Γρηγόρης Κατωμέρης

ΑΕΜ 0713130

**Πρόγραμμα πρόληψης αντιμετώπισης του καπνίσματος**

Σε ένα δημοτικό σχολείο με μαθητές από 6η και 5η δημοτικού θα εφαρμόσουμε ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα με σκοπό την πλήρη ενημέρωση της επικινδυνότητας του καπνίσματος και την πιθανή αποτροπή των μαθητών από μελλοντική χρήση.

***Τεκμηρίωση του προγράμματος:***

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα είναι απαραίτητο να εφαρμοστεί στην συγκεκριμένη ομάδα ατόμων διότι, είναι στην ηλικία που τα παιδιά αρχίζουν να ενδιαφέρονται για την κοινωνική εικόνα τους με αποτέλεσμα συνήθειες όπως το κάπνισμα να μπορούν να τους φανούν ελκυστικές μόλις μπουν στο, Γυμνάσιο στα επόμενα δύο χρόνια, και έρθουν σε επαφή με καπνιστές που βρίσκονται κοντά στην ηλικία τους. Έτσι πρέπει να εξασφαλίσουμε πως υπάρχει η απαραίτητη ενημέρωση για όταν βρεθούν σε αυτή την κατάσταση σχετικά με το κάπνισμα. Επίσης, το πρόγραμμα θα εκτελεστεί διαφορετικά από τον παραδοσιακό τρόπο μαθήματος που έχουν συνηθίσει στο σχολείο οπότε αυτό θα αφήσει ένα θετικό αντίκτυπο καθώς δεν θα αντιμετωπιστεί όπως ένα ακόμα μάθημα στο σχολείο αλλά σαν μια δραστηριότητα στην οποία έχουν δια δραστική συμμετοχή. Ο λόγος όμως που πρέπει οπωσδήποτε να γίνει χρήσης αυτού του προγράμματος είναι για να ξεκινήσει μία γενιά μαθητών που θα είναι θετικά πρότυπα προς τους συνομήλικους και μικρότερους τους όσος αναφορά το ζήτημα της αποφυγής του καπνίσματος.

***Προσδοκώμενα αποτελέσματα:***

Μέχρι το τέλος του προγράμματος αναμένουμε τα παιδιά να έχουν:

* Συνειδητοποιήσει τον κίνδυνο που προκαλεί το κάπνισμα στην βραχυπρόθεσμη και μακροπρόθεσμη εξέλιξη της υγείας τους.
* Την ικανότητα να αρνηθούν πρόταση για τσιγάρο, χωρίς να νοιώθουν ότι θα έχουν δυσκολίες να συναναστραφούν κοινωνικά με συνομήλικους τους.
* Τις να μεταφέρουν αυτές τις γνώσεις στο σπίτι, άμα κάποιος από τους κηδεμόνες τους είναι καπνιστής.
* Να έχουν έγκυρες και ουσιαστικές γνώσεις για τον κίνδυνο του καπνίσματος.
* Να έχουν επενδύσει συναισθηματικά στην ιδέα να αποφύγουν το τσιγάρο στο μέλλον τους.

***Περιεχόμενο του προγράμματος:***

Έξι μαθήματα

Μάθημα πρώτο: Ανάλυση των αρνητικών επιπτώσεων του καπνίσματος σε μικρές κι μεγάλες ηλικίες. Θα χρησιμοποιήσουμε ως μέσα φωτογραφίες κατεστραμμένων οργάνων χρόνιων καπνιστών. Μια ενδεικτική δραστηριότητα θα συζητάμε με τα παιδιά για συμπεριφορές γονιών όταν δεν έχουν καπνίσει για να αναδείξουμε την εξάρτηση τους από το τσιγάρο.

Μάθημα δεύτερο: Επίσκεψη συζήτηση και παιχνίδι με καπνιστές μέσης ηλικίας που έχουν περάσει από ομάδες απεξάρτησης ή βρίσκονται εκείνη την εποχή σε μία

**Αναλυτικά**

Οι καπνιστές θα είναι από 20-60 ετών για να καλύπτουν όλες τις ηλικιακές ομάδες. Αρχικά, θα παρουσιαστούν στα παιδιά κι θα τους πουν την ιστορία τους με το τσιγάρο κι αυτό πως επηρέασε την υγεία τους καθώς και την υγεία τους και οικογενειακή και κοινωνική τους ζωή. Μετά θα ενθαρρύνουμε τα παιδιά να κάνουν ερωτήσεις. Τέλος οι καπνιστές θα εξηγήσουν το γιατί αποφάσισαν να μπουν σε ομάδα απεξάρτησης. Αμέσως μετά θα βγουν στο προαύλιο να παίξουν μαζί με τα παιδία. Συγκεκριμένα θα κάνουν αγώνες θα παίξουν μπάσκετ ποδόσφαιρο καθώς και κορόιδο. Αυτό θα το κάνουμε για να περάσουμε υποσυνείδητα στα παιδιά ότι χρόνιοι καπνιστές έχουν θέμα με την αντοχή τους και να τους δείξουμε πως τους περιορίζει η ζωή τους σαν καπνιστές σε άλλες δραστηριότητες.

Μάθημα 3: Δημιουργία χρωματιστών χαρτονιών με τις επιπτώσεις του καπνίσματος που θα κολληθούν σε όλο το σχολείο. Ως μέσα θα χρησιμοποιήσουμε τις γνώσεις που πήραν από τα πρώτα δύο μαθήματα. Μία δραστηριότητα θα είναι να κολλήσουν τις αφίσες στο χώρο καπνίσματος στο γραφείο καθηγητών.

Μάθημα 4: Θα βάλουμε τα παιδιά να γράψουν αρνητικές εμπειρίες που έχουν σχέση με κάπνισμα(κυρίως οικογενειακές). Ως μέσα θα χρησιμοποιήσουμε τις εμπειρίες των παιδιών. Μία δραστηριότητα θα είναι να διαβάσουμε ανώνυμα(με την άδεια των παιδιών) τις ιστορίες της μίας τάξης στην άλλη.

Μάθημα 5: Θα φέρουμε στα παιδιά αθλητές ηλικίας 30-60 ετών που δεν έχουν καπνίσει ποτέ για συζήτηση και παιχνίδι. Ως μέσα θα χρησιμοποιήσουμε την θετική εντύπωση που θα κάνουν οι αθλητές και οι ικανότητες τους ειδικά αυτοί μεγάλης ηλικίας. Μία δραστηριότητα θα είναι να τους έχουν μία συζήτηση για τις εμπειρίες που είχαν γύρω από καπνιστές και πως αρνήθηκαν να γίνουν και οι ίδιοι.

Μάθημα 6: Κάνουμε παρουσίαση μιας μέσης ημέρας ενός καπνιστή. Ως μέσα θα χρησιμοποιήσουμε μία μεγάλη οθόνη που θα κρατήσει την προσοχή των παιδιών επειδή θα το ταυτίσουν με την παρακολούθηση μίας ταινίας. Μία δραστηριότητα είναι πως κάθε φορά που στην μέρα του ο καπνιστής καπνίζει θα εμφανίζονται σε διαγράμματα το πώς καταστρέφει τον οργανισμό του(καρκινογόνες ουσίες, προβλήματα στους πνεύμονες κλπ.).

***Αξιολόγηση***

Πιστεύω πως το πρόγραμμα που παρουσίασα είναι πολύ χρήσιμο άμα παρουσιαστεί για διάφορους λόγους. Οι ηλικίες που αναφέρω είναι σε μία φάση της ζωής τους που επηρεάζονται αρκετά από τις εμπειρίες του οπότε είναι πολύ σημαντικό αυτές να είναι επιμορφωτικές. Το πρόγραμμα δεν εκτελείται με τυχαία σειρά, για να ευαισθητοποιηθούν οι μαθητές κατά του καπνίσματος σε αυτές τις ηλικίες πρέπει, να αποκτήσουν ουσιαστικές γνώσεις σχετικά με τις επιδράσεις του καπνίσματος, να επηρεασθούν συναισθηματικά, να δουν θετικά πρότυπα και να έχουν υπόψη τους σχετικά παραδείγματα. Όλα αυτά τα πετυχαίνουμε με μία λογική σειρά. Το πρώτο μάθημα είναι επιμορφωτικό δίνοντας τους τις απαραίτητες γνώσεις. Το δεύτερο το τρίτο και το τέταρτο επηρεάζουν την συναισθηματική πλευρά του θέματος δίχνωντας τους την άσχημη πλευρά του να είσαι καπνιστής στο 2 και το 4 έχοντας ένα επιμορφωτικό αλλά διασκεδαστικό διάλειμμα από τα αρνητικά συναισθήματα στο 3 ενώ ταυτόχρονα εξαπλώνουν ένα θετικό μήνυμα στο υπόλοιπο σχολείο με την χρήση των χαρτονιών . Το 5 τους παρουσιάζει τα θετικά πρότυπα, με τα παιδιά να κάνουν υποσυνείδητα μία σύγκριση μεταξύ των αθλητών και των χρόνιων καπνιστών, επίσης δεν παρουσιάζουμε νέους αθλητές για να δείξουμε στα παιδιά ότι με σωστό τρόπο ζωής η ηλικία δεν παίζει ρόλο στο να ζεις ως ενεργητικός άνθρωπος. Το 6 τελειώνει το πρόγραμμα όπως ξεκίνησε με ουσιαστικές γνώσεις αυτή την φορά όμως, με την προβολή ταινίας, μεταφέρονται ελκυστικά στους μαθητές αυτές ώστε να τελειώσουν με θετικές εντυπώσεις από όλη την διαδικασία.