Ονοματεπώνυμο: ΜΑΡΓΩΝΗ ΑΣΠΑΣΙΑ

ΑΕΜ: 0713034 Ημερομηνία:21-1-2017

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ – ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΚΟΛΟΒΕΛΩΝΗΣ

«Το Κάπνισμα Βγαίνει από τις Ζωές μας»

*ΣΚΟΠΟΣ*

Το πρόγραμμα Αγωγής Υγείας που θα αναλύσω παρακάτω θα έχει να κάνει με το τσιγάρο. Ο σκοπός είναι να βγάλουμε το τσιγάρο από την ζωή μας. Αυτό θα το προσπαθήσουμε με τους επιμέρους στόχους που θα είναι οι εξής: ενημέρωση και ευαισθητοποίηση ενάντια του τσιγάρου, τι πρέπει να γνωρίζουν σε περίπτωση που κάποιος θέλει να κόψει το κάπνισμα, να αποτρέψουμε τα παιδιά να έρχονται σε επαφή με το τσιγάρο αλλά και να τα παροτρύνουμε να κάνουν το ίδιο και στους γονείς τους και τέλος ποια είναι η σχέση μεταξύ γυμναστικής και τσιγάρου. Το πρόγραμμα θα εφαρμοστεί σε παιδιά γυμνασίου, δηλαδή παιδιά ηλικίας 12-15.

*ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗ*

Το κάπνισμα τα τελευταία χρόνια έχει πάρει καθοριστικό ρόλο στην καθημερινότητα των ανθρώπων γύρω μας. Είτε αναφερόμαστε σε μικρά και ανήλικα παιδιά είτε σε μεγάλους ηλικιωμένους και ενήλικες ανθρώπους , αναφερόμαστε σε άτομα που πιθανόν δεν έχουν μάθει την αξία της ζωής. Δεν γνωρίζουν πιθανότητα για τα αρνητικά που προσφέρει μια τέτοια συνήθεια η οποία κιόλας σε αρκετές χώρες είναι απαγορευμένη νομικά. Παρατηρούμε ότι σε ηλικίες 15-24 υπάρχει ένα μεγάλο ποσοστό καπνιστών στην Ελλάδα το οποίο θα πρέπει να το μειώσουμε γιατί το να το εκμηδενίσουμε είναι κάτι σχεδόν ακατόρθωτο. Πρέπει λοιπόν να βγάλουμε το τσιγάρο από την ζωή μας, γιατί αυτό φέρνει κι άλλες αρνητικές συνήθειες στην καθημερινότητα και πολλές φορές χωρίς να το καταλαβαίνουμε. Τέτοιες συνήθειες είναι ο αλκοολισμός αλλά και τα ναρκωτικά σε πολλές καταστάσεις. Εκτός από την καταστροφή της υγείας μας, το τσιγάρο μπορεί να είναι αρχή του τέλους. Με αυτό εννοούμε πως μπορεί να μας φτάσει στον θάνατο μιας και οι χιλιάδες ουσίες που περιέχει μπορούν να μας δηλητηριάσουν ή να μας κάνουν να αποκτήσουμε καρκίνο και να πεθάνουμε. Γι’ αυτούς τους λόγους λοιπόν θεωρώ πως να αναπτύξω ένα τέτοιο θέμα , θα πληροφορήσω ίσως και τρομάξω τα παιδιά ώστε να φέρουμε το αποτέλεσμα που χρειαζόμαστε.

Στην παρούσα φάση είναι αναγκαίο να αναφέρουμε ότι το κάπνισμα είναι μία από τις μεγαλύτερες και άσχημες συνήθειες που μπορεί να έχει ένας άνθρωπος. Όταν όμως αυτή την συνήθεια την έχει ένα μικρό παιδί είναι ακόμα χειρότερο μιας κι αυτό δεν γνωρίζει τι είναι και τι προκαλεί το τσιγάρο, μιας και δεν έχει ενηλικιωθεί ακόμα, μιας και το τσιγάρο το βλέπει σαν ένα μέσο ομορφιά ή «μαγκιάς», μιας και δεν έχει αναπτυχθεί ακόμα κι απλά αντιγράφει αυτά που βλέπει. Τα παιδιά στην ηλικία του γυμνασίου βρίσκονται σε μια περίεργη φάση , μιας και βρίσκονται στην εφηβεία, αρχίζουν να νιώθουν πιο μεγάλα οπότε θα κάνουν και πράγματα που θεωρούν πως είναι για μεγάλους. Ακόμα τα παιδιά περνώντας σε αυτή την φάση της ηλικίας τους γνωρίζουν πολλές διαφορετικές παρέες αφού φεύγουν από την Πρωτοβάθμια εκπαίδευση και περνάνε στην Δευτεροβάθμια που μαζεύει περισσότερα παιδιά της περιοχής αλλά από πολλά δημοτικά σχολεία. Τέλος έχοντας τα παιδιά κάποιες γνώσεις πάνω σε αυτήν την κακή συνήθεια, ένα μεγάλο ποσοστό αν καπνίζει ήδη θα το κόψει αλλά και θα καταφέρουμε ίσως να αποτρέψουμε πολλά παιδιά από το να το δοκιμάσουν ή να το κάνουν συνήθειά τους.Γι’ αυτούς τους λόγους λοιπόν θέλω να αναφερθώ στα παιδάκια του γυμνασίου μιας και θεωρώ πως είναι η μεταβατική περίοδος προς την ωρίμανση, την ενηλικίωση, την εκπαίδευση αλλά και τις εμπειρίες που αυτά θα αποκτήσουν.

Γνωρίζοντας λοιπόν όλα τα παραπάνω, θεωρώ πως η εφαρμογή ενός τέτοιου προγράμματος Αγωγής Υγείας είναι αρκετά σημαντική για το συγκεκριμένο πεδίο αλλά και τα συγκεκριμένα άτομα. Το μάθημα την Φυσικής Αγωγής θα μπορέσει να είναι το μέσο για την μετάδοση όλων αυτών που χρειαζόμαστε. Μέσα από το μάθημα θα περάσουμε στα παιδιά τα απαραίτητα, θα γνωρίζουν ήδη οι καθηγητές του σχολείου το πρόγραμμα, τα παιδιά θα το διαδώσουν σε φίλους τους αλλά και στην οικογένεια τους και τέλος με τον άγνωστο κόσμο που θα έρθουν σε επαφή. Έτσι, αρκετές ομάδες ανθρώπων έρχονται σε επαφή με το πρόγραμμα.

*ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ*

Μετά την εφαρμογή του προγράμματος περιμένουν και ελπίζουμε να δούμε τα παρακάτω αποτελέσματα:

* Απόκτηση γνώσεων σχετικά με το κάπνισμα όλοι όσοι θα έρθουν σε επαφή με το πρόγραμμα.
* Να επηρεαστούν συναισθηματικά μέσω του προγράμματος.
* Να μειωθούν τα ποσοστά των Ελλήνων καπνιστών.
* Τα παιδιά να έχουν θετικά πρότυπα.
* Το τσιγάρο να είναι πλέον έξω από την καθημερινότητα των παιδιών κι εν συνεχεία των υπολοίπων γύρω τους.

*ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ*

Το πρόγραμμα θα γίνει για 3 βδομάδες από τις 3 φορές την εβδομάδα. Η τελευταία εβδομάδα θα είναι περισσότερο για διασκέδαση. Τα προαναφερθέντα θα αναλυθούν περαιτέρω σε κάθε μάθημα.

***ΜΑΘΗΜΑ 1Ο***

*ΣΚΟΠΟΣ:* Να μάθουν οι μαθητές για τις επιδράσεις του τσιγάρου στην υγεία και συναισθηματικός επηρεασμός

*ΜΕΣΑ-ΜΕΘΟΔΟΙ:* Σε μορφή διάλεξης, στο αμφιθέατρο με χρήση προτζέκτορα

*ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ:* Μία ώρα θα μαζευτεί όλο το σχολείο στο αμφιθέατρο και εμείς σαν ειδικοί του προγράμματος θα τους κάνουμε μια διάλεξη με διαφάνειες που θα αναφέρουμε τις επιδράσεις του τσιγάρου , θα αναφέρουμε όλα τα αρνητικά που μπορεί να προκαλέσει το κάπνισμα και θα τους δίνουμε παραδείγματα για να επηρεαστούν συναισθηματικά. Θα τους μιλήσουμε αρκετά για την δική τους ηλικία και πως θα καταλήξουν αυτοί όταν μεγαλώσουν,

***ΜΑΘΗΜΑ 2Ο***

*ΣΚΟΠΟΣ:* Εμπέδωση επιδράσεων του τσιγάρου

*ΜΕΣΑ-ΜΕΘΟΔΟΙ:* Τα παιδιά θα λειτουργήσουν μόνα τους, χαρτιά.

*ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ:* Θα χωρίσουμε τους μαθητές σε ομάδες 5 ατόμων τουλάχαιστον και κάθε ομάδα θα μας φέρει 1 σελίδα που θα μιλάει για τις επιδράσεις του τσιγάρου. Τις πληροφορίες θα τις συλλέξουν από περιοδικά, εφημερίδες, διαδίκτυο, αυτά που τους μάθαμε εμείς.

***ΜΑΘΗΜΑ 3Ο***

*ΣΚΟΠΟΣ:* Προαγωγή υγείας και υγιεινού τρόπου ζωής μέσω της γυμναστικής και το πως επηρεάζει αυτά τα δύο το τσιγάρο.

*ΜΕΣΑ-ΜΕΘΟΔΟΙ:* Μορφή διάλεξης με προτζέκτορα

*ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ:* Όπως στο πρώτο μάθημα έτσι κι εδώ θα κάνουμε μια διάλεξη αλλά αυτήν την φορά πιο συγκεκριμένη, για το πως το τσιγάρο επηρεάζει τον υγιεινό τρόπο ζωής, το ότι το τσιγάρο μειώνει την απόδοση στην γυμναστική και το πως η γυμναστική είναι ένας από τους τρόπους που βοηθάνε στο να κόψει κάποιος το κάπνισμα.

***ΜΑΘΗΜΑ 4Ο***

*ΣΚΟΠΟΣ:* Εμπέδωση προβλημάτων και επηρεασμός του τσγάρου

*ΜΕΣΑ-ΜΕΘΟΔΟΙ:* Χαρτόνια και φαντασία

*ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ:* Οι μαθητές πάλι χωρισμένοι στις ίδιες ομάδες θα γράψουν ή θα ζωγραφίσουν σε χαρτόνια οτιδήποτε θέλουν που να έχει σχέση με τις 2 διαλέξεις που θα έχουν ήδη κάνει. Θα φτιάξουν από 2 κάθε ομάδα, ώστε το ένα να μείνει στο σχολείο στους διαδρόμους, και το άλλο στην έκθεση.

***ΜΑΘΗΜΑ 5Ο***

*ΣΚΟΠΟΣ:* Συναισθηματικός επηρεασμός και διάδοση του υγιεινού τρόπου ζωής χωρίς το κάπνισμα. Να μπουν τα παιδιά στην διαδικασία να περνούν στους άλλους όλα αυτά που έμαθαν.

*ΜΕΣΑ-ΜΕΘΟΔΟΙ:* χαρτόνια και φαντασία

*ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ:* Χωρισμένοι πάλι στις ομάδες θα φτιάξουν σκίτσα ή θα βρουν φωτογραφίες που θα απεικονίζουν είτε τις επιδράσεις τους καπνίσματος στον άνθρωπο ή και θα κοροϊδεύουν και θα ειρωνεύονται τους καπνιστές για τον τρόπο που καπνίζουν ή για το πως το ξεκίνησαν.

***ΜΑΘΗΜΑ 6Ο***

*ΣΚΟΠΟΣ: Κατανόηση των όσων έκαναν*

*ΜΕΣΑ-ΜΕΘΟΔΟΙ:* Μορφή διάλεξης

*ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ:* Στο αμφιθέατρο, θα μας εξηγεί κάθε ομάδα τι εννοεί, πως περιγράφει και τι νόημα έβγαλε από τα μαθήματα 2,4 και 5.

***ΜΑΘΗΜΑ 7Ο***

*ΣΚΟΠΟΣ:* Να μάθουν οι μαθητές από μόνοι τους τα ποσοστά καπνιστών της περιοχής που μένουν

*ΜΕΣΑ-ΜΕΘΟΔΟΙ:* ερωτηματολόγια

*ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ:* Οι ομάδες μαζί με τους καθηγητές του σχολείου θα μοιράσουν ερωτηματολόγια με ερωτήσεις που αφορούν το τσιγάρο.

***ΜΑΘΗΜΑ 8Ο***

*ΣΚΟΠΟΣ:* Αποτελέσματα από το μάθημα 7 και συνεργασία παιδιών

*ΜΕΣΑ-ΜΕΘΟΔΟΙ:* Ερωτηματολόγια και χαρτιά, φυλλάδια ενημέρωσης για αξιολόγηση

*ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ:* Τα παιδιά θα μαζέψουν όλα τα αποτελέσματα από τα ερωτηματολόγια και θα βγάλουν συμπεράσματα.

***ΜΑΘΗΜΑ 9Ο***

*ΣΚΟΠΟΣ:* Παρουσίαση των όσων έλαβαν τα παιδιά σε όλα τα μαθήματα

*ΜΕΣΑ-ΜΕΘΟΔΟΙ:* Μπαζάρ στο αμφιθέατρο, θα είναι όλοι οι γονείς, ίσως κι αυτοί που τους έδωσαν ερωτηματολόγια , προτζέκτορας

*ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ:* Οι ομάδες των παιδιών θα βρίσκονται στο αμφιθέατρο, η κάθε ομάδα θα βρίσκεται στο δικό της τραπέζι με όλες τις εργασίες που θα έχει κάνει. Στον χώρο θα βρίσκονται γονείς, φίλοι ακόμα και οι άγνωστο περαστικοί που τους είχαν μοιράσει τα παιδιά φυλλάδια οι οποίοι θα περνούν από τα τραπέζια.

*ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ*

Θα παρουσιάσω το 7ο μάθημα για ανάλυση.

Οι μαθητές σε αυτό το μάθημα μαζί με την βοήθεια των καθηγητών θα έχουν φτιάξει ερωτηματολόγια. Τα ερωτηματολόγια αυτά θα περιέχουν διάφορες ερωτήσεις που να επηρεάζουν συναισθηματικά τον άγνωστο που θα ρωτήσουν αλλά και που θα παίρνουν αποτελέσματα για το ποσοστό των καπνιστών (καπνίζετε ή όχι, πόσα χρόνια, πότε ξεκινήσατε το κάπνισμα, αν σαν βοηθάει κάπου, αν γνωρίζετε τι σας προκαλεί το κάπνισμα, πως αισθάνεστε να καπνίζετε μπροστά στα παιδιά σας, πως θα νιώθατε αν κάπνιζε το παιδί σας, κλπ).

Ακόμα θα έχουν φτιάξει φυλλάδια τα οποία θα ενημερώνουν τον κόσμο για το πότε, που και πότε θα γίνει το μάθημα 9 ώστε να έρθουν κι αυτοί να παρακολουθήσουν την δουλειά των παιδιών.

Τα παιδιά λοιπόν μαζί με τους καθηγητές θα βγουν στους κεντρικούς δρόμους της περιοχής του σχολείου και θα μοιράζουν τα ερωτηματολόγια σε καφετέριες, μαγαζιά σε αγνώστους περαστικούς , αυτοί θα τα συμπληρώνουν και τα παιδιά θα τα κρατήσουν αρχεία για να βγάλουν τα δικά τους αποτελέσματα. Θα μπορούν τα παιδιά να φωτογραφήσουν κιόλας τα τασάκια από τα καταστήματα, ή ίσως κάποιους ανθρώπους που θα τους βλέπουν να καπνίζουν, θα φωτογραφίζουν τους εαυτούς τους για το έργο τους. Ακόμα, σε συνεννόηση με την διεύθυνση του σχολείου και τους γονείς των παιδιών θα μπορούσαμε να φέρουμε και κάποιο κανάλι για να δείξει την δράση των παιδιών κατά του καπνίσματος και να ευαισθητοποιηθούν κι άλλοι εναντίον του καπνίσματος.

Τέλος, θα μαζέψει κάθε ομάδα τον δικό της φάκελο (που θα περιέχει φωτογραφίες, φυλλάδια, ερωτηματολόγια κλπ) και θα τον έχει έτοιμο για το επόμενο μάθημα στο οποίο θα βγάλει κάποια αποτελέσματα.

*ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ*

Το πρόγραμμα είναι δύσκολο να το αξιολογήσουμε με βάση τον στόχο (μείωση καπνιστών) διότι θα πρέπει να ξανακάνουμε μετά από καιρό στα ίδια άτομα τις ερωτήσεις για το αν θα έχουν ευαισθητοποιηθεί. Έτσι την αξιολόγηση θα την κάνουμε στο τελευταίο μάθημα που θα είναι όλοι μαζεμένοι στο αμφιθέατρο.

Θα δούμε πόσο έχουν δουλέψει τα παιδιά, θα παρατηρήσουμε τις εργασίες που έχουν κάνει αν όντως ενδιαφέρθηκαν ή όχι αλλά και θα δούμε την συμμετοχή που θα έχουμε από τα παιδιά που θα έχουν πάει για τα ερωτηματολόγια. Θα κάνουμε μετά την παρουσίαση των παιδιών διάφορες ερωτήσεις στα παιδιά αλλά και στους γονείς τους για να δούμε αν το κατάλαβαν κι αν όντων ενδιαφέρθηκαν τα παιδιά να το διαδώσουν.

Τέλος το κάθε παιδί ξεχωριστά θα πάρει ευχαριστήριο δίπλωμα ότι συμμετείχε σε κάτι τέτοιο, θα βραβευτεί από τα ίδια τα παιδιά η ομάδα που θα έχει κάνει την καλύτερη δουλειά και οι φάκελοι θα βρίσκονται στο σχολείο κι όποιος θέλει θα μπορεί να έρχεται να βγάζει αντίτυπα και να τον έχει και στο σπίτι του.