ΜΑΘΗΜΑ: ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

ΟΝΟΜΑ: Σωτηρούλα Πουρή

ΑΕΜ: 0712075

ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: Σχεδιασμός Προγράμματος Αγωγή Υγείας σε παιδιά Γυμνασίου- 12 χρονών- με θέμα το κάπνισμα.

Η σύγχρονη κοινωνία πλέον αποτελείται και χαρακτηρίζεται από φαινόμενα όπως το κάπνισμα για το οποίο θα ασχοληθούμε πιο κάτω, τις νόμιμες και απαγορευμένες ουσίες, τη βία, την νεανική παραβατικότητα. Όλα αυτά συνδέονται με την σχολική αποτυχία, καθώς επίσης και με τον κοινωνικό αποκλεισμό και όχι μόνο. Αυτά τα κοινωνικά προβλήματα έχουν άμεση σχέση με την ανθρώπινη συμπεριφορά και την ανάπτυξη κοινωνικών και ατομικών δεξιοτήτων. Επιπρόσθετα συνδέεται και με την αγωγή υγείας στα σχολεία , αφού το σχολείο είναι ένας φυσικός χώρος μάθησης και συστηματικής διαπαιδαγώγησης των μαθητών καθώς επιφέρει τη διαμόρφωση της προσωπικότητάς τους και την υιοθέτηση αξιών, στάσεων και συμπεριφορών.

Έντονη ανησυχία υπάρχει στο γεγονός ότι οι έφηβοι μαθητές ξεκινούν το κάπνισμα στη συγκεκριμένη ηλικία και πώς, ποιοι είναι οι λόγοι που τους ωθούν σε αυτή τους την πράξη και οι παράγοντες που επηρεάζουν τους νέους . Ενώ μερικοί νέοι γνωρίζουν τις συνέπειες που επιφέρει το κάπνισμα συνεχίζουν ακάθεκτοι αυτή τη συνήθεια που μόνο καλό δεν τους κάνει αγνωόντας τη δυνατότητα εθισμού. Οι παράγοντες καθορίζουν τους λόγους που οι νέοι ξεκινούν το κάπνισμα οι οποίοι μερικοί από αυτούς είναι η παρέα, οι φίλοι γενικά το κοινωνικό περιβάλλον καθώς και το οικογενειακό αφού μπορεί να επηρεάζονται από τους γονείς ή τα μεγαλύτερα αδέρφια βλέποντας τους να καπνίζουν. Επιπρόσθετα, οι νέοι πιστεύουν ότι όταν καπνίζουν γίνονται πιο εύκολα αποδεκτοί στην κοινωνία και συγκεκριμένα στους μεγαλύτερους τους θεωρόντας ότι μπορούν να εισχωρήσουν και να ανήκουν σε αυτές τις ομάδες. Ακόμα ένας παράγοντας είναι ο επηρεασμός από τα Μ.Μ.Ε ειδικά από την διαφήμιση και την εμπορική σύνδεση με την εικόνα και τον αθλητισμό. Το κάπνισμα γίνεται όλο και πιο συνήθες λόγω της διαθεσιμότητας και της εύκολης πρόσβασής του από το εμπόριο. Μερικοί νέοι πιστεύουν ότι με το κάπνισμα διαχειρίζονται το άγχος και την καταπίεση και άλλοι θεωρούν ότι με το κάπνισμα μεγάλωσαν.

Είναι σίγουρο ότι η πρόωρη έναρξη του καπνίσματος επιφέρει πολλά προβλήματα στην υγεία ενός ανθρώπου και πόσο μάλλον ενός εφήβου. Αφού τα προβλήματα κάνουν την εμφάνισή τους σε μεταγενέστερο στάδιο. Υπάρχουν μέρη του σώματος που είναι πιο ευαίσθητα στις ουσίες του καπνού. Ξεκινώντας απ’ το στόμα μπορούμε να αναφέρουμε την καταστροφή των δοντιών που σχετίζεται και με την δυσάρεστη αναπνοή που έχει συνέπεια στις κοινωνικές συναναστροφές. Βλάβη σίγουρα υπάρχει και στο αναπνευστικό σύστημα αφού ο καπνός εισπνέεται και οδηγείται στους πνεύμονες και έτσι είναι πολύ πιθανόν να προκαλέσει καρκίνο του πνεύμονα αφού πλέον είναι ο πιο διαδεδομένος καρκίνος παγκόσμια. Επίσης, υπάρχει περίπτωση άσθματος, δύσπνοιας, αλλοίωση της φωνής, βρογχίτιδας και άλλων ασθενειών των πνευμόνων. Στο πεπτικό σύστημα υπάρχει το ενδεχόμενο εμφάνισης καρκίνου του στομάχου ακόμα και σε άλλα μέρη του πεπτικού συστήματος καθώς επίσης καταστρέφει θρεπτικά στοιχεία και βιταμίνες με αποτέλεσμα την κακή θρέψη του σώματος. Στο κυκλοφορικό σύστημα επηρεάζονται τα αιμοφόρα αγγεία και οι αρτηρίες με πρόκληση θρομβώσεων. Η γάγγραινα δημιουργείται με την παρακώλυση της κυκλοφορίας του αίματος. Πολύ συχνή αιτία θανάτου θεωρείται το εγκεφαλικό επεισόδιο. Το κάπνισμα επίσης αυξάνει τον κίνδυνο ανικανότητας των ανδρών κατά 50%. Βλάβη δημιουργείται και στην καρδία και έχει ως συνέπεια την καρδιακή προσβολή, στεφαιαία νόσο και άλλες ασθένειες. Επηρεάζει κάθε κύτταρο του ανθρώπινου σώματος. Το κάπνισμα δεν επηρεάζει μόνο τα εσωτερικά όργανα ενός καπνιστή αλλά και την εξωτερική εμφάνιση του δηλαδή το δέρμα, το σωματικό βάρος και την μορφή του.

Λαμβάνοντας υπ’ όψιν ότι το κάπνισμα ξεκινά από τα πρώτα εφηβικά χρόνια σύμφωνα με διάφορες έρευνες, μερικές φορές αυτό το γεγονός δημιουργεί ένα ενιαίο σύνολο ενός συνδρόμου προβληματικής συμπεριφοράς. Έτσι λοιπόν, χρειάζεται να εφαρμοστεί ένα παρεμβατικό πρόγραμμα αγωγής υγείας με θέμα το κάπνισμα σε μαθητές και μαθήτριες του Γυμνασίου ώστε να αντιληφθούν και να αξιολογήσουν τις αρνητικές επιδράσεις του καπνίσματος.

Γενικός σκοπός του προγράμματος είναι η κατανόηση των απαραίτητων γνώσεων σχετικά με το κάπνισμα, ερεύνηση αποτελεσμάτων σχετικά με την άσκηση και το κάπνισμα. Οι μαθητές καλούνται να γνωρίσουν τις συνέπειες του καπνίσματος στον οργανισμό, να επηρεασθούν συναισθηματικά, να συνειδητοποιήσουν ότι δεν πρέπει να παρασύρονται, αλλά να είναι υπέρ της δικής τους βούλησης , της ελευθερίας και ατομικής ανεξαρτησίας τους. Επίσης να αποκτήσουν γνώσεις όσον αφορά οικονομικούς, κοινωνικούς και οικογενειακούς παράγοντες που οδηγούν στο κάπνισμα, να κατανοήσουν τα πραγματικά συστατικά ενός τσιγάρου και πώς επηρεάζει αρνητικά τους παθητικούς καπνιστές. Να δουν θετικά πρότυπα και να έχουν υπόψη τους σχετικά παραδείγματα.

**Περιεχόμενο Προγράμματος:**

Το περιβάλλον του σχολείου είναι το πλέον κατάλληλο, για την οργάνωση, το σχεδιασμό και την εφαρμογή προγραμμάτων αγωγής υγείας. Οι καθηγητές φυσικής αγωγής, έχουν την δυνατότητα και επιβάλλεται να ασχολούνται με τέτοια προγράμματα. Σίγουρα η καλή συνεργασία μεταξύ εκπαιδευτικών όλων των ειδικοτήτων μπορούν να συμβάλουν στη δημιουργία ενός επιτυχημένου προγράμματος αγωγής υγείας και εννοείται με τη συμμετοχή όλων των μαθητών δηλαδή να προσφέρεται η μαθητοκεντρική εκπαίδευση και όχι η δασκαλοκεντρική. Επίσης, τα προγράμματα να γίνονται με βάση τα ενδιαφέροντα και τις επιλογές των μαθητών, με αυτόν τον τρόπο αποκτούν ένα αίσθημα συνεργατικότητας. Έχουν επιλεγεί έξι μαθήματα στα οποία θα συμμετέχουν οι μαθητές με διάφορες πρακτικές δραστηριότητες που θα έχουν κύριο στόχο την γνώση όσον αφορά το κάπνισμα μέσα από διαφορετικές ενότητες.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Μάθημα** | **Σκοπός** | **Μέσα** | **Μέθοδοι** | **Δραστηριότητα** |
| Οικονομικά | Μελέτη όσον αφορά τις επιπτώσεις στην οικονομία του κράτους και γενικά τα έξοδα ενός καπνιστή σε προσωπικό επίπεδο. | Μικρή διάλεξη για την οικονομική ζημιά προς το κράτος και τον άνθρωπο. | Έρευνα | Διαδυκτιακή έρευνα όσον αφορά τα οικονομίκα του κράτους και οι μαθητές μπορούν να πάρουν συνεντεύξεις από καπνιστές με βασική ερώτηση πόσα πακέτα καταναλώνουν ημερησίως. |
| Βιολογία | Μελέτη με θέμα τις επιδράσεις του καπνίσματος στον οργανισμό, οι ασθένειες που προκαλόνται και πώς το κάπνισμα επηρεάζει αρνητικά τον παθητικά καπνιστή. | Σύντομη διάλεξη για τις επιπτώσεις του καπνού. | Ομαδική εργασία | Δημιουργία ερωτηματολογίων για μαθητές του Γυμνασίου. |
| Χημεία | Έρευνα όσον αφορά τα συστατικά του καπνού και ποια απο αυτά ευθύνονται για τις επιδράσεις στην υγεία. | Ανάλυση των συστατικών του τσιγάρου. | Ομαδική εργασία με καθοδήγηση της καθηγήτριας | Δημιουργία ομάδων σε χημικά εργαστήρια για ανάλυση ενός τσιγάρου. |
| Φυσική Αγωγή | Αναγνώριση και κατανόηση του συσχετισμού οτι η άσκηση περιορίζει το κάπνισμα ή το κάπνισμα επηρεάζει την άσκηση. | Ομαδικό πρόγραμμα γυμναστικής- αερόβια άσκηση. | Ομαδική εργασία-συζήτηση | Δημιουργία δυο ομάδων: 1η ομάδα-η άσκηση περιορίζει το κάπνισμα και 2η ομάδα- το κάπνισμα επηρεάζει την άσκηση. Συζήτηση θα γίνει κατα την διάρκεια της αποθεραπείας έτσι ώστε οι μαθητές να έχουν τον χρόνο συνεργασίας και μεταξύ τους συζήτηση κατα την διάρκεια της προθέρμανσης. Μέρος Β’:Παιχνίδι. |
| Εικαστικά- Τέχνη | Ανάπτυξη εικαστικών ιδεών για αποτροπή του καπνίσματος | Οι μαθητές να συγκεντρώσουν υλικό και να οργανώσουν μόνοι τους μια εκδήλωση για το κάπνισμα. | Ατομική εργασία | Μια ομάδα μαθητών να κηρύξει διαγωνισμό με θέμα ‘’η καλύτερη αφίσα ή το καλύτερο σλόγκαν εναντίον του καπνίσματος- το καλύτερο κερδίζει’’. |
| Νεα Ελληνικά | Ανάπτυξη της ομαδικότητας και συνεργασίας μεταξύ των μαθητών για το καλύτερο αποτέλεσμα. Μελέτη μέσω διαδυκτίου και από βιβλία που προσφέρονται στο σχολείο ακόμα και σε κρατικές βιβλιοθήκες για δίαφορα θέματα που σχετίζονται με το κάπνισμα. Για παράδειγμα α) ανάπτυξη των λόγων που οι έφηβοι ξεκινούν το κάπνισμα, β) υπάρχει η τάση για όσους καπνίζουν, να καταναλώνουν οινοπνευματώδη, ή να είναι επιρρεπείς για μαριχουάνα, ή άλλα ναρκωτικά και με αυτό τον συνδυασμό να οδηγούνται ακόμα και στον θάνατο? | Μικρή διάλεξη από την καθηγήτρια για καθοδήγηση των μαθητών και διαχωρισμός των θεμάτων ανάπτυξης. | Ομαδική εργασία | Οι μαθητές να χωριστούν σε ομάδες των 2-3 ατόμων έτσι ώστε να συνεργαστούν για την δημιουργία παρουσιάσεων και διαλέξεων μέσα στην τάξη. |

**Σχέδιο Προγράμματος Φυσικής Αγωγής:**

Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής για να έχει αποτέλεσμα πρέπει ο καθηγητής να ακολουθήσει κάποια στάδια με συγκεκριμένο στόχο το καθένα και αποτελεσματικές ασκήσεις-δραστηριότητες για καλύτερη εμπέδωση. Το συγκεκριμένο μάθημα πρέπει να καλύπτει τον σκοπό του προγράµµατος και τους στόχους που έχουν προαναφερθεί.

**Στάδιο 1ο**: Ο καθηγητής μαζεύει τους μαθητές γύρω του στο κλειστό χώρο γυμναστικής και αρχίζει τον διαχωρισμό τους σε δύο ομάδες των δέκα ατόμων ή και περισσοτέρων. Τους παραθέτει τα δύο θέματα συζήτησης . Η πρώτη ομάδα έχει ως θέμα το ‘’αν η άσκηση περιορίζει το κάπνισμα και ακολούθως η δεύτερη ομάδα έχει ως θέμα της ‘’αν το κάπνισμα επηρεάζει την άσκηση’’. Κάνει τις απαραίτητες προετοιμασίες όσον αφορά το 2ο μέρος του προγράμματος που συγκεκριμένα είναι το παιχνίδι δηλαδή ετοιμάζει χαρτάκια με διάφορα σλόγκαν εναντίον του καπνίσματος και μιαν άσκηση που πρέπει να εκτελέσει ο μαθητής.

**Στάδιο 2ο**: Οι μαθητές κατά την διάρκεια προθέρμανσης συζητούν και αναλύουν το θέμα που τους δώθηκε. Έπειτα μετά την αερόβια άσκηση γίνονται ξανά ομάδες για την αποθεραπεία με στόχο την παρουσίαση και διερέυνηση αυτών που συζήτησαν. Έχουν αναφέρει οτι σε πολλές περιπτώσεις η άσκηση έχει βοηθήσει την μείωση του καπνίσματος, ενώ σε γενικά πλαίσια όσο πιο πολύ αθλούνται τα άτομα, τόσο πιο λίγο καπνίζουν. Επίσης, υποστηρίζουν οτι η άσκηση οδηγεί στην αποτροπή των ατόμων από την συνήθεια του καπνίσματος, και έτσι μπορεί να βοηθήσει στην προσπάθεια των καπνιστών να ελαττώσουν ή να σταματήσουν το κάπνισμα. Επιπρόσθετα, αναφέρουν ότι η σωματική απόδοση μειώνεται με το κάπνισμα για δύο λόγους. Για το οτι αυξάνεται η αντίσταση στις αεροφόρους οδούς και μειώνεται η δέσμευση οξυγόνου με την αιμοσφαιρίνη. Πιστευουν ακόμα ότι τα άτομα τα οποία γυμνάζονται είναι λιγότερο εξαρτημένα από τη νικοτίνη.

**Στάδιο 3ο**: Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες 2-3 ατόμων έτσι ώστε κατά την διάρκεια του διαλείμματος να μαζέψουν πληροφορίες για αυτούς τους δυο συσχετισμούς απο άλλους μαθητές του σχολείου. Μετά από αυτή την διαδικασία μαζεύονται όλες οι ομάδες με στόχο την σύγκριση των απαντήσεων. Όσον αφορά το παιχνιδί οι μαθητές χωρίζονται σε δύο ομάδες που ο κάθε μαθητής έχει το δικό του αριθμό. Το κουτί με τα σλόγκαν τοποθετείται στην μέση του γηπέδου. Ακολούθως, ο καθηγητής φωνάζει ένα νούμερο και αυτός που έχει το νούμερο και από τις δύο ομάδες τρέχει για να πάρει το χαρτάκι με στόχο την πιο γρήγορη εκτέλεση της και όποιος τελειώσει την άσκηση πρώτος φωνάζει δυνατά το σλόγκαν, αλλά χωρίς να το διαβάζει άρα πρωτού αφήσει το χαρτάκι για να εκτελέσει την άσκηση πρέπει να απομνημονεύσει το σλόγκαν. Εάν δεν το θυμάται τότε χάνει η ομάδα του.

**Στάδιο 4ο**: Μετά από αυτή την διαδικασία μαζεύονται όλες οι ομάδες με στόχο την σύγκριση των απαντήσεων που κατέγραψαν.

**Στάδιο 5ο**: Όλοι οι μαθητές και καθηγητές αναφέρουν πόσο αποδοτικό ήταν το πρόγραμμα των δραστηριοτήτων και για το αν επηρεάστηκαν οι συνήθειές τους προς το θετικό.

**Στάδιο 6ο**: Στο τελευταίο στάδιο θα γίνει αξιολόγηση από τους ίδιους του µαθητές αφού θεωρούνται πηγές πληροφόρησης για να συνεχιστεί το πρόγραμμα σε μετέπειτα στάδια. Τα ερωτηματολόγια με ερωτήσεις ανοικτού τύπου δηλαδή αν οι μαθητές έχουν αποκτήσει γνώσεις σχετικά με το θέµα, εάν απέκτησαν δεξιότητες και κριτική σκέψη για όλα τα θέματα που συνδέονται με το κάπνισμα, θεωρούνται τρόποι αξιολόγησης.

Εν κατακλείδι, τονίζεται ότι τα προγράμματα αγωγής υγείας στην εκπαιδευτικό τομέα περιλαμβάνουν δραστηριότητες που έχουν ως στόχο την παροχή γνώσεων, τη διαμόρφωση στάσεων, την ανάπτυξη δεξιοτήτων για την προώθηση υγιεινών συμπεριφορών, και την άμεση εμπλοκή και συνεργασία των μαθητών σε σχετικές εμπειρίες. Αυτοί οι στόχοι για να θεωρηθούν επιτυχείς, οι δραστηριότητες αγωγής υγείας πρέπει να είναι καλά σχεδιασμένες και οργανωμένες έτσι ώστε να μπορούν να ενταχθούν μέσα στο αναλυτικό σχολικό πρόγραμμα.