**Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας**

**Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Τρικάλων**

**Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Τρικάλων**

**Ακαδημαϊκό Έτος 2015-2016**

**Εξάμηνο Σπουδών Ζ΄**

**Εργασία Στο Μάθημα: Αγωγή Υγείας**

**Με τίτλο: Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας- Αποφυγή της ανθυγιεινής συμπεριφοράς του καπνίσματος στα σχολεία**

**Διδάσκων: Θεοδωράκης Ιωάννης-Κολοβελώνης Αθανάσιος**

**Φοιτητής: Χήρας Χρήστος**

**ΑΕΜ: 0712174**

**e-mail:** [**chrchiras@gmail.com**](mailto:chrchiras@gmail.com)

**Αποφυγή της ανθυγιεινής συμπεριφοράς του καπνίσματος στα σχολεία**

Είναι γεγονός ότι το κάπνισμα αποτελεί μία από τις συνηθέστερες και βλαβερότερες συνήθειες για την υγεία του ανθρώπου που παρουσιάζει με το πέρασμα των χρόνων ραγδαία αύξηση και εξάπλωση. Οι βλαβερές συνέπειές του επηρεάζουν σημαντικά την σωματική, πνευματική και ψυχική υγεία των καπνιστών και ιδιαίτερα των νέων ανθρώπων και ειδικότερα μαθητών. Πολλοί μαθητές αρχίζουν το κάπνισμα από πολύ νεαρή ηλικία, αρκετοί από τα προεφηβικά τους χρόνια, μην έχοντας την πλήρη επίγνωση των επιπτώσεών του και επηρεαζόμενοι από πολλούς παράγοντες.

Επομένως, μία λύση στην αντιμετώπιση της βλαβερής αυτής συνήθειας θα ήταν η εφαρμογή ενός προγράμματος υγείας με σκοπό την πραγματοποίηση μιας αρχικής αξιολόγησης των αναγκών των μαθητών, προκειμένου να επιλεγούν οι κατάλληλοι τρόποι προσέγγισης και στρατηγικών που θα ακολουθήσουν, για να μάθουν να αποφεύγουν το κάπνισμα. Επιμέρους στόχοι του προγράμματος και μετά την ολοκλήρωσή του αποτελούν η απόκτηση γνώσεων των μαθητών σχετικά με το κάπνισμα, η στάση τους απέναντι σε αυτό και η τροποποίηση της συμπεριφοράς τους απέναντι στα αίτια που το προκαλούν και η μείωση των νεαρών καπνιστών. Το πρόγραμμα θα πραγματοποιηθεί σε μαθητές γυμνασίου στον χώρο του σχολείου.

Το κοινό στο οποίο απευθύνεται το εν λόγω πρόγραμμα είναι οι μαθητές γυμνασίου(θα μπορούσε να γίνει και στο λύκειο) καθώς αυτή είναι η ηλικία που τα παιδιά αρχίζουν να δοκιμάζουν το τσιγάρο. Επίσης, στη συγκεκριμένη ηλικία τα παιδιά αρχίζουν να ωριμάζουν και να μπορούν να διαχειριστούν συζητήσεις όπως αυτή που αφορούν το κάπνισμα, τα αίτια, τις επιπτώσεις και άλλα καθώς να λάβουν σοβαρά υπόψη τυχόν συμβουλές. Ακόμη, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να γίνουν τέτοιου είδους προγράμματα στα νέα παιδιά καθώς αν περιοριστούν οι νέοι καπνιστές , θα περιοριστεί σταδιακά και ο αριθμός των καπνιστών γενικά. Για να πραγματοποιηθεί ο ανωτέρω στόχος οφείλει το σχολείο να διδάξει στους μαθητές υγιεινούς τρόπους ζωής και να ευαισθητοποιήσει τα παιδιά εναντίον του καπνίσματος.

Αφού ολοκληρωθεί το πρόγραμμα οι μαθητές οφείλουν να αποκτήσουν ουσιαστικές γνώσεις σχετικά με τις επιδράσεις του καπνίσματος, να επηρεασθούν συναισθηματικά και να δουν θετικά πρότυπα έχοντας υπόψη τους σχετικά παραδείγματα. Επιπρόσθετα, να πραγματοποιήσουν μία εκδήλωση για την άσκηση και το κάπνισμα με υλικό που θα συγκεντρώσουν από μόνοι τους. Για να τους δώσουμε επιπλέον κίνητρο να ασχοληθούνε σχετικά μπορούμε να τους βάλουμε έναν διαγωνισμό με θέμα το καλύτερο σλόγκαν ή σκίτσο κατά του καπνίσματος. Από τη συμμετοχή τους και το έργο που θα παραχθεί από τέτοιου είδους δραστηριότητες θα αξιολογηθεί αν το αποτέλεσμα τους προγράμματος υγείας ήταν το προσδοκώμενο με βάση την περιγραφή των αποτελεσμάτων που αναμένονται από τις ανωτέρω εφαρμογές. Ακόμη μόλις ολοκληρωθούν τα έξι μαθήματα πρέπει οι μαθητές από κοινού να «ανακαλύψουν» ένα μήνυμα που να προτρέπει τα παιδιά να υιοθετήσουν συγκεκριμένη συμπεριφορά όσον αφορά το κάπνισμα. Θα πραγματοποιηθούν συνολικά έξι (6) μαθήματα-συνεδρίες χρησιμοποιώντας κυρίως τη μαθητοκεντρική μέθοδο διδασκαλίας καθώς θέλουμε τους μαθητές μας ενεργούς και επίκεντρο της διδασκαλίας.

Στο πρώτο μάθημα ως εκπαιδευτικοί οφείλουμε να πληροφορήσουμε τους μαθητές μας μέσα από γνωστικές διαδικασίες για το τι είναι το κάπνισμα ,γιατί δημιουργεί εξάρτηση, πώς επιδρά η νικοτίνη και μια σειρά καρκινογόνων ουσιών στον οργανισμό, τι ουσίες έχει ο καπνός και τι είδους κίνδυνοι ελλοχεύουν για τους παθητικούς καπνιστές. Αναλυτικότερα, οι μαθητές πρέπει να γνωρίζουν ότι το κάπνισμα με το χρόνο δημιουργεί προβλήματα υγείας. Λόγω της νικοτίνης, των άλλων χημικών ουσιών και των επιδράσεων αυτών τα αιμοφόρα αγγεία στενεύουν, η περιφερειακή λειτουργία γίνεται πιο αργή και η πίεση αυξάνεται. Επίσης, δημιουργούνται προβλήματα στην εμφάνιση, στο δέρμα, στο σώμα και την υγεία συνολικά. Θα χρησιμοποιήσουμε διαλέξεις με εικόνες και σχετικά σλάιντ για διεγείρουμε τους μαθητές μας. Ακόμη, θα προσκαλούσαμε και έναν γιατρό να κάνει μία παρουσίαση για το τσιγάρο και τις επιπτώσεις του. Τέλος, μία δραστηριότητα που μπορούμε να βάλουμε στους μαθητές είναι να ζωγραφίσουν συνθήματα και σχετικές εικόνες για τις βλαβερές συνέπειες του τσιγάρου και τις τοιχοκολλήσουν στο σχολείο, πχ αιτία καρκίνου, αλλοίωση δέρματος κτλπ.

Στο δεύτερο μάθημα εστιάζουμε αποκλειστικά στις βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος σε νέα παιδιά και κατά πόσο αυτό επηρεάζει τη νεαρή-εφηβική ηλικία και σε άλλους τομείς, όπως το διάβασμα, η συμπεριφορά και άλλα καθώς και τους κινδύνους που υπάρχουν για τον εθισμό σε αυτό ή και σε βαρύτερες εξαρτησιογόνες ουσίες. Ομοίως, με το παραπάνω μάθημα θα δείξουμε στους μαθητές μας τις σχετικές μεθόδους. Επίσης, θα τους βάλουμε ανάλογη δραστηριότητα, δηλαδή ζωγραφιές και συνθήματα που προκαλεί το κάπνισμα στα νέα παιδιά πχ δεν αθλούνται, δεν διαβάζουν κτλπ.

Στο τρίτο μάθημα επικεντρωνόμαστε στις αιτίες που προκαλούν στους νέους το κάπνισμα. Το οικογενειακό και φιλικό περιβάλλον, τα πρότυπα, διαφημίσεις, να είναι «ελκυστικοί» και κοινωνικά αποδεκτοί και να γίνουν «μεγάλοι». Χωρίζουμε σε ομάδες ανάμικτα καπνιστές και μη και τους βάζουμε να συζητήσουν σχετικά. Οι μη καπνιστές θα τονίζουν το λόγο που ξεκίνησαν το κάπνισμα και οι μη θα τον σημειώνουν και θα τονίζουν τις επιπτώσεις του καπνίσματος. Η δραστηριότητα θα είναι να σχηματίζουν ειρωνικά σκίτσα, εκφράσεις και σλόγκαν για τους καπνιστές σε συνδυασμό με τις αιτίες του καπνίσματος.

Στο τέταρτο μάθημα και αφού έχουμε εντοπίσει τα αίτια του καπνίσματος μπαίνουμε στη διαδικασία να βρούμε τρόπους προκειμένου σταδιακά να τα ελαττώσουμε και στο τέλος να το κόψουμε. Η άσκηση βοηθά στη ελάττωση του καπνίσματος και έρευνες έχουνε δείξει ότι όσο περισσότερο αθλούμαστε τόσο λιγότερο καπνίζουμε. Θα πληροφορήσουμε τους μαθητές σχετικά με το τι προσφέρει η άσκηση πχ φυσική κατάσταση, καρδιοαναπνευστική λειτουργία κτλπ και γιατί είναι σημαντικό να ασκούνται. Έπειτα, τους δίνουμε ερωτηματολόγιο με ερωτήσεις του τύπου : καπνιστές και μη, αν ασκούνται ή όχι, τι άθλημα τους αρέσει και γιατί και έπειτα ανάλογα με το τι τους αρέσει θα προσπαθούσαμε να τους παρακινήσουμε να ασχοληθούν.

Στο πέμπτο μάθημα προχωράμε ένα ακόμη βήμα και συζητάμε με τους μαθητές μας πιθανά προβλήματα που θα αντιμετωπίσουν κατά την προσπάθειά τους να κόψουν το κάπνισμα. Τους τα παρουσιάζουμε και έπειτα λέμε στους καπνιστές να μην καπνίσουνε για λίγες μέρες και έπειτα σε ερωτηματολόγιο για αυτούς να περιγράψουν τι «συμπτώματα» παρουσίασαν.

Στο έκτο μάθημα θα παρουσιαστούν με συζητήσεις μεταξύ των παιδιών καπνιστών και μη και του δασκάλου, βασιζόμενοι στο παραπάνω ερωτηματολόγιο να προταθούν στους μαθητές σχετικοί τρόποι προκειμένου να πειστούν οι καπνιστές μαθητές να τους εφαρμόσουν και να κόψουν το κάπνισμα Στη συνέχεια θα δοθούνε σαφής οδηγίες για τους τρόπους με τους οποίους θα οι καπνιστές μπορούν να κόψουνε το κάπνισμα.

Θα αναλυθεί περαιτέρω το έκτο μάθημα που θα γίνει σχετικά με το κάπνισμα. Είναι πολύ δύσκολο να πείσουμε τους μαθητές να κόψουν το κάπνισμα, γιατί η νικοτίνη προκαλεί εξάρτηση. Παρόλα αυτά υπάρχουν τρόποι. Ο καπνιστής πρέπει πραγματικά να θέλει να το κόψει για την υγεία του, την οικογένειά του, τα λεφτά που ξοδεύει κτλπ. Επίσης, πρέπει ο καπνιστής να υπενθυμίζει στον εαυτό του κάθε μέρα του προσωπικούς του λόγους. Είναι αρκετά σημαντικό να αποφασιστεί ο τρόπος που θα κοπεί :μέσα από συμβουλευτική, , μέσα από ένα πρόγραμμα, μαζί με ένα φίλο, απότομα, ή σταδιακά. Το απότομο είναι το καλύτερο. Επιπλέον, είναι αναγκαία η αποφυγή πραγμάτων που υπενθυμίζουν το τσιγάρο: πακέτα, σταχτοδοχεία, κλπ. Επιπρόσθετα, μπορεί να βοηθήσει η χρησιμοποίηση υποκατάστατων όπως σνάκς με λίγες θερμίδες, τσίχλες. Ακόμη, ο καπνιστής να μην συχνάζει σε μέρη που οι άλλοι καπνίζουν και να μην ανησυχεί αν θα βάλει κάποια κιλά παραπάνω μιας και η αποχή θα τον κάνει να τρώει περισσότερο καθώς το κάπνισμα είναι πολύ χειρότερο για την υγεία. Τέλος, να μην συχνάζει σε μέρη που καπνίζουν και να χρησιμοποιήσει τεχνικές απόσπασης της προσοχής με νέες δραστηριότητες και κυρίως άσκηση. Όλες οι παραπάνω οδηγίες θα δοθούν σε μορφή φωτοτυπίας στους μαθητές και οι μη καπνιστές θα προσπαθούν συνεχώς να παρακινήσουν τους καπνιστές προς αυτή την κατεύθυνση.

Για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητες τους προγράμματος θα δοθούν οι παραπάνω οδηγίες σε μορφή καρτέλας κριτηρίων στους καπνιστές. Οι καπνιστές θα βαθμολογήσουν με κλίμακα από το 1 ως το 10 τον βαθμό παρακίνησής τους και εφαρμογής των κριτηρίων. Ο μέγιστος βαθμός είναι το 10. Ως κριτήριο αποτελεί και η θετική ενίσχυση των συγκεκριμένων συμμαθητών μη καπνιστών. Μετά από δύο βδομάδες συνεχόμενης εκτέλεσης των ανωτέρω θα λάβουμε τα ερωτηματολόγια για να δούμε αν υπάρχει σχετική πρόοδος.

***Βιβλιογραφία-Άρθρα:***

*- Γιάννης Θεοδωράκης, Μαίρη Χασάνδρα(2006). Σχεδιασμός Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας. Αναζητήσεις στο κεφάλαιο 6.3 Κάπνισμα και Αγωγή Υγείας, 169-180*

* *-* Παπαϊωάννου Α., Θεοδωράκης, Γ., & Γούδας, Μ. (2003). *Για μια καλύτερη φυσική αγωγή.* Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη
* Boutelle,K.N., Murray, D.M., Jeffery, R.W., Hennrikus, D.J., & Lando, H.A. (2000). Associations between exercise and health behaviors in a Community sample of working adults. *Preventive Medicine*, *30*, 217-224.
* Read,J., Brown, R., Marcus,B., Kahler, C., Ramsey, S., Dubreuil, M., Jakicie, J., & Francione, C. ( 2001). Exercise attitudes and behaviors among persons in treatment for alcohol use disorders. *Journal of Substance Abuse Treatment*, *21*, 199-206.