***ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΑΚ. ΕΤΟΥΣ 2015-16***

Θέμα: *ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ*

Ονοματεπώνυμο: Τουμανίδης Κυριάκος

ΑΕΜ: 0712109

Στο πλαίσιο της αγωγής υγείας οι μαθητές και οι μαθήτριες θα αναπτύξουν κοινωνικές και ατομικές δεξιότητες μελετώντας όλα τα επιμέρους θέματα που αναφέρονται στους στόχους του προγράμματος της Αγωγής Υείας.

Το κάπνισμα, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, είναι η μεγαλύτερη επιδημία όλων των εποχών και η διεθνής κοινότητα έχει συνδράμει στη λήψη

και εφαρμογή συγκεκριμένων τρόπων αντιμετώπισής του.

Έτσι σκεφτήκαμε να υλοποιήσουμε ένα πρόγραμμα Αγωγής Υγείας με τίτλο:

 **“ΚΑΠΝΙΣΜΑ –ΒΛΑΒΕΡΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ”**

 ΣΚΟΠΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ –ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΣΤΟΧΟΙ

Ως στόχο του προγράμματός μας θέτουμε την δημιουργία ενός δικτύου αποτελούμενο από μαθητές, εκπαιδευτικούς και γονείς, για την διάδοση της αντικαπνιστικής ιδέας, αλλά και την αλλαγή στάσης απέναντι στο κοινωνικό σύνολο. Για την υλοποίηση του προγράμματος θα πρέπει να καταστήσουμε μια σειρά ενεργειών που θα λαμβάνουν χώρα κυρίως στον σχολικό χώρο, με ομάδες μαθητών οι οποίοι θα συνεργάζονται με τους αρμόδιους εκπαιδευτικούς. Επιπρόσθετα θα υπάρχει διαθέσιμο οπτικοακουστικό

υλικό, το οποίο θα είναι ειδικά σχεδιασμένο για να υποστηρίζει τις δραστηριότητες του προγράμματος, καθώς επίσης να διευκολύνει και τα παιδιά στην κατανόηση του προγράμματος.

*Από την υλοποίηση των ενεργειών αναμένεται:*

• Η προώθηση υγιών στάσεων και προτύπων στα σχολεία

• Η βελτίωση της υγείας του μαθητικού πληθυσμού

• Η ευαισθητοποίηση κάθε ομάδας που συμμετέχει στο πρόγραμμα ώστε να

αποκτήσει σωστές συνήθειες και συμπεριφορές

• Η ανάπτυξη του αισθήματος αυτοεκτίμησης

 ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Το κάπνισμα πλέον ξεκινά από την παιδική και εφηβική ηλικία. Στην αρχή από περιέργεια, για να φανεί στους συνομηλίκους του, ή για να μιμηθεί τους γονείς του. Στην συνέχεια από συνήθεια και χωρίς να το καταλάβει κανείς γίνεται δέσμιος του τσιγάρου. Επομένως οι μαθητές και οι μαθήτριες πρέπει να ευαισθητοποιηθούν εναντίον του καπνίσματος.

Η αναγκαιότητα των συγκεκριμένων ερευνών έγκειται στο γεγονός οι μαθητές :

* Να αποκτήσουν ουσιαστικές γνώσεις σχετικά με τις επιδράσεις του καπνίσματος.
* Να επηρεασθούν συναισθηματικά.
* Να δουν θετικά πρότυπα και να έχουν υπόψη τους σχετικά παραδείγματα.

 ΜΕ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

→ Να δραστηριοποιηθούν τα άτομα και να δημιουργήσουν παρεμβατικά προγράμματα για την αλλαγή των ανθυγιεινών συμπεριφορών που σήμερα υπερισχύουν, με στόχο τη βελτίωση της υγείας των ατόμων.

→ Η προσωπική ευθύνη των ατόμων στην προστασία της υγείας και την επάρκειά τους είναι σημαντική και μπορεί να επιτευχθεί μέσω της άσκησης και της αποφυγής άλλων επιζήμιων συμπεριφορών, όπως το κάπνισμα.

 **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

*Μάθημα 1*: Δημιουργούμε ομάδα από μαθητές της γ’ γυμνασίου .Σκοπός

 του μαθήματος είναι η ομάδα μας να ενημερωθεί για το

 πρόγραμμα αγωγής κατά του καπνίσματος,αποκτώντας συνοχή

 ως ομάδα και στην συνέχεια θέτοντας τους στόχους της με την

 βοήθεια του καθηγητή, ο οποίος θα παρουσίαζε το πρόγραμμα

 και θα έδινε πληροφορίες σχετικά με αύτο.Άκομα σε κάθε μέλος

 της ομάδας θα δίναμε ένα μπλουζάκι με το λογότυπο «Τέρμα

 το κάπνισμα στα σχολεία»

*Μάθημα 2:* Σκοπός του μαθήματος είναι οι μαθητές της ομάδας να

 ενημερωθούν σχετικά με τις βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος

 για να ευαισθητοποιηθούν απένατί του. Για την επίτευξη των

 παραπάνω θα πρέπει καλέσουμε ειδήμονες από το χώρο της

 υγείας, οι οποίοι θα κρούουν στους μαθητές τον κώδωνα του

 κινδύνου για την σοβαρότητα των συνεπειών.

 Ενδεικτικές δραστηριότητες της ομάδας είναι οι μαθητές

 να δημιουργήσουν αφίσες, οι οποίες θα τονίζουν τις βλαβερές

 συνέπειες του καπνίσματος στα όργανα του ανθρώπινου

 οργανισμού.

Μάθημα 3: Σκοπός της ομάδας είναι, οι μαθητές της ομάδας να γίνουν

 πολλαπλασιαστές των μηνυμάτων της αντικαπνιστικής ιδέας

 προς τους συμμαθητές , τους γονείς, τους καθηγητές και τους

 φίλους τους. Για να επιτευχθεί αυτός ο σκοπός προτείνεται το

 άνοιγμα του σχολείου και η συμμετοχή όλων των παραπάνω

 φορεών σε διαλέξεις - απαντήσεις ειδικών επαγγελματιών υγείας

 που θα τονίζουν την εξάρτηση από τη νικοτίνη και τις βλαβερές

 συνέπειες του καπνού.

Μάθημα 4: Σκοπός του μαθήματος είναι να δοθούν οδηγίες και να

 παρουσιαστούν τρόποι έτσι ώστε να ενισχυθεί η αντίσταση των

 καπνιστών απέναντι στο κάπνισμα.

 Για να γίνει αυτό θα παρουσιαστούν ιδέες μέσω

 ομιλιών και σκίτσων που θα προωθούν την καλυτέρευση της

 ποιότητας ζωής και θα καυτηριάζουν τις διαφημίσεις για τσιγάρα

 και προϊόντα καπνού υιοθετώντας υγιείς στάσεις και συμπεριφορές.

Μάθημα 5: Σκοπός αυτού του μαθήματος είναι η ανάπτυξη του αισθήματος

 της αυτοεκτίμησης και η κατανόηση της σημασίας της

 αυτοφροντίδας από τους μαθητές της ομάδας. Για την επίτευξη

 των παραπάνω θα πρέπει τα παιδιά να παρακολουθήσουν διαλέξεις

 από ειδικούς, ψυχολόγους οι οποίοι θα πρέπει να θέσουν τους

 μαθητές αντιμέτωπους στην ευθύνη που έχουν απέναντι στους

 εαυτούς τους όσον αφορά στην διατήρηση ενός υγιούς σώματος

 και πνεύματος.

Μάθημα 6: Σκοπός του μαθήματος αυτού είναι η ώθηση της ομάδας που

 συμμετέχει στο πρόγραμμα στον αθλητισμό. Ο αθλητισμός

 είναι ένας τρόπος για να διοχετεύσουν την ενέργειά τους

 μακριά από το κάπνισμα αλλά και για να συμβάλλει σε ενα

 καλύτερο τρόπο ζωής. Για να επιτευχθεί αυτό θα πρεπει ο

 υπεύθυνος καθηγητής να προβάλλει διάφορα αθλήματα,

 καθώς επίσης να διοργανώσει και αθλητικές ημερίδες, με

 στόχο την ανάπτυξη του αθλητικού ιδεώδους αλλά και την

 κατάργηση αυτής της βλαβερής ‘συνήθειας’.

 **ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΔΕΥΤΕΡΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

Οιμηχανισμοί προώθησης ενός εμπορικού προϊόντος που επιφέρει τεράστια κερδοφορία, λειτουργούν σχεδόν ανεξέλεγκτοι, με αντίτιμο την υγεία και τη ζωή των ίδιων των πολιτών,καθώς και την τεράστια οικονομική επιβάρυνση των ασφαλιστικών οργανισμών. Η αδυναμία της σημερινής κοινωνίας να αναλάβει τις ευθύνες της έχει οδηγήσει στην ανάπτυξη μονίμων μηχανισμών παραγωγής νέων καπνιστών, που στην χώρα μας ‘πρέπει’ να είναι 50.000 κάθε χρόνο. Κανείς δεν γεννιέται καπνιστής αλλα γίνεται με την ανεξέλεγκτη γιγαντοαφίσα και την έμμεση διαφήμιση στην καφετέρια, το νυχτερινό κέντρο αλλά και στην τουαλέτα του σχολείου. Οι μηχανισμοί αυτοί πρέπει ένας προς έναν να αναλυθούν, να προσεγγιστούν και να αντιμετωπιστούν με σύνεση, μεθοδικότητα και αίσθημα κοινωνικής ευθύνης.

Το κάπνισμα αποτελεί μία από τις κυριότερες αιτίες θανάτου στον ανεπτυγμένο κόσμο, καθώς επηρεάζει σχεδόν όλα τα βασικά όργανα και συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού, με τρομακτικές συνέπειες για την υγεία. Είναι μια μάστιγα η οποία σύμφωνα με την Ελληνική Αντικαρκινική Εταιρία «έχει 50 τρόπους να καταστρέψει τη ζωή με μια ασθένεια και 20 τρόπους για να οδηγήσει στον θάνατο.»

Το κάπνισμα προκαλεί μόνιμες βλάβες σττο καρδιαγγειακό σύστημα και σε αυτό αποδίδεται ένας στους τέσσερις θανάτους από καρδιαγγειακές παθήσεις. Επίσης μπορεί να προκαλέσει αρτηριοσκλήρωση και, κατα συνέπεια, εγκεφαλικά επεισόδια, στεφανιαία νόσο και ανεπάρκεια της στεφανιαίας αρτηρίας. Εκτός απο τον καρκίνο των πνευμόνων, που αποτελεί τη βασικότερη αιτία θανάτου τους, οι καπνιστές διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να εμφανίσουν καρκίνο του στόματος και του οισοφάγου, ενώ οι γυναίκες που καπνίζουν παρουσιάζουν αυξημένα ποσοστά καρκίνου του τραχήλου της μήτρας.

Άλλα προβλήματα υγείας που συνδέονται με το κάπνισμα είναι οι μυϊκές βλάβες, ο καταρρακτης, η οστεοπόρωση, ο πολύποδας του παχεός εντέρου, ο διαβήτης, το άσθμα, η πνευμονία, το έλκος του στομάχου, η ρευματοειδής αρθρίτιδα και η απώλεια δοντίων κ.λπ. Επιπλέον, οι καπνίστες εκδηλώνουν σε βαρύτερη μορφή ασθένειες όπως το κοινό κρυλόγημα, η νόσος του Crohn, η γρίπη και η φυματίωση.

Όσο αφορά τις δραστηριότητες που θα κάνουν τα παιδιά: θα δημιουργούν αφίσες με την στοματική κοιλότητα και τον οισοφάγο να ασφυκτιούν από τον καπνό και να ζητούν βοήθεια.Επίσης δημιουργούν αφίσες με τσιγάρα σε σχήμα ανθρώπινου σώματος τα οποία έχουν αρχίσει να εξαϋλώνονται και να γίνονται μαύρος καπνός.

Τέλος, τα μέλη της ομάδας που συμμετείχαν στο πρόγραμμα μπορούν να χωριστούν σε δυάδες και ενώ το ένα μέλος θα κάνει ερωτήσεις, για τα ανθρώπινα όργανα και πώς επηρεάζονται από τον καπνό το άλλο μέλος της ομάδας θα απαντά σύμφωνα με αυτά που έχει παρακολουθήσει στις διαλέξεις του καθηγητή και των επαγγελματιών

υγείας.

 **ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

Η αξιολόγηση θα εξυπηρετεί διάφορους σκοπούς, όπως την βελτίωση του προγράμματος και των συμμετεχόντων ή τον εντοπισμό ατόμων που χρειάζονται βοήθεια. Ακόμα θα αφορά τους ίδιους τους εκπαιδευόμενους, οι οποίοι θα αξιολογούνται με ερωτηματολόγιο γνώσεων σε θέματα υγείας σχετικά με το κάπνισμα. Επιπρόσθετα οι συμμετέχοντες μαθητές θα κληθούν να απαντήσουν για το πως βρήκαν το πρόγραμμα (ευχάριστο, χρήσιμο,καλό, απωθητικό,βαρετό), καθώς επίσης θα τους τεθούν και ερωτήσεις σχετικές με τους υπεύθυνους εκπαιδευτικούς, δηλαδή για το αν ήταν καλή η συμβολή τους στο πρόγραμμα, αν ήταν μεταδοτικοί έτσι ώστε οι μαθητές να μπορούσαν να αποκομίσουν όσο πιο πολλά γίνεται κ.α.

Έτσι θα κρίναμε κατά πόσο ήταν επιτυχυμένο το πρόγραμμα που θέσαμε σε εφαρμογή.