**ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΩΣ ΜΕΤΑΔΙΔΟΜΕΝΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ**

Ξέρεις να προστατεύεις τον εαυτό σου;

Ντρούγια Χαρίκλεια

0712146

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Σκοπός του προγράμματος ……………………………………...…………….3

Τεκμηρίωση του προγράμματος …………………………………...………….4

Προσδοκώμενα αποτέλεσματα………….…………………………...………..6

Περιεχόμενο του προγράμματος …………………………………...………….7

Αναλυτική περιγραφή ενός σχεδίου μαθήματος ……………..……………….8

Αξιολόγηση του προγράμματος ……………….……………………..………12

**Σκοπός του προγράμματος**

Σκοπός του προγράμματος «Σεξουαλικώς μεταδιδόμενα νοσήματα. Ξέρεις να προστατεύεις τον εαυτό σου;» είναι τόσο η ενημέρωση για τα σεξουαλικώς μεταδιδόμενα νοσήματα όσο και η καταπολέμηση και αποφυγή των κινδύνων που απειλούν την υγεία. Το πρόγραμμα εφαρμόζεται σε μαθητές της Γ΄ τάξης Γυμνασίου.

**Επιμέρους στόχοι του προγράμματος είναι:**

* Δημιουργία αρνητικής στάσης στην υπερκατανάλωση φαρμάκων
* Ενημέρωση για την υποχρεωτικότητα των εμβολίων
* Ενημέρωση για τα μέτρα αποφυγής της μετάδοσης και πρόληψης των νοσημάτων
* Ανάπτυξη θετικών στάσεων στην αντισύλληψη και στα μέτρα προφύλαξης
* Υιοθέτηση υγιούς συμπεριφοράς που προστατεύει και προάγει την υγεία
* Εμβάθυνση γνώσεων και βελτίωση σεξουαλικών συμπεριφορών

**Τεκμηρίωση του προγράμματος**

Οι μολυσματικές ασθένειες έχουν γίνει ανθεκτικές όσο ποτέ άλλοτε στα αντιβιοτικά και είναι η κυριότερη αιτία θανάτων παγκοσμίως. Γι’αυτό το λόγο είναι σημαντικό και αναγκαίο όλοι να γνωρίζουν τα βασικά μέτρα πρόληψης της μετάδοσης τους, διότι έτσι ο καθένας μπορεί να συμβάλει στην καταπολέμηση του απειλητικού αυτού προβλήματος. Στη χώρα μας η έννοια της πρόληψης έχει ταυτιστεί το γνωστό check-up, τις ετήσιες διαγνωστικές εξετάσεις,. Ο διαγνωστικός έλεγχος είναι μεν χρήσιμος, κυρίως όταν γίνεται προγραμματισμένα και σύμφωνα με την υγεία κάθε ατόμου, αποτελεί όμως μόνο το ένα κομμάτι της πρόληψης, τη δευτερογενή Πρόληψη. Η πρωτογενής Πρόληψη, η οποία αφορά στην καταπολέμηση και αποφυγή των κινδύνων της υγείας μας, αν και σημαντικότερη, συνήθως παραγνωρίζεται και σπανίως τίθεται σε εφαρμογή.

Η πρόληψη αν και αποτελεί κάτι αυτονόητο, λίγοι την εφαρμόζουν. Ο όρος «πρόληψη» σημαίνει μέτρα τα οποία τείνουν να εμποδίσουν περιστατικά για κάτι ανεπιθύμητο. Μέσω της εκπαίδευσης όμως, είναι μια διαδικασία βίωσης των παραμέτρων και των χαρακτηριστικών της υγιεινής ζωής.

Στατιστικά στοιχεία της Διεθνούς Οργάνωσης Υγείας αναφέρουν ότι 100.000 την ημέρα προσβάλλονται από σεξουαλικώς μεταδιδόμενα νοσήματα (Σ.Μ.Ν.). Το 60% του αριθμού αυτού αφορά πληθυσμό ηλικίας κάτω των 25 ετών και από το ποσοστό αυτό το 30% προσβάλλει ηλικίες κάτω των 20 ετών. Η έξαρση αυτών των νοσημάτων οφείλεται τόσο στην μετανάστευση όσο και στην έξαρση του AIDS, που πολύ συχνά συνυπάρχει με τις ασθένειες αυτές. Τα Σ.Μ.Ν. αποτελούν σημαντικό πρόβλημα για και στη χώρα μας. Σύμφωνα με μελέτη που έγινε από το νοσοκομείο Παίδων, Αγία Σοφία, σε δείγμα 529 εφήβων, διαπιστώθηκε πως στατιστικά η ηλικία που οι έφηβοι κάνουν σεξ ολοένα και μικραίνει. Αναλυτικότερα, η έρευνα αποκαλύπτει ότι το 20% στα 16 τους χρόνια έχει ξεκινήσει ήδη τη σεξουαλική του ζωή. Άξιο προσοχής είναι και το γεγονός πως το 44,3% ξεκίνησε στην ηλικία των 14 ετών, το 33% στα 15, το 2,3% στα 16, το 5,7% στα 12 και το10,2% στα 13 έτη. Απογοητευτικά και τα στοιχεία της έκθεσης για τις μεθόδους αντισύλληψης, καθώς 4 στους 10 χρησιμοποιούν αναξιόπιστες μεθόδους. Σύμφωνα μάλιστα με την Eurostat και την Metron Analysis ετησίως στην Ελλάδα γίνονται 40.000 αμβλώσεις από κορίτσια κάτω των 18 ετών.

Είναι φανερή λοιπόν από τα παραπάνω στοιχεία η ανάγκη καταπολέμησης του παραπάνω φαινομένου. Γι’αυτό και το σχολείο, ως κατεξοχήν χώρος εκπαίδευσης, καλείται και πρέπει να αναλάβει ένα πρωταρχικό ρόλο στην πρόληψη της σωματικής υγείας του ατόμου.

Ο σχεδιασμός λοιπόν ενός προσεκτικά σχεδιασμένου συστηματικού προγράμματος αγωγής υγείας για μαθητές γυμνασίου, θα προσέφερε πολλά, μιας και:

1. η καλύτερη ηλικία για εφαρμογή ενός τέτοιου προγράμματος είναι από την ηλικία των 10 χρόνων και μετά.
2. Η κατάχρηση στο αλκοόλ, το κάπνισμα, η χρήση ναρκωτικών, το σεξ χωρίς προφυλάξεις, οι επικίνδυνες συμπεριφορές που οδηγούν σε ατυχήματα, όλα ξεκινούν από τα πρώτα εφηβικά χρόνια, και μερικές φορές σχηματίζουν ένα ενιαίο σύνολο ενός συνδρόμου προβληματικής συμπεριφοράς.
3. Οι προδιαθεσικοί παράγοντες για χρόνιες καταστάσεις εξαπλώνονται όλο και περισσότερο στα παιδιά και τους εφήβους.
4. Στην παιδική και εφηβική ηλικία σταθεροποιούνται συμπεριφορές που σχετίζονται με την υγεία.
5. Η αποτελεσματική αγωγή υγείας μπορεί να παράγει αλλαγές στις γνώσεις και στην κατανόηση, να επηρεάσει αξίες, στάσεις και συμπεριφορές, να διευκολύνει την απόκτηση δεξιοτήτων και να έχει επίδραση σε αλλαγές στον τρόπο ζωής.

**Προσδοκώμενα αποτελέσματα**

Ένα πρόγραμμα αγωγής υγειάς μπορεί:

1. Να παράγει αλλαγές στις γνώσεις και στην κατανόηση κινδύνων
2. Να επηρεάσει αξίες, στάσεις και συμπεριφορές
3. Να διευκολύνει την απόκτηση δεξιοτήτων
4. Να έχει επίδραση σε αλλαγές στον τρόπο ζωής

Επομένως θα βοηθήσει τους μαθητές στην ανάπτυξη της θετικής υγείας, δηλαδή της ευεξίας και σωματικής υγείας. Ταυτόχρονα βέβαια θα συμβάλλει και στην πρόληψη της αρνητικής υγείας, δηλαδή στην μείωση των ασθενειών στον πληθυσμό.

**Περιεχόμενο μαθημάτων**

**1ο ΜΑΘΗΜΑ**

Εισαγωγή:

τι είναι η αγωγή υγείας και αναφορά στο πρόγραμμα που θα παρακολουθήσουν στη –συνέχεια οι μαθητές

– Ενημέρωση για τα νοσήματα στα οποία θα γίνει αναφορά

– Ποιον προσβάλουν και πως

– Παρουσίαση έγκυρων στατιστικών στοιχείων

Μέσα και μέθοδοι:

–Σύντομη διάλεξη

– Τεστ γνώσεων σχετικά με τα σεξουαλικώς μεταδιδόμενα νοσήματα

– Σε ομάδες: δημιουργία μηνυμάτων για τις πιο θανατηφόρες ασθένειες

–Κουίζ γνώσεων για τα νοσήματα που παρουσιάζουν έξαρση τον 20ου αιώνα.

**2ο ΜΑΘΗΜΑ**

Συζήτηση για την προσωπική υγιεινή. Ενημέρωση για τα συμπτώματα των ασθενειών. Εμβολιασμός και η σημασία του. Τι είναι η υπερκατανάλωση φαρμάκων και ποια τα αποτελέσματα αυτής – έγκυρα στατιστικά στοιχεία από τον Ε.Ο.Π.Υ.Υ.

Μέσα και μέθοδοι:

–Σύντομη διάλεξη

– Σε ομάδες δημιουργία κουίζ γνώσεων με θέμα τα συμπτώματα των ασθενειών, την σημασία του εμβολιασμού και την υπερκατανάλωση φαρμάκων

– Κάθε μαθητής να γράψει ποια ήταν τα συμπτώματα που είχε όταν αρρώστησε, να περιγράψει πως αισθάνονταν και αν μπορούσε να εκτελέσει με τον ίδιο τρόπο τα καθήκοντά του.

**3ο ΜΑΘΗΜΑ**

Εισαγωγή:

Σεξουαλικώς μεταδιδόμενα νοσήματα ή σεξουαλικώς μεταδιδόμενες ασθένειες ή αφροδίσια νοσήματα ονομάζονται ασθένειες ή μολύνσεις οι οποίες μεταδίδονται από άνθρωπο σε άνθρωπο μέσω της ανθρώπινης σεξουαλικής συμπεριφοράς, συμπεριλαμβανομένων του σεξ, του στοματικού σεξ και του πρωκτικού σεξ.

Ενώ στο παρελθόν αυτές οι ασθένειες συνήθως αναφέρονταν ως σεξουαλικώς μεταδιδόμενα νοσήματα ή αφροδίσια νοσήματα, τα τελευταία χρόνια ο όρος σεξουαλικώς μεταδιδόμενες λοιμώξεις προτιμάται, καθώς έχει ένα ευρύτερο φάσμα εννοιών: ένα άτομο μπορεί να μολυνθεί και μπορεί να μολύνει άλλους δυνητικά, χωρίς να έχει μια ασθένεια. Μερικά ΣΜΝ μπορούν να μεταδίδονται και μέσω της χρήσης βελονών μετά τη χρήση τους από ένα μολυσμένο άτομο, καθώς και μέσω της γέννας ή του θηλασμού. Οι σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις είναι γνωστές εδώ και εκατοντάδες χρόνια.

Τα τελευταία χρόνια το φάσμα των πέντε «κλασικών» αφροδισίων νοσημάτων ή σεξουαλικώς μεταδιδόμενων νοσημάτων έχει διευρυνθεί αρκετά με διάφορα νοσήματα, στα οποία η σεξουαλική επαφή παίζει σημαντικό ρόλο, όχι όμως και αποκλειστικό.

Αυτά είναι:

Σύφιλη

Βλεννόρροια

Μη γονοκοκκική ουρηθρίτιδα

Οξυτενή κονδυλώματα

Έρπης γεννητικών οργάνων:

AIDS

Ηπατίτιδα - Β

Ψώρα

Φθειρίαση

Μαλακό έλκος και Αφροδίσιο ή βουβωνικό κοκκίωμα

Εκτενής αναφορά στο καθένα από αυτά.

**Μύθοι και αλήθειες**

1)Μύθος :Τα προφυλακτικά είναι ο μόνος τρόπος προστασίας από τα ΣΜΝ

Αλήθεια: Τα προφυλακτικά είναι ένας πολύ καλός τρόπος προφύλαξης από τα ΣΜΝ, αλλά δεν είναι ο μόνος. Σημαντική θέση στον τομέα της προστασίας κατέχουν οι εμβολιασμοί έναντι του ιού της ηπατίτιδας Β (HBV) και του ιού των ανθρωπίνων θηλωμάτων (HPV).

2)Μύθος :Τα προφυλακτικά προστατεύουν έναντι όλων των ΣΜΝ

Αλήθεια: Αν και το προφυλακτικό δεν προστατεύει με απόλυτη ασφάλεια από τη μετάδοση όλων των ΣΜΝ, όπως των κονδυλωμάτων όταν αυτά εντοπίζονται στην περιγεννητική περιοχή, η χρήση του παραμένει η καλύτερη επιλογή προστασίας από τη μετάδοση των ΣΜΝ. Η χρήση αντισυλληπτικών προσφέρει προστασία μόνο έναντι ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης, όχι όμως έναντι των ΣΜΝ.

3)Μύθος : Δεν μπορώ να χρησιμοποιήσω προφυλακτικό. Είμαι αλλεργικός / δε βρίσκω το σωστό μέγεθος

Αλήθεια: Υπάρχουν πολλά μεγέθη και είδη προφυλακτικών, ώστε να ικανοποιήσουν τις διαφορετικές προτιμήσεις και ανάγκες. Προφυλακτικά χωρίς latex είναι διαθέσιμα για άτομα αλλεργικά στο latex. H μη χρήση προφυλακτικού μπορεί να οδηγήσει στη μόλυνση από ΣΜΝ.

4)Μύθος : Τα ΣΜΝ αφορούν κυρίως ενήλικες.

Αλήθεια: Σύμφωνα με στοιχεία από την επιτήρηση σε ευρωπαϊκό επίπεδο, στην οποία συμμετέχει και η χώρα μας, περισσότερες από το 70% των δηλωθέντων περιπτώσεων χλαμυδιακών λοιμώξεων, περίπου το 40% των περιστατικών γονόρροιας και το 17% των συφιλιδικών λοιμώξεων αφορούν νεαρά άτομα 15 έως 24 ετών. Επίσης, μεγάλο ποσοστό ατόμων μολύνονται για πρώτη φορά από τον HPV, τα κονδυλώματα, στα εφηβικά τους χρόνια.

Δυστυχώς, ΣΜΝ μπορεί να εμφανισθούν σε βρέφη και παιδιά. Στις περισσότερες περιπτώσεις πρόκειται για συγγενείς λοιμώξεις. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO), η μη θεραπεία πιθανής χλαμυδιακής λοίμωξης της μητέρας είναι υπεύθυνη για την εμφάνιση σοβαρών οφθαλμικών λοιμώξεων, οι οποίες μπορεί να οδηγήσουν και σε τύφλωση, σε περισσότερα από 4000 νεογνά/έτος παγκοσμίως.

5)Μύθος : Τα σεξουαλικώς μεταδιδόμενα νοσήματα δεν μεταδίδονται με τον στοματικό έρωτα

Αλήθεια: Τα ΣΜΝ μεταδίδονται με κάθε σεξουαλική επαφή κολπική, πρωκτική ή στοματική.

6)Μύθος : Τα σεξουαλικώς μεταδιδόμενα νοσήματα δεν μπορούν να μεταδοθούν από την έγκυο μητέρα στο παιδί

Αλήθεια: Τόσο η σύφιλη όσο και η γονόρροια και οι χλαμυδιακές λοιμώξεις μπορεί να μεταδοθούν στο έμβρυο ή το νεογέννητο με σοβαρές επιπτώσεις για την υγεία του.

Στο τέλος οι μαθητές παρουσιάσουν τα κουίζ γνώσεων που δημιούργησαν και παραδίδουν την ατομική εργασία σχετικά με τα συμπτώματα που είχαν όταν αρρώστησαν (εργασίες που δόθηκαν στο προηγούμενο μάθημα).

Έπειτα στην αίθουσα προσέρχεται ειδικός ιατρός δερματολόγος-αφροδισιολόγος, καθώς και άτομα (εθελοντές) που έχουν προσβληθεί στο παρελθόν ή είναι φορείς Σ.Μ.Ν. Αναφέρουν την εμπειρία τους και δέχονται ερωτήσεις από τους μαθητές.

Εργασία για το επόμενο μάθημα: Κάθε μαθητής να αναζητήσει και να βρει ένα άρθρο σε εφημερίδα, περιοδικό ή ιστοσελίδα που να είναι σχετικό με τα Σ.Μ.Ν.

**4ο ΜΑΘΗΜΑ**

Ιός του AIDS: Η μάστιγα για τη παγκόσμια υγεία. Διάγνωση – συμπτώματα – μετάδοση – αντιμετώπιση της ασθένειας.

Μέσα και μέθοδοι:

–Σύντομη διάλεξη

– Προβολή οπτικοακουστικού υλικού για τον ιό του AIDS

– Κατασκευή αφισών, από τους μαθητές οι οποίοι είναι χωρισμένοι σε ομάδε

–Διαγωνισμός για την επιλογή του κορυφαίου σλόγκαν σχετικά με την αντιμετώπιση της εξάπλωσης του ιού του AIDS

**5ο ΜΑΘΗΜΑ**

–Μέτρα προστασίας και αντιμετώπισης των ασθενειών & των σεξουαλικώς μεταδιδόμενων νοσημάτων

– Τρόποι αντισύλληψης και προφύλαξης

– Οδηγίες χρήσης προφυλακτικού.

Μέσα και μέθοδοι:

–Σύντομη διάλεξη

–Βίντεο με αποτελεσματικούς τρόπους πρόληψης μετάδοσης των Σ.Μ.Ν.

– Σε ομάδες: συγγραφή ενός άρθρου που να αφορά τα μέτρα προστασίας και αντιμετώπιση των ασθενειών & των ΣΜΝ και επιλογή του καλύτερου

**6ο ΜΑΘΗΜΑ**

–Ανασκόπηση

– Επανάληψη

– Συζήτηση

– Ερωτήσεις

– Δημοσιοποίηση Προγράμματος

– Μεταφορά μηνυμάτων σε άλλες τάξεις, εκπαιδευτικούς και γονείς.

Μέσα και μέθοδοι:

–Δράσεις για την πρόληψη των ασθενειών και των Σ.Μ.Ν. (διάθεση ενημερωτικών φυλλαδίων, ενημέρωση υπόλοιπων τάξεων).

–Προγράμματα δρόμου σε χώρους που συχνάζουν μαθητές όπως: καφετέριες, πλατείες, έξω από φροντιστήρια κ.α.

–Συγκέντρωση φαρμάκων, από όλους τους μαθητές, που έχουν στο σπίτι τους και δεν τα χρησιμοποιούν σε συνεργασία με το σύλλογο γονέων, τα οποία εν συνεχεία θα παραληφθούν από φαρμακοποιούς για Φαρμακείο του Δήμου.

**Αξιολόγηση Προγράμματος**

Γίνεται με ερωτηματολόγιο στο οποίο φαίνονται οι γνώσεις οι οποίες αποκόμισαν οι μαθητές για τα Σ.Μ.Ν.

Γίνεται συμπλήρωση από τους μαθητές πριν την έναρξη και μετά το πέρας του προγράμματος. Δίνουμε το ίδιο ερωτηματολόγιο αξιολογώντας την αποτελεσματικότητα του προγράμματος ως προς τις αρχικές και τελικές σωστές απαντήσεις που θα δώσουν οι μαθητές.

Παράδειγμα ερωτηματολογίου:

1. Τι είναι Σεξουαλικώς Μεταδιδόμενο Νόσημα;

i) Είναι ασθένειες

ii) Είναι μολύνσεις

iii) Μεταδίδονται από άνθρωπο σε άνθρωπο

iv) Όλα τα παραπάνω

v) Τίποτα από τα παραπάνω