Σχεδιασμός Προγράμματος Αγωγής Υγείας

**ΜΠΡΙΣΙΜΙΤΖΗΣ ΔΗΜΗΤΙΟΣ** **ΑΕΜ : 0712161**

**ΑΚΟΜΑ ΚΑΠΝΙΖΕΙΣ ;**

Σκοπός του προγράμματος:

Οι μαθητές/τριες να ενημερωθούν για τις επιδράσεις του καπνίσματος στην υγεία, την εξάρτηση που προκαλεί καθώς και την πρόληψη της έναρξης του καπνίσματος στις εφηβικές ηλικίες. Οι επιμέρους στόχοι του προγράμματος αγωγής υγείας είναι να ενημερωθούν οι μαθητές/τριες πως το κάπνισμα συνοδεύεται και με άλλες κακές συνήθειες όπως το αλκοόλ και τα ναρκωτικά και να γνωρίσουν πως και οι παθητικοί καπνιστές κινδυνεύουν επίσης από προβλήματα υγείας ιδιαίτερα όταν βρίσκονται σε κλειστό χώρο .Το πρόγραμμα θα εφαρμοστεί σε μαθητές/τριες ηλικίας 13 ετών ( 1η -2α γυμνασίου).

Τεκμηρίωση του προγράμματος

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα αγωγής υγείας είναι σημαντικό να εφαρμοστεί σε αυτές τις ηλικίες γιατί έχει παρατηρηθεί ότι οι περισσότεροι καπνιστές ξεκινούν το κάπνισμα πριν την ηλικία των 19 ετών και ένα μεγάλο μέρος από αυτούς πριν την ηλικία των 14 ετών. Επίσης η εφαρμογή του προγράμματος είναι αναγκαία για την ενημέρωση των μαθητών για τις παθήσεις του ανθρώπινου σώματος που σχετίζονται με το κάπνισμα όπως καρκίνο στους πνεύμονες ή τον οισοφάγο, ενώ τέλος θα είναι σε θέση να γνωρίζουν τις θετικές επιδράσεις της γυμναστικής στην ελάττωση ή την διακοπή του καπνίσματος.

Προσδοκώμενα αποτελέσματα

Στο τέλος του προγράμματος οι μαθητές/τριες θα γνωρίζουν για τις βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος στην υγεία. Θα είναι σε θέση να υιοθετήσουν μια αντικαπνιστική συμπεριφορά και έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Θα είναι σε θέση να δώσουν βοήθεια και πληροφορίες σε οποιονδήποτε θέλει να κόψει το κάπνισμα. Θα γνωρίζουν για τα οφέλη της άσκησης στον σωματικό αλλά και ψυχολογικό τομέα.

Περιεχόμενο του προγράμματος

1ο Μάθημα : Κάπνισμα και οικογενειακό περιβάλλον

Σκοπός: Ενημέρωση των μαθητών για την σοβαρότερη κακή συνήθεια (το κάπνισμα) και τον ρόλο της οικογένειας αλλά και της κοινωνικής τάξης.

Τα μέσα που θα χρησιμοποιήσουμε είναι οι βιβλιογραφικές αναφορές, έρευνες και επιστημονικά άρθρα τα οποία θα τα παρουσιάσουμε σε PowerPoint.

Η μέθοδος που θα χρησιμοποιήσουμε .θα είναι η δασκαλοκεντρική αφού θα δώσουμε εμείς όλα τα στοιχεία.

Ενδεικτική δραστηριότητα :Μετά το τέλος της διάλεξης θα ακολουθήσει συζήτηση και θα προτρέψουμε τους μαθητές να ψάξουν και να φέρουν την επόμενη φορά αντίστοιχο υλικό.

2ο Μάθημα : Η δράση της νικοτίνης

Σκοπός: Η πληροφόρηση των μαθητών για την δράση της νικοτίνης στον ανθρώπινο οργανισμό.

Τα μέσα που θα χρησιμοποιήσουμε θα είναι βιβλιογραφικές αναφορές και επιστημονικά άρθρα.

Η μέθοδος που θα χρησιμοποιήσουμε είναι της καθοδηγούμενης ανακάλυψης καθώς θα υπάρχει διαδραστκός διάλογος σε όλη την διάρκεια του μαθήματος.

Ενδεικτική δραστηριότητα :Οι μαθητές/τριεςς στο τέλος του μαθήματος θα πρέπει να ενημερώσουν τους συγγενείς του για την επίδραση της νικοτίνης.

3ο Μάθημα : Παθητικοί καπνιστές

Σκοπός: Η πληροφόρηση των μαθητών για το παθητικό κάπνισμα και τις βλαβερές ουσίες του καπνού.

Τα μέσα που θα χρησιμοποιήσουμε θα είναι βιβλιογραφικές αναφορές και επιστημονικά άρθρα καθώς και ένα τσιγάρο και ένα χαρτί.

Η μέθοδος που θα χρησιμοποιήσουμε είναι της καθοδηγούμενης ανακάλυψης καθώς θα παρουσιάσουμε ένα πείραμα οι μαθητές θα συμμετέχουν ενεργά.

Ενδεικτική δραστηριότητα : θα ανάψουμε ένα τσιγάρο και περίπου σε μια απόσταση 5 εκ θα τοποθετήσουμε μια χαρτοπετσέτα και όταν το τσιγάρο καεί τελείως θα σχολιάσουμε το αποτέλεσμα

 4ο Μάθημα : Άσκηση και καπνιστές

Σκοπός: Να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες τα οφέλη της άσκησης καθώς και να μπορούν να φτιάξουν ένα δικό τους πρόγραμμα γυμναστικής

Τα μέσα που θα χρησιμοποιήσουμε θα είναι στρώματα γυμναστικής και ασκησιολόγιο με το βάρος του σώματος. Επίσης στους μαθητές θα μοιραστούν φωτοτυπίες με έτοιμα προγράμματα.

Η μέθοδος που θα χρησιμοποιήσουμε είναι του παραγγέλματος

Ενδεικτική δραστηριότητα : ο κάθε μαθητής να παρουσιάσει ένα πρόγραμμα γυμναστικής σύμφωνα με όσα διδάχτηκε.

 5ο Μάθημα **:** Παθήσεις που σχετίζονται με το κάπνισμα

Σκοπός: Η ενημέρωση των μαθητών για όλες της παθήσεις που προκαλεί η συμβάλλει στην επιδείνωση τους το κάπνισμα.

Τα μέσα που θα χρησιμοποιήσουμε θα είναι έρευνες σε Ελλάδα και χώρες της Ευρώπης καθώς και φωτογραφικό υλικό.

Η μέθοδος που θα χρησιμοποιήσουμε είναι του παραγγέλματος και της καθοδηγούμενης ανακάλυψης.

Ενδεικτική δραστηριότητα : Οι μαθητές στο τέλος του μαθήματος θα πρέπει να φτιάξουν φωτογραφικό κολάζ και να το δείξουν σε όλες της τάξεις του σχολείου.

6ο Μάθημα **:** Διακοπή του καπνίσματος

Σκοπός: Η ενημέρωση των μαθητών για όλα τα πιθανά συμπτώματα που θα συναντήσει κάποιος στην προσπάθεια να κόψει το κάπνισμα και την σημαντικότητα της άμεσης διακοπής του καπνίσματος.

Τα μέσα που θα χρησιμοποιήσουμε είναι βιβλιογραφικές αναφορές καθώς και προσωπικές εμπειρίες από άτομα που έχουν κόψει το κάπνισμα.

Η μέθοδος που θα χρησιμοποιήσουμε είναι του παραγγέλματος και της καθοδηγούμενης ανακάλυψης.

Ενδεικτική δραστηριότητα :Οι μαθητές να γράψουν σε μεγάλα χαρτόνια λόγους για να κόψει κάποιος το κάπνισμα και να τα κολλήσουν στους τοίχους του σχολείου.

**Αναλυτική περιγραφή του 6ου μαθήματος**

Αρχικά ενημερώνουμε τους μαθητές για τα πιθανά συμπτώματα που μπορεί να προκαλέσει η διακοπή του καπνίσματος όπως άγχος, πονοκέφαλο, αλλαγή διάθεση, δυσκολίες στον ύπνο, να γίνει ευερέθιστος, δυσκολία στην αυτοσυγκέντρωση, τρέμουλο, αλλαγές στην όρεξη ή έντονη επιθυμία για γλυκό.

Στην συνέχεια ενημερώνουμε για την εξάρτηση που προκαλεί η νικοτίνη στο ανθρώπινο σώμα :

H νικοτίνη δρα ως ουσιοεξαρτητική ουσία και προκαλεί εθισμό στον ανθρώπινο οργανισμό. Μέσω των πνευμόνων και του κυκλοφορικού συστήματος φτάνει σε λιγότερο από 10 δευτερόλεπτα στις περιοχές δράσης της στον εγκέφαλο περνώντας αβίαστα από τον αιματεγκεφαλικό φραγμό.
Στον εγκέφαλο επιφέρει μια σειρά από σωματικές και συμπεριφορικές /ψυχολογικές επιδράσεις μέσω της διέγερσης των νικοτινικών υποδοχέων του εγκεφάλου, στις οποίες και αποδίδεται ο εξαρτητικός χαρακτήρας της.
Πιο συγκεκριμένα, η νικοτίνη προκαλεί ενεργοποίηση του συμπαθητικού συστήματος με συνακόλουθη απελευθέρωση των νευροδιαβιβαστών, οι οποίοι διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην εξάρτηση από την νικοτίνη και στην εμφάνιση συμπτωμάτων στέρησης, Στους νευροδιαβιβαστές αυτούς συμπεριλαμβάνονται:

* η ντοπαμίνη και η νορεπινεφρίνη, οι οποίοι μπορεί να σχετίζονται με την πρόκληση ευχαρίστησης και ανορεξίας,
* η ακετυλοχολίνη, που μπορεί να επιδρά στη βελτίωση της μνήμης καθώς και
* η βήτα-ενδορφίνη, που είναι πιθανό να σχετίζεται με τη μείωση του άγχους και της νευρικότητας.
Η νικοτίνη διεγείρει την απελευθέρωση της ντοπαμίνης στις περιοχές δράσης της στον εγκέφαλο, ενώ η επαναλαμβανόμενη πρόσληψη νικοτίνης έχει ως συνέπεια να επιδρά προκαλώντας επιλεκτικά ευπάθεια στην ροή της ντοπαμίνης στον εγκέφαλο.
Η ακετυλοχολίνη επιδρά στους νικοτινικούς ακετυλοχολινικούς υποδοχείς (nAChRs), οι οποίοι συγκεντρώνονται κυρίως στο νευρικό σύστημα και στους μύες του ανθρώπινου οργανισμού. Κάποιες υποκατηγορίες του νικοτινικού ακετυλοχολινικού υποδοχέα εκφράζονται σε διαφορετικές περιοχές του εγκεφάλου και του περιφερικού νευρικού συστήματος και μερικές κατηγορίες κυττάρων εκφράζουν αρκετές υποκατηγορίες των υποδοχέων.

Τέλος αναφέρουμε μερικούς από τους λόγους που είναι αναγκαίο να κόψουμε το κάπνισμα :

1. Όταν σταματήσετε το κάπνισμα θα ανακτήσετε τη γεύση και την όσφρηση μέσα σε λίγες μέρες.
2. Όταν σταματήσετε το κάπνισμα θα ανακτήσετε μια ομαλή και φυσική και δροσερή αναπνοή.
3. Όταν σταματήσετε το κάπνισμα θα ανακτήσετε έναν σταθερότερο ρυθμό ζωής, έναν πραγματικά αναζωογονητικό ύπνο.
4. Όταν σταματήσετε το κάπνισμα θα ανακτήσετε γαλήνη και μια ξεχασμένη όρεξη για ζωή: το άγχος, η ανησυχία και η αψιθυμία που προκαλούνται από το κόψιμο του καπνίσματος θα ατονήσουν ταχύτατα (θεραπευτικές μέθοδοι μπορούν να βοηθήσουν) και τα σχετικά πλεονεκτήματα θα πάρουν σύντομα το πάνω χέρι ξεπερνώντας τη δυσφορία.
5. Όταν σταματήσετε το κάπνισμα θα ξοδεύετε λιγότερα χρήματα και επιπλέον θα αποταμιεύσετε κάποια χρήματα. Η "αποταμίευση" των χρημάτων που ξοδεύατε αρχικά για τσιγάρα, για ένα σχέδιο το οποίο το επιθυμείτε πολύ να πραγματοποιήσετε είτε για εσάς ή την οικογένειά σας, είναι καλό κίνητρο.
6. Η αύξηση βάρους, που έχει παρατηρηθεί κατά την περίοδο απεξάρτησης, σταθεροποιείται κατά μέσον όρο μέσα σε 3 μήνες.
7. Όταν σταματήσετε το κάπνισμα το δέρμα σας και τα μαλλιά σας θα αποκτήσουν μια πιο υγιή όψη, όπως τα δάχτυλα, τα δόντια και η αναπνοή σας, τα οποία δεν θα προδίδουν πια τις συνήθειές σας.
8. Όταν σταματήσετε το κάπνισμα θα ανακτήσετε τη θέση σας στην κοινωνία και θα αποδεσμευτείτε από τους περιορισμούς που μπορεί να σας επιβάλει αυτή η συνήθεια. Η εμφάνιση πολυάριθμων χώρων για μη καπνιστές σας επιτρέπει να ζήσετε μια υγιεινή και κανονική ζωή, αποφεύγοντας ταυτόχρονα τους μόνιμους πειρασμούς του καπνίσματος.
9. Δεν έχει σημασία αν είσαι τακτικός, περιστασιακός, νεότερος ή παλιότερος καπνιστής, πάντα είναι καιρός να σταματήσετε το κάπνισμα, ακόμη και αν χρειαστεί να προσπαθήσετε πολλές φορές.
10. Τέλος όταν σταματήσετε το κάπνισμα διασφαλίζετε μια καλύτερη υγεία στο μέλλον, για εσάς αλλά και όσους ανθρώπους σας περιβάλλουν.

Αξιολόγηση του προγράμματος

Για την αξιολόγηση του προγράμματος θα χρησιμοποιήσουμε ερωτηματολόγια πρίν την έναρξη και μετά την ολοκλήρωση. Τα ερωτηματολόγια που θα συμπληρώσουν οι μαθητές θα μετρούν τις γνώσεις τους για το κάπνισμα και της βλαβερές συνέπειες στον ανθρώπινο οργανισμό καθώς και την στάση απέναντι στο κάπνισμα πρίν και μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος.

Κριτήριο αξιολόγησης θα αποτελέσει το σκόρ που θα πετύχουν οι μαθητές στο ερωτηματολόγιο γνώσεων σχετικά με το κάπνισμα.

**ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

**ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ (ΔΙΑΛΕΞΗ :ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΙ ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ)**

[**http://www.bestrong.org.gr/el/health/nosmoking/stopsmoking/whyquitsmoking/**](http://www.bestrong.org.gr/el/health/nosmoking/stopsmoking/whyquitsmoking/)

[**http://www.bestrong.org.gr/el/health/nosmoking/stopsmoking/smokeanddependence/**](http://www.bestrong.org.gr/el/health/nosmoking/stopsmoking/smokeanddependence/)