**Ονοματεπώνυμο:** Κλεάνθης Καραμπάσης

**ΑΕΜ:** 0713052

**Θέμα:** Πρόγραμμα αποφυγής ναρκωτικών σε μαθητές γ΄ γυμνασίου.

Ναι στην άσκηση, όχι στα ναρκωτικά!

Ο σκοπός του προγράμματος είναι η αποφυγή των ναρκωτικών στο γυμνάσιο. Τα ναρκωτικά δυστυχώς έχουν γίνει αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής των νέων. Ξεκινάνε από τις μικρές ηλικίες του γυμνασίου και συνεχίζουν σε όλη τους της ζωή κάποιοι, ενώ κάποιοι άλλοι καταφέρνουν μέσα από προγράμματα απεξάρτησης να ανεξαρτητοποιηθούν. Οι στόχοι του προγράμματος κατά των ναρκωτικών είναι να προάγει την άσκηση στους μαθητές της γ΄ γυμνασίου και μέσα από αυτήν να μάθουν και να διαδώσουν τις αρνητικές συνέπειες των ναρκωτικών και στο υπόλοιπο σχολείο. Ακόμα, το πρόγραμμα στοχεύει στο να δώσει κίνητρα στους μαθητές να έχουν όνειρα, να αναπτύξουν μία πιο σφαιρική εικόνα για την ζωή αλλά και θετικές στάσεις για την άσκηση.

Το πρόγραμμα κατά των ναρκωτικών είναι ιδιαίτερα σημαντικό να εφαρμοστεί στο γυμνάσιο διότι τα παιδιά μπαίνοντας στην εφηβεία, προσπαθώντας να κοινωνικοποιηθούν γίνονται ευάλωτα σε βλαβερές συνήθειες για τον οργανισμό όπως είναι τα ναρκωτικά. Αυτό έχει ως συνέπεια να αλλάζουν πορεία στην ζωή τους, να μην έχουν στόχους και όνειρα και να αποξενώνονται. Μέσα από το πρόγραμμα άσκησης τα παιδιά θα διδαχθούν το λόγο αποφυγής των ναρκωτικών, θα αναπτύξουν το αίσθημα της συνεργασίας και της ομαδικότητας εκτελώντας διάφορες ασκήσεις και εργασίες που θα τους ανατεθούν. Τέλος, θα τους προωθηθούν κίνητρα και θα αναπτύξουν το αίσθημα της δημιουργικότητας όπου θα συμβάλλει στο να αναπτύξουν τους στόχους τους και να αγαπήσουν τον αθλητισμό.

Τα αποτελέσματα αναμένεται να είναι ικανοποιητικά αφού το πρόγραμμα δεν στοχεύει μόνο στην αποφυγή των ναρκωτικών αλλά τα παιδιά να αναπτύξουν το αίσθημα του συναγωνισμού (ευ αγωνίζεσθε) , ευγενής άμυλα, να αναπτύξουν νέες παρέες και στόχους ώστε να γυρίσουν σελίδα στην ζωή τους και να κυνηγήσουν ένα καλύτερο αύριο.

Το περιεχόμενο του προγράμματος περιλαμβάνει μία σειρά από 6 μαθήματα. Σκοπός του πρώτου μαθήματος είναι να καταλάβουμε τί γνώσεις έχουν τα παιδιά για το θέμα των ναρκωτικών. Αυτό θα επιτευχθεί με ένα τεστ γνώσεων για τα ναρκωτικά. Τα μέσα που θα χρησιμοποιήσουμε είναι ένα έντυπο με 50 ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής. Μετά το τεστ ακολουθεί μία εισαγωγική διάλεξη για τα ναρκωτικά. Σκοπός του δεύτερου μαθήματος είναι η εμβάθυνση του θέματος για τα ναρκωτικά. Σε αυτό το μάθημα οι μαθητές θα κατανοήσουν τις αρνητικές συνέπειες που προσφέρουν τα ναρκωτικά, το πώς σε ανακατευθύνουν από την ζωή και πώς μέσα από την άσκηση μπορείς να δώσεις κίνητρο στον εαυτό σου να αλλάξεις στάση ζωής και να ασχοληθείς με τον αθλητισμό. Τα μέσα που θα χρησιμοποιήσουμε είναι ένας προτζέκτορας ώστε να δείξεις στα παιδιά τις διαφάνειες. Η δραστηριότητα που θα έχουν τα παιδιά είναι να ετοιμάσουν για το επόμενο μάθημα μία ατομική εργασία για τις συνέπειες των ναρκωτικών και να την παρουσιάσουν στους υπόλοιπους μαθητές. Σκοπός του τρίτου μαθήματος είναι τα παιδιά να δούνε αυτά που αναφέραμε στο 2ο μάθημα στην πράξη μέσω βίντεο, τα μέσα που θα χρησιμοποιήσουμε είναι το βίντεο αλλά και ενημερωτικό έντυπο. Ακόμα, η δραστηριότητα που θα έχουν τα παιδιά θα είναι οι αθλοπαιδίες όπου θα προάγεις την άσκηση και μέσα από την ενασχόλησή τους με τον αθλητισμό θα καταλάβουν γιατί είναι σημαντική η γυμναστική. Στο τέταρτο μάθημα σκοπός είναι να ενημερωθούν και οι μαθητές του υπόλοιπου σχολείου για τα ναρκωτικά και θα γίνουν αθλοπαιδίες για τους μαθητές της γ γυνμνασίου. Τα μέσα που θα χρησιμοποιήσεις είναι για τις αθλοπαιδίες στεφάνια, κώνους, μπάλες και στρώματα γυμναστικής. Σκοπός του πέμπτου μαθήματος είναι να προβάλεις το αίσθημα συνεργασίας και συναγωνισμού (ευ αγωνίζεσθε) μεταξύ των μαθητών. Τα μέσα που θα χρησιμοποιήσουμε είναι πάλι για τα τουρνουά που θα οργανώσουν τα παιδιά μπάλες, κώνους για οριοθέτηση χώρου, δίχτυ. Η δραστηριότητα που θα έχουν είναι τα παιδιά που θα έχουν χωριστεί σε ομάδες από το προηγούμενο μάθημα να οργανώσουν τουρνουά μικρών ομάδων ποδοσφαίρου, μπάσκετ, βόλεϊ και σκυταλοδρομίες. Σκοπός του έκτου μαθήματος είναι τα παιδιά να έχουν καταλάβει τις αρνητικές επιπτώσεις που έχουν τα ναρκωτικά στην ζωή και πως μέσα από την άσκηση μπορούμε να βρούμε κίνητρα για να τα αντιμετωπίσουμε. Τα μέσα που θα χρησιμοποιήσουμε είναι ένα ερωτηματολόγιο.

Το πλάνο μαθήματος που θα εφαρμόσουμε στο τέταρτο και πέμπτο μάθημα είναι. Καταρχήν, στο τέταρτο μάθημα θα χωρίσουμε τους μαθητές σε μικρές ομάδες των πέντε ατόμων και θα τους ανατεθούν δραστηριότητες. Η μία ομάδα θα αναλάβει να ενημερώσει τους μαθητές του σχολείου για τα ναρκωτικά, η δεύτερη ομάδα θα αναλάβει να διοργανώσει το τουρνουά ποδοσφαίρου, η τρίτη ομάδα θα αναλάβει να οργανώσει το τουρνουά μπάσκετ, η τέταρτη ομάδα θα αναλάβει να οργανώσει το τουρνουά βόλεϊ, η πέμπτη ομάδα θα αναλάβει να οργανώσει τις σκυταλοδρομίες, η έκτη ομάδα θα αναλάβει να φτιάξει μπλούζες για όλου τους μαθητές του γυμνασίου με το σλόγκαν <Ναι στην άσκηση, όχι στα ναρκωτικά>, η έβδομη ομάδα θα αναλάβει το πρόγραμμα των τουρνουά, την μουσική και έπαινους συμμετοχής στο πρόγραμμα κατά των ναρκωτικών και η όγδοη ομάδα θα έχει εθελοντικό ρόλο σε όσους χρειάζονται βοήθεια αλλά και στους τραυματίες που μπορεί να υπάρξουν. Αφού γίνει ο χωρισμός των ομάδων θα γίνουν αθλοπαιδίες για τους μαθητές της γ γυμνασίου όπως σκυταλοδρομίες περνώντας πάνω από κώνους, σκυταλοδρομίες κάνοντας κουτσό περνώντας πάνω από στεφάνια κτλ. Στο πέμπτο μάθημα τα παιδιά μαζί με την βοήθεια του δασκάλου θα διοργανώσουν τα τουρνουά και στο τέλος θα μοιράσουν στους συμμετέχοντες τους επαίνους συμμετοχής και από ενημερωτικό έντυπο που θα έχει βγάλει ο δάσκαλος γυμναστικής.

Την αποτελεσματικότητα του προγράμματος θα την αξιολογήσουμε φτιάχνοντας ένα ερωτηματολόγιο για τα παιδιά όπου θα περιέχει 20 ερωτήσεις. Ενδεικτικά κάποιες από αυτές τις ερωτήσεις είναι:

1)Τα ναρκωτικά είναι: καλά 1 2 3 4 5 6 7 κακά

Χρήσιμα 1 2 3 4 5 6 7 άχρηστα

Ευχάριστα 1 2 3 4 5 6 7 δυσάρεστα

Επικίνδυνα 1 2 3 4 5 6 7 ακίνδυνα

2) Ο αθλητισμός είναι: καλός 1 2 3 4 5 6 7 κακός

Χρήσιμος 1 2 3 4 5 6 7 άχρηστος

Ευχάριστος 1 2 3 4 5 6 7 δυσάρεστος

3) Τα ναρκωτικά βοηθούν στην επίλυση των προβλημάτων σου:

Ναι 1 2 3 4 5 6 7 όχι

Σωστό 1 2 3 4 5 6 7 λάθος