ΤΖΟΒΑΡΑΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ

ΑΕΜ:0712121

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ : ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΣΚΟΠΟΣ:

 Ο πρώτος σκοπός του προγράμματος είναι οι μαθητές να ενημερωθούν σχετικά με το κάπνισμα και τις συνέπειες που έχει στην υγεία και στην καθημερινή ζωή. Προβάλλοντας τους λόγους για τους οποίους πρέπει να αποστραφούν από αυτό και να επιλέξουν πιο υγιεινή ζωή. Ο δεύτερος σκοπός του προγράμματος είναι ο έντονος προβληματισμός και η αποστασιοποίηση των μαθητών από το κάπνισμα καθώς και η εκμάθηση στρατηγικών και τρόπων που θα τους βοηθήσουν να αποφύγουν ή να σταματήσουν το κάπνισμα. Όπως επίσης σημαντικό είναι να κατανοήσουν τους λόγους για τους οποίους πρέπει να αποφεύγουν αύτη τη κακιά συνήθεια και να αποκτήσουν γνώσεις ουσιαστικές για τις επιδράσεις του καπνίσματος.

 Όπως είναι γνωστό έρευνες έχουν δείξει ότι μεγάλα ποσοστά καπνιστών βρίσκονται στη νεαρή και σχολική ηλικία. Το κάπνισμα θεωρείται βασικό αίτιο για πολλές αιτίες θανάτου ενώ όπως έχει αποδειχθεί η αποχή από αυτό βοηθάει σε μια υγιή ζωή. Έτσι ., λοιπόν, κρίνεται αναγκαίο το γεγονός το συγκεκριμένο πρόγραμμα να τοποθετηθεί, να εφαρμοστεί και να απευθυνθεί σε μαθητές στο χώρο της σχολικής τάξης. Ένα πρόγραμμα στο οποίο θα συμπεριλαμβάνονται όλοι οι προαναφερόμενοι σκοποί και έχοντας ως στόχους την αποστασιοποίηση και την ενημέρωση για τις βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος. Με τον τρόπο αυτό το πρόβλημα θα χτυπηθεί στη ρίζα του.

 Και το χαρακτηρίζουμε ως πρόβλημα διότι οι συνέπειες του θεωρούνται ακραίες αφού όπως γνωρίζουμε οδηγούν στον θάνατο μέσω της επάρατου νόσου, τον καρκίνο. Προσδοκούμε λοιπόν μέσω του συγκεκριμένου προγράμματος να μυήσουμε τους νεαρούς μαθητές σε ένα καλούπι το οποίο θα οδηγήσει στην αποφυγή του καπνίσματος. Επιπροσθέτως , επιδιώκουμε τη πρόληψη των συνεπειών του καπνίσματος αλλά και την εκμάθηση στρατηγικών και τρόπων για την εξάλειψη του. Θέλουμε να προωθήσουμε τα αρνητικά που κρύβει το τσιγάρο και να μπορέσουμε να ΄΄εξάγουμε΄΄ νέους ανθρώπους πλήρως ενημερωμένους για τις βλαβερές επιδράσεις του καπνίσματος. Κάπου εδώ έρχεται να πάρει θέση η άσκηση, λειτουργώντας ως αντίδοτο στο τσιγάρο. Πρόθεση του προγράμματος με λίγα λόγια είναι και η εναλλακτική λύση να βρίσκεται στην άσκηση. Να οδηγηθούν τα παιδιά μέσω της ενημέρωσης και να καταλήξουν να επιλέξουν την φυσική καθημερινή δραστηριότητα. Άρα, στοχεύουμε στην ενημέρωση , αποστασιοποίηση και αποφυγή του καπνίσματος με συνέπεια μία από τις εναλλακτικές να αποτελεί η άσκηση.

 Το συγκεκριμένο πρόγραμμα θα εκτελεστεί σε έξι μαθήματα μέσα στη σχολική τάξη. Παρακάτω παρουσιάζονται ο σκοπός, τα μέσα και οι μέθοδοι και οι δραστηριότητες που θα χρησιμοποιήσουμε για την διεξαγωγή τους.

ΜΑΘΗΜΑ 1ο :

Σκοπός: Να αξιολογηθούν και να μας γίνουν γνωστές οι απόψεις και οι ιδέες των παιδιών για το κάπνισμα.

Μέσα και Μέθοδοι: Θα μοιράσουμε ερωτηματολόγια στους μαθητές με διάφορες ερωτήσεις για το κάπνισμα όπου θα απαντάνε αν γνώριζαν ή όχι το περιεχόμενο της ερώτησης.

Μάθημα 2ο :

Σκοπός : Ενημέρωση των μαθητών σχετικά με το κάπνισμα, τις συνέπειες του στην υγεία και τα ποσοστά των διαφόρων ερευνών που έχουν γίνει καθώς και τα συμπεράσματα αυτών.

Μέσα και Μέθοδοι: Θα χρησιμοποιήσουμε προτζέκτορα, διαφάνειες και ηλεκτρονικό υπολογιστή για να εμφανίσουμε τα ποσοστά των ερευνών, το περιεχόμενο και τα συμπεράσματα τους.

Μάθημα 3ο :

Σκοπός: Να γίνουν ακόμα περισσότερο κατανοητές οι βλαβερές συνέπειες και να εμβαθύνουμε την ενημέρωση των αρνητικών του καπνίσματος μέσα από συνεντεύξεις.

Μέσα και Μέθοδοι: Κάλεσμα ενηλίκων και ανηλίκων καπνιστών οι οποίοι θα απαντούν σε συνεντεύξεις των μαθητών μέσα στην τάξη δίνοντας πληροφορίες από προσωπικές τους εμπειρίες.

Μάθημα 4ο :

Σκοπός: Μαθαίνω να λέω ΄΄όχι΄΄. Τρόποι και στρατηγικές για να μάθουν να αντιμετωπίζουν τον πειρασμό του καπνίσματος.

Μέσα και Μέθοδοι: Σχεδιάζουμε και μοιράζουμε στους μαθητές καρτέλες με διάφορες φράσεις και προτάσεις , και χωρίζοντας τους σε ζευγάρια εξασκούνται στο να λένε ΄΄όχι΄΄ με μορφή θεατρικών ρόλων.

Μάθημα 5ο :

Σκοπός: Να προτείνουμε την άσκηση ως εναλλακτικό μονοπάτι αντί του καπνίσματος και να μπορέσουν οι μαθητές να κατανοήσουν τους λόγους για τους οποίους οι φυσικές δραστηριότητες θα πρέπει να επιλέγονται.

Μέσα και Μέθοδοι: Συζήτηση και διάλογος με τους μαθητές θέτοντας τους και παρουσιάζοντας τους τα οφέλη της άσκησης στον οργανισμό και τις μετέπειτα ευεργετικές της ιδιότητες με διάφορα αναλυτικά βίντεο.

Μάθημα 6ο :

Σκοπός: Να διατυπώσουν οι μαθητές τις όποιες απορίες τους, να μας πουν τι συμπεράσματα έχουν βγάλει από τα προηγούμενα μαθήματα και ποιες είναι πλέον οι απόψεις τους.

Μέσα και Μέθοδοι: Χωρίζουμε τα παιδιά σε ζευγάρια και αφού τους αφήσουμε να ετοιμάσουν ένα γραπτό πλάνο τους καλούμε να το παρουσιάσουνε στην τάξη βοηθώντας τους με διάφορες ερωτήσεις.

 Αναλυτική παρουσίαση 4ου μαθήματος:

 Στο συγκεκριμένο μάθημα αφού έχουμε καταφέρει να πάρουμε τις απόψεις και τις γνώμες των παιδιών και τους έχουμε κάνει γνωστά τα αρνητικά, τις συνέπειες και τα προβλήματα του καπνίσματος θα τους παρουσιάσουμε διάφορους τρόπους και στρατηγικές με τους οποίους μπορούν να αποφεύγουν και να αρνούνται το τσιγάρο.

 Προετοιμάζουμε το υλικό μας, δηλαδή γράφουμε σε διάφορες χρωματιστές καρτέλες ορισμένες φράσεις παραδείγματος χάριν (΄΄ ‘όχι, ευχαριστώ δεν καπνίζω΄΄, ΄΄όχι ,θα μυρίζω άσχημα΄΄). Στη συνέχεια, χωρίζουμε τους μαθητές σε ζευγάρια και τους βοηθάμε να φτιάξουν διαλόγους χρησιμοποιώντας ως απαντήσεις τις φράσεις στις καρτέλες και τους καλούμε να τους παρουσιάσουν σαν θεατρικούς ρόλους. Πρέπει να γίνει κατανοητό ότι το ΄΄όχι΄΄ να μην λέγεται ως δικαιολογία αλλά να λέγεται με βεβαιότητα και αυτοπεποίθηση. Το σημαντικότερο από όλα όμως είναι να τονίσουμε στα παιδιά ότι αυτός που λέει ΄΄όχι΄΄ είναι ο έξυπνος και ο εσωτερικά δυνατός και όχι αυτός που καπνίζει.

 Μετά το τέλος των μικρών θεατρικών έργων ρωτάμε τα παιδιά για τις απόψεις τους σχετικά με το συγκεκριμένο μάθημα και αφιερώνουμε χρόνο για να επιλύσουμε τις όποιες απορίες έχουν προκύψει.

Αξιολόγηση του προγράμματος:

 Αφού ,λοιπόν. ολοκληρώσαμε την αναλυτική παρουσίαση των μαθημάτων του προγράμματος , τελευταίο και ένα από τα κυριότερα βήματα αποτελεί η αξιολόγηση του. Επιλέγουμε την αθροιστική αξιολόγηση κατα την οποία θα μάθουμε σε ποιο βαθμό το πρόγραμμα κατάφερε να πετύχει τους σκοπούς του. Αξιολογούμε, δηλαδή, το αποτέλεσμα που μας δίνει πληροφορίες για μακροχρόνιες επιδράσεις ή τελικά συμπεράσματα. Θα αφορά τους μαθητές και θα βασίζεται στο τι διδάχθηκαν για ποιο σκοπό και τι συμπεράσματα εξήχθησαν. Ένας τρόπος για να γίνει η συγκεκριμένη αξιολόγηση είναι το μοίρασμα ερωτηματολογίων. Το πρώτο ερωτηματολόγιο που θα ετοιμάσουμε θα αφορά τις γνώσεις και τα συμπεράσματα των μαθητών σχετικά με το κάπνισμα και το δεύτερο ερωτηματολόγιο θα περιέχει ερωτήσεις οι οποίες ανάλογα με την απάντηση τους θα δίνουν και τους ανάλογους βαθμούς, οι οποίοι βαθμοί θα συγκεντρωθούν και ανάλογα με το άθροισμα τους θα αντιστοιχούν σε ένα συγκεκριμένο συμπέρασμα. Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο θα αφορά την αποτελεσματικότητα και την χρησιμότητα του προγράμματος που εφαρμόσαμε.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ:

 Φτάνοντας σε αυτό το σημείο συνοψίζουμε και συμπεραίνουμε πως το σημαντικότερο πράγμα είναι η εξάληψη του καπνίσματος. Να χτυπηθεί το πρόβλημα όπως προαναφέρθηκε στη ρίζα του στοχεύοντας στην πλήρη ενημέρωση και στον προβληματισμό των νεαρών μαθητών. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα θα μπορούσε να είναι μια αφετηρία για να ξεκινήσει ένας αγώνας δρόμου με τη δημιουργία και την εισαγωγή και άλλων προγραμμάτων αγωγής υγείας ,όχι μόνο σχετικά με το κάπνισμα,αλλά και άλλων προβλημάτων που ταλανίζουν και μαστίζουν την κοινωνία μας, και να ενταχθούν στη σχολική τάξη. Εν κατακλείδι, ευελπιστούμε σε ενθαρρυντικά αποτελέσματα.