***ΕΡΓΑΣΙΑ ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ: ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ***

**Ονοματεπώνυμο: Ρούσσος Άγγελος**

**Α.Ε.Μ: 0711128**

**ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

**Εφαρμογή προγράμματος σε παιδιά λυκείου για πρόληψη αποφυγής του καπνίσματος και άλλων βλαβερών ουσιών για καλή ποιότητας ζωής.**

Σκοπός του συγκεκριμένου προγράμματος αγωγής υγείας είναι να βελτιωθεί η ποιότητα ζωής της συγκεκριμένης ομάδας παιδιών με στόχο την καθημερινή δραστηριοποίηση τους και την μείωση έκθεσης των παιδιών στο τσιγάρο αλλά και σε άλλες βλαβερές ουσίες (κάπνισμα, αλκοόλ, λανθασμένη διατροφή). Το πρόγραμμα θα εφαρμοστεί σε παιδιά λυκείου( Δευτέρα λυκείου) τα οποία κάνουν χρήση τσιγάρου καθημερινά με ελάχιστη φυσική δραστηριότητα και θα εφαρμοστεί σε χώρους όπως σχολείο, σε ανοιχτό χώρο (πάρκο, γήπεδο), ακόμα και στο ίδιο τους το σπίτι. Επιμέρους στόχοι του προγράμματος είναι να βελτιωθεί η καθημερινότητα των συγκεκριμένων παιδιών με την προσθήκη δραστηριοτήτων (να υιοθετήσουν σωστές απόψεις για την άθληση) και αποφυγή του καπνίσματος (να μάθουν να λένε όχι όταν βρίσκονται σε παρέα καπνιστών να μην επηρεάζονται από άλλους που τους παρακινούνε να καπνίσουν και γενικότερα να έχουν αρνητική άποψη για το κάπνισμα καθώς θα γνωρίζουν ότι είναι βλαβερό για την υγεία) ώστε να υιοθετήσουν σωστό τρόπο ζωής για την μετέπειτα ζωή τους καθώς από μικρή ηλικία πρέπει να εφαρμόζονται προγράμματα αγωγής υγείας για να αποφευχθούν οι συνέπειες στην υπόλοιπη εν ζωή καθημερινότητα τους.

Η εφαρμογή του προγράμματος είναι αναγκαία διότι το κάπνισμα και το αλκοόλ ευθύνεται για την εμφάνιση πολλών θανάτων και για αυτό πρέπει να προλαμβάνουμε αυτό το γεγονός και χωρίς την παρέμβαση ειδικού τα παιδιά αυτά δεν θα μπορέσουν να βρουν την λύση σε αυτό που τους προβληματίζει καθώς πίσω από ένα παιδί που καπνίζει κάνει χρήση του αλκοόλ δεν τρώει καλά ξενυχτάει και δεν έχει την φυσική δραστηριότητα στην ζωή του, κρύβεται κάποιο ψυχολογικό πρόβλημα, κάποια αίσθηση μοναξιάς, και γενικότερα δεν νιώθει ευτυχισμένο όπως θα πρέπει να νιώθει σε αυτήν την ηλικία και μόνο ένας ειδικός που γνωρίζει τι πραγματικά φταίει θα μπορέσει να δώσει τις σωστή καθοδήγηση για την επίλυση των προβλημάτων που παρουσιάζουν τα συγκεκριμένα παιδιά. Και το αποτέλεσμα αυτής της παρέμβασης θα είναι η βελτίωση όλων τον προβλημάτων που παρουσιάζουν και γιατί όχι η ολοκληρωτική επίλυση τους. ( για παράδειγμα: ο τρόπος να διακόψουν οριστικά το κάπνισμα και να υιοθετήσουν σωστό τρόπο διατροφής και τρόπου ζωής, να ξεκινήσουν κάποιο άθλημα που τους αρέσει και ούτω καθεξής). Η επίλυση των προβλημάτων φυσικά θα έρθει με την βοήθεια του προγράμματος αλλά καταλυτικό ρόλο έχει η παρέμβαση από την οικογένεια του κάθε παιδιού διότι όλα προέρχονται από την πηγή που είναι η οικογένεια.

Στην συνέχεια τα προσδοκώμενα αποτελέσματα μετά την εφαρμογή του προγράμματος θα είναι ότι θα έχουν μια σφαιρική άποψη και εικόνα για τις βλαβερές συνέπειες που έχει το κάπνισμα το αλκοόλ και γενικότερα ο μη υγιεινός και σωστός τρόπος ζωής ώστε τα παιδιά θα υιοθετήσουν τρόπους αντιμετώπισης πειρασμών στο τσιγάρο και στο αλκοόλ όταν θα βρίσκονται σε μια παρέα που κάνει χρήση αυτών αλλά και στην ενασχόληση τους με κάποιο άθλημα της αρεσκείας τους. Και όλα αυτά μέσα από τις εμπειρίες που θα αποκομίσουν από τις φυσικές δραστηριότητες που θα εκτελέσουν και από την ευεξία που θα νιώθουν μετά από κάθε άσκηση και μετά από κάθε μέρα χωρίς τις βλαβερές- κακές συνήθειες.

Το περιεχόμενο του προγράμματος θα αποτελείται από 6 μαθήματα:

**Μάθημα 1ο :** Στο πρώτο μάθημα θα ενημερώσουμε τους μαθητές σχετικά με τις επιπτώσεις που έχει το κάπνισμα και το αλκοόλ στο οργανισμό μας. Πως μειώνεται το προσδόκιμο ζωής με κάθε τσιγάρο αλλά και με την μεγάλη ποσότητα κατανάλωσης αλκοόλης και στατιστικές μελέτες από έγκυρες πηγές όπως ο παγκόσμιος οργανισμός υγείας ώστε να πείσουμε όσο πιο πολύ μπορούμε ότι αυτά που τους αναφέρουμε είναι απολύτως έγκυρα.

Τα μέσα και οι μέθοδοι θα είναι μια σύντομη παρουσίαση για ενημέρωση στην συνέχεια θα χρησιμοποιηθούν διάφορες δοκιμασίες γνώσεων σχετικά με το τι περιέχει και προκαλεί το τσιγάρο αλλά και το αλκοόλ και στο τέλος θα δοθούν ανά ομάδες παιδιών ενημερωτικά φυλλάδια για τις επιπτώσεις που έχει το κάπνισμα και το αλκοόλ και το τι βλαβερές ουσίες περιέχει το τσιγάρο και το οινόπνευμα ώστε να μοιραστούν εκτός τάξης και έτσι να αρχίσει η ανατροφοδότηση των παιδιών ότι το κάπνισμα και το αλκοόλ προκαλεί σοβαρές επιπτώσεις.

**Μάθημα 2ο :** Στο δεύτερο μάθημα θα παρουσιάσουμε στα παιδιά τις συνέπειες του χρόνιου καπνίσματος και του αλκοόλ αλλά και πως η διακοπή του καπνίσματος και του αλκοόλ έχει άμεσες θετικές προσαρμογές στο σώμα του ανθρώπου.

Τα μέσα και οι μέθοδοι θα είναι φωτογραφίες από ανθρώπους οι οποίοι έπασχαν από διάφορες ασθένειες των πνευμόνων είτε φωτογραφίες που έδειχναν πως η πίσσα καταστρέφει τα κύτταρα όχι μόνο στο εσωτερικό του σώματος αλλά και εξωτερικά δηλαδή επιδερμικά (κάπνισμα) και ενημερωτικές φωτογραφίες που δείχνουν πως επηρεάζει το αλκοόλ τον εγκέφαλο την καρδιά αλλά και άλλα όργανα του ανθρώπινου σώματος . Με στόχο την επαγρύπνηση των παιδιών ώστε να συνειδητοποιήσουν την σοβαρότητα που έχει το να καπνίζεις και να πίνεις πολύ. Και στο τέλος θα ακολουθήσει ενημερωτικό βίντεο με το πώς επηρεάζει θετικά η διακοπή του καπνίσματος από τα μόλις 20 πρώτα λεπτά που ο άνθρωπος δεν καπνίζει αλλά και η διακοπή της υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλης πόσο θετική επίδραση έχει στην λειτουργία των οργάνων.

**Μάθημα 3ο :** Στο τρίτο μάθημα θα προτείνουμε τρόπους αποφυγής του καπνίσματος κάνοντας δημιουργικές δραστηριότητες αλλά και τρόπους να πείθουμε και τους υπόλοιπους ότι το κάπνισμα βλάπτει με έντονα επιχειρήματα.

Τα μέσα και οι μέθοδοι θα είναι δραστηριότητες όπως αντικαπνιστικά σεμινάρια με πρακτικές μεθόδους στο πώς να αφαιρούμε από το μυαλό μας την θέληση για τσιγάρο όπως το να φας μια τσίχλα να σκεφτείς κάτι άσχετο με το τσιγάρο ή ακόμα να βγεις έξω και να πας μια βόλτα από το να βυθιστείς στον εθισμό του καπνού. Επίσης διάφορα επιτραπέζια παιχνίδια γνώσεων που περιέχουν γνώσεις σχετικά με το τι επηρεάζει το τσιγάρο και πως μπορείς να απαλλαχτείς από αυτό. Και τέλος τα ίδια τα παιδιά να παροτρύνουν τον περίγυρο τους στην αποφυγή του καπνίσματος και να τους ενημερώνουν για αυτά τα οποία έχουν μάθει για το κάπνισμα καθ όλο το πρόγραμμα αγωγής υγείας. Και γενικότερα πώς να αρνούμαστε όταν είμαστε σε μια παρέα και να λέμε με έξυπνο τρόπο όχι, και να πείσουμε και τον άλλον που μας παροτρύνει να καπνίσουμε πως αυτό είναι λάθος και βλάπτει.

**Μάθημα 4ο :** Το πρόγραμμα άσκησης που θα ακολουθήσουν οι μαθητές θα εκτελεστεί κατά την διάρκεια αλλά και ακριβώς μετά από την διακοπή του καπνίσματος ώστε να αντιληφθούν πρακτικά στο ίδιο τους το σώμα πως ήταν πριν και μετά το κάπνισμα και πως βοηθάει η άσκηση στην απομάκρυνση τους από αυτό.

Τα μέσα και οι μέθοδοι θα είναι ένα πρόγραμμα αερόβιας μέτριας έντασης άσκηση 2 εβδομάδων και θα χωρίσουμε τις 2 εβδομάδες ως εξής. Στην πρώτη εβδομάδα οι μαθητές θα καπνίζουν με τον ρυθμό που κάπνιζαν και θα εκτελέσουν το εβδομαδιαίο πρόγραμμα άσκησης και στην δεύτερη εβδομάδα θα εκτελέσουν το ίδιο πρόγραμμα αλλά χωρίς να καπνίζουν ώστε να συγκρίνουν τα ίδια τα παιδιά την διαφορά που θα αισθανθούν πρακτικά και όχι θεωρητικά μόνο αλλά στο ίδιο τους το σώμα και γενικότερα πως θα αλλάξει η διάθεση και η καθημερινή τους ζωή.

**Μάθημα 5ο :** Αυτό-αξιολόγηση της φυσικής τους κατάστασης μετά από το εβδομαδιαίο πρόγραμμα που ακολούθησαν οι μαθητές.

Μέσα και μέθοδοι θα είναι η αίσθηση των μαθητών μετά από κάθε προπόνηση αλλά και την διαφορά που ένιωθαν όταν κάπνιζαν και όταν διακόψανε το κάπνισμα και αυτός θα είναι ο κύριος σκοπός του συγκεκριμένου μαθήματος να κατανοήσουν έμπρακτα πως το κάπνισμα τους εμποδίζει στο να εκτελέσουν καθημερινές δραστηριότητες και αν όχι να τους εμποδίζει στο έπακρο να μην τους αφήνει να είναι 100% ενεργοί σε αυτό που κάνουν. Θα αισθανθούν πως αλλάζει η αερόβια αντοχή τους η ευλυγισία τους η δύναμη άνω και κάτω άκρων τους χωρίς να αισθάνονται την αίσθηση της κόπωσης που προξενεί το κάπνισμα. Και έτσι να εξασκούνται καθημερινά για να απεξαρτηθούν εντελώς από το τσιγάρο και να βελτιώσουν όσο γίνεται την φυσική τους κατάσταση.

**Μάθημα 6ο:** Δημοσιοποίηση του προγράμματος και μεταφορά μηνυμάτων αντικαπνιστικού περιεχομένου αλλά και του αλκοόλ με στόχο την πρόληψη των παιδιών άλλης τάξης και των ίδιων των γονέων.

Μια παρουσίαση όσων γίνανε με φωτογραφίες αφίσες άρθρα και γενικότερα ενημερωτικούς και πρακτικούς μεθόδους που ακολούθησαν τα ίδια τα παιδιά και πως πρέπει να αντιμετωπίζουν το τσιγάρο, τι πρέπει να εφαρμόζουν στην καθημερινή τους ζωή και πως η άσκηση παίζει καταλυτικό παράγοντα για την ολοκληρωτική τους απομάκρυνση από αυτό, και επίσης πως το αλκοόλ σε νεαρές ηλικίες είναι προτιμότερο να μην υπάρχει στην καθημερινότητα των παιδιών και πως ο αλκοολισμός είναι άλλος ένας βασικότατος παράγοντας θανάτων και προσβολής των οργάνων από διάφορες ασθένειες όπως κύρωση του ήπατος.

**ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΕΝΟΣ ΣΧΕΔΙΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

* Σύντομη εισαγωγή: Νομίζεις πως όλοι καπνίζουν σε καθημερινή βάση? Μιλώντας με ποσοστά μικρό ποσοστό ενηλίκων και ακόμα μικρότερο μαθητών καπνίζουν σε καθημερινή βάση άρα ξεχώρισε από την μάζα αυτού του μικρού ποσοστού και φέρσου έξυπνα κάνοντας το τσιγάρο πέρα. Μην νιώθεις πως το τσιγάρο σου καλύπτει την στεναχώρια τον θυμό και την μοναξιά νομίζοντας πως σου κρατάει συντροφιά. Υπάρχουν πολλά άλλα πράγματα που απομακρύνουν όντως τον θυμό την στεναχώρια και την μοναξιά καθώς είναι αποδεδειγμένα στην πράξη.
* Φτιάξε μια λίστα με τα μέρη που θα μπορούσαν να σου προσφέρουν τσιγάρο και ή αντιστάσου πηγαίνοντας σε αυτά καθώς έχεις τις παρέες σου η απομακρύνσου εντελώς από αυτά τα μέρη αν πιστεύεις πως είσαι ακόμα ευάλωτος.
* Μπορούμε να βρούμε τρόπο αρχικά να λέμε όχι σε αυτούς που μας προσφέρουν τσιγάρο με έξυπνο τρόπο χωρίς να προσβάλουμε ή να παρεξηγηθούμε με το άτομο που μας προσφέρει το τσιγάρο. Παράδειγμα αυτού είναι να πούμε πως αθλούμαστε πλέον και δεν θέλουμε να βλάψουμε τον οργανισμό μας με τίποτα άλλο.
* Πανό με αντικαπνιστικά σλόγκαν και ότι άλλο επιθυμούν οι μαθητές.
* Δραστηριότητα που χαλαρώνει και μειώνει τον θυμό και την μοναξιά: Περπάτημα και ακουστικά με μουσική της αρεσκείας του παιδιού.

**Περπάτημα και ακουστικά με μουσική:**

Όποτε το παιδί έχει αισθήσεις όπως άγχος, θυμό, στεναχώρια , μοναξιά και γενικότερα ότι συναίσθημα τον έκανε να έχει ως πρώτη λύση το τσιγάρο του προτείνουμε να βγαίνει έξω, να πηγαίνει ένα περίπατο είτε μόνος του είτε με κάποιον φίλο του ώστε να ξεχαστεί και να ηρεμήσει καθώς πάνω στην συγκεκριμένη χρονική στιγμή νιώθεις ευάλωτος και ζητάς τσιγάρο για να καταπραΰνεις όλα αυτά που νιώθεις. Για αυτό μια πολύ καλή λύση για τις πρώτες φορές ειδικά όταν έχεις την ανάγκη να ξεχαστείς ένα περίπατος είναι ότι πρέπει και σε συνδυασμό με ήρεμη μουσική σίγουρα θα είναι η εναλλακτική λύση του παιδιού από το να σκεφτεί το τσιγάρο.

**Αξιολόγηση του προγράμματος:**

Η διαδικασία που θα ακολουθήσουμε για να δούμε την αξιοπιστία του συγκεκριμένου προγράμματος αγωγής υγείας είναι:

* Ερωτηματολόγια που θα περιέχουν ερωτήσεις σχετικά με το κάπνισμα ,το αλκοόλ και γενικότερα για ποιότητα ζωής και αντιμετώπισης καταστάσεων.
* Σε μορφή γραπτής εξέτασης με απαντήσεις κρίσεως των παιδιών ώστε να δούμε την οπτική γωνία κάθε παιδιού και να δούμε αν το πρόγραμμα είχε θετική επίδραση. Κάθε παιδί που θα συμμετάσχει στην προαιρετική εξέταση θα έχει ένα βαθμό επιπλέον στην συνολική βαθμολογία του 4μήνου.
* Εκτίμηση μαθητών σχετικά με την άσκηση και στάσεις που θα έχουν μετά το πρόγραμμα που ακολούθησαν.
* Εκτίμηση μαθητών σχετικά με το κάπνισμα και στάσεις που θα έχουν μετά την εφαρμογή του προγράμματος.

**Παράδειγμα ερωτηματολογίου:**

**Ερώτηση:** Το κάπνισμα και το αλκοόλ πως επιδρούν στο οργανισμό μας?

**Απαντήσεις:**

1. Καθόλου
2. Το αλκοόλ προκαλεί προβλήματα στο ήπαρ και σε άλλα όργανα
3. Το τσιγάρο φράσει τις αρτηρίες και προκαλεί καρκίνο
4. Το τσιγάρο και το αλκοόλ κάνουν καλό

Απάντηση: Το **2** και το **3**

**Παράδειγμα προαιρετικής γραπτής εξέτασης:**

**Ερώτηση:** Είσαι σε μια μεγάλη παρέα και ένας φίλος σου επειδή δεν είσαι πολύ καλά ψυχολογικά σου προτείνει να κάνεις ένα τσιγάρο να ηρεμήσεις. Τι απαντάς και πως αντιμετωπίζεις την συγκεκριμένη κατάσταση?

**Η απάντηση θα είναι κρίσεως των παιδιών.**

Σύμφωνα με τον παραπάνω πρόγραμμα αγωγής υγείας ο μαθητής μετά το τέλος όλης αυτής της διαδικασίας θα ξέρει τους κινδύνους που έχει το κάπνισμα το αλκοόλ και η μακροχρόνια κακή ποιότητα ζωής ειδικά χωρίς την συστηματική φυσική δραστηριότητα. Αν όντως είναι αποτελεσματικό το συγκεκριμένο πρόγραμμα τα παιδιά θα αποκτήσουν συνήθειες όπως να θέλουν καθημερινά να αθληθούν είτε σε ομαδικά είτε σε ατομικά αθλήματα και η καθημερινότητα τους να είναι μακριά από καταχρήσεις και παρέες που επιδρούν αρνητικά στην ποιότητα ζωής του κάθε παιδιού. Το πρόγραμμα αγωγής υγείας είναι ζωτικής σημασίας σημαντικό, και να εφαρμόζεται στις ηλικίες όπου τα παιδιά βρίσκονται σε πολλούς πειρασμούς και χρειάζονται την κατάλληλη καθοδήγηση από τους ειδικούς ώστε να πορευτούν στην μετέπειτα ζωής τους αξιοπρεπέστατα και κυρίως με άρτια όσο μπορούν την υγεία τους.