ΦΛΟΚΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ, 0713036

ΌΧΙ ΚΑΠΝΙΣΜΑ-ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΣΤΗ ΖΩΗ

 Σκοπός του συγκεκριμένου προγράμματος είναι να ενημερωθούν τα παιδιά για τα προβλήματα και τις συνέπειες που προκαλεί το κάπνισμα, να αποκτήσουν σημαντικές γνώσεις για τις βλαβερές επιδράσεις του καπνίσματος, να μάθουν δηλαδή τι είναι η νικοτίνη, η πίσσα, το μονοξείδιο του άνθρακα,φορμαλδεύδη, αρσενικό, βενζόλιο, ραδόνιο, πολώνιο, νικέλιο, χρώμιο κ.α. Ο καπνός του τσιγάρου περιέχει περίπου 4.000 συστατικά που επηρεάζουν αρνητικά την υγεία μας. Σκοπός του προγράμματος είναι να μάθουν και να αποκτήσουν ουσιαστικές γνώσεις σχετικά με τις επιδράσεις του καπνίσματος, να επηρεασθούν συναισθηματικά να δουν θετικά πρότυπα και να έχουν υπόψη τους σχετικά παραδείγματα. Το πρόγραμμα στοχεύει στο να ενημερωθούν οι μαθητές για τις βλαβερές συνέπειες του καπνού στην υγεία για του καπνιστές και μη καπνιστές, ποιά είναι τα οφέλη από τη διακοπή του καπνίσματος αλλά και πως μπορεί κάποιος να κόψει το κάπνισμα.Σκοπός της εργασίας είναι να αναδείξουμε το πρόβλημα του καπνίσματος και των παρενεργειών του που εστιάζεται σε όλα τα κοινωνικά στρώματα και αρχίζει από την εφηβική ηλικία.Να κατανοήσουν δηλαδή ότι η υγεία εξαρτάται άμεσα από την διακοπή του καπνίσματος. Το πρόγραμμα λοιπόν στοχεύει στο να προβληματίσει τους μαθητές αλλά και να τους κάνει να υιοθετήσουν τετοιές συνθήκες μεσά από την άσκηση και διαρκείς ενημέρωση ετσί ώστε να αποτρέψει τους μαθητές από την συνήθεια τους καπνίσματος. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα θα εφαρμοστεί σε μαθητές της πέμπτης και της έκτης τάξης δημοτικού σχολείου και θα λάβει χώρα στις αίθουσες και το προαύλιο του σχολείου καθώς και στους χώρους που θα επισκεφθούν τα παιδιά για να ενημερωθούν σχετικά με τα όσα προαναφέραμε.

 Το συγκεκριμένο πρόγραμμα είναι σημαντικό να εφαρμοστεί διότι στις μέρες μας το ποσοστό των καπνιστών στην παιδική ηλικία αυξάνεται συνεχώς. Οι γονείς οφείλουν να παρέχουν ορθοί και αντικειμενική πληροφόρηση για το κάπνισμα οπώς και για τα ναρκώτικα. Πρέπει να υπάρχει σεβασμός προς την υγεία και την ζωή του παιδιού. Τα παιδιά έχουν το δικαίωμα να μάθουν, να κρίνουν σωστά, να έχουν δικαιώματα, να ζήσουν με υγεία και να έχουν την σωστή ανάπτυξή. Το σχολείο αποτελεί μικρογραφία της κοινωνίας και τα παιδιά περνούν πολλές ώρες από την ημέρα τους. Το σχολείο σαν παιδαγωγός οφείλει να δείξει στα παιδιά τον αντικαπνιστικό δρόμο. Να τα πείσει για την απόλυτη υγεία. Η διαπαιδαγώγηση και η ανατροφή ενος παιδιού, δεν είναι εύκολη υπόθεση. Απαιτεί θυσίες από τους γονείς για ένα σωστό ρόλο ως προς τα παιδιά. Η κληρονομικότητα και οι σωστές συνήθειες διαμορφώνουν τη σωματική υγεία στη νεαρή ηλικία. Γι΄ αυτό συνήθειες όπως το κάπνισμα, το αλκοόλ, η χρήση ναρκωτικών, πρεπεί να απαγορεύονται ώστε το παιδί να αναπτυχθεί σωστά. Οι κακές συνήθειες καθώς και η ψυχική υγεία του παιδιού έχουν άμεση σχέση με το οικογενειακό πρώτα και μετά με το ευρύτερο περιβάλλον. Άρα ένα υγιές οικογενειακό και κοινωνικό περιβάλλον δημιουργεί υγιή παιδιά τα οποία αργότερα συνθέτουν με την σειρά τους ένα περιβάλλον σταθερό ,υγιές,ασφαλές και δημιουργικό.

 Τα προσδοκώμενα αποτελέσματα είναι να επιτύχουμε ένα μεγάλο μέρος των στόχων που θέσαμε. Συνοψίζοντας το κάπνισμα δεν βλάπτει μόνο τους ίδιους τους καπνιστές που είναι υπεύθυνη για την υγεία τους αλλά και τους μη καπνιστές που παίρνουν όλον τον καπνό των καπνιστών και θεωρούνται παθητική καπνιστές. Επίσης οι μαθητές να μάθουν τρόπους αντιμετώπισεις τους καπνίσματος αλλλά και τις βλαβερές ουσίες που περιέχει το τσιγάρο.

**Περιεχόμενο προγράμματος:**

**1ο Μάθημα:**

Α)Σκοπός: Ενθάρρυνση της ομαδικότητας και της συνεργασίας από τον καθηγητή προς τους μαθητές που θα εφαρμοστεί το πρόγραμμα και συγκέντρωση όλων των πληροφοριών και των υλικών που θα χρειαστούν.

B) Μέσα και μέθοδος επίτευξης: Ενημέρωση των μαθητών για το τι θα χρειαστεί να φέρουν οι ίδιοι και καταγραφή των υλικών που υπάρχουν στο σχολείο.

Γ) Ενδεικτική Δραστηριότητα: Οι μαθητές προτείνουν δικές τους ιδέες σχετικά με την ονομασία της ομάδας, συνεργάζονται για τη δημιουργία πόστερ και καταγράφουν τα ήδη υπάρχοντα που υπάρχουν στο σχολείο.

**2ο Μάθημα:**

Α)Σκοπός: Εκμάθηση των υγιειών τρόπων αντιμετώπισεις του καπνίσματος, τα καρκινογόνα συστατικά τα οποία επεριέχονται στο τσιγάρο και σωστή ανατροφή των παιδιών. Να μάθουν δηλαδή τα παιδιά για την νικοτίνη, την πίσσα, το μονοξείδιο του άνθρακα μέσω βιωματικών γνώσεων του καθηγητή τους. Να εμπεδώσουν τα παιδιά την ουσία αυτών των κακών ουσιών και της λύσεις που χρειάζονται για την αντιμετωπισή τους.

B) Μέσα και μέθοδος επίτευξης: Η μέθοδος επίτευξης θα είναι μαθητοκεντρική εφόσον θα υπάρχει συνεργασία μεταξύ των μαθητών και του καθηγητή. Θα χρειαστούν να ψάξουν πληροφορίες σχετικά με το τι είναι πίσσα, νικοτίνη, μονοξείδιο του άνθρακα και αλλες καρκινογόνες και δηλητηριώδεις ουσίες. Τι προκαλούν οι ουσίες αυτές στο σώμα μας και οι μαθητές θα εκτυπώσουν και θα φέρουν φωτογραφίες ενώς υγιούς ατόμου και ενώς ατόμου που καπνίζει σε μακροχρόνια βάση. . Επίσης ,θα προβληθούν βίντεο σχετικά με το κάπνισμα δείχνοντας τρόπους αντιμετώπισεις αλλά και για τους πιθανούς λόγους που μπορεί να αρχίσει ένας μαθήτης να καπνίζει απο την μαθητική ηλικία.

 Γ) Ενδεικτική Δραστηριότητα: Θα χωρίσουμε τα παιδιά σε ομάδες και σε κάθε ομάδα θα αναθέσουμε να κάνουν κάτι ξεχωριστό έχοντας έναν κοινό στόχο. Θα ονοματίσουμε τις ομάδες σε καπνιστές και μη καπνιστές. Οι καπνιστές θα δείχνουν φωτογραφίες από καπνιστές π.χ. από τους πνεύμονες ενός υγιή ατόμου και ενός μη υγιή άτομο καπνιστές θα δείχνουν φωτογραφίες απο υγιή άτομα. Ακόμη και οι δύο ομάδες έχουν αναλάβει να συλλέξουν πληροφορίες για τις καρκινογόνες και δηλητηριώδεις ουσίες.

**3ο Μάθημα:**

Α)Σκοπός: Οι μαθητές πρέπει να γνωρίζουν ότι το κάπνισμα με τον χρόνο δημιουργεί σοβαρά προβλήματα υγείας. Σκοπός λοιπόν του μαθήματος είναι οι ευαισθητοποίηση των μαθητών στο πλαίσιο αντιμετώπισεις του καπνίσματος σε ένα φιλικό προς του μαθήτες περιβάλλον.

B) Μέσα και μέθοδος επίτευξης: Βάζουμε τους μαθητές να αναζητήσουν συνθήματα για το κάπνισμα.Τα υλικά που χρειάζονται τα παιδιά είναι σε μεγάλα χαρτόνια με εντόνα χρώματα, μαρκαδόροι, κόλα και σελοτέιπ.

Γ) Ενδεικτική Δραστηριότητα: Οι μαθητές θα πρέπει να γράψουν να σχεδιάσουν και να συζητήσουν σε μία ομάδα μαζί τι μηνύματα θα περάσουν σχετικά με τα προβλήματα που προκαλεί το κάπνισμα ώστε να γίνει μάθημα για όλους και να το περάσουν με τέτοιο τρόπο ώστε να γίνει ένα καλό μάθημα για τους μαθητές και να τους τραβήξει την προσοχή. Τα χαρτόνια θα τα κολήσουν οι μαθητές στην ταξή και στους διαδρόμους του σχολείου.

**4ο Μάθημα**

Α)Σκοπός: Να ενημερωθούν οι μαθητές για ασθένειες όπως είναι ο καρκίνος του πνεύμονα, καρδιοαγγειακές παθήσεις, μειωμένη γονιμότητα και πολλά αλλά τα οποία σχετίζονται με τις ασθένειες του καπνίσματος.

B) Μέσα και μέθοδος επίτευξης: Προβολή βίντεο με τις επιπτώσεις τους καπνίσματος στην υγεία του ανθρώπου και πως αυτές επηρεάζουν την υγεία μας. Η ενημέρωση όλων των μαθήτων θα πραγματοποιηθεί στο αμφιθέατρο του σχολείου.

Γ) Ενδεικτική Δραστηριότητα: Επίσκεψη ενώς ατόμου από μία προσωπική εμπειρία που παραλίγο να χάσει την ζωή του και ενός γιατρού που θα ενημερώσει τα παιδιά και θα τα προβληματίσει.

**5ο Μάθημα:**

Α)Σκοπός: Να μάθουν και να ενημερωθούν τα παιδιά πως ο συνδυασμός άσκησης και καπνίσματος ελαττώνη το κάπνισμα και βελτειώνει την ποιότητα της ζωής τους. Όσο πιο πολύ αθλούνται τα άτομα, τόσο πιο λίγο καπνίζουν.

B) Μέσα και μέθοδος επίτευξης: Κέντρα αθλητικών εγκαταστάσεων και πάρκο.

Γ) Ενδεικτική Δραστηριότητα: Καταγράφουμε τις επιδόσεις ενώς καπνιστή και ενώς μη καπνιστή προπονημενού αθλητή ο οποίος ασχολείται με τον αθλητισμό και οργανώνουμε το Σάββατο μία διοργάνωση προσκαλώντας τους γονείς και όλα τα παιδιά του σχολείου να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες.

**6ο Μάθημα:**

Α)Σκοπός: Αξιολόγηση όλων αυτών που μάθαμε.

B) Μέσα και μέθοδος επίτευξης: Εκδήλωση στο σχολείο

Γ) Ενδεικτική Δραστηριότητα: Προετοιμάζουμε μια γιορτή και κάνουμε παρουσίαση για όσα μάθαμε και για όσα έχουμε προετοιμάσει για την υπέροχη αυτή εκδήλωση.

**Αναλυτική περιγραφή έκτου σχεδίου μαθήματος:**

Διοργανώνουμε μια εκδήλωση στο αμφιθέατρο του σχολείου για να παρουσιάσουμε σε φίλους, γονείς και συμμαθητές ότι μάθαμε από το πρόγραμμα αγωγής υγείας. Τα παιδιά που συμμετείχαν στο πρόγραμμα έχουν τοιχοκολήση αφίσες και χαρτόνια που σχεδίασαν και ζωγράφισαν καθ’ όλη τη διάρκεια του προγράμματος. Αρχικά θα γίνει ένας πρόλογος σχετικά με το θέμα που θα μιλήσουμε στην εκδήλωση για να ενημερωθούν όλοι οι παρευρισκώμενοι και ιδιαίτερα τα παιδιά. Στην συνέχεια θα γίνει παρουσίαση θεατρικών και μονολόγων από τα παιδιά που συμμετείχαν στο πρόγραμμα για να μας δείξουν τι έμαθαν. Κάθε παιδί θα λέει και από κάποια βλαβερή ουσία που περιέχει το τσιγάρο καθώς θα κάνουν και διάφορα σκερτσάκια που θα σατιρίζουν χιουμοριστικά τους καπνιστές απο τους μη καπνιστές και τι μπορεί να πορκαλέσει το κάπνισμα στους παθητικούς καπνιστές. Επίσης θα υπάρχουν και ερωτήσεις προς του γονείς από τα παιδιά που συμμετείχαν στο πρόγραμμα πως μπόρεσαν να ελατώσουν το κάπνισμα. Τέλος θα γίνουν ερωτήσεις από το κοινό και θα μοιραστούν ερωτηματολόγια για να δούμε κατά πόσο κατανόησαν αυτό που παρουσιάστηκε.

**Αξιολόγηση προγράμματος**

Η αξιολόγηση του προγράμματος θα γίνει με ερωτηματολόγια τα οποία θα περίεχουν όλα αυτά που ανέφεραν και παρουσίασαν τα παιδιά στην εκδήλωση. Θα υπάρχουν ερωτήσεις με διαβαθμίσεις κατά πόσο έγινε κατανοητό από τα παιδιά τα θέματα, φωτογραφίες, καθώς και κρυπτόλεξα σχετικά με τις ασθένειες που προκαλούνται από την χρόνια μάστιγα του εθισμού του τσιγάρου. Επίσης θα υπάρχουν ερωτήσεις σχετικά με την πίσσα,την νικοτίνη και το μονοξείδιο του άνθρακα. Ακόμη θα υπάρχουν ερωτήσεις που θα λένε στα παιδιά να προτείνουν λύσεις αντιμετώπισεις αλλά και κάποιες φράσεις κλείδια που είχανε απομνημονεύση κατα την διάρκεια της εκδήλωσης ή τα χαρτόνια που ήτανε κολημένα στο αμφιθέατρο. Με αυτό το σκεπτικό λοιπόν θα δούμε αν το πρόγραμμα ήταν επιτυχημένο και αποτελεσματικό καθοδηγώντας τα παιδιά να υιοθετήσουν σωστά πρότυπα και σωστή κατεύθυνση για την μετέπειτα και πιο καθοριστική πορεία της ζωής τους.