ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ – ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΔΙΚΟΠΟΥΛΟΣ

Α.Ε.Μ.: 0713184

**ΟΙ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ**

Στόχος του προγράμματος είναι η ενημέρωση των μαθητών του γυμνασίου σχετικά με τις επιδράσεις που έχει το κάπνισμα σε αυτούς αλλά και στους γύρω τους. Το πρόγραμμα θα εφαρμοστεί σε μαθητές γυμνασίου (12-15 ετών) και θα στοχεύει στην εύρεση των αποτελεσμάτων που επιφέρει το κάπνισμα. Οι μαθητές είναι εκείνοι οι οποίοι θα συμμετέχουν στο πρόγραμμα, το οποίο θα λάβει μέρος στον χώρο του σχολείου.

Είναι απαραίτητο για τους νέους ηλικίας 12-15 να γνωρίζουν τις επιπτώσεις του καπνίσματος διότι πλέον είναι σύνηθες να καπνίζουν προκείμενού να έχουν πιο γρήγορη κοινωνοικοποίηση. Έτσι θα μπορούν να έχουν μία πιο εμπεριστατομένη εικόνα σχετικά με το κάπνισμα και να μπορούν να αποφασίζουν γνωρίζοντας τις συνέπειες των επιλογών τους.

Τα αποτελέσματα που περιμένουμε να προκύψουν έχουν να κάνουν με τους λόγους που οδηγούν τους νέους στο να ξεκινήσουν αλλά και να συνεχίσουν το κάπνισμα. Θα δούμε εάν οι νέοι γνωρίζουν τις επιπτώσεις του καπνίσματος και εάν όταν τις μαθαίνουν τελικά αυτό επηρεάζει την αρχική τους απόφαση. Επίσης, οι μαθητές θα αναφέρουν πόσο συχνά συνηθίζουν να έρχονται σε επαφή με το τσιγάρο είτε ως ενεργτικοί είτε ως παθητικοί καπνιστές. Παράλληλα, οι νέοι θα ενημερωθούν για τα ποσοστά των νέων που ασχολούνται με το κάπνισμα αλλά και τις επιπτώσεις που θα έχει το κάπνισμα στους ίδιους σε βάθος χρόνου.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΑΤΩΝ

Μάθημα 1ο

Σε αυτό το μάθημα οι μαθητές θα ενημερωθούν για τις ουσίες που περιέχονται σε ένα τσίγαρο αλλά και πόσο αυτό βλάπτει τον οργανισμό τους. Πιο συγκεκριμένα θα μάθουν ποια ζωτικά όργανα καταστρέφονται με το κάπνισμα σε βάθος χρόνου αλλά και πόσο επιβλαβές είναι το κάπνισμα γενικά για τον ανθρώπινο οργανισμό.

Μάθημα 2ο

Οι μαθητές καλούνται να συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο, το οποίο θα είναι δομημένο προκειμένου να γίνουν γνωστοί οι λόγοι για τους οποίους οι νέοι οδηγούνται να ξεκινήσουν το κάπνισμα. Επίσης θα προκύψουν στοιχεία με την συχνότητα που καπνίζουν αλλά και με το πόσο έχουν ανάγκη το κάπνισμα στην καθημερινότητά τους.

Μάθημα 3ο

Σε αυτό το μάθημα θα ασχοληθούμε με το παθητικό κάπνισμα κυρίως. Οι νέοι πρέπει να γνωρίσουν τις επιπτώσεις που έχει το κάπνισμα όχι μόνο στους ίδιους αλλά και στους γύρο τους. Πρέπει να είναι ενημερωμένοι για τις επιπτώσεις που έχει το τσιγάρο είτε το καπνίζουν αλλά και είτε το εισπνέουν.Θα μάθουν με ποιους τρόπους μπορούν έστω να προστατεύσουν τους γύρω τους από το να γίνουν παθητικοί καπνιστές.

Μάθημα 4ο

Οι μαθητές θα συμμετέχουν σε ένα παιχνίδι εκπαιδευτικού χαρακτήρα προκειμένου να βρουν τρόπους ώστε να σταματήσουν το κάπνισμα οι καπνιστές. Θα λειτουργούν ως ομάδες και θα αναγκαστούν να βρουν νέες προτάσεις προκειμένου να καταφέρουν να μειώσουν το κάπνισμα στο ελάχιστο ή ακόμα και αν είναι δυνατόν να το κόψουν ολοκληρωτικά.

Μάθημα 5ο

Οι μαθητές συνεχίζουν τις ομαδικές δραστηριότητες στον χώρο του σχολείου. Τώρα καλούνται να διαμορφώσουν την τάξη τους με διάφορα μηνύματα κατά του καπνίσματος. Τα μηνύματα μπορούν να έχουν οποιαδήποτε γραπτή μορφή, είτε αυτή είναι κάποια αφήσα ή κάποιο κολάζ είτε και ακόμα να είναι γραμμένα στον τοίχο. Παράλληλα οι μαθητές μπορούν να σχεδιάσουν τα δικά τους μηνύματα σε οποιαδήποτε μορφή επιθυμούν και να τα τοποθετήσουν στο εσωτερικό της τάξης τους.

Μάθημα 6ο

Οι μαθητές συγκεντρώνονται στο αμφιθέατρο του σχολείου προκειμένου να παρακολουθήσουν ένα ντοκιμαντέρ με μαρτυρίες ανθρώπων οι οποίοι σταμάτησαν το κάπνισμα και είδαν σημαντικές αλλαγές στην καθημερινότητά τους. Επίσης, θα αναφερθούν τα μέσα που τους βοήθησαν να απαλαγούν από την καθημερινή χρήση του τσιγάρου.

ΑΝΑΛΥΣΗ 1ΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Οι μαθητές στο 1ο μάθημα θα ενημερωθούν για τις επιπτώσεις που έχει το κάπνισμα στον οργανισμό. Με την βοήθεια εικόνων θα δουν τις επιπτώσεις που έχει το τσιγάρο σε συγκεκριμένα όργανα ζωτικής σημασίας του οργανισμόυ μας (πνεύμονες,συκώτι κ.α.). Επίσης, θα προβληθούν διάφορες έρευνες και στατιστικά που δείχνουν πόσο μειώνεται το προσδόκιμο ζωής ενός καπνιστή αλλά και ενός παθητικού καπνιστή. Θα υπάρξουν αναφορές σε έρευνες που δείχνουν τις καταστροφικές συνέπεις του τσιγάρου στον οργανισμό και πιο συγκεκριμένα στους νέους ηλικίας 12-15. Παράλληλα, οι νέοι θα ενημερωθούν και για τα ποσοστά των νέων καπνιστών σε άλλες χώρες της Ευρώπης. Θα υπάρχουν όμως και προτάσεις σχετικά με τις ενναλλακτικές επιλογές που έχουν οι νέοι προκειμένου να κόψουν το τσιγάρο και να αποκτήσουν νέες ασχολείες (πχ. Αθλητισμός).

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Μετά την ολοκλήρωση και του 6ου μαθήματος οι μαθητές θα λάβουν ερωτηματολόγια πέντε βαθμίδων (πολύ χαμηλή – χαμηλή – μέτρια – υψηλή – πολύ υψηλή), τα οποία θα απαντηθούν ανώνυμα από τους μαθητές. Στόχος των ερωτηματολογίων είναι η εύρευση στοιχείων σχετικά με το κατά πόσο οι μαθητές επηρεάστηκαν από τις νέες πληροφορίες που δέχτηκαν σχετικά με το κάπνισμα. Επίσης θα γίνει γνωστό το μέγεθος που τους επηρέασε το πρόγραμμα ενημέρωσης κατά του καπνίσματος.