Παπαγεωργίου Φανή

ΑΕΜ:0713009

**Άσκηση και κάπνισμα**

Το πρόγραμμα αυτό θα εφαρμοστεί σε σχολείο σε μαθητές λυκείου. Το πρόγραμμα αποσκοπεί στην υιοθέτηση θετικών στάσεων προς τη φυσική δραστηριότητα και στην πρόληψη ανθυγιεινών συμπεριφορών. Βασικός σκοπός είναι η ενημέρωση των μαθητών και μαθητριών ώστε να ευαισθητοποιηθούν εναντίον του καπνίσματος και ο χώρος του σχολείου είναι ιδανικός για αυτό το πρόγραμμα διότι ο καθηγητής της Φ.Α. έρχεται σε επαφή με σημαντικό αριθμό παιδιών .

Είναι σημαντική η εφαρμογή του προγράμματος αυτού στο σχολείο διότι τα τελευταία χρόνια έχουν αυξηθεί σημαντικά οι νέοι καπνιστές . Σύμφωνα με μελέτες καταγράφεται μεγάλη αύξηση του καπνίσματος στις ηλικίες 15-18 ετών. Οι παράγοντες που προδιαθέτουν τους νέους να καπνίσουν ποικίλουν. Το κοινωνικό περιβάλλον μπορεί να επηρεάσει σε μεγάλο βαθμό τα παιδιά (γονείς που καπνίζουν, φίλοι, μεγαλύτερα αδέρφια ) .Πολύ συχνά το κάπνισμα αρχίζει τυχαία ,χωρίς να το πολυσκεφτούν οι έφηβοι ακολουθούν το ρεύμα επηρεαζόμενοι από τη διαφήμιση και την εμπορική σύνδεση με την εικόνα του τσιγάρου, την διαχείριση άγχους και καταπίεσης αγνοώντας τη δυνατότητα εθισμού στο καπνό, γι αυτό το λόγο είναι σημαντικό οι νέοι να έχουν μια πραγματική ενημέρωση σχετικά με την εξάρτηση από την νικοτίνη και τα αποτελέσματα του καπνίσματος .

Μετά την εφαρμογή του προγράμματος προσδοκούμε την προστασία των εφήβων, διότι η εφηβεία είναι η πιο κρίσιμη ηλικία στη ζωή του ανθρώπου όπου διαμορφώνονται οι συνήθειες , τα χαρακτηριστικά και η προσωπικότητα που θα έχει στην πορεία της ζωής του και έτσι αν αποφευχθούν ορισμένες βλαβερές συνήθειες τότε θα βελτιωθεί η ζωής τους αλλά και η ζωή των γύρω τους .

 Αναλυτικά το πρόγραμμα που έχω ετοιμάσει για να παρουσιάσω στα παιδιά περιλαμβάνει 6 μαθήματα τα οποία θα μπουν σε εφαρμογή μέσα σε ένα μήνα .

Σαν **πρώτο μάθημα** θα πραγματοποιηθεί μια παρουσίαση στα παιδιά μέσω προτζέκτορα όπου θα τους παρουσιαστούν πληροφορίες για το κάπνισμα και τις επιπτώσεις του με φωτογραφίες και βίντεο με σκοπό την εισαγωγή μιας πιο ευρείας προσέγγισης και ενημέρωσης. Στη συνέχεια θα ακολουθήσει συζήτηση με τους μαθητές .

Σκοπός: Εισαγωγή στο θέμα του καπνίσματος

Μέσα και Μέθοδοι: Παρουσίαση με εικόνες, βίντεο

Δραστηριότητα : Συζήτηση

**Δεύτερο μάθημα**: Στη συνέχεια μετά το εισαγωγικό μάθημα θα ακολουθήσει επίσκεψη σε ένα ειδικά διαμορφωμένο χώρο όπου οι μαθητές θα ακούσουν από εξειδικευμένο προσωπικό τις επιπτώσεις του καπνίσματος , θα πραγματοποιηθούν σπιρομετρήσεις από ειδικούς γιατρούς και τα παιδιά θα απευθύνουν στους ειδικούς με τα ερωτήματα τους .

Σκοπός: Καλύτερη ενημέρωση από ειδικούς

Μέσα και Μέθοδοι: Σπιρομετρήσεις και διάλογος

Δραστηριότητα: Εκπαιδευτική εκδρομή

**Τρίτο μάθημα:** Μετά από την ενημέρωση τα παιδιά θα είναι σε θέση να κάνουν ζωγραφιές σε μεγάλες αφίσες με πληροφορίες και ζωγραφιές που έμαθα από τα προηγούμενα μαθήματα και να διακοσμήσουν την τάξη τους ή και τους διαδρόμους του σχολείου (π.χ. Το κάπνισμα είναι Νο1 αιτία θανάτων από το καρκίνο του πνεύμονα )

Σκοπός: Ευαισθητοποίηση

Μέσα και Μέθοδοι: Συνεργασία των μαθητών για τη διεκπεραίωση της δραστηριότητας

Δραστηριότητα: Ζωγραφιά

**Τέταρτο μάθημα:** Μέσα στην τάξη τα παιδιά ζητούνται να γράψουν σε ένα χαρτί τις απόψεις τους για το κάπνισμα, τα συναισθήματά τους και να αναφέρουν με ποιους τρόπους πιστεύουν ότι μπορεί να αντιμετωπιστεί η «μάστιγα» του καπνίσματος .Η καλύτερη έκθεση θα διαβαστεί μπροστά στους υπόλοιπους μαθητές .

Σκοπός: Να μάθουμε την άποψη των μαθητών

Μέσα και Μέθοδοι: Γραπτός λόγος

Δραστηριότητα: Έκθεση

 **Πέμπτο μάθημα:** Ο σκοπός αυτού του μαθήματος είναι να παροτρύνουμε τα παιδιά να είναι δημιουργικά αλλά και να περάσουν ένα μήνυμα . Με τη συνεργασία των μαθητών αλλά και των καθηγητών να δημιουργηθεί ένα θεατρικό έργο με σκοπό να αποτρέψει τους νέους και τους μεγάλους να ξεκινήσουν το κάπνισμα αλλά και ωθήσουν τους καπνιστές να το κόψουν .

Σκοπός: Ευαισθητοποίηση των θεατών

Μέσα και Μέθοδοι :Διάλογοι και ενημέρωση μέσα από το έργο

Δραστηριότητα: Θεατρικό έργο

**Έκτο μάθημα:** Στο έκτο και τελευταίο μάθημα θα πραγματοποιηθεί μια εκδήλωση κατά του καπνίσματος ,με διάφορες δραστηριότητες όπου μαθητές, γονείς και καθηγητές θα πάρουν όλοι μέρος.

Σκοπός: Συνεργασία μαθητών-γονέων-καθηγητών(κοινωνικό περιβάλλον )

Μέσα και μέθοδοι : ευχάριστες δραστηριότητες

Δραστηριότητα :Εκδήλωση για όλους

**Ανάλυση έκτου μαθήματος :**

Το σχολείο μπορεί να αποτελέσει χώρος ενίσχυσης της θέλησης των ανθρώπων για αντίσταση στο κάπνισμα, στην αποφυγή ή διακοπή του διότι τα παιδιά βρίσκονται σε μια ευαίσθητη ηλικία που διαμορφώνουν αξίες και στάσεις που θα έχουν για την υπόλοιπη ζωή τους .Επίσης το σχολείο διαθέτει τη δύναμη να στείλει μήνυμα στο ευρύτερο περιβάλλον και να επηρεάσει άτομα που σχετίζονται με αυτό όπως γονείς, κηδεμόνες κλπ. Γι αυτό το λόγο το σχολείο σαν έκτο και τελευταίο μάθημα θα διοργανώσει μια εκδήλωση όπου μαθητές ,καθηγητές, γονείς θα συνεργαστούν και θα ενημερωθούν πως ο αθλητισμός μπορεί να «καταπολεμήσει» το κάπνισμα .

Πρώτα απ όλα θα μοιραστούν σε όλους τους παρευρισκόμενους ενημερωτικά φυλλάδια κατά του καπνίσματος .Ύστερα θα έρθει ένα ειδικός γιατρός να τους μιλήσει να τους ενημερώσει και να τους ευαισθητοποιήσει. Στο πρώτο πράγμα που θα αναφερθεί είναι οι επιπτώσεις που έχει το κάπνισμα στην υγεία ενός ατόμου. Έρευνες έχουν δείξει ότι το κάπνισμα ευθύνεται περίπου στο 30% των θανάτων από καρκίνο και πιο συγκεκριμένα οι καπνιστές μπορούν να προσβληθούν από τα παρακάτω είδη καρκίνου : καρκίνο του πνεύμονα, καρκίνο του λάρυγγα ,καρκίνο στόματος, φάρυγγα και οισοφάγου και μικρότερα ποσοστά άλλων καρκίνων. Εκτός από τον κίνδυνο του καρκίνου το κάπνισμα μπορεί να επιφέρει κι άλλα προβλήματα στην υγεία όπως κιτρινισμένα δόντια, αναπνευστικά προβλήματα ,κυκλοφορικά προβλήματα ,ανικανότητα .Γενικά συμπεραίνουμε ότι αυτή η συνήθεια επιβαρύνει την υγεία και μειώνει τη πνευματική και σωματική απόδοση .

Θετικές στάσεις προς την άσκηση συνδέονται με αρνητικές στάσεις προς το κάπνισμα .Το μεγαλύτερο ποσοστό των αθλητών δεν καπνίζει. Από έρευνες συμπεραίνεται ότι ένα μεγάλο ποσοστό καπνιστών με το που ξεκίνησε τον αθλητισμό και πιο συγκεκριμένα το τρέξιμο σταμάτησε να καπνίζει .Επίσης η άσκηση φαίνεται να έχει θετική επίδραση στην αποχή από το κάπνισμα για μεγάλο χρονικό διάστημα. Άτομα που κάπνιζαν όταν άρχισαν να ασχολούνται με τον αθλητισμό κάπνιζαν λιγότερο από άτομα που δεν ασχολούνταν με την γυμναστική .Έτσι συμπεραίνουμε ότι η άσκηση σε αρκετές περιπτώσεις βοηθάει στην ελάττωση του καπνίσματος και γενικά όσο πιο πολύ ασχολούνται τα άτομα με την γυμναστική τόσο πιο λίγο καπνίζουν. Φαίνεται ότι η άσκηση αποτρέπει τα άτομα από αυτή τη συνήθεια αλλά δεν προτείνεται ως μέσο την μείωσης του εθισμό αλλά ως εναλλακτική μορφή απασχόλησης .Συμπεραίνουμε ότι το κάπνισμα και η άσκηση έχουν μια ανταγωνιστική σχέση. Η γυμναστική καταπολεμά την υπερένταση και το άγχος και μπορεί με αυτό τον τρόπο να ικανοποιηθούν τα άτομα που δηλώνουν ότι καπνίζουν για καταπραϋντικούς λόγους και ηρεμία .Ακόμα όσοι ασκούνται έχουν λιγότερα συμπτώματα κατάθλιψης και πιο έντονο το αίσθημα της ευεξίας επομένως η άσκηση μπορεί να αντικαταστήσει το κάπνισμα σε όσους λένε ότι καπνίζουν για να αντιμετωπίσουν αισθήματα κατάθλιψης .Επομένως η άσκηση καλύπτει τα περισσότερα κίνητρα αυτών που λένε ότι καπνίζουν για τέτοιους λόγους και έτσι πρέπει να προωθηθεί η άσκηση και ο υγιεινός τρόπος ζωής . Μετά την ομιλία του ειδικού γιατρού οι παραβρισκόμενοι μπορούν να του απευθύνουν τις ερωτήσεις τους πάνω στο θέμα αυτό.

Στη συνέχεια της εκδήλωσης θα πραγματοποιηθούν αγώνες διαφόρων αθλημάτων μεταξύ των τμημάτων ώστε να προάγουμε τον αθλητισμό που με την σειρά του αναζωογονεί το σώμα και διασφαλίζει την υγειά, προφυλάσσει το νέο από επιβλαβείς συνήθεις (κάπνισμα, αλκοόλ…) και από ανούσιες μορφές διασκέδασης. Ο αθλητισμός επίσης προβάλλει πρότυπα ζωής και παρέχει διεξόδους εκτόνωσης από τη καθημερινή ρουτίνα και τα προβλήματα που ταλανίζουν τους ανθρώπους .Αυτός είναι στην τελική ο στόχος μας με αυτό το πρόγραμμα τα παιδιά να υιοθετήσουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής χωρίς εθισμούς .

**Αξιολόγηση του προγράμματος :**

Για να αξιολογήσουμε αν το πρόγραμμα που εφαρμόστηκε στους μαθητές του λυκείου ήταν αποτελεσματικό θα φτιάξουμε δύο ερωτηματολόγια τα οποία θα δοθούν στους μαθητές και στους γονείς τους. Το ένα θα μοιραστεί πριν από την έναρξη του προγράμματος και το δεύτερο μετά την λήξη. Θέλουμε να δούμε τι έμαθαν οι μαθητές από τις δραστηριότητες που έκανα κατά τη διάρκεια του προγράμματος αυτού και πως επηρεάστηκαν αυτοί αλλά και ο περίγυρός τους, αν οι απαντήσεις αλλάζουν ή παραμένουν ίδιες. Θα ξέρουμε ότι το πρόγραμμα είναι επιτυχημένο αν οι απαντήσεις έχουν αλλάξει στην πλειοψηφία των ατόμων που πήραν μέρος .