Γιάννη Βερονίκη - ΑΕΜ: 0713185 - Εργασία Αγωγή Υγείας

**ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΜΕΝΤΩΡ**

Τα προγράμματα Μέντωρ είναι εκπαιδευτικά προγράμματα πρόληψης κατά των εξαρτησιογόνων ουσιών. Σκοπός του προγράμματος είναι η προάσπιση, η βελτίωση, και η προαγωγή της σωματικής και ψυχικής ευεξίας των μαθητών, αφενός με την ενδυνάμωση της προσωπικότητάς τους, αφετέρου με την αναβάθμιση του κοινωνικού και φυσικού περιβάλλοντος τους. Ο γενικός στόχος της πρόληψης εντάσσεται στη βελτίωση του επιπέδου της δημόσιας υγείας. Στη σφαίρα αυτή, μια αποτελεσματική παρέμβαση για την πρόληψη της χρήσης ουσιών στοχεύει στη μείωση της χρήσης ουσιών σε καθολικές και επιλεγμένες ομάδες παιδιών και νέων .Οι προσπάθειες επίτευξης του στόχου αυτού επικεντρώνονται συχνά στην αλλαγή χαρακτηριστικών της προσωπικότητας για τον έμμεσο επηρεασμό της συμπεριφοράς χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών. Γενικά οι στόχοι ενός προληπτικού έργου είναι: • να διατηρήσει και να αναπτύξει το δυναμικό της υγείας στην ολότητα της • να προλάβει τις επικίνδυνες συμπεριφορές στον τομέα της χρήσης ουσιών • να ευαισθητοποιήσει και να ασκήσει τα νεαρά άτομα στην αξιολόγηση των κινδύνων της χρήσης και της εξάρτησης • να μειώσει τη βλάβη που συνδέεται με τη χρήση. Αποτελεί ενδεδειγμένη προληπτική προσέγγιση στον χώρο της εκπαίδευσης για αντιμετώπιση τέτοιου είδους προβλημάτων. Ο σκοπός αυτών των προγραμμάτων κινείται στα πλαίσια παροχής πληροφοριών, απόκτησης δεξιοτήτων και ενίσχυσης της αυτοεκτίμησης των παιδιών. Το παραπάνω πρόγραμμα θα εφαρμοστεί σε όλες τις τάξεις του δημοτικού σχολείου (σε μαθητές που κυμαίνονται από ηλικίες των 7 μέχρι 11 ετών).

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα θα λάβει χώρα σε Δημοτικό Σχολείο και θα έχει διάρκεια 7 ημερών με σκοπό να γίνει αναλυτική επεξήγηση των ζητημάτων εμπνέοντας και διδάσκοντας στα παιδιά θετικές πτυχές της ζωής, εκπληκτικές λειτουργίες του μυαλού και του σώματος, αυξάνοντας έτσι την γνώση και καλλιεργώντας σεβασμό προς τον εαυτό τους. Τα παιδιά στα οποία θα εφαρμοστεί το πρόγραμμα είναι θεωρητικά σε μία ηλικία που μπορούν να κατανοούν και να ξεκαθαρίζουν αρχές και παράλληλα να λαμβάνουν αποφάσεις για την ζωή τους. Γονείς και καθηγητές που ενδεχόμενα μπορούν να παραβρεθούν, οφείλουν να κατανοήσουν τα οφέλη μιας ζωής με υγιεινές συνήθειες και αντιλήψεις και παράλληλα κρίνονται υπεύθυνοι να αξιολογούν και να κατευθύνουν τα παιδιά τους.

Προσδοκώμενο αποτέλεσμα του προγράμματος είναι η κινητοποίηση της μαθητικής κοινωνίας για συνεργασία στην πρόληψη της χρήσης από εξαρτησιογόνες ουσίες . η καλλιέργεια, ανάπτυξη και διάδοση στην κοινωνία, αρχών και αξιών και η προσπάθεια ηθικής και πνευματικής εξύψωσης ιδιαίτερα τη νεολαίας. Ανάπτυξη των σχέσεων και η τακτική επικοινωνία μεταξύ των μελών του, για ανταλλαγή απόψεων και ιδεών, για την προαγωγή του ζητήματος. Τα παιδιά μπορούν να αξιολογήσουν υγιείς επιλογές και συνήθειες, να αποφεύγουν ουσίες βλαβερές για τον οργανισμό τους και τους γύρω τους (σεβασμός προς τον συνάνθρωπο) και να βρουν διεξόδους σε πιο ωφέλιμα πράγματα, όπως η ενασχόληση με κάποιο άθλημα.

Αναλυτικά θα ακολουθήσει ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα όπου κάθε μέρα θα αφιερώνεται ξεχωριστά σε κάποιο αντίστοιχο τμήμα κατά αύξουσα σειρά. Μέσω των διαλέξεων και των ομαδικών συζητήσεων θα δημιουργηθεί ένα ευχάριστο και άνετο κλίμα για βιωματική εργασία και αυτό θα επιτευχθεί με κατάλληλο φωτισμό και ηχητική, με βιντεοπροβολέα και DVDplayer, με καρέκλες και μαξιλαράκια σε κύκλο. Μέσα από θεατρικά παιχνίδια και ομαδικές δραστηριότητες, με την συμμετοχή όλων των παιδιών και προαιρετικά του δασκάλου του τμήματος, η επίδραση του βιώματος αφορά στην δυναμική ολοκλήρωση της τάξης και ως εκ τούτου μεγιστοποιείται.

Αναλυτικά οι θεματικές ενότητες ανά τάξη/ ανά ημέρα:

***Φροντίδα του σώματος μας (Α τάξη)*** *: εισαγωγική παρουσίαση του ανθρώπινου σώματος και της ιδέας του να είναι κάποιος υγιής. Τονίζεται η σημασία της φροντίδας του σώματος ώστε να είναι καθαρό και υγιές. Μέσα από παιχνίδια τα παιδιά αποκτούν δεξιότητες φροντίδας και καθαριότητας του σώματος τους.*

***Υγιεινή Διατροφή (Β τάξη):***  *στο πρόγραμμα αυτό αναπτύσσεται ο θαυμασμός για το ανθρώπινο σώμα με τη χρήση οπτικοακουστικών μέσων και του ανθρώπινου ανατομικού προπλάσματος. Τονίζεται ιδιαίτερα η σημασία της υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής.*

***Έλεγχος των συναισθημάτων (Γ τάξη):***  *με την βοήθεια του ανατομικού προπλάσματος το πρόγραμμα στοχεύει στην εκμάθηση των κυριότερων οργάνων του σώματος και της λειτουργίας του. Παράλληλα τα παιδιά αρχίζουν να εξετάζουν τα διάφορα στοιχεία που συνθέτουν την ζωή όπως π.χ. τα συναισθήματα και τις ανθρώπινες σχέσεις. Μέσα από διάφορες δραστηριότητες τα παιδιά μαθαίνουν να ελέγχουν τα συναισθήματα τους, ιδιαίτερα τα αρνητικά ώστε να διευκολύνεται η επίλυση ή και αποφυγή των συγκρούσεων.*

***Προσωπικότητα (Δ τάξη):***  *κατά την διάρκεια του προγράμματος αυτού δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην ζωτική σημασία του ανθρώπινου εγκεφάλου και του τρόπου με τον οποίο ο εγκέφαλος ελέγχει το σώμα, τις κινήσεις και την προσωπικότητα. Με την βοήθεια του ανατομικού προπλάσματος επιδεικνύεται ο έλεγχος όλων των μελών του σώματος και των πέντε αισθήσεων από τον εγκέφαλο που στην συνέχεια ‘μιλά’ στα παιδιά για το πόσο ξεχωριστή και μοναδική είναι η κάθε προσωπικότητα.*

***Επιπτώσεις καπνίσματος και χρήσης αλκοόλ (Ε τάξη):***  *στο πρόγραμμα αυτό γίνεται αναφορά στον τρόπο λειτουργίας του ανθρώπινου οργανισμού με ιδιαίτερη έμφαση στον τρόπο λειτουργίας του πεπτικού συστήματος. Μετά από μία παρουσίαση της πεπτικής λειτουργίας, τα παιδιά συνειδητοποιούν τον τρόπο με τον οποίο τα διάφορα φάρμακα διαφοροποιούν την λειτουργία του οργανισμού. Τονίζεται επίσης η σημασία του να ενεργεί και να σκέφτεται ο καθένας ως ξεχωριστό άτομο και να παίρνει τις δικές του αποφάσεις, ιδίως όταν πρόκειται για αποφάσεις που αφορούν την υγεία.*

***Υγεία- Ναρκωτικά- Επιδράσεις των φίλων (ΣΤ τάξη) :***  *αυτό είναι το τελευταίο πρόγραμμα της σειράς στο Δημοτικό σχολείο και επικεντρώνεται κυρίως στην συνειδητοποίηση από τους μαθητές των πιέσεων που μπορούν να εξασκήσουν οι φίλοι στη λήψη διάφορων αποφάσεων και ειδικότερα σε σχέση με την χρήση φαρμάκων. Με την χρήση των εποπτικών μέσων τα παιδιά αντιλαμβάνονται τον τρόπο με τον οποίο, οι τροφές, το νερό και το οξυγόνο μεταφέρονται σε όλα τα κύτταρα και πώς ένα φάρμακο μετά την δίοδο του μέσω του πεπτικού συστήματος διαφοροποιεί τον τρόπο λειτουργίας του οργανισμού. Γίνεται αναφορά σε ουσίες εξάρτησης όπως το αλκοόλ, η νικοτίνη και τα ναρκωτικά και τον τρόπο με τον οποίο επιδρούν στον ανθρώπινο εγκέφαλο.7*