**ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ**

**Όνομα/Επώνυμο:** ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΛΑΛΛΟΥ

**ΑΕΜ:** 0713136

**ΈΤΟΣ:** 4Ο

**Εργασία:** Σχεδιάστε ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας. Επιλέξτε το σκοπό του προγράμματος, το πεδίο στο οποίο θα εφαρμοστεί, καθώς και ποιοι θα είναι οι συμμετέχοντες στο πρόγραμμα.

**«ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ: ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ»**

Σκοπός του προγράμματος είναι να γίνει μια αρχική αξιολόγηση των αναγκών των μαθητών, προκειμένου να επιλεγούν οι κατάλληλοι τρόποι προσέγγισης και στρατηγικών που θα ακολουθηθούν, για να μάθουν να αποφεύγουν τις εξαρτησιογόνες ουσίες, τα ναρκωτικά.

Η εφαρμογή του προγράμματος θα γίνει στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση, σε μαθητές Γυμνασίου, αυτές οι ηλικίες είναι και οι πιο ευαίσθητες λόγω του ότι ξεκινά η περίοδος εφηβείας τα παιδιά για να αρέσουν στο κοινωνικό σύνολο αρχίζουν να δοκιμάζουν πράγματα ώστε να αισθάνονται πιο προσιτοί, ώριμοι και άνετοι στους άλλους, βέβαια η παρέα παίζει σημαντικό ρόλο. Με αυτό το πρόγραμμα θα προσπαθήσουμε να τους αποδείξουμε το ακριβώς αντίθετο ώστε να μην επιχειρήσουν αυτή τη διαδικασία της δοκιμής.

Τα αποτελέσματα που περιμένουμε με την εφαρμογή του προγράμματος είναι να μάθουν οι μαθητές τι σημασία των ναρκωτικών, την επικινδυνότητα τους, τις βλαβερές συνέπειες που έχουν στην υγεία. Εν συνεχεία, να ξεχωρίζουν τις παρέες που τους ωθούν σε τέτοιες ενέργειες και τέλος να μπορέσουμε μέσα από το πρόγραμμα να τους επηρεάσουμε θετικά ώστε να αποφευχθεί εντελώς από το μυαλό τους η σκέψη της δοκιμής των εξαρτησιογόνων ουσιών.

* Για την επίτευξη του προγράμματος θα το χωρίσουμε σε 6 μαθήματα:

**1ο μάθημα:** Μια γενική αναφορά στις εξαρτησιογόνες ουσίες και στόχος η αξιολόγηση των στάσεων και γνώσεων των μαθητών προς τα ναρκωτικά. Θα χρησιμοποιήσουμε κάποια ενδεικτικά ερωτηματολόγια ανώνυμα(π.χ. τι πιστεύεις για αυτά; /κάνουν καλό ή κακό στην υγεία του ατόμου; /θα ήθελες να δοκιμάσεις ,αν ναι για ποιο λόγο;)

**2ο μάθημα:** Θα χωρίσουμε τους μαθητές σε ομάδες των 3-4 ατόμων ώστε να βρουν πληροφορίες είτε από το διαδίκτυο, εγκυκλοπαίδειες και άλλα ενημερωτικά μέσα για τα ναρκωτικά και να τα παρουσιάσουν στην τάξη. Έτσι θα υπάρξει συνεργασία μεταξύ τους καθώς επίσης και θα ασχοληθούν να βρουν μόνοι τους ακόμη περισσότερες πληροφορίες.

**3ο μάθημα:** Θα ακολουθήσει μια διάλεξη ώστε να ξεδιαλύνουμε το τι σημαίνει ο όρος ναρκωτικά, οι επιδράσεις και οι βλαβερές συνέπειες αυτών και το πώς επηρεάζονται από τις παρέες.

**4ο μάθημα:** Θα φτιάξουν τα παιδιά, με τη δική μας βοήθεια εάν χρειαστεί, ερωτηματολόγια και θα τα μοιράσουν στους γονείς τους, ώστε να βοηθήσουμε και τους γονείς να ξεφύγουν από τις προκαταλήψεις και τους φόβους και να πουν τη γνώμη τους γι’αυτά. Βέβαια θα βοηθήσει τα παιδιά να ασχοληθούν περισσότερο με το θέμα.

**5ο μάθημα:** Παρακολούθηση ταινίας ή ντοκιμαντέρ σχετικά με το θέμα των ναρκωτικών ώστε να κατανοήσουν τον κίνδυνο και να προβληματιστούν για το τι θα γίνει εάν μπουν στη διαδικασία δοκιμής και κατάχρησης των ουσιών αυτών.

**6ο μάθημα:** Επίσκεψη στο σχολείο ενός ατόμου το οποίο κατάφερε να απεξαρτητοποιηθεί από τις βλαβερές ουσίες και ομιλία για την εμπειρία του από τα ναρκωτικά. Θα βοηθήσει τα παιδιά να έρθουν σε επαφή με κάποιο άτομο που έχει περάσει αυτό το στάδιο και θα τους δείξει τα αποτελέσματα που έχει στη σωματική και ψυχική υγεία του ατόμου.

**ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

Εν συνεχεία, πιο αναλυτικά, στο 3ο μάθημα θα υπάρξει μία ενημερωτική διάλεξη για το τι είναι ναρκωτικά, για τις επιδράσεις και τις βλαβερές συνέπειες στη σωματική και ψυχική υγεία του ατόμου και η επιρροή από φίλους.

Σύμφωνα με ιστορικά γεγονότα, ο όρος *ναρκωτικό* πιστεύεται ότι προτάθηκε από τον Γαληνό για να περιγράψει δραστικές ουσίες που μουδιάζουν ή νεκρώνουν, προκαλώντας απώλεια αισθήσεων ή παράλυση. Ο όρος νάρκωση χρησιμοποιήθηκε αρχικά από τον Ιπποκράτη για τη διαδικασία ή την κατάσταση της έλλειψης αισθήσεων. Ο Γαληνός ανέφερε τη ρίζα μανδραγόρα, τους σπόρους του φυτού *altercus* και το χυμό παπαρούνας (όπιο) σαν βασικά παραδείγματα. Εν τέλει είναι τοξικές ουσίες που προκαλούν νάρκωση στον οργανισμό, δηλαδή μικρή εξασθένιση και παράλυση των νεύρων.

Χρησιμοποιούνται στην ιατρική σε καθορισμένες δόσεις για την ανακούφιση αφόρητων πόνων. Υπερβολική χρήση τους όμως δημιουργεί εθισμό και οδηγεί στην τοξικομανία. Αυτός που κάνει χρήση ναρκωτικών στην αρχή νιώθει μια γενική ευεξία και ζει σε ευχάριστες ψευδαισθήσεις. Στη συνέχεια όμως ο οργανισμός αρχίζει να εξασθενεί κι έτσι ο τοξικομανής οδηγείται αργά-αργά σε σίγουρο θάνατο.

Τα ναρκωτικά χωρίζονται σε 4 κατηγορίες: α)στα *αναισθητικά*,που με την εισπνοή τους προκαλείται η αναισθησίας, όπως είναι ο αιθέρας, το χλωροφόρμιο κ.ά., β)στα *αλκαλοειδή*, που χρησιμοποιούνται για την εξασθένιση των πόνων, όπως η μορφίνη κ.ά., γ)στα *τοπικά αναισθητικά*, όπως η κοκαΐνη κ.ά., δ)στις *συνθετικές ουσίες*, όπως η αβερτίνη, το ναρκονουμάλ, η μπελαντόνα κλπ. Τα πιο γνωστά ναρκωτικά είναι το όπιο, η μορφίνη, το χασίς, η ηρωίνη, η κοκαΐνη, η μαριχουάνα, LSD κ.ά.

Η χρήση των ναρκωτικών για μη θεραπευτικούς λόγους είναι μία από τις πληγές των ημερών μας σε όλα τα πλάτη και μήκη της γης. Οι έμποροι του αργού θανάτου, όπως χαρακτηριστικά λέγονται οι ουσίες αυτές, έχουν απλώσει τα πλοκάμια τους στους νέους κάθε χώρας. Γι’ αυτό σήμερα επιβάλλεται η καταπολέμηση της εμπορίας και της χρήσης ναρκωτικών με κάθε μέσο.

-Γιατί όμως οι άνθρωποι καταφεύγουν στη χρήση ναρκωτικών;;

Οι άνθρωποι παίρνουν ναρκωτικά γιατί θέλουν να αλλάξουν κάτι σχετικά με τη ζωή τους.

Να μερικοί από τους λόγους, όπως μας ανέφεραν οι νέοι, για τους οποίους πήραν ναρκωτικά:

* Για να μοιάσουν με τους υπόλοιπους
* Για να ξεφύγουν ή να χαλαρώσουν
* Επειδή βαριόντουσαν
* Επειδή τους έκανε να μοιάζουν πιο ώριμοι
* Για να κάνουν την επανάστασή τους
* Για να πειραματιστούν

Νομίζουν ότι τα ναρκωτικά είναι η λύση. Αλλά τελικά, τα ναρκωτικά γίνονται το πρόβλημα.

Όσο δύσκολο κι αν είναι να αντιμετωπίσει κανείς τα προβλήματά του, οι επιπτώσεις της χρήσης ναρκωτικών είναι πάντοτε χειρότερες από το πρόβλημα που προσπάθησε να λύσει με τη χρήση. Η πραγματική απάντηση είναι να μάθει κάποιος την αλήθεια και όχι να πάρει ναρκωτικά.

Μάλιστα, τα ναρκωτικά μπορούν να χορηγηθούν με διάφορους τρόπους. Στα πλαίσια ιατρικής χρήσης λαμβάνονται στοματικά, επιδερμικά (τσιρότα), σε ενέσιμη μορφή ή ως υπόθετα. Στα πλαίσια ψυχαγωγικής χρήσης λαμβάνονται στοματικά, επίσης σε μορφή καπνού, ρινικά σε μορφή σκόνης, ενέσιμα (υποδόρια ή ενδοφλέβια), ανάλογα με την εκάστοτε ουσία (η ψυχαγωγική χρήση υποθέτων δεν είναι συνήθης).

Τα αποτελέσματα της χρήσης ναρκωτικών εξαρτώνται κυρίως από τη δόση, τον τρόπο χορήγησης, προηγούμενη έκθεση στην ουσία και τις προσδοκίες του χρήστη. Εκτός από την χρήση τους σε κλινικό περιβάλλον για την αντιμετώπιση του πόνου, του βήχα και της οξείας διάρροιας, τα ναρκωτικά προκαλούν μια γενική αίσθηση ευφορίας και μειώνουν την ένταση, το άγχος και την επιθετικότητα. Αυτά τα αποτελέσματα είναι χρήσιμα σε ένα θεραπευτικό πλαίσιο και συνεισφέρουν στη διάδοσή τους ως ψυχαγωγικά φάρμακα, καθώς και στην πρόκληση εθισμού.

Η χρήση ναρκωτικών συνδέεται συχνά με ποικιλία παρενεργειών, οι οποίες περιλαμβάνουν ζάλη, κνησμό, αϋπνία, αδυναμία συγκέντρωσης, απάθεια, μειωμένη φυσική δραστηριότητα, συστολή ή διαστολή της κόρης αναλόγως της χορηγούμενης ουσίας, διαστολή των υποδόριων αιμοφόρων αγγείων, με αποτέλεσμα κοκκίνισμα του προσώπου και του λαιμού, δυσκοιλιότητα, ναυτία, εμετό και, κυρίως, καταστολή της αναπνευστικής λειτουργίας. Καθώς η δόση αυξάνεται, τα υποκειμενικά, αναλγητικά και τοξικά αποτελέσματα γίνονται πιο έντονα. Εκτός από περιπτώσεις οξείας επιρροής των ουσιών, δεν υπάρχει απώλεια ελέγχου των κινήσεων ή ακατάληπτος λόγος, όπως συμβαίνει με πολλές αντικαταθλιπτικές ουσίες, όπως το αλκοόλ και τα βαρβιτουρικά.

Ανάμεσα στους κινδύνους της απρόσεκτης ή υπερβολικής χρήσης ναρκωτικών είναι ο αυξανόμενος κίνδυνος μολύνσεων, ασθενειών και θανάτου από υπερβολική δόση. Οι πιο συχνές ιατρικές επιπλοκές ανάμεσα στους ψυχαγωγικούς χρήστες ναρκωτικών οφείλονται κυρίως στις μη στείρες διαδικασίες χορήγησης. Πυώδεις μολύνσεις σε δέρμα, πνεύμονες και εγκέφαλο, ενδοκαρδίτιδα, ηπατίτιδα και AIDS, είναι από τις επιπλοκές που συναντώνται συχνά σε άτομα τα οποία μοιράζονται σύριγγες ή αναπνέουν το ναρκωτικό. Γίνεται εκτεταμένη συζήτηση σχετικά με τους κινδύνους από τις ουσίες που χρησιμοποιούνται στην αραίωση των ναρκωτικών που πωλούνται στους δρόμους, π.χ. τριμμένο γυαλί, ταλκ, ποντικοφάρμακο, απορρυπαντικές σκόνες και άλλες διαλυτικές ουσίες. Καθώς δεν υπάρχει απλός τρόπος για να καθοριστεί η καθαρότητα ενός ναρκωτικού που πωλείται στο δρόμο, τα αποτελέσματα της χρήσης του είναι απρόβλεπτα. Παρόλα αυτά μέσω της ενδοφλέβιας διαδικασίας χορήγησης κάποιων ουσιών που είναι δυνατόν να ληφθούν έτσι, θεωρείται πως το μεγαλύτερο ποσοστό των ξένων ουσιών που περιέχονται στη συγκεκριμένη ποσότητα, διαλύονται ή αποβάλλονται στο σημείο βρασμού του εκάστοτε διαλύματος. Δεν είναι γνωστές έρευνες που να κατηγοριοποιούν συνδυασμούς ουσιών και ανάλογα αποτελέσματα.

Βέβαια, τα τελευταία χρόνια το μεγαλύτερο ποσοστό χρήσης ουσιών είναι στις μικρές ηλικίες είτε αυτό είναι τσιγάρο, είτε αλκοόλ, είτε ναρκωτικά. Ο σημαντικότερος παράγοντας για την αποτροπή των εφήβων από τη χρήση των ναρκωτικών είναι η ενεργή παρουσία των γονέων στη ζωή των παιδιών τους. Η καλλιέργεια ενός υγιούς οικογενειακού περιβάλλοντος για τα παιδιά παίζει πολύ σπουδαίο ρόλο αφού είναι σχεδόν σίγουρο ότι  θα εκτεθούν στα ναρκωτικά είτε στο χώρο του σχολείου είτε από συνομηλίκους και γνωστούς.

Βασική προϋπόθεση για να μειωθεί ο κίνδυνος εμπλοκής ενός παιδιού με τα ναρκωτικά είναι η επικοινωνία. Στην ηλικία των 10-12 ετών είναι καλό να ξεκινήσει ένας πρώτος διάλογος σχετικά με τους κινδύνους και τις επιπτώσεις έτσι ώστε να προληφθεί η εμφάνιση του προβλήματος.

Έρευνες έχουν δείξει ότι τα νεαρά άτομα που καπνίζουν έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να κάνουν χρήση αλκοόλ και απαγορευμένων ουσιών. Οι γονείς οφείλουν να αποθαρρύνουν το παιδί τους από το κάπνισμα. Σε αυτό το ζήτημα πρέπει να επιστήσουμε  ιδιαίτερα την προσοχή διότι ο προφορικός αφορισμός δεν πρόκειται να φέρει αποτελέσματα αν οι γονείς είναι καπνιστές. Δυστυχώς ή ευτυχώς, οι πράξεις έχουν μεγαλύτερο αντίκτυπο στον μιμητισμό των παιδιών από ότι το ‘κήρυγμα’. Για αυτό τον λόγο οι γονείς πρέπει να φροντίζουν οι ίδιοι να γίνονται φωτεινά παραδείγματα αποφεύγοντας να κάνουν υπέρμετρη κατανάλωση αλκοόλ, να μην καπνίζουν και να μην κάνουν χρήση ναρκωτικών. Σε αντιδιαστολή με όλα τα ανωτέρω οι γονείς πρέπει να ωθήσουν τα παιδιά τους σε αθλητικές και κοινωνικές δραστηριότητες (όπως κολύμβηση, μπάσκετ, θέατρο, χορό, μουσική κλπ).

Εκτός από την εξασφάλιση ενός ήρεμου οικογενειακού περιβάλλοντος, οι γονείς πρέπει να είναι σε επαγρύπνηση σχετικά με τις παρέες των παιδιών τους και τα μέρη που συχνάζουν. Η συνεχής ενημέρωση των γονέων για το πού βρίσκεται  το παιδί τους, καθώς επίσης η γνωριμία με τους γονείς των φίλων του παιδιού, δεν αποτελούν συστάσεις ή υπερβολές αλλά κανόνες. Κανόνες, επίσης, πρέπει να επιβάλλονται και στη συμπεριφορά των παιδιών, οι οποίοι συν τοις άλλοις πρέπει να περιλαμβάνουν τη μη χρήση παράνομων ουσιών, ακόμη, και κυρίως τότε, όταν βρίσκονται σε πάρτυ, οποιεσδήποτε και αν είναι οι περιστάσεις.

Αν παρατηρηθούν αλλαγές στη συμπεριφορά ενός παιδιού, οι γονείς δεν πρέπει να αδιαφορήσουν ή να το θεωρήσουν σημάδι εφηβείας. Μπορεί φυσικά και να είναι έτσι, αλλά ο συνδυασμός επιθετικότητας, διαρκούς και υπερβολικού θυμού, κατάθλιψης, επαναστατικής συμπεριφοράς και κακής απόδοσης στο σχολείο αποτελούν ενδείξεις χρήσης ναρκωτικών.

Πολλές χώρες στην Ευρώπη κινήθηκαν τις τελευταίες δεκαετίες στη νομιμοποίηση υπό όρους κάποιων ουσιών. Στην Ελβετία, η φιλελεύθερη κυβερνητική πολιτική περί ναρκωτικών, που περιλαμβάνει και διανομή ηρωίνης από το κράτος, συνάντησε τη στήριξη των ψηφοφόρων σε διπλό δημοψήφισμα που έγινε στις 28 Σεπτεμβρίου του 1997. Περίπου το 71% των ψηφοφόρων απέρριψαν την πρόταση «Νεολαία χωρίς ναρκωτικά», που θα περιόριζε τη χρήση ναρκωτικών στη χώρα.

Στην Ελλάδα, ο αριθμός των εξαρτημένων από ναρκωτικά ατόμων ανέρχεται, σύμφωνα με τον ΟΚΑΝΑ, σε 50.000-70.000 άτομα. Το πιο διαδεδομένο παράνομο ναρκωτικό και στην Ελλάδα είναι η κάνναβη. Επίσης, οι θάνατοι από χρήση ενδοφλέβιας ηρωίνης από 71 που ήταν το 1991 έφτασαν τους 239 το 1998 και 273 το 2006. Ο αριθμός αυτός αποτελεί σαφώς υποεκτίμηση του προβλήματος, αφού ορισμένοι θάνατοι δεν καταγράφονται ενώ δεν συνυπολογίζονται οι θάνατοι από ηπατίτιδες, AIDS, κ.τ.λ. που προκλήθηκαν από τη χρήση ναρκωτικών.

 Τέλος, σύμφωνα με το Εθνικό Κέντρο Τεκμηρίωσης και Πληροφόρησης για τα Ναρκωτικά, ένας στους τρεις εφήβους δηλώνει ότι έχει δοκιμάσει κάποια παράνομη ουσία και ένας στους έξι έχει κάνει χρήση τουλάχιστον 3 φορές σε όλη του τη ζωή (κάνναβη και κοκαΐνη).

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

Επιπρόσθετα, μετά το τέλος του προγράμματος των 6 μαθημάτων υπάρχει και η αξιολόγηση του, δηλαδή το κατά πόσο αποτελεσματικό ήταν. Για να γίνει αυτό μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε την πρακτική του ερωτηματολογίου, μέσα από μία γκάμα ερωτήσεων, περίπου 10 ερωτήσεις σχετικές με το θέμα. Σε όλες τις ερωτήσεις θα υπάρχει από δίπλα ένα ποσοστό. Μόλις απαντήσουν όλες τις ερωτήσεις θα πρέπει να προσθέσουν όλα τα ποσοστά και θα βγει ο συνολικός βαθμός, ο οποίος όσο πιο υψηλός είναι τόσο πιο σωστές θα είναι οι γνώσεις του μαθητή για το θέμα που αξιολογείται. Το ερωτηματολόγιο που θα πρέπει να απαντήσουν θα περιλαμβάνει μόνο το φύλο και την ημερομηνία γέννησης τους, χωρίς όνομα ώστε να θεωρείται ανώνυμο. Αυτό θα μας βοηθήσει να συγκρίνουμε στο τέλος το πρώτο και το τελευταίο ερωτηματολόγιο κάθε μαθητή, χωρίς να χρειάζεται να γνωρίζουμε το όνομά του.

**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ**

**Ημερομηνία Γέννησης:………………**

**Φύλο: ………………**

**1. Θεωρείτε τα ναρκωτικά επικίνδυνα;**

α)Ναι                   **90%**               β)Όχι              **10%**

**2.Αν ναι, γιατί;**

α)Βλαβερά για την υγεία   **70%**          β)Φόβος για εξάρτηση          **30%**

**3.Γνωρίζετε κάποιον στο περιβάλλον σας που έχει κάνει χρήση;**

α)Ναι             **45%**                 β)Όχι             **55%**

**4.Αν ναι έχετε προσπαθήσει να τον βοηθήσετε;**

α)Ναι        **45%**               β)Όχι             **55%**

**5.Αν όχι για ποιον λόγο δεν τον βοηθήσατε;**

α)Φόβος μήπως είναι επικίνδυνος           **20%**         β)Αδιαφορία    **30%**         γ)Άλλος λόγος   **50%**

**6.Γιατί οι νέοι κάνουν δοκιμή τέτοιων ουσιών;**

α)Περιέργια  **25%**         β)Οικογενειακά προβλήματα      **20%**     γ) Κοινωνικά αποδεκτή**15%** δ)Για να ξεφύγουν από τα αδιέξοδά τους      **25%**                ε)Ψευδαίσθηση απόκτησης θάρρους     **15%**

**7.Με ποιους τρόπους πιστεύεις πως μπορεί να γίνει καταπολέμηση του φαινομένου;**

α)Πληροφόρηση           **20%**           β)Θεραπευτική υποστήριξη  **50%**

γ)Σύλληψη των εμπόρων ναρκωτικών    **10%**          δ)Αποποινικοποίηση των ναρκωτικών   **5%**

ε)Ενασχόληση των νέων με τον αθλητισμό   **5%**

**8)Είσαι ενημερωμένος για το θέμα των ναρκωτικών;**

α)Καθόλου     **5%**        β)Λίγο   **10%**       γ)Μερικώς **25%**         δ)Αρκετά      **40%**       ε)Πολύ   **25%**

Τέλος φόρμας

 ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ !!!!! ☺