ZΑΡΡΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΑΕΜ:0712081

Τίτλος Προγράμματος

Κάπνισμα κ Αγωγή υγείας στο μάθημα της Φ.Αγωγής.

Σκοπός του προγράμματος:

Οι μαθητές και μαθήτριες να ευαισθητοποιηθούν εναντίον του καπνίσματος αποκτώντας ουσιαστικές γνώσεις σχετικά με τις επιδράσεις του καπνίσματος στην υγεία τους και να επηρεαστούν συναισθηματικά.

Επιμέρους στόχοι:

α)Γνωστικοί

Να γνωρίσουν τις βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος και του παθητικού καπνίσματος.

Να γνωρίσουν τρόπους για να λένε όχι στη παρέα που του πιέζει να καπνίσουν.

β)Συμπεριφοράς

Να μη δοκιμάσουν ποτέ τσιγάρο.

Να είναι απόλυτα αρνητικοί όταν οι φίλοι τους προτείνουν να δοκιμάσουν τσιγάρο

Να αναπτύξουν τον αλτρουισμό.

Το πρόγραμμα θα εφαρμοστεί στον χώρο του σχολείου κατά τη διάρκεια του μαθήματος της Φ.Α. στους μαθητές της Α τάξης του Γυμνασίου.

Τεκμηρίωση του προγράμματος

Η εφαρμογή του προγράμματος είναι σημαντικό να εφαρμοστεί στην Α τάξη του Γυμνασίου γιατί:

1)Tα περισσότερα άτομα αρχίζουν να καπνίζουν στην ηλικία αυτή.

2)Δεν γνωρίζουν ότι το να καπνίζει κανείς είναι κακό,ανόητο,επικίνδυνο,ανθυγιεινό και γενικά τις βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος..

3)Δεν γνωρίζουν ότι το κάπνισμα γίνεται συνήθεια και δύσκολα μπορεί μετά κανείς να το σταματήσει.

Επίσης οι νέοι της ηλικίας αυτής επηρεάζονται ευκολότερα από τους συνομηλίκους τους που καπνίζουν,πιστεύουν ότι το κάπνισμα σημαίνει ωριμότητα και τους προσφέρει κοινωνική καταξίωση στην παρέα.Δεν γνωρίζουν ότι οι εταιρείες καπνού στοχεύουν στους νέους και προσπαθούν να παρουσίασουν το κάπνισμα στους νέους ελκυστικό,διασκεδαστικό η σέξι.

Προσδοκώμενα αποτελέσματα.

Μετά την εφαρμογή του προγράμματος τα αποτελέσματα που περιμένουμε πρέπει να είναι τα παρακάτω:

Οι μαθητές να γνωρίζουν για το τι είναι το κάπνισμα,ότι δημιουργεί εξάρτηση,πως επιδρά η νικοτίνη και μια σειρά καρκινογόνων ουσιών στον οργανισμό.

Τι ουσίες περιέχει ο καπνός και ότι με το χρόνο δημιουργεί σοβαρά προβλήματα υγείας.

Οι μαθητές να έχουν μάθει ότι το τσιγάρο μόνο κακό κάνει στην υγεία τους συνολικά.

Επίσης να έχουν μάθει τρόπους αντίστασης και να λένε <<ΌΧΙ>> στην πίεση και το δέλεαρ των καπνιστών.Να εμπεδώσουν το σύνθημα:

<<Δεν καπνίζω και δεν θα καπνίσω ποτέ γιατί θέλω να είμαι υγιής.>>

Περιεχόμενο του προγράμματος.

1ο Μάθημα :

Τίτλος: Πόσο καπνίζουν οι Έλληνες;

Σκοπός: Ευαισθητοποίηση, ενημέρωση.

Στόχος: Να ενημερωθούν και να προβληματιστούν για τις καπνιστικές συνήθειες που επικρατούν στη χώρα μας.

Περιγραφή:

Θα ενημερώση τους μαθητές για τα παρακάτω:

<<Με ββάση τα στοιχεία επιδημιολογικών ερευνών της Eurostat στην Ελλάδα σήμερα το 58,1% των ανδρών και το 32,2% των γυναικών είναι καπνιστές.

Μεταξύ των νέων ηλικίας 16 έως 24 ετών το 46,5% των αγοριών και το 43,3% των κοριτσιών είανι καπνιστές.

Γενικά τα ποσοστά αυτά είναι από τα ψηλότερα της Ευρώπης.

Θα ακολουθήσει συζήτηση:

α)για την επίδραση του καπνίσματος στην μελλοντική υγεία των Ελλήνων και

β) για την πρόληψη κ αντιμετώπιση του φαινομένου.

Δραστηριότητα:

Να βρουν τα παιδιά στατιστικά στοιχεία για τις συχνότερες αιτίες θανάτων στην Ελλάδα.

2ο Μάθημα:

Αναλυτική περιγραφή σχεδίου μαθήματος:

Τίτλος:Γνώση των μηχανισμών και των επιδράσεων του καπνίσματος στον οργανισμό.

Σκοπός: Γνωστική προσέγγιση

Στόχοι: Να μάθουν πως εισέρχεταια ο καπνός στο σώμα,τι ακριβώς συμβαίνει στον οργανισμό.

Υλικά:Χαρτιά,Μολύβια

Περιγραφή:

Θα φροντίσω οι μαθητές να καθίσουν έτσι,ώστε να έχω οπτική επαφή με όλους.Θα τους παρακαλέσω να προσέξουν με μεγγάλο ενδιαφέρον, αυτά που θα τους πω,γιατί είναι σημαντικές πληροφορίες που πρέπει να γνωρίζουν για την είσοδο του καπνού και τις επιδράσεις στον οργανισμό:

Ο καπνός περιέχει την νικοτίνη,που προκαλεί εθισμό,καθώς επίσης και περίπου άλλες 400 χημικές ουσίες απο τις οποίες οι 200 είναι δηλητηριώδεις καιο 40 καρκινογόνες.Όταν καπνίζει κάποιος εισπνέει τον καπνό και αμέσως οι ουσίες που περιέχει,δια μέσου των πνευμόνων περνούν στο αίμα γρήγορα.Το αίμα μεταφέρει μαζί με τις χρήσιμες και τις άχρηστες ουσίες στα διάφορα μέρη του σώματος.Με την εισπνοή του καπνού η νικοτίνη φτάνει στον εγκέφαλο σε 5 δευτερόλεπτα,όπου στη συνέχεια επιδρά σε όλο το σώμα.Αυξάνεται ο καρδιακός παλμός κ ο ρυθμός αναπνοής.Τα αιμοφόρα αγγεία στενεύουν, η περιφερειακή λειτοουργία γίνεταια πιο αργή,η πίεση αυξάνει.Στη συνέχεια αισθήματα έντασης κ κούρασης ανακουφίζονται.Λίγα λεπτά μετά τα αισθήματα αυτά φεύγουν και μια ανάκληση επέρχεται.Το άτομο νιώθει θλίψη ή μελαγχολία και ερεθισμό και αισθάνεται την πίεση να καπνίσει ξανά.Το κάπνισμα είναι μια από τις πιο δυνατές συνήθειες που προκαλούν εθισμό.Η νικοτίνη ενεργεί είτε ως διεγερτικό,είτε ως ηρεμιστικό ανάλογα με την κατάσταση του ατόμουΤο αν θα λειτουργήσει ως διεγερτικό η ως ηρεμιστικο,εξαρτάται από τη δόση , το στρες κ την ώρα της ημέρας.Συνήθως λειτουργεί ως διεγερτικό το πρωί κ ως ηρεμιστικό το απόγευμα.

Ο καπνός από την καύτρα του τσιγάρου είναι πιο επικίνδυνος γιατί έχει μεγαλύτερη συγκέντρωση καρκινογόνων ουσιών.Οι παθητικοί καπνιστές κινδυνεύουν να υποφέρουν από σοβαρά προβλήματα υγείας ,όπως καρκίνο των πνευμόνων και καρδιοπάθειες.Το παθητικό κάπνισμα από πούρα είναι πιο επικίνδυνο,από το παθητικό κάπνισμα από τσιγάρα.

Στη συνέχεια θα γίνει συζήτηση πάνω στις πληροφορίες που τους ανέφερα, για το τι γνώριζαν και το τι δεν ήξεραν κλείνοντας τη συζήτηση θα τους ενημερώσω για τα παρακάτω στατστικά στοιχεία:

Κάθε μέρα 1000 νέα παιδιά δοκιμάζουν το πρώτο τους τσιγάρο.

30 διαφορετικές ασθένειες προέρχονται από το κάπνισμα.

Κάθε ώρα 9 άνδρες και 7 γυναίκες πεθαίνουν από ασθένειες που προέρχονται από το κάπνισμα.

Δραστηριότητα:εκτός τάξης:

Να διαγράψουν την πορεία του καπνού στο σώμα μεταφορικά ως ένα δραματικό επικίνδυνο ταξίδι.

Να συζητήσουν με τους μαθητές των άλλων τάξεων γι’αυτά που έμαθαν.

3o Μάθημα

Θέμα: Οι βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος.

Σκοπός:Ενημέρωση,ευαισθητοποίηση

Στόχος:Να ενημερώσουν και να ευαισθητοποιήσουν και τους μαθητές των άλλων τάξεων του σχολείου για τις βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος.

Υλικά:Χαρτόνια,μαρκαδόροι.

Περιγραφή:Θα μοιράσω τα παρακάτω μηνύματα σε ομάδες μαθητών και θα τους αναθέσω να τα γράψουν με έντονα χρώματα σε μεγάλα χαρτόνια και να τα κολλήσουν στην τάξη και τους διαδρόμους του σχολείου.

Το κάπνισμα:

Είναι η Νο 1 αιτία θανάτων γενικά.

Είναι η Νο 1 αιτία καρκίνου πνευμόνων.

Είναι η Νο 1 αιτία καρκίνου στις γυναίκες.

Αυξάνει τον κίνδυνο καρδιοπαθειών.

Κάθε τσιγάρο μειώνει τη ζωή του καπνιστή κατά 1 λεπτό.

Κινδυνεύει η υγεία των παθητικών καπνιστών.

Αυξάνει τον κίνδυνο για διαβήτη κ έλκος στομάχου.

Μειώνει (την καλή χοληστερίνη) HDL στο αίμα.

Όσο περισσότερα τσιγάρα καταναλώνονται,τόσο αυξάνει ο κίνδυνος από το κάπνισμα.

Κάθε λεπτό πεθαίνουν 6 άτομα και ο αριθμός θα τριπλασιαστεί τα επόμενα χρόνια.

Δραστηριότητα:

Να αναρτήσουν τα μηνύματα στους χώρους του σχολείου

4ο Μάθημα

Τίτλος: Το μεγάλο <<ΟΧΙ>>.

Στόχος: Να αναπτύξουν οι μαθητές δεξιότητες άρνησης σε πιέσεις, εμπλοκή σε ανθυγιεινές συμπεριφορές.

Υλικά : Χαρτόνια,μαρκαδόροι,φωτογραφίες και σκίτσα.

Περιγραφή:

Μαζί μου οι μαθητές να βρουν 5 τρόπους που να λένε<<έξυπνα όχι>> σε κάποιον που τους προσφέρει τσιγάρο.Θα φτιάξουμε μια αφίσα με τα καλύτερα σλόγκαν-αρνήσεις και θα τη διακοσμήσουν με σκίτσα φωτογραφίες και αφού την ανατυπώσουν, θα την κολλήσουν σε διάφορα σημεία του σχολείου.

1. Όχι,ευχαριστώ , δεν καπνίζω.
2. Όχι θα μυρίζω άσχημα.
3. Με κάνει να βήχω
4. Με κουράζει,όταν παίζω μπάσκετ.
5. Θέλω να είμαι υπεύθυνος για την υγεία μου.

Δραστηριότητα :

Να σχεδιάσουν σκίτσα σατιρικά και να κόψουν από περιοδικά κ εφημερίδες φωτογραφίες για τον εμπλουτισμό της αφίσας.

5ο Μάθημα

Τίτλος: Το καλύτερο αντικαπνιστικό μήνυμα.

Σκοπός:Ευυαισθητοποίηση,ενημέρωση.

Στόχος: Να ευαισθητοποιήσει και να ενθαρρύνει τους μαθητές,να αποφεύγουν το κάπνισμα.

Υλικά : Χαρτόνια,μαρκαδόροι ,έπαθλα νικητών διαγωνισμού.

Περιγραφή:

Οι μαθητές θα ετοιμάσουν μερικά λευκά χαρτόνια και θα τοιχοκολλήσουν σε διάφορα σημεία των διαδρόμων του σχολείου.Μετά να ενημερώσουν και να παροτρύνουν τους μαθητές των άλλων τάξεων του σχολείου να σκεφτούν και να γράψουν διάφορα έξυπνα αντικαπνιστικά μηνύματα πάνω σε αυτά τα χαρτόνια, σημειώνοντας από κάτω το όνομα και την τάξη τους.Μετά από 10 ημέρες να κάνει η τάξη ψηφοφορία για τα 3 καλύτερα αντικαπνιστικά μηνύματα και να ορίσουν έπαθλα για τους νικητές.Να αναπαράγουν τα τρία αυτά και να τα τοιχοκολλήσουν μέσα σε κάθε τάξη.

Δραστηριότητα:

Τέλος να αναρτήσουν τα καλύτερα μηνύματα στους χώρους του σχολείου ΄διπλα στα προηγούμενα μηνύματα με τις βλάβες που προκαλεί το κάπνισμα.

6ο Μάθημα

Τίτλος : Βοηθάω γονείς ή φίλους να μειώσουν το κάπνισμα.

Σκοπός : Ευαισθητοποίηση-Ενθάρρυνση-Στήριξη

Στόχος: Να αναπτύξουν τον αλτρουισμό.

Να γίνουν ενεργοί πολλαπλασιαστές των μηνυμάτων αγωγής υγείας.

Περιγραφή :

Να παροτρύνω τους μαθητές που έχουν γονείς η φίλους που καπνίζουν , να συζητήσουν μαζί τους αν θέλουν να τους βοηθήσουν να μειώσουν το κάπνισμα περνώντας ευχάριστα λίγο χρόνο μαζί τους.Να βρουν μια αθλητική δραστηριότητα την οποία θα μπορούν να εκτελούν τακτικά μαζί τους ώστε να μπορέσουν να καταλάβουν την ασυμβατότητα καλής υγείας –φυσικής κατάστασης με το κάπνισμα με σκοπό να το μειώσουν ή να το σταματήσουν.

Δραστηριότητα:

Τακτική άσκηση με τον καπνιστή φίλο ή γονέα.

Αξιολόγηση του προγράμματος

Πριν από την έναρξη του προγράμματος θα γίνει αξιολόγηση των στάσεων και των γνώσεων των μαθητών προς το κάπνισμα.

Θα δοθούν στους μαθητές της Α τάξεως Γυμνασίου δύο ερωτηματολόγια που θα συμπληρωθούν από τους ίδιους χωρίς να γράψουν το όνομά τους.

1. Τι πιστεύω για το κάπνισμα?
2. Τι γνωρίζω για το κάπνισμα?

Μετά το τέλος του προγράμματος θα δοθούν τα ίδια ερωτηματολόγια στους μαθητές να συμπληρωθούν και πάλι ανώμυμα.

Έτσι θα διαπιστώσουμε κατά πόσο έχουν διαφοροποιηθεί οι μαθητές, ως προς τη στάση τους και έχουν αυξήσει τις γνώσεις τους από τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα.

Η αξιολόγηση θα γίνει από μένα και τους μαθητές.