** ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**

**ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ**

****

**ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ: ΕΙΡΗΝΗ-ΜΑΡΙΑ ΠΑΠΑΛΕΞΙΟΥ**

**Α.Ε.Μ.: 0712002**

**Πρόληψη χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών στα σχολεία.**

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε μαθητές και μαθήτριες του Γυμνασίου , αλλά παράλληλα στοχεύει και στην επιμόρφωση γονιών και εκπαιδευτικών, μέσα από τη συνεργασία και την ευαισθητοποίηση απέναντι στα σοβαρά προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι νέοι και είναι καθοριστικά για τη μετέπειτα εξέλιξή τους. Ο τρόπος που μπορεί να γίνει η αξιολόγηση στο τέλος είναι να αναλύσουν οι συμμετέχοντες όλα όσα έγιναν κατά τη διάρκεια του προγράμματος.

Σκοπός του προγράμματος είναι να μάθουν του κινδύνους χρήσης εξαρτησιογόνων (καπνός, αλκοόλ, ναρκωτικά) και να τα αποφεύγουν. Παράλληλα να αποκτήσουν τις απαραίτητες γνώσεις και την παιδεία ώστε να μπορέσουν να μεταφέρουν στην οικογένεια και τον κοινωνικό τους περίγυρο όλα όσα μάθουν, να βελτιωθούν και να βελτιώσουν, να αποφεύγουν τους κινδύνους, να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση, να μάθουν να συνεργάζονται μέσα στην τάξη και να σέβονται τη διαφορετικότητα, να μάθουν τρόπους άσκησης και κανόνες υγιεινής, να υιοθετήσουν σωστές συνήθειες και στάση ζωής μέσα από την άθληση, προάγοντας τη σωματική και ψυχική τους υγεία. Το πρόγραμμα πρέπει να είναι προσαρμοσμένο στην ηλικία των παιδιών με δυνατότητα περαιτέρω ενημέρωσης και προσαρμογής σε μεγαλύτερες ηλικίες.

Το πρόγραμμα είναι αναγκαίο να εφαρμοστεί στα σχολεία και ειδικότερα στις τάξεις του Γυμνασίου, γιατί στατιστικά είναι οι ηλικίες που ξεκινά η εξερεύνηση διαφόρων εμπειριών της ζωής. Οι νέοι είναι η πιο ευαίσθητη και ευάλωτη ομάδα ανθρώπων που μπορούν εύκολα να πέσουν θύματα δυσάρεστων καταστάσεων. Η έλλειψη της απαραίτητης ενημέρωσης από την οικογένεια και τα σχολεία, σε συνδυασμό με την περιέργεια, τον μιμητισμό και τις κακές συναναστροφές , οξύνουν το φαινόμενο της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών και κάνουν πιο έντονη την αναζήτηση ευχαρίστησης μέσα από φανταστικούς παραδείσους. Ας μην ξεχνάμε ότι πίσω από τα εξαρτησιογόνα κρύβονται τεράστια οικονομικά συμφέροντα που αδιαφορούν για τις επιπτώσεις της χρήσης ουσιών σε ατομικό επίπεδο αλλά και τις επιπτώσεις τους στην κοινωνία.

Τα αποτελέσματα που περιμένουμε μετά την εφαρμογή του προγράμματος είναι:

* Να μάθουν οι νέοι τα καταστροφικά αποτελέσματα της χρήσης εξαρτησιογόνων και τις συνέπειες της ανεξέλεγκτης διάδοσής τους
* Τον αντίκτυπο που έχει η χρήση όχι μόνο στο άτομο αλλά και στο κοινωνικό σύνολο
* Τα μέρη και τους τρόπους προμήθειας και διακίνησης
* Τους τρόπους αποφυγής χρήσης εξαρτησιογόνων και τρόπους άρνησης στις πιέσεις
* Να μάθουν να συνεργάζονται, να σχεδιάζουν μια έρευνα και να αξιοποιούν τις πληροφορίες, να κατανοούν τους κινδύνους που απειλούν την υγεία τους
* Να μάθουν τρόπους φυσικής δραστηριότητας και εκτόνωσης και υιοθετήσουν θετική στάση και συμπεριφορά στη ζωή τους
* Να οδηγηθούν σταδιακά στην κατανόηση των βλαβερών συνεπειών χρήσης εξαρτησιογόνων, ώστε η γνώση να γίνει κτήμα τους και να μπορούν να τη διαδώσουν

Για να υλοποιηθούν οι στόχοι του προγράμματος και να μπορούν να αξιολογηθούν τα αποτελέσματα, χρειάζεται σχεδιασμός μεθόδων και στρατηγικών των μαθημάτων . Το θέμα πρέπει να περιλαμβάνει μαθήματα μέσα από τα οποία να δίνεται η δυνατότητα στα παιδιά να συμμετέχουν, να ενημερώνονται, να δημιουργούν.

1)Ενημέρωση μέσα στην τάξη για τις επιπτώσεις της χρήσης εξαρτησιογόνων. Χρήση εκπαιδευτικού υλικού από αρμόδιους φορείς, προβολή video, διαλέξεις ειδικών

2)Τρόπους άρνησης και αντίσταση στις εξωτερικές πιέσεις. Βελτίωση κριτικής σκέψης, γνώσεις ανθρώπινων χαρακτήρων, ανάπτυξη σχέσεων μεταξύ των μαθητών, ανταλλαγή απόψεων, μείωση των συγκρούσεων.

3)Βιωματική μάθηση. Συγκέντρωση υλικού, έρευνα και συνεντεύξεις, ορθολογική χρήση του διαδικτύου για ενημέρωση, σχεδιασμός δραστηριοτήτων από ομάδες μαθητών

4)Θεατρικό παιχνίδι και παιχνίδια ρόλων. Μέσα από τη δραματοποίηση καταστάσεων και τη χρήση έργων και μουσικής, αναπτύσσονται απόψεις και συναισθήματα που οδηγούν τους μαθητές στο να βρίσκουν λύσεις στο υπό συζήτηση θέμα. Αποφεύγουμε πάντα τις προσωπικές αναφορές .

5)Τα οφέλη της άσκησης. Μέσα από αθλητικές εκδηλώσεις, παιχνίδια στην αυλή του σχολείου, κοντινές εκδρομές δίνεται η δυνατότητα στα παιδιά να εκτιμήσουν πόσο σημαντική είναι η υγεία τους και να κατανοήσουν τις βλαβερές συνέπειες καπνού, αλκοόλ και ναρκωτικών.

6)Δραστηριότητες σχετικές με το θέμα, αξιολόγηση της διαδικασίας με συνεργασία όλων των συμμετεχόντων, προτάσεις τρόπων βελτίωσης , κατάρτιση ερωτηματολογίων, κατασκευή αφίσας.

Οι ώρες που διατίθενται για συζητήσεις μεταξύ των συμμετεχόντων είναι πολύ σημαντικές για τη βελτίωση και την αποδοτικότητα του προγράμματος. Εκεί βρίσκουν χρόνο και τρόπο οι συμμετέχοντες να εκφράσουν τις απόψεις τους, να κάνουν τις προτάσεις τους, να οικοδομήσουν σχέσεις συντροφικότητας και εμπιστοσύνης, να επικοινωνήσουν με συνομήλικους τους, να κάνουν απολογισμό των πράξεων και των γνώσεων που αποκόμισαν. Η διαίρεση των παιδιών σε ομάδες που η κάθε μία θα ασχολείται και με ένα συγκεκριμένο πεδίο, προσφέρει σφαιρική γνώση σε όλους τους τομείς προβληματισμού. Μέσα από τα ερωτηματολόγια που μπορούν να δίνονται κατά διαστήματα, βλέπουμε και την εξέλιξη και αποδοτικότητα του προγράμματος και το βαθμό κατανόησης των παιδιών για το θέμα.

Ένα παράδειγμα ερωτήσεων που μπορούν να απαντήσουν τα παιδιά :

* Ποιοί παράγοντες μπορούν να οδηγήσουν ένα νέο στην εξάρτηση;
* Πόσα είδη εξαρτήσεων υπάρχουν;
* Είναι διαφορετικοί παράγοντες που μπορούν να οδηγήσουν ένα νέο στις εξαρτήσεις; Πιστεύετε ότι είναι όλες οι εξαρτήσεις το ίδιο επικίνδυνες;
* Τι μπορεί να κάνει ένας νέος για να αποφύγει τις εξαρτήσεις; Πιστεύετε ότι υπάρχουν κοινωνικοί παράγοντες που επηρεάζουν; Κατά πόσο πιστεύετε ότι τα προβλήματα της καθημερινότητας μπορούν να οδηγήσουν τον νέο ή ένα μεγαλύτερο στο αλκοόλ ή στα ναρκωτικά;
* Πιστεύετε η οικογένεια ή οι φίλοι μπορούν να βοηθήσουν σε αυτό;
* Πιστεύετε ότι ο αθλητισμός απομακρύνει τους νέους από βλαβερές συνήθειες;
* Πιστεύετε ότι ο αθλητισμός είναι καθοριστικός παράγοντας όχι μόνο στη σωματική αλλά και στην ψυχική εξέλιξη των εφήβων;

Ένα ερωτηματολόγιο που δόθηκε σε φοιτητές εγκληματολογίας και έχει ενδιαφέρον να απαντηθεί από άτομα νεαρότερης ηλικίας

 \*1. Φύλο & Ηλικία

Αρσενικό Θηλυκό

**\*2. Γιατί θεωρείτε τα ναρκωτικά επικίνδυνα?**

Βλαβερά για την υγεία

Φόβος για έξαρση

Δεν τα θεωρώ επικίνδυνα

**\*3. Γιατί οι νέοι κάνουν δοκιμή τέτοιου είδους ουσιών?**

Περιέργεια

 Οικογενειακά προβλήματα

 Μιμητισμός

 Για να ξεφύγουν από τα αδιέξοδά τους

 Ψευδαίσθηση απόκτησης θάρρους

**4. Αν ερχόσασταν αντιμέτωποι με άτομο όπου πριν από λίγα λεπτά είχε κάνει χρήση ναρκωτικών ουσιών, θα του προσφέρατε βοήθεια?**

Ναι

Όχι

Δεν γνωρίζω

**5. Αν στην παραπάνω ερώτηση απαντήσατε θετικά, με ποιόν τρόπο θα βοηθούσατε?**

Θα καλούσα την αστυνομία

Θα καλούσα ένα ασθενοφόρο

Θα τον οδηγούσατε εσείς ο/η ίδιος-ια σε ένα νοσοκομείο

**6. Αν απαντήσατε αρνητικά, για ποιόν λόγο δεν θα προσφέρατε την βοήθειά σας?**

Φόβος μήπως είναι επικίνδυνος

Αδιαφορία

**\*7. Πιστεύετε ότι η ποινικοποίηση της χρήσης παράνομων ουσιών είναι αποτελεσματική?**

Ναι

Όχι

**8. Με ποιούς τρόπους πιστεύετε πως μπορεί να γίνει καταπολέμηση αυτού του φαινομένου?**

Εκπαιδευτική πληροφόρηση

Θεραπευτική υποστήριξη

Σύλληψη των εμπόρων ναρκωτικών

Αποποινικοποίηση των ναρκωτικών

Ενασχόληση των νέων με τον αθλητισμό

#### 9. Έχετε εκφράσει ποτέ ρατσιστικά σχόλια για τους χρήστες?

Ναι

Όχι

**\*10. Οι ρατσιστικές αντιλήψεις που διέπουν την κοινωνία μας για τα άτομα αυτά, πιστεύετε πως πρέπει να αλλάξουν?**

Ναι

Όχι

Ο τρόπος που μπορεί να γίνει η αξιολόγηση στο τέλος είναι να αναλύσουν οι συμμετέχοντες όλα όσα έγιναν κατά τη διάρκεια του προγράμματος και να αποφασίσουν τις περαιτέρω ενέργειες για την αξιοποίηση των αποτελεσμάτων.

 Για να αξιολογήσουμε το πρόγραμμα και την αποδοτικότητά του θα πρέπει να λάβουμε υπόψη όλες τις παραμέτρους που καθορίζουν την επιτυχία του, δηλαδή:

Κατ΄ αρχάς την πρόοδο που σημειώθηκε στον εμπλουτισμό γνώσεων των συμμετεχόντων, την επιτυχία των δραστηριοτήτων, την επίτευξη των αρχικών στόχων του προγράμματος, την αποτελεσματικότητά του , το βαθμό συμμετοχής των παιδιών σε όλα τα μαθήματα. Επίσης πόσο μπορούν τα ίδια τα παιδιά να αξιολογήσουν και να χρησιμοποιήσουν τις γνώσεις που απέκτησαν για να εντοπίζουν και να αποφεύγουν τους κινδύνους των εξαρτησιογόνων. Όλα αυτά είναι απαραίτητα γιατί μόνο έτσι μπορεί κάποιος να αποφασίσει τη συνέχεια ή τη βελτίωση ενός εκπαιδευτικού προγράμματος αγωγής υγείας. Πρέπει τα αποτελέσματα να είναι ορατά στην ομάδα στην οποία απευθύνεται και καθοριστικός δείκτης επιτυχίας είναι τα παιδιά να έχουν φτάσει τους επιθυμητούς αρχικούς στόχους, αν τηρήθηκε το χρονοδιάγραμμα και πόσο βοήθησε στη βελτίωση της παρεχόμενης εκπαίδευσης των παιδιών με τρόπους που θα τους φανούν χρήσιμοι τα επόμενα χρόνια της μαθητικής ζωής τους και της ένταξής τους στο κοινωνικό σύνολο.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

<http://www.moec.gov.cy/agogi_ygeias/yliko_nap/thematiki_enotita_3/3_3_anakalyptontas_ton_elefanta.pdf>

<http://www.pyxida.org.gr/index.php/programmata/programmata-sta-sxoleia>

<http://www.pi-schools.gr/programs/agogi_ygeias/agogi_ygeias.pdf>

<https://www.surveymonkey.com/r/?sm=ZxTYhhhCWAAzw1Y57p5xPA%3D%3D>