ΟΝ/ΜΟ: Ιωάννης –Ραφαήλ Πασσαλής

ΑΕΜ: 0713028

Τίτλος: «Γυμναστική για μια ζωή χωρίς τσιγάρο»

Σκοπός : Το πάρον πρόγραμμα θα εφαρμοστεί σε παιδιά δημοτικού και γυμνασίου και πιο συγκεκριμένα σε παιδιλα ηλικίας 11-14 ετών.Αυτό στοχεύει στην ενημέρωση και στην πρόληψη της υγείας του ατόμου για τις βλαβερές και αρνητικές συνέπεις του τσιγάρου.Τα άτομα θα μπορέσουν να μάθουν για την δημιουργια του τσιγάρου, τις βλάβες που δημιουργεί στον οργανισμό, τις αρνητικές επιπτώσεις στην καθημερινότητα αλλά και πώς η άσκηση ωφελεί τον οργανισμό σε καπνιστές και μη.

Τα παιδιά είναι αναγκαίο να γνωρίζουν από μικρή ηλικία τι είναι καλό και τι κακό για τον οργανισμό τους και την υγεία τους. Μέσω του προγράμματος τα άτομα της προεφηβικής ηλικίας θα έχουν λάβει την γνώση για τις συνέπειες του συγκερκιμένου χημικού στοιχείου στο οργάνισμο τους καθώς και τα αποτελέσματα στην καθημερινότητα τους. Παράλληλα, με το πέρας του προγράμματος θα είναι σε θέση να ‘αντιμετωπίσουν’ το τσιγάρο στην εφηβική τους ηλικία που είναι συνήθως η περίοδος της ζωής του ατόμου που έρχεται πρώτα σ επαφή. Είναι σημαντικό,λοιπόν, οι νέοι να λαμβάνουν υγιείς και ‘κάθαρες’εικόνες για την μετέπειτα ζωής τους και όχι μόνο για την τωρινή.Ακόμα είναι σημαντικό να αναπαράγονται συνεχώς αυτές οι εικόνες στα παιδία ώστε να μην κρατήσουν τα μήνυματα μόνο στο συνειδητό μέρος του εγκεφάλου τους αλλά και στο ασυνείδητό δηλαδή να υιοθετήσουνε σκέψεις και ιδέες αντίθετες με αυτές του τσιγάρου.Τέλος, το ιδανικό αποτέλεσμα του προγράμματος αυτού είναι όλα τα παιδία να στρίψουν αντίθετα απ το μονοπάτι που οδηγεί στο κάπνισμα και να ακολουθήσουν υγιείς συνήθειες και τρόπους στην ζωή τους.

**ΜΑΘΗΜΑΤΑ**

*1ο Μάθημα*

Σκοπός : Ενημέρωση για το πώς δημιουργείται το τσιγάρο ,που παράγεται,τα χημικά που περιέχει και πώς έχει μπεί στις ζωές μας

Μέθοδος: Διάλεξη-Παρουσίαση του θέματος

Δραστηριότητα : Ανάθεση εργασίας στα παιδία να ρωτήσουν τους γονείς τους αν καπνίζουν να τους ενημερώσουν γι αυτά που μάθανε στην διάλεξη του προγράμματος μας και ερώτηση προς τους γονείς αν τα γνώριζαν όσα άκουσαν.

*2ο μάθημα*

Σκοπός : Ενημέρωση για την λειτουργεία του σώματος των καπνιστών και τις ασθένειες που παραμονεύουν και παρουσίαση εικόνων απο π.χ. πνεύμονες μη καπνιστών και μη καπνιστών.

Μέθοδος : Διάλεξη-Παρουσίαση(μέσω power point )

Δραστηριότητα : Αναπαραγωγη συλλογής πληροφοριών από τα παιδιά στα υπόλοιπα παιδιά πάνω στην δραστηριότητα του πρώτου μαθήματος για το τι γνώριζαν απ αυτά που άκουσαν οι γονείς τους.

3ο *μάθημα*

Σκοπός : Ενημέρωση για την άσκηση και τα σωματικά οφέλη της.

Μέθοδος : Διάλεξη και παρουσίαση(+ερωτηματολόγιο στο τέλος της διάλεξης σύμφωνα με όσα άκουσαν)

Δραστηριότητα : Άσκηση (αερόβια) με παιγνιώδη μορφή στο προαύλιο του σχολείου για την αύξηση της λειτουργίας των πνευμόνων.

4ο *μάθημα*

Σκοπός : Ενημέρωση για το κάπνισμα σε σχέση με τα ψυχολογικά οφέλη.

Μέθοδος : Διάλεξη-Παρουσίαση(μέσω power point )

Δραστηριότητα: Ενημέρωση προς του καπνιστες της οικογένειάς για τα ψυχολογικά οφέλη στο άτομο.

5ο *μάθημα*

Σκοπός : Ενημέρωση για την άσκηση σε πρώην καπνιστές (π.χ σε πόσο χρόνο επανέρχεται και βελτιώνεται η φυσική κατάσταση του πρώην καπνιστη)

Μέθοδος : Διάλεξη-Παρουσίαση(μέσω power point )

Δραστηριότητα : Προτρέψτε τους καπνιστές της οικογένειάς σας να ασχόληθούν με την γυμναστική και να σταματήσουν το κάπνισμα.

6ο μάθημα

Σκοπός : Ενήμερωση για την πορεία της ζωής ανθρώπων που κάπνιζουν, που δεν κάπνιζουν και που ασχολούνται με τον αθλητισμο.

Μέθοδος : Διάλεξη-Παρουσίαση(μέσω power point )

Δραστηριότητα : Συμπλήρωση ερωτηματολογίων με ερωτήσεις όπως τι μάθανε απ τα 6 αυτά μαθήματα ,αν θέλουν να καπνίζουν ποτέ τους και ποια πορεία ζωής(αθλητης, καπνιστης και μη καπνιστης) που τους παρουσιαστηκε προηγουμένος θα θέλανε να ακολουθήσουν).

6ο ΜΑΘΗΜΑ(ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ)

Στο τελευταίο μάθημα τα παιδιά έχουν τις γνώσείς για τις βλαβερές ουσίες του τσιγάρου και ότι δεν πρέπει να το χρησιμοποιήσουν ποτέ.Έτσι, θα ενημέρωθουν για τρεις περιπτώσεις ανθρώπων που ζουν υπό της συνθήκες που επιλέγουν δηλαδή να καπνίζουν να μην καπνίζουν και να αθλούνται.Θα ακούσουν και θα δουν μέσω της παρουσίασης απ τον ηλεκτρονικό υπολογιστή τα άτομα αυτά να μιλούν για το πώς αισθάνονται ολη την ημέρα αν κουράζονται εύκολα μετά από απλές καθημερινές μετακινήσεις ή δουλειές ,τα επίπεδα της κούρασής τους και γενικά πόσο τους βοηθάει η καθημερινή ζωή που κάνουν.Παράλληλα, θα δωθούν σ όλα τα παιδιά ενημερωτικά φυλλάδια που περιγράφει με λίγα λόγια αυτά που μάθανε απ τις διαλέξεις.

Δραστηριότητα

Θα μοιραστούν ερωτηματολόγια σ όλα τα παιδιά με τις εξής ερωτήσεις:  
1)Περιγράψτε με λίγα λόγια τι μάθατε για το κάπνισμα στις διαλέξεις που σας παρουσιάστηκαν.  
2)Είναι η άσκηση ένα μέσο για την αποφυγεί του τσιγάρου;  
3)Γυμνάζεστε;Αν ναι τι άθλημα κάνετε;Αν όχι θα θέλατε να γυμναστείτε;  
4)Από τα παραπάνω μοντέλα ατόμων(καπνιστης,μη καπνιστης και αθλητής) ποιο θα επιλέγατε εσείς και γιατί;  
5)Οι γονείς σας καπνίζουν ακόμη μετά την παρουσίαση που τους κάνατε?  
6)Τελίκα το κάπνισμα το θέλετε στην ζωή μας;  
7)Σύμφωνα μ όλα αυτά που μάθατε θα καπνίζατε ποτέ?Αν ναι γιατι;

Αξιολόγηση

Η αξιολόγηση θα επιτευχθεί μέσω των ερωτηματολογίων που έχουν δωθεί και θα κριθεί απ τις απαντήσεις των παιδιών.Ως κριτήριο αξιολόγησης έχουμε τις ερωτήσεις κατά του καπνίσματος και τις ερωτήσεις υπέρ του καπνίσματος.Ελπίζουμε οι ερωτήσεις κατά του καπνίσματος να είναι όλες αν όχι οι περισσότερες.Τέλος, η πραγματική αξιολόγηση του τέστ θα δωθεί με την πορεία των μαθητών στην ζωής τους για το αν θα υιοθετήσουν τις καλές συνήθειες (άσκηση) ή τις κακές συνήθειες(κάπνισμα).