν να γραψουν σε χαρτι το αθλημα που θα ηθελαν να παιξουν μαζι με τους συμμαθητες τους .Υστερα όταν ενας θα επιλεξει τυχαια 2 με 3 χαρτακια. τα αθληματα που θα κληρωθουν σε αυτά θα συμμετασχουν τα παιδια .Σκοπος αυτης της διαδικασιας είναι να γινει ο αθλητισμος πιο προσιτος στα παιδια, και ποιος θα ηταν καλυτερος τροπος από το να αφησεις τα παιδια να επιλεξουν μονα τους το αθλημα που θα παιξουν? Ετσι νιωθουν ότι εχουν την πρωτοβουλια και αμεσως το εστερνιζονται σαν τροπο ζωης γιατι εκει νιωθουν κυριαρχοι..Τα μεσα που θα χρησιμοποιουθουν είναι γηπηδο και εξοπλισμος για το κάθε επιλεγομενο αθλημα.

**Ημερα 5η:**ημερα χορου. Ολοι οι μαθητες του λυκειου και του γυμνασιου την τελευταια ωρα του 7ωρου θα μαζευτουν στο προαυλιο και θα κανουν αερομπικ.Ο καθηγητης θα βρισκεται πανω σε υψωμα ετσι ώστε να ειναι ορατος σε ολους.Τα τραγουδια που θα παιζονται θα είναι καινουργια και προσιτα στην ηλικια των παιδιων.Τα βηματα θα είναι απλα και κατανοητα.Σκοπος αυτης της δραστηριοτητας είναι να δειξει στα παιδια και ότι και μεσω της μουσικης της δικης τους μπορουν να αθληθουν οποιαδηποτε ωρα της μερας.

**Ημερα 6η:**ημερα διαλογου. Τα παιδια σε κάθε τμημα θα χωριστουν σε 2 ομαδες. Σε καπνιστες (υποθετικα) και μη καπνιστες. Ο μη καπνιστης θα εχει στην διαθεση του 15 λεπτα για να πεισει τον καπνιστη να μην καπνιζει και να ακολουθησει έναν ενεργητικο και υγιεινο τροπο ζωης με τα επιχειρηματα τα οποια διδαχθηκε τις προηγουμενες μερες.Μετα οι ρολοι αντιστρεφονται.Σκοπος είναι τα παιδια να σκεφτουν και να κατανοησουν για ποιο λογο δεν πρεπει να καπνιζουν και γιατι πρεπει να κανουν μια ενεργητικη και υγιεινη ζωη .

Στο τελος του ολου του προγραμματος θα δοθουν εντυπα στους μαθητες και άλλα στους καθηγητες με καποιες ερωτησεις στις οποιες θα κληθουν να απαντησουν για το ποσο κατανοητο ,ευχαριστο κτλ. ηταν το προγραμμα .Επισης θα απαντησουν για το κατά ποσο πιστευουν ότι θα εφαρμοσουν αυτά τα πραγματα στην ζωης τους.Οι απαντησεις θα δινονται με κλιμακα λιγο,πολύ ,αρκετα,παρα πολύ,απολυτα.Σκοπος της αξιολογισης είναι η ανατροφοδοτηση για το προγραμμα και το πώς μπορει να βελπτιωθει.