**ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ**

**Ονοματεπώνυμο:** ***Γιαννακόπουλος Ιωάννης***

**Α.Ε.Μ. :** ***0712048***

* **ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:** Κάπνισμα και έφηβοι.
* **ΣΚΟΠΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:** Σκοπός του συγκεκριμένου προγράμματος είναι η ενημέρωση και η ευαισθητοποίηση μαθητών λυκείου σχετικά με το κάπνισμα. Το πρόγραμμα θα έχει ως επιμέρους στόχους την ενημέρωση τους σχετικά με το καρδιοαναπνευστικό σύστημα, το κάπνισμα και τις μορφές αυτού, τις συνέπειες του, των ρόλο των γονέων και των φίλων, τους τρόπους διακοπής του και τα μετέπειτα οφέλη της αλλά και το ρόλο που παίζει η άσκηση σε αυτό. Το πρόγραμμα αγωγής υγείας θα εφαρμοστεί σε μαθητές λυκείου και των τριών τάξεων(15-18 ετών) και τα επιμέρους μαθήματα θα λάβουν μέρος στο αμφιθέατρο του σχολείου.
* **ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:** Η εφαρμογή του συγκεκριμένου προγράμματος είναι ζωτικής σημασίας σε αυτές τις ηλικίες διότι με τον τρόπο αυτό οι μαθητές θα ευαισθητοποιηθούν σε θέματα που αφορούν το κάπνισμα, θα εντάξουν δια βίου τις σημαντικές πληροφορίες που θα τους δωθούν και θα οπλιστούν με γνώσεις και εμπειρίες που στο μέλλον θα τους κρατήσουν μακριά από αυτό. Θα ενημερωθούν για έννοιες και διαδικασίες που δεν γνώριζαν έως σήμερα. Τα ερεθίσματα που θα λάβουν από τα επιμέρους μαθήματα του προγράμματος θα τους δώσουν κίνητρο να ενημερώσουν και εν τέλει να ευαισθητοποιήσουν και άλλα άτομα όπως γονείς και φίλοι κάτι το οποίο θα έχει, μικρό εν μέρει, αλλά σημαντικό αντίκτυπο στην κοινωνία.
* **ΠΡΟΣΔΟΚΏΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:** Μετά το πέρας του προγράμματος οι μαθητές θα είναι σε θέση να γνωρίζουν τις βασικές έννοιες του καπνίσματος αλλά και όλη τη άμεση θεματολογία που το αφορά. Γνωρίζοντας τα κύρια χαρακτηριστικά του θα μπορούν από μόνοι τους και δια βίου να αποστραφούν από αυτό, να ενημερώσουν άλλα άτομα αλλά και να αποφύγουν την παθητική του χρήση. Τέλος θα γνωρίσουν τρόπους διακοπής του και σε περίπτωση που υπάρξουν καπνιστές στο μελλον, να μπορέσουν να το αντιμετωπίσουν.
* **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:**
* **ΜΑΘΗΜΑ 1: Φυσιολογία καρδιοαναπνευστικού συστήματος.**
* **Σκοπός:** Σκοπός του συγκεκριμένου μαθήματος είναι η γνωριμία των μαθητών με την φυσιολογία του καρδιοαναπνευστικού συστήματος, τις επιμέρους έννοιες του αλλά και τα όργανα που το αποτελούν.
* **Μέσα:** Το συγκεκριμένο μάθημα θα γίνει με τη μορφή διάλεξης και θα χρησιμοποιηθεί προτζέκτορας αλλά και ανθρώπινο ομοίωμα του οργανισμού. Η συνολική διάρκεια του μαθήματος θα είναι μία ώρα και στο τέλος του θα δωθεί ο απαραίτητος χρόνος για τυχόν ερωτήσεις αλλά και για συζήτηση.
* **Ενδεικτική δραστηριότητα:** Μετά το πέρας του μαθήματος θα δοθεί στους μαθητές ομοίωμα με όλα τα όργανα και τα συστήματα του ανθρωπίνου σώματος και θα τους ζητηθεί με σειρά προτεραιότητας να τοποθετούν ένα όργανο ή μέρος του σκελετού πάνω σε αυτό. Η αρχική μορφή του ομοιόματος θα είναι ελλιπής.
* **ΜΑΘΗΜΑ 2: Ορισμός και μορφές καπνίσματος.**
* **Σκοπός:** Σκοπός του συγκεκριμένου μαθήματος είναι η γνωριμία των μαθητών με το κάπνισμα αλλά και τις μορφές που αυτό έχει όπως το ενεργητικό αλλά και το παθητικό.
* **Μέσα:** Το συγκεκριμένο μάθημα θα γίνει με τη μορφή διάλεξης και θα χρησιμοποιηθεί προτζέκτορας και κόλλες Α4 με σχετικές ερωτήσεις μέσα από το μάθημα. Η συνολική διάρκεια του θα είναι μία ώρα και στο τέλος θα δωθεί ο απαραίτητος χρόνος για τυχόν ερωτήσεις αλλά και συζήτηση.
* **Ενδεικτική δραστηριότητα:** Μετά το πέρας του μαθήματος θα δοθεί στους μαθητές χαρτί Α4 με ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής που αφορούν το μάθημα που διδάχθηκαν προηγουμένως απαντώντας εν συντομία σε αυτές.
* **ΜΑΘΗΜΑ 3: Συνέπειες καπνίσματος.**
* **Σκοπός:** Σκοπός του συγκεκριμένου μαθήματος είναι η ανάλυση των βραχυπρόθεσμων αλλά και μακροπρόθεσμων αρνητικών συνεπειών του καπνίσματος στον ανθρώπινο οργανισμό.
* **Μέσα:** Το συγκεκριμένο μάθημα θα γίνει με τη μορφή διάλεξης και θα χρησιμοποιηθεί προτζέκτορας αλλά και χρωματιστά χαρτόνια που θα δωθούν στο τέλος του. Η συνολική διάρκεια του μαθήματος θα είναι μία ώρα και στο τέλος θα δωθεί ο απαραίτητος χρόνος για τυχόν ερωτήσεις αλλά και συζήτηση.
* **Ενδεικτική δραστηριότητα:** Μετά το πέρας του μαθήματος οι μαθητές θα αντιγράψουν τις κύριότερες αρνητικές συνέπειες του καπνίσματος σε μεγάλα χαρτόνια με έντονα χρώματα και θα τα κολλήσουν τόσο στις τάξεις όσο και στους διαδρόμους του σχολείου.
* **ΜΑΘΗΜΑ 4: Ο ρόλος των γονέων.**
* **Σκοπός:** Σκοπός του συγκεκριμένου μαθήματος είναι η ανάλυση της επιρροή που ασκουν οι γονείς στους μαθητές και γενικότερα στα παιδιά τους πάνω στο θέμα του καπνίσματος. Θα μελετηθούν στοιχεία όπως οι μέθοδοι αποτροπής των παιδιών από το ενεργητικό κάπνισμα αλλά και η έκθεση τους στο παθητικό από την χρήση των ίδιων των γονέων.
* **Μέσα:** Το συγκεκριμένο μάθημα θα γίνει με τη μορφή διάλεξης και θα χρησιμοποιηθεί προτζέκτορας αλλά και ερωτηματολόγια. Η συνολική διάρκεια του μαθήματος θα είναι μία ώρα και στο τέλος θα δωθεί ο απαραίτητος χρόνος για τυχόν ερωτήσεις αλλά και συζήτηση.
* **Ενδεικτική δραστηριότητα:** Στο τέλος του μαθήματος θα διανεμηθούν ερωτηματολόγια στους μαθητές σχετικά με το ενεργητικό κάπνισμα που αυτοί με τη σειρά τους θα τα δώσουν στους γονείς να τα συμπληρώσουν. Τα ερωτηματολόγια αυτά θα επιστραφούν από τους μαθητές συμπληρωμένα στο επερχόμενο μάθημα και θα διαβαστούν ανώνυμα σε όλο το κοινό.
* **ΜΑΘΗΜΑ 5: Τρόποι διακοπής καπνίσματος – Ρόλος της άσκησης.**
* **Σκοπός:** Ο σκοπός του συγκεκριμένου μαθήματος είναι η παρουσίαση των μεθόδων-διαδικασιών διακοπής του καπνίσματος αλλά και η ανάλυση του ρόλου που έχει η άσκηση σε αυτή.
* **Μέσα:** **:** Το συγκεκριμένο μάθημα θα γίνει με τη μορφή διάλεξης και θα χρησιμοποιηθεί προτζέκτορας. Η συνολική διάρκεια του μαθήματος θα είναι μία ώρα και στο τέλος θα δωθεί ο απαραίτητος χρόνος για τυχόν ερωτήσεις αλλά και συζήτηση.
* **Ενδεικτική δραστηριότητα:** Μετά το πέρας του μαθήματος θα επιλεγούν τυχαία 10 μαθητές και με τη σειρά, ανεβαίνοντας στη σκηνή του αμφιθεάτρου, θα επιλέξουν τον τρόπο διακοπής καπνίσματος που θεωρούν ότι είναι ο πιο αποτελεσματικός υποστηρίζοντας ταυτόχρονα την επιλογή αυτή με ικανοποιητικά κριτήρια.
* **ΜΑΘΗΜΑ 6: Οφέλη διακοπής καπνίσματος.**
* **Σκοπός:** Ο σκοπός του μαθήματος αυτού είναι να αναλυθούν λεπτομερώς τα κοινωνικά, ψυχολογικά αλλά και οργανικά οφέλη που έχει διακοπή του καπνίσματος.
* **Μέσα:** Το συγκεκριμένο μάθημα θα γίνει με τη μορφή διάλεξης και θα χρησιμοποιηθεί προτζέκτορας. Η συνολική διάρκεια του μαθήματος θα είναι μία ώρα και στο τέλος θα δωθεί ο απαραίτητος χρόνος για τυχόν ερωτήσεις αλλά και συζήτηση.
* **Ενδεικτική δραστηριότητα:** Στο τέλος του θεωρητικού μέρους του μαθήματος, θα διανεμηθούν φυλλάδια στους μαθητές που θα αναφέρουν λεπτομερώς όλες τις θετικές συνέπειες, βραχυχρόνιες και μακροχρόνιες, της διακοπής του καπνίσματος και αυτοί θα τα μοιράσουν τόσο στους ενεργητικά-καπνιστές καθηγητές όσο και σε γονείς και φίλους τους.
* **ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΣΧΕΔΙΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:**
* **ΜΑΘΗΜΑ 5: Τρόποι διακοπής καπνίσματος – Ρόλος της άσκησης.**

Για πολλούς το να κόψουν το κάπνισμα είναι πολύ δύσκολο γιατί η νικοτίνη προκαλεί έντονη εξάρτηση. Πρέπει να θέλεις πραγματικά να το κόψεις αρχικά για την υγεία σου αλλά και για τα οικονομικά σου. Επίσης θα κάνεις μεγάλο δώρο σε άτομα που σε περιτριγυρίζουν καθημερινώς όπως είναι η οικογένεια σου. Ξεκινώντας την παρουσίαση θα αναφερθούμε στις δυσκολίες που θα αντιμετωπίσει ένας καπνιστής όταν θελήσει να διακόψει το κάπνισμα κυρίως στην αρχή της απεξάρτησης. Πιο συγκεκριμένα θα πρέπει να ενημερωθεί ότι στα αρχικά στάδια ίσως να έχει άγχος,πονοκεφάλους, δυσκολίες στον ύπνο, τρέμουλο και αλλαγές στην όρεξη. Πολλές φορές εμφανίζονται συμπτώματα αλλαγής διάθεσης, ευερεσθισίας, δυσκολίες στην αυτοσυγκέντρωση ακόμα και αυξημένη διάθεση να φάει κάτι γλυκό.

Ύστερα θα παρουσιάσουμε τις μεθόδους διακοπής του καπνίσματος. Είτε μέσα από συμβουλευτική αγωγή,είτε μέσα από ένα πρόγραμμα απεξάρτησης, είτε μέσω σκευασμάτων είτε μέσω χρήσης ηλεκτρονικού τσιγάρου αλλά ακόμα και με συνδυασμό των παραπάνω ο καπνιστής ξεκινάει να κάνει δειλά το πρώτο βήμα για την πλήρη απεξάρτηση του. Κάποια πιο αποτελεσματικά και κάποια λιγότερο, όλα έχουν πάντως τα πλεονεκτήματα αλλά και μειονεκτήματα τους.

Μαζί με τις μεθόδους που αναφέρθηκαν προηγουμένως μια λύση άκρως σημαντική για την επίτευξη του στόχου είναι η συστηματική άσκηση και η υιοθέτηση μιας δραστήριας καθημερινότητας. Αρκετές περιπτώσεις έχουν δείξει ότι η άσκηση βοήθησε στην ελάττωση του καπνίσματος, ενώ σε γενικές γραμμές όσο πιο ενεργητικό αθλητικά είναι ένα άτομο, τόσο λιγότερο καπνίζει. Απομακρύνει τα άτομα από τη συνήθεια αυτή και μπορεί να ενισχύσει την προσπάθεια των καπνιστών να το περιορίσουν ακόμη και να το διακόψουν εντελώς. Επιπλέον αρκετές έρευνες έχουν δείξει ότι οι αθλητές κατά πλειοψηφία δεν καπνίζουν ενώ άτομα τα οποία γυμνάζονται είναι λιγότερο εξαρτημένα από τη νικοτίνη(Read et al., 2001). Τέλος ικανοποιητικός αριθμός ερευνητικών εργασιών έχουν δείξει ότι η άσκηση είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος περιορισμού του καπνίσματος σε άτομα με καρδιοπάθεια.

Αφού τελειώσει το μέρος της παρουσίασης θα επιλεγούν τυχαία 10 μαθητές και με τη σειρά, ανεβαίνοντας στη σκηνή του αμφιθεάτρου, θα επιλέξουν τον τρόπο διακοπής καπνίσματος που θεωρούν ότι είναι ο πιο αποτελεσματικός(συμβουλευτική αγωγή, πρόγραμμα απεξάρτησης, σκευάσματα, ηλεκτρονικό τσιγάρο, συνδυασμός μεθόδων) υποστηρίζοντας ταυτόχρονα με κριτήρια την επιλογή τους.

* **ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:**
* Η αποτελεσματικότητα του προγράμματος που σχεδιάσαμε θα αξιολογηθεί με ερωτηματολόγια που θα δοθούν στους μαθητές μετά το πέρας του τελευταίου μαθήματος. Οι μαθητές θα έχουν στη διάθεση τους μισή ώρα να απαντήσουν σε ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής όπως:
* Βρήκατε ενδιαφέρον το θέμα του προγράμματος;
* Πιστεύετε ότι το πρόγραμμα που παρακολουθήσατε σε σχέση με το στόχο του εκπαιδευτικού προγράμματος ήταν πλήρες;
* Η διάρκεια του προγράμματος που παρακολουθήσατε ήταν κατά τη γνώμη σας επαρκής για την κάλυψη του αντικειμένου ;
* Το πρόγραμμα ανταποκρίθηκε στις αρχικές προσδοκίες που είχατε κατά την εισαγωγή σας σε αυτό;
* Πόσο ικανοποιημένοι μείνατε από την οργάνωση και τον συντονισμό του;
* Τα διατιθέμενα εποπτικά μέσα διδασκαλίας ήταν πλήρη;
* Τα διατιθέμενα μέσα για τις παρουσιάσεις (υπολογιστές, προτζέκτορας) ήταν επαρκή;
* Οι διατιθέμενοι χώροι διδασκαλίας ήταν ικανοποιητικοί;
* Σε ποιο βαθμό πιστεύετε ότι μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις γνώσεις που αποκτήσατε από το συγκεκριμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα;(1-10)
* Μετά την παρακολούθηση του προγράμματος η διάθεσή σας για συμμετοχή σε παρόμοια εκπαιδευτικά προγράμματα;(1-10)