**ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ**

**ONOΜ/MO:** Ξανθοπούλου Ιωάννα

**ΑΕΜ:** 0712148

 **Τίτλος Εργασίας - ΚΑΠΝΙΣΜΑ**

****

 Το κάπνισμα προκαλεί κάθε χρόνο 5.000.000 θανάτους σε όλο τον κόσμο. Ιδιαίτερα στις ανεπτυγμένες χώρες αποτελεί την κυριότερη αιτία ασθενειών και πρόωρων θανάτων. Οι καπνοβιομηχανίες με κάθε τρόπο θέλουν να πείσουν τους καπνίζοντες πως με το κάπνισμα γίνονται πιο ερωτικοί, στυλάτοι και πως είναι ενταγμένοι και αυτοί στην ίδια κοινωνία με τους υπόλοιπους. Περιέχει την νικοτίνη, που προκαλεί εθισμό , πίσσα, που προκαλεί καρκίνο αλλά και άλλες ουσίες όπως ακετόνη, αμμωνία, μονοξείδιο του άνθρακα, αρσενικό, κυανιούχες ενώσεις, ανιλίνη, προπάνιο, ναφθαλίνη, μεθάνιο, φορμαλδεύη, ραδιενεργά κατάλοιπα, λευκαντικές ουσίες, μυρμηγκικό οξύ, τετραχλωράνθρακα, DDT (εντομοκτόνο) και άλλες καρκινογόνες ουσίες.

 Η νικοτίνη, αυτή η άοσμη , άχρωμη ουσία, η οποία απορροφάται κατευθείαν απ΄τους πνεύμονες του καπνιστή, φτάνει μέσα σε 6-7 δευτερόλεπτα στον εγκέφαλο αφού πρώτα μπει στην κυκλοφορία του αίματος. Έχει την ικανότητα να προσβάλλει πολλά όργανα του ατόμου και να οδηγήσει ακόμη και σε θάνατο.

 Αυτό που μπορούμε να κάνουμε, είναι να αναφερθούμε και να καθοδηγήσουμε παιδιά από την ηλικία των 12 έως 18 ετών , δηλαδή σε Γυμνάσια και Λύκεια.

 Ο σκοπός του προγράμματος πρέπει να αποσκοπεί στην πρόληψη έναρξης του καπνίσματος. Οι έφηβοι είναι πιο εύκολο να παρασυρθούν από τους φίλους τους γιατί πιστεύουν πως θα γίνουν κοινωνικά αποδεκτοί, ανεξάρτητοι, αλλά και από την οικογένεια που παίζει σημαντικό ρόλο.

 Με αυτό τον τρόπο, κύριο μέλημά μας είναι να υιοθετήσουν οι μαθητές έναν υγιεινό τρόπο ζωής, να αποφύγουν όσο είναι νωρίς τις φθορές υγείας που μπορούν να υποστούν είτε σωματικά είτε οργανικά. Να τους ευαισθητοποιήσουμε σε αυτό το θέμα ώστε να συνειδητοποιήσουν τι μπορεί να προκαλέσει αυτό στην υγεία και στον τρόπο ζωής τους. Επίσης, μπορούν να παρευρεθούν στην αίθουσα χρόνιοι καπνιστές οι οποίοι μπορούν να μας μιλήσουν για το τι αντιμετωπίζουν καθημερινά, τι μπορούν να συμβουλέψουν τα παιδιά έτσι ώστε να αποφύγουν αυτόν τον εθισμό. Τέλος, αφού μοιράσουμε φυλλάδια σχετικά με την κατανάλωση του καπνού, θα δείξουμε κάποιες φωτογραφίες και βίντεο.

 **ΣΤΟΧΟΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:**

**-**Σωστή πληροφόρηση και ενημέρωση.

**-**Σωστή ενημέρωση στον γονέα για τις επιπτώσεις του τσιγάρου. Πώς να δραστηριοποιηθεί και κινητοποιηθεί.

**-**Το σχολείο να πραγματοποιήσει εκπαιδευτικά προγράμματα ενημέρωσης για τους κινδύνους που προκαλεί το κάπνισμα μαζί με επαγγελματίες υγείας.

**-**Υιοθέτηση υγιεινής ζωής και διατροφής.

**-**Επειδή η οικογένεια αποτελεί σημαντικό παράγοντα, οι γονείς πρέπει να λειτουργούν ως πρότυπα γιατί τα παιδιά επηρεάζονται από την οικογένεια. Ως πρότυπο, βέβαια, λειτουργεί και το γύρο περιβάλλον.

**-**Τα παιδιά να ασχοληθούν με τον αθλητισμό, να αυξήσουν την σωματική δραστηριότητα. Με τη συστηματική γυμναστική, θα μειωθεί το άγχος, το στρες, η καθημερινή πίεση και θα βελτιωθούν τα επίπεδα οξυγόνου στο αίμα.

 **ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:**

 Επειδή τα παιδιά από μικρή ηλικία ξεκινάνε το κάπνισμα, το συγκεκριμένο πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί για αυτό τον λόγο αλλά και έχει εφαρμοστεί στους εφήβους, οι οποίοι μπορεί να το δέχονται παθητικά,κάτι το οποίο είναι εξίσου βλαβερό για την υγεία. Το πρόγραμμα αυτό έχει να κάνει και με τους μη καπνίζοντες, όχι μόνο με τους καπνίζοντες, παρουσιάζοντας με αυτό τον τρόπο ένα οργανωμένο πολυμορφικό πρόγραμμα.

****

 **ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:**

**Α)** Συμβολή της Φυσικής Αγωγής στα σχολεία.

**Β)** Σύνδεση Αγωγής Υγείας με Φυσική Αγωγή.

**Γ)** Ευαισθητοποίηση και παράλληλα εκπαίδευση.

**Δ)** Με τον σχεδιασμό προγραμμάτων άσκησης – αγωγής υγείας προσπαθούμε να μεταφέρουμε την ανταλλαγή αντιλήψεων, γνώσεων για τη σχέση μεταξύ της υγείας και του καπνίσματος. Το πρόγραμμα αυτό θα πραγματοποιηθεί με την παρουσία γονέων και παιδιών.

**Ε)** Παρέμβαση του Υπουργείου Υγείας.

 **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:**

***ΜΑΘΗΜΑ 1Ο :*** Πως να έχουμε μια υγιεινή ζωή και διατροφή.

***ΜΑΘΗΜΑ 2Ο :*** Συνεργασία και σχέση γονέα με παιδί. Με τη βοήθεια των γονιών και το καλό παράδειγμα τα παιδιά θα ακολουθήσουν τη σωστή πορεία και θα αποφύγουν το κάπνισμα. Οι γονείς, επίσης, μπορούν να προτρέψουν το παιδί να ασχοληθεί με τον αθλητισμό.

