ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ: ΣΤΑΜΟΥΛΟΥ ΔΙΟΝΥΣΙΑ

ΑΕΜ: 0713012

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΤΑ ΤΟΥ**   **ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ**

Το κάπνισμα είναι ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα που θα έπρεπε να απασχολεί τους φορείς της σημερινής κοινωνίας, αλλά και όλους μας και αν είναι δυνατόν να ενεργήσουν συλλογικά, ώστε να εξαλείψουν το συγκεκριμένο φαινόμενο και όχι να διαιωνίζεται με την πάροδο των χρόνων. Το εν λόγω πρόγραμμα απευθύνεται κυρίως σε παιδιά εφηβικής ηλικίας, αν και αφορά όλες τις βαθμίδες των ηλικιών μέχρι την ενηλικίωση, ακόμα και ήδη καπνιστές. Μπορούμε να ελπίζουμε, όπως και είναι ο κύριος στόχος αυτού του προγράμματος, ότι με μια σφαιρικότερη ενημέρωση και βιωματική μάθηση σε θέματα που αφορούν το κάπνισμα, θα αποτρέψουμε τους αυριανούς πολίτες στο να υιοθετήσουν αυτή την καταστροφική για την υγεία τους συνήθεια, αλλά και τους ήδη καπνιστές να τη μειώσουν και σταδιακά να την διακόψουν. Επιπλέον το πρόγραμμα βασίζεται και σε άλλους επιμέρους στόχους, όπως την ενημέρωση για την επιρροή του καπνίσματος στην υγεία τους και τις καθημερινές τους δραστηριότητες, αλλά και την ευαισθητοποίηση των γονέων και συγγενικού περιβάλλοντος των μαθητών που σε αυτή την ηλικία είναι πιο κοντά στα παιδιά τους και μπορούν και αλληλοεπηρεάζονται. Επιπλέον, επιμέρους στόχο του προγράμματος αποτελεί εκτός από τη διακοπή του καπνίσματος και η ταυτόχρονη υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών και τρόπου ζωής μέσα από την ενημέρωση, την ενεργητική και βιωματική μάθηση σε σχέση με το κάπνισμα και τις βλαβερές επιπτώσεις του στην την υγεία.

Είναι σημαντικό να στοχεύσουμε στην εφηβική ηλικία που σαφώς ο αριθμός των καπνιστών είναι σημαντικά μικρότερος, αλλά και τα παιδιά είναι ακόμα πιο εύπλαστα στη διαμόρφωση των απόψεων τους, απ ότι στην παιδική και μετέπειτα απ την εφηβική ηλικία. Ακόμα η εφηβική, είναι η ηλικία που τα παιδιά εκτός του οικογενειακού περιβάλλοντος ξεκινούν να επηρεάζονται πολύ και απ το φιλικό, αλλά και να μιμούνται-υιοθετούν πρότυπα και συνήθειες, όπως αυτή του καπνίσματος. Οι έφηβοι συχνά πιστεύουν ότι με την υιοθέτηση του καπνίσματος θα γίνουν περισσότερο αποδεκτοί στις παρέες, ότι με το να καπνίζουν θα έχουν περισσότερες επιτυχίες στο άλλο φύλλο, αλλά και θα δίνουν την εντύπωση μιας εικόνας ωριμότητας προς τα έξω, αφού το κάπνισμα όπως έχει περάσει στα παιδιά αποτελεί μια ενήλικη και απαγορευτική γι αυτά συνήθεια. Ακόμα ένας λόγος εφαρμογής του προγράμματος στους εφήβους είναι η απόκτηση κριτικής ικανότητας και η ενδυνάμωση του χαρακτήρα τους, μέσω των γνώσεων και της ενημέρωσης που θα αποκτήσουν. Με αυτό τον τρόπο θα μπορούν να αντιστέκονται σε συνήθειες όπως το κάπνισμα ακόμα και αν ‘’βάλλονται’’ από παντού από το περιβάλλον τους και έτσι θα προστατεύουν οι ίδιοι την υγεία τους.

Μέτα το πέρας της εφαρμογής του προγράμματος αυτού κατά του καπνίσματος στους εφήβους επιδιώκουμε κυρίως να δημιουργηθούν αυριανές προσωπικότητες στην κοινωνία που θα της διέπει αυτοπεποίθηση, κριτική ικανότητα, υπευθυνότητα και άλλες δεξιότητες ικανές να τους κάνουν να αντιστέκονται στους πειρασμούς. Επίσης να έχουν κατανοήσει ότι το κάπνισμα είναι μια συνήθεια η οποία είναι απ τους κυριότερους παράγοντες που προκαλούν νοσολογικές καταστάσεις (π.χ. καρκίνο, καρδιαγγειακές παθήσεις, βρογχίτιδα, χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια κ.ά.). Σημαντικό ακόμα είναι να είναι ενήμεροι για την προέλευση και χημική σύσταση του καπνού και την εξάρτηση που προκαλεί μια τέτοια συνήθεια όπως το κάπνισμα στον οργανισμό, η τον βαθμό δυσκολίας να το διακόψουν στο μέλλον. Να έχουν πεισθεί ότι το κάπνισμα επηρεάζει αρνητικά την αντοχή στη φυσική άσκηση, τον αθλητισμό και τις καθημερινές τους δραστηριότητες, αλλά και να υιοθετήσουν ένα υγιεινό τρόπο ζωής ακόμα και αν δεν ήταν καπνιστές. Εξίσου σημαντικό να έχουν ενημερωθεί για τη δύναμη των ΜΜΕ και την επιρροή που ασκούν στον καταναλωτή για τη χρήση καπνού, για να εξυπηρετήσουν συμφέροντά τους. Αλλά και την επιπλέον οικονομική επιβάρυνση που έχει κάποιος ως καπνιστής και τους λόγους της επιπλέον φορολόγησης των τσιγάρων. Άλλη μια προσδοκία αυτού του προγράμματος είναι τα παιδιά να έχουν ενημερωθεί για τους κινδύνους που μπορούν να προκαλέσουν, όχι μόνο στους ίδιους με την υιοθέτηση μιας τέτοιας συνήθειας αλλά και στους γύρω τους ως παθητικούς καπνιστές, στο περιβάλλον με τη ρύπανση μέσω του καπνού, αλλά και την πρόκληση πυρκαγιάς από κάποια απροσεξία. Μέσω του προγράμματος θα έχει γνωστοποιηθεί στους μαθητές ο νόμος που προβλέπεται για τους καπνιστές και γενικά το κάπνισμα σε εσωτερικούς χώρους στην Ελλάδα και στον υπόλοιπο κόσμο. Με όλα αυτά θα έχουν αποκτήσει ολοκληρωμένη άποψη, η οποία θα τους βοηθήσει στο να απορρίψουν απ τη ζωή τους κάτι με το οποίο ενσυνείδητα μπορούν οι ίδιοι να βλάψουν την υγεία τους.

Στο πρόγραμμα κατά του καπνίσματος, θα περιλαμβάνονται μαθήματα τα οποία ανήκουν ήδη στο σχολικό πρόγραμμα, μέσω των οποίων θα συνδέεται διαθεματικά το θέμα του καπνίσματος για να είμαστε σίγουροι ότι θα είναι δεδομένη η παρακολούθηση από όλους τους μαθητές και να επιτευχθεί ο σκοπός του προγράμματος.

Αρχικά προσεγγίζοντας την ενημέρωση κατά του καπνίσματος μέσα από το μάθημα της χημείας στοχεύουμε στο να ενημερωθούν οι μαθητές για τη χημική σύσταση του καπνού, την εξάρτηση που προκαλεί η νικοτίνη που εμπεριέχει στον οργανισμό των καπνιστών, αλλά και το πώς το σώμα αντιδρά όταν δέχεται τον καπνό ως καπνιστής η παθητικός καπνιστής. Για να κάνουμε το μάθημα όσο πιο κατανοητό γίνεται στους μαθητές θα τους μεταφέρουμε στο εργαστήριο της χημείας και εκεί ανά ομάδες θα αναλύσουν τη σύσταση του καπνού οι ίδιοι. Επιπλέον θα γίνεται παράλληλη ενημέρωση από κάποιον ειδικό. Στο τέλος του μαθήματος θα ανάψουν ένα τσιγάρο και θα γράψουν μια παράγραφο για το πώς αισθάνθηκαν, τι τους προκάλεσε η οσμή του καπνού στον εσωτερικό χώρο που βρίσκονταν και τις οποίες μετά θα συζητήσουν ανταλλάσοντας απόψεις.

Η ενημέρωση κατά του καπνίσματος θα συνδεθεί και με το μάθημα της βιολογίας. Μέσω του μαθήματος της βιολογίας οι μαθητές θα προσεγγίσουν το πώς το κάπνισμα επιδρά στον ανθρώπινο οργανισμό και κυρίως στην καρδιά, αλλά και πως συνδέονται κάποιες ασθένειες π.χ. καρκίνος, καρδιαγγειακές παθήσεις, βρογχίτιδα, χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια κ.ά. με το κάπνισμα. Στο μάθημα αυτό θα γίνεται ενημέρωση από κάποιον ειδικό μέσω παρουσίασης, που θα δείχνει αναλυτικά το πώς το κάπνισμα επιδρά στη καρδιά και προκαλεί τις διάφορες παθήσεις. Στο τέλος του μαθήματος αφού έχουν ενημερωθεί οι μαθητές με τα βασικά θα τυπώσουν φυλλάδια και θα τα μοιράσουν σε καφετέριες και άλλους δημόσιους χώρους, γνωστούς και φίλους τους που καπνίζουν σαν μια καμπάνια κατά του καπνίσματος.

Έπειτα πολύ σημαντική είναι και η προσέγγιση του προγράμματος μέσω του μαθήματος της φυσικής αγωγής που συνδέεται άμεσα. Εκεί θα γίνει αναλυτική ενημέρωση των μαθητών για τον υγιεινό τρόπο ζωής μέσω της διατροφής, τη σημαντικότητα της ένταξης φυσικής δραστηριότητας στο καθημερινό τους πρόγραμμα. Θα ενημερωθούν για την σταδιακή επίδραση του καπνίσματος στην αντοχή των ατόμων στη φυσική δραστηριότητα και τον αθλητισμό. Θα μετρήσουν τις αντοχές και ικανότητες τους σε διάφορα αθλήματα οργανωμένα με παιγνιώδη τρόπο. Στο τέλος του μαθήματος ως δραστηριότητα, θα ζητηθεί από κάθε μαθητή να ζητήσει από 2 άτομα του οικογενειακού και φιλικού του περιβάλλοντος έναν καπνιστή και έναν μη καπνιστή περίπου ίδιας ηλικίας και φύλλου να συμμετάσχουν σε έναν αγώνα αντοχής στο τρέξιμο. Εκεί θα τους χρονομετρήσει ο ίδιος και θα καταγράψει τα αποτελέσματα , τους χρόνους τους τα οποία θα συζητηθούν μετά στο μάθημα.

Μέσω του μαθήματος της γλώσσας θα γίνει επίσης η προσέγγιση του καπνίσματος. Με θέματα όπως την ανάπτυξη της απαραίτητης κριτικής ικανότητας, ώστε να μπορούν να αντιστέκονται σε πιέσεις όσον αφορά να καπνίσουν και το πώς να εξηγούν με επιχειρήματα το γιατί αντιστέκονται. Επίσης, για το πώς θα αποκτήσουν ατομικές και κοινωνικές δεξιότητες που θα τους βοηθήσουν να μην επηρεάζονται εύκολα, για τα ΜΜΕ και την επίδραση των προτύπων στη ζωή τους. Ακόμα και αν πρόκειται για κοντινά τους άτομα θα πρέπει να αξιολογούν την κατάσταση πριν τη μιμηθούν. Στο τέλος του μαθήματος θα συμπληρώσουν ερωτηματολόγια για μία πιθανή πίεση ενός κοντινού τους προσώπου για να καπνίσουν και για το αν έχουν αποκτήσει τα απαραίτητα εφόδια μέσω του μαθήματος, ώστε να το χειριστούν σωστά.

Άλλη μία προσέγγιση θα γίνει μέσω του μαθήματος των εικαστικών. Εκεί αφού έχει προηγηθεί συζήτηση και ανταλλαγή απόψεων μεταξύ των μαθητών για το κάπνισμα και την άποψη που έχουν διαμορφώσει από όλα τα μέχρι τότε μαθήματα, τα παιδιά θα εργαστούν σε ομάδες ώστε να δημιουργήσουν λογότυπα και αφίσες. Στο τέλος του προγράμματος θα γίνει η έκθεση των έργων και η ομάδα που θα συγκεντρώσει τις περισσότερες ψήφους θα κερδίσει κάποιο βραβείο.

Τέλος θα προσεγγίσουμε το κάπνισμα μέσω του μαθήματος της θεατρικής αγωγής καθώς με τα βιωματικά μαθήματα περνούν καλύτερα οι έννοιες στα παιδιά. Αρχικά, θα συζητηθούν θέματα που αφορούν τη ρύπανση του περιβάλλοντος μέσω του καπνίσματος, την πρόκληση πυρκαγιάς, αλλά και την υποχρέωση κάποιου μη καπνιστή να καπνίζει παθητικά. Έπειτα, οι μαθητές θα χωριστούν σε ομάδες θα γράψουν έναν μικρό θεατρικό διάλογο ανάμεσα σε έναν καπνιστή και έναν μη καπνιστή πάνω στα θέματα που έχουν συζητηθεί. Στο τέλος του προγράμματος θα οργανωθεί μια γιορτή στην οποία θα δραματοποιήσουν τους διαλόγους τους.

Ενδεικτικά, μέσω του μαθήματος της Φ.Α συνδέοντας το με το κάπνισμα θα προσεγγίσουμε την πιο ολοκληρωμένη έννοια του γιατί πρέπει κανείς να υιοθετεί έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Θα αναφερθούν θέματα διατροφής και πως κάποιος μπορεί να τρέφεται σωστά. Θα εξεταστεί ατομικά ένα ενδεικτικό πρόγραμμα διατροφής από κάθε μαθητή και κατά πόσο πληροί τα κριτήρια των θρεπτικών συστατικών που χρειάζεται και αν προσλαμβάνει τροφές από όλες τις διατροφικές ομάδες. Μπορεί να γίνει λιπομέτρηση των μαθητών. Θα πληροφορηθούν εκτενώς για το κάπνισμα και κατά πόσο αυτό μπορεί να μειώσει την αντοχή τους, ποιες αρνητικές επιδράσεις έχει στη φυσική δραστηριότητα και τον αθλητισμό. Θα εξεταστεί το κατά πόσο όσοι καπνίζουν ακολουθούν και καθιστικό τρόπο ζωής. Τα ίδια τα παιδιά θα συμμετάσχουν σε αθλητικές δραστηριότητες και παιχνίδια για να αξιολογηθούν οι ικανότητες τους. Με αυτό τον τρόπο θα αγαπήσουν τον αθλητισμό και θα παρακινηθούν να ακολουθήσουν και κάποια εξωσχολική αθλητική δραστηριότητα, καθώς το ποσοστό των ατόμων που αθλούνται καπνίζει στατιστικά λιγότερο. Τέλος θα εφαρμοστεί η δραστηριότητα αξιολόγησης 2 ατόμων του φιλικού και συγγενικού περιβάλλοντος των παιδιών όπως αναφέρθηκε και παραπάνω. Έτσι θα δουν και στην πράξη, οι ίδιοι ως αξιολογητές ενός δρόμου αντοχής ότι το κάπνισμα έχει φανερά και άμεσα αποτελέσματα στη φυσική κατάσταση του ατόμου και κατ επέκταση στον γενικότερο τρόπο ζωής που ακολουθεί.

Στο τέλος του προγράμματος αγωγής υγείας, για την ενημέρωση κατά του καπνίσματος που θα εφαρμοστεί στους μαθητές γυμνασίου, θα αξιολογήσουμε τα αποτελέσματα που είχε. Αυτό θα γίνει με ανώνυμα ερωτηματολόγια, που θα τους δοθούν να συμπληρώσουν. Ως κριτήρια για την αξιολόγηση θα λάβουμε υπόψη μας, το κατά πόσο ήταν ενδιαφέρον η βαρετό ένα τέτοιο πρόγραμμα γι αυτούς, αν θα κάπνιζαν μετά τις γνώσεις που απέκτησαν για το κάπνισμα και τις επιδράσεις του στην υγεία, αν θα προέτρεπαν άτομα απ το φιλικό και συγγενικό τους περιβάλλον να σταματήσουν το κάπνισμα. Επιπλέον κριτήριο θα αποτελούσαν, τα αρχικά και τελικά ερωτηματολόγια των δραστηριοτήτων στη διάρκεια του προγράμματος κ αν τα παιδιά διαμόρφωσαν διαφορετική άποψη για το κάπνισμα στη πορεία, η αν άλλαξαν κάποιες στάσεις. Επίσης, αν κάποιοι καπνιστές μείωσαν η διέκοψαν το κάπνισμα μετά το πρόγραμμα, αλλά και το ενδιαφέρον και η θετική διάθεση των παιδιών να συμμετέχουν στις δραστηριότητες των μαθημάτων του προγράμματος. Τέλος σημαντικό κριτήριο θα αποτελούσε μια στατιστική έρευνά στα ίδια παιδιά μετά από 2-3 χρόνια για το αν έχουν μειωθεί τα ποσοστά καπνιστών.