ΣΠΥΡΟΣ ΚΑΛΟΓΡΑΝΑΣ
ΑΕΜ : 0713137

**ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ ΣΤΗ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ**Το πρόγραμμα θα εφαρμοστεί σε μαθητές σχολείου δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης , με σκοπό να ευαισθητοποιηθούνσχετικά με το κάπνισμα και να αποκτήσουν μία σφαιρική γνώση όσον αφορά την πρόληψη καθώς και τις επιδράσεις του στο άμεσο και έμμεσο μέλλον , ώστε να αποφύγουν τον κίνδυνο και να ζήσουν μια ευχάριστη και υγιή ζωή .
Το πρόγραμμα θα εφαρμοστεί σε μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης διότι είναι η πιο κατάλληλη ηλικία απορρόφησης πληροφοριών και προλήψεων για θέματα που αφορούν το μέλλον και την υγεία τους . Επίσης , λόγω του ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των εφήβων στην Ελλάδα ξεκινούν το κάπνισμα στην τριτοβάθμια εκπαίδευση ( Λύκειο ) , η ενημέρωση των μαθητών από νωρίς θα τους βάλει σε σκέψεις περί του θέματος , αυξάνοντας έτσι και την κρητική τους ικανότητα και για το συγκεκριμένο αλλά και για εξίσου σημαντικά θέματα στο μέλλον ( doping , ναρκωτικά , υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ κ.α. )Εκτός αυτού , πρέπει να τους τονίσουμε τη δύναμη του εθισμού στη νικοτίνη ( χρειάζεται από δύο μέχρι έξι εβδομάδες ώστε ο εγκέφαλος να προσαρμοστεί ξανά στην προηγούμενη χωρίς νικοτίνη κατάσταση , και κατά τη διάρκεια της απεξάρτησής του , βιώνει έντονο σύνδρομο στέρησης ) , που με την πάροδο του χρόνου γίνεται όλο και πιο δύσκολο να καταπολεμηθεί . Επιπροσθέτως σε συνδυασμό με τις βλαβερές ουσίες του τσιγάρου , επιφέρει σοβαρά προβλήματα υγείας ( καρκίνο , καρδιαγγειακά προβλήματα κ.α.) ακόμη και πρόωρο θάνατο .
Ύστερα από την εφαρμογή του προγράμματος αυτού στο σχολείο προσδοκούμε την ευαισθητοποίηση των μαθητών σχετικά με το κάπνισμα και τις συνέπειές του καθώς και την παροχή των κατάλληλων βάσεων ώστε να αποτρέψουν κάποιον να ξεκινήσει το κάπνισμα στο μέλλον , και να τον προτρέψουν να υιοθετήσει έναν υγιεινό τρόπο ζωής χωρίς τσιγάρο και εθισμούς .Μέσα από ένα σύνολο μαθημάτων θα πραγματοποιηθούν διαλέξεις στο αμφιθέατρο του σχολείου , ομιλίες αρμοδίων για την καταπολέμηση και πρόληψη του καπνίσματος , επίσκεψη σε Κέντρο Υγείας , μαθήματα μέσα στην τάξη , αθλητικές ασκήσεις και εκθέσεις παιδιών όσον αφορά τη γνώμη τους για το κάπνισμα .
 ***Μάθημα 1ο*** )
Δραστηριότητα : Συζήτηση
Σκοπός : Ενημέρωση των παιδιών σχετικά με το κάπνισμαΜέσα : Υλικό εικόνων και βίντεο
Εφαρμογή : Στο πρώτο μάθημα , οι μαθητές θα μαζευτούν στο αμφιθέατρο του σχολείου και θα ενημερωθούν σχετικά με το κάπνισμα και τα αποτελέσματά του , μέσω μιας σειράς εικόνων , βίντεο και αναλυτικών τρόπων αντιμετώπισης του καπνίσματος .
 ***Μάθημα 2ο*** )
Δραστηριότητα : Ομιλία
Σκοπός : Ενημέρωση των παιδιών σχετικά με το κάπνισμα από γιατρό που εξειδικεύεται στον τομέα του καπνίσματος ( πνευμονολόγος )
Μέσα : Υλικό άρθρων και αληθινών γεγονότων
Εφαρμογή : Στο δεύτερο μάθημα , οι μαθητές θα ενημερωθούν για το κάπνισμα από έναν επαγγελματία γιατρό πνευμονολόγο , για τις χρόνιες παθήσεις που προκαλεί καθώς θα δοθεί βάση και σε πραγματικά γεγονότα που έχει έρθει αντιμέτωπος ο γιατρός αυτός , αλλά και τι μεθόδους χρησιμοποίησε για να το πετύχει .

***Μάθημα 3ο*** )
Δραστηριότητα : Επίσκεψη - Εκπαιδευτική Εκδρομή
Σκοπός : Μεταφορά των παιδιών στο πλησιέστερο Κέντρο Υγείας για αναλυτική ενημέρωση σχετικά με το κάπνισμα .
Μέσα : Με λεωφορείο του σχολείου , ιστορικά ασθενών
Εφαρμογή : Στο τρίτο μάθημα , οι μαθητές με λεωφορείο του σχολείου θα επισκεφτούν το πλησιέστερο Κέντρο Υγείας ( Νοσοκομείο ) , όπου θα ενημερωθούν από τους γιατρούς που εξειδικεύονται στον τομέα του καπνίσματος μέσα από μια σειρά ιστορικών ασθενών καθώς και την προβολή ακτινογραφιών , για την κατανόηση του προβλήματος που θα μπορούσε να έχει κάποιος εάν ήταν καπνιστής ή τις συνέπειες που θα του επιφέρουν στο άμεσο και έμμεσο μέλλον .

***Μάθημα 4ο*** )
Δραστηριότητα : Ζωγραφιές στην τάξη
Σκοπός : Τα παιδιά πρέπει να ζωγραφίσουν μια εικόνα σχετικά με το κάπνισμα ώστε να δούμε πως το αντιλαμβάνονται σαν 'απειλή' για την υγεία μας .
Μέσα : Στην τάξη , χαρτί και χρώματα ( μαρκαδόροι , νερομπογιές )
Εφαρμογή : Στο τέταρτο μάθημα , οι μαθητές καλούνται να ζωγραφίσουν σε ένα χαρτί ένα θέμα για το κάπνισμα , και να δείχνουν με την κατάλληλη επιλογή χρωμάτων την σοβαρότητά του και συνεπώς το πως το αντιλαμβάνονται σαν εθισμό .

***Μάθημα 5ο*** )
Δραστηριότητα : Ασκήσεις στο προαύλιο του σχολείου
Σκοπός : Πληροφόρηση και πράξη πάνω σε αθλητικές ασκήσεις για την επισήμανση στο ποιές ασκήσεις αυξάνουν την αντοχή , την οποία το κάπνισμα στέρει δραματικά .
Μέσα : Στο προαύλιο του σχολείου , χρωματιστοί κώνοι
Εφαρμογή : Σε μια ευθεία δέκα μέτρων τοποθετούμε από δύο χρωματιστούς κώνους στην αρχή , και έναν στο τέλος της . Οι μαθητές σε δύο σειρές ( χωρισμένοι σε ομάδες ) , κατά το σύνθημά μας , ξεκινούν να τρέχουν όσο πιο γρήγορα μπορούν από τη μια άκρη της ευθείας στην άλλη . Αφού τελειώσουν την άσκηση , τους εξηγούμε οτι εάν ήταν καπνιστές η κούραση τους μετά απ' αυτήν την άσκηση θα ήταν μεγαλύτερη και η αντοχή τους δραματικά λιγότερη .

 ***Μάθημα 6ο*** )
Δραστηριότητα : Έκθεση παιδιών μέσα στη τάξη σχετικά με το κάπνισμα
Σκοπός : Να μάθουμε τι αποκόμισαν τα παιδιά ύστερα από όλα τα μαθήματα που έλαβαν χώρα
Μέσα : Έκθεση
Εφαρμογή : Τα παιδιά καλούνται να γράψουν μια έκθεση τριών παραγράφων σχετικά με όλα όσα αποκόμισαν από τα μαθήματα που έγιναν σχετικά με το κάπνισμα , τη γνώμη τους καθώς και τρόπους αντιμετώπισης του προβλήματος αυτού .

**ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ 1ου**Αρχικά , μαζεύουμε όλους τους μαθητές στο αμφιθέατρο του σχολείου με σκοπό να τους ενημερώσουμε σχετικά με το κάπνισμα και τις συνέπειές του . Αφού ανοίξουμε τη διάλεξή μας ξεκινάμε το μάθημα . Το κάπνισμα , ενεργητικό ή παθητικό , παίζει πρωτεύοντα ρόλο όσον αφορά τον καρκίνο του πνεύμονα , του λάρυγγα , του οισοφάγου και της ουροδόχου κύστεως ( στον άνδρα ) . Οι καρκινογόνες ουσίες που προκύπτουν από την καύση του τσιγάρου είναι διάφοροι διαφορετικοί υδρογονάνθρακες , το αρσενικό , η πίσσα , η αιθάλη κ.α. Επίσης πρέπει να δοθεί βάση στη σοβαρότητα των συνεπειών όπως το άσθμα , σοβαρές ασθένειες , χρόνια ρινίτιδα ( φλεγμονή της μύτης ) , διαβήτης αμφιβληστροειδούς χιτώνα , οπτική νευρίτιδα , μείωση ποσότητας σπέρματος , οστεοαρθρίτιδα , γονιμότητα , εμμηνόπαυση και πολλά άλλα . Εκτός αυτών , ένα ακόμα σοβαρό κομμάτι που αφορά το κάπνισμα είναι ο εθισμός ο οποίος δεν επιτρέπει στον καπνιστή να αποχωριστεί αυτή τη συνήθεια εύκολα και ο κύριος λόγος είναι η νικοτίνη . Η νικοτίνη έχει ποικίλες επιδράσεις στον άνθρωπο , κυρίως στην καρδιά , στο ορμονικό σύστημα αλλά πιο πολύ στον εγκέφαλο . Ορισμένες χημικές ουσίες που υπάρχουν στον εγκέφαλο εμπλέκονται στη δημιουργία εξάρτησης από τον καπνό , και συνεπώς δημιουργείται το αίσθημα διέγερσης , ευεξίας και άλλα συμπτώματα παρόμοια των ναρκωτικών ουσιών . Ένα ακόμη θέμα εξίσου ίδιας και σοβαρής περίπτωσης είναι οι παθητικοί καπνιστές , αυτοί δηλαδή που δεν είναι οι ίδιοι καπνιστές αλλά ακούσιοι ή έμμεσοι . Επίσης οι παθητικοί καπνιστές μπορεί να έχουν άμεσες ενοχλήσεις όπως ερεθισμό στα μάτια , πόνο στο λαιμό και ζαλάδα , διότι εκτίθενται σε αυξημένο κίνδυνο για μια σειρά από ασθένειες που συνδέονται με το κάπνισμα . Παράδειγμα παθητικών καπνιστών μπορεί να είναι τα παιδιά γονέων που καπνίζουν στο σπίτι , και διατρέχουν μεγάλο κίνδυνο παθήσεων του αναπνευστικού όπως βρογχίτιδα , πνευμονία κ.α. Ποια είναι τα οφέλη αφού ο καπνιστής κόψει το κάπνισμα ; Αρχικά μειώνεται δραστικά η πιθανότητα καρδιοπαθειών στο μέλλον , τα ρούχα , τα μαλλιά και τα νύχια μυρίζουν καλύτερα , η όσφρηση καθώς και γεύση του καπνιστή επιστρέφουν στα φυσιολογικά τους επίπεδα , τα δάχτυλα και τα νύχια του γυρνούν στο κανονικό τους χρώμα , τα δόντια καθαρίζουν πιο εύκολα , τα παιδιά δεν θα καπνίζουν παθητικά πια και γλυτώνει και πολλά χρήματα . Κατά τη διάρκεια της διάλεξης αυτής δείχνουμε και το κατάλληλο υλικό εικόνων και βίντεο στα παιδιά ( π.χ. όταν μιλάμε για τη ζημιά που κάνει το κάπνισμα στους πνεύμονες ενός καπνιστή δείχνουμε μια εικόνα των πνευμόνων πως ήταν πριν και μετά το κάπνισμα ) .

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ**

Ύστερα από αυτά τα μαθήματα τυπώνουμε ερωτηματολόγια σχετικά με το θέμα του καπνίσματος , θα τα μοιράσουμε στα παιδιά και μέσα από αυτά θα συμπεράνουμε τι αποκόμισαν από όλα αυτά τα δηλαδή α ) το πόσο σοβαρό είναι το κάπνισμα , β ) τι συνέπειες έχει στον ίδιο και στους γύρω του , γ ) τρόπους αντιμετώπισης και τέλος δ ) τα οφέλη αφού σταματήσει το κάπνισμα ο καπνιστής . Εάν οι περισσότερες απαντήσεις των ερωτηματολογίων είναι κοινές τότε έχουμε πετύχει το στόχο μας , δηλαδή να περάσουμε ένα σωστό μήνυμα από νωρίς στα παιδία σχετικά με το κάπνισμα και την πρόληψη του .