

ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ: ΤΣΑΝΤΟΥΚΛΑ ΑΠΟΣΤΟΛΙΑ

ΑΕΜ: 0713174

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

ΛΕΜΕ ΝΑΙ ΣΤΗΝ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ, ΟΧΙ ΣΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ.



ΣΚΟΠΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Είναι γνωστό ότι η φυσική δραστηριότητα θα πρέπει να αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι στην ζωή όλων μας, αφού συμβάλλει στην υγεία. Γι αυτό είναι καλό να αθλούνται όλοι, από ένα μικρό παιδί μέχρι και ένας ηλικιωμένος. Η καλύτερη ηλικία για να ξεκινήσει κάποιος να αθλείται είναι η παιδική, όταν το παιδί πηγαίνει στο δημοτικό, γιατί τα παιδιά σε αυτή την ηλικία είναι εκ φύσεως δραστήρια και μπορούμε εμείς ως εκπαιδευτικοί να διαμορφώσουμε πιο εύκολα την προσωπικότητά τους. Πολλές φορές όμως ένας αρκετά μεγάλος αριθμός μαθητών πέφτει θύμα του καπνίσματος. Αυτό συμβαίνει γιατί είτε επηρεάζονται από τους γονείς τους, που οι ίδιοι καπνίζουν, είτε επηρεάζονται από τους φίλους τους, είτε το κάνουν επειδή θεωρούν ότι θα γίνουν κοινωνικά αποδεκτοί, είτε επειδή πιστεύουν ότι με το κάπνισμα μεγάλωσαν και έγιναν ανεξάρτητοι, είτε επειδή καπνίζουν τα πρότυπά τους, είτε επειδή το βλέπουν ελκυστικό στις διαφημίσεις. Η προσωπική ευθύνη των ατόμων στην προστασία της υγείας και την επάρκειά τους είναι σημαντική, μέσω της υιοθέτησης ιδιαίτερων συμπεριφορών (π.χ., άσκηση) και της αποφυγής άλλων επιζήμιων συμπεριφορών (π.χ., κάπνισμα). Η παροχή γνώσεων για τις βλαβερές επιπτώσεις του καπνίσματος στην υγεία είναι απαραίτητη και σημαντική. Αν όμως δεν συνοδεύεται από την ταυτόχρονη διδασκαλία δεξιοτήτων όπως το πώς να

αντισταθούν στην πίεση από το φιλικό περιβάλλον και το πώς να αντιμετωπίζουν τις σχετικές διαφημίσεις, τότε οι γνώσεις από μόνες τους μπορεί να αποδειχθούν ανεπαρκείς και ανίσχυρες απέναντι στην ισχυρή πίεση από το περιβάλλον για να ξεκινήσουν τα παιδιά το κάπνισμα. Σκοπός αυτού του προγράμματος είναι η προώθηση της άσκησης και να ευαισθητοποιηθούν οι μαθητές εναντίον του καπνίσματος. Το πρόγραμμα θα εφαρμοστεί σε μαθητές γυμνασίου (Α',Β',Γ'). Οι επιμέρους στόχοι είναι:

- Να αποκτήσουν ουσιαστικές γνώσεις σχετικά με τις επιδράσεις του καπνίσματος.
- Να επηρεασθούν συναισθηματικά.
- Να μάθουν ότι η άσκηση βοηθάει στην ελάττωση του καπνίσματος. Όσο πιο πολύ αθλούνται τα άτομα, τόσο πιο λίγο καπνίζουν. Επίσης η άσκηση αποτρέπει τα άτομα από τη συνήθεια του καπνίσματος και μπορεί να ενισχύσει την προσπάθεια των καπνιστών να περιορίσουν ή ακόμα και να διακόψουν το κάπνισμα.
- Το κάπνισμα με το χρόνο δημιουργεί σοβαρά προβλήματα υγείας.
- Το κάπνισμα επιδρά αρνητικά στην εμφάνιση και την παρουσία των καπνιστών.
 1. Το δέρμα γερνάει πιο γρήγορα.
 2. Τα νύχια εμφανίζουν μια κιτρινίλα από το τσιγάρο.
 3. Τα δόντια μαυρίζουν γρηγορότερα.
 4. Ο καπνιστής μυρίζει καπνίλα.
- Ακόμα και ως παθητικός καπνιστής, ο καπνός που αναπνέεις σου δημιουργεί προβλήματα στο αναπνευστικό σύστημα και ο κίνδυνος εμφάνισης καρκίνου είναι πιο αυξημένος.



ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Είναι σημαντικό να πραγματοποιηθεί το συγκεκριμένο πρόγραμμα για να κατανοήσουν οι μαθητές πόσο καλό κάνει η φυσική δραστηριότητα και πόσο κακό το κάπνισμα. Επιλέγουμε μαθητές γυμνασίου γιατί τα παιδιά σε αυτή την ηλικία

βρίσκονται στην προεφηβεία και εφηβεία και είναι πιο συναισθηματικά ώριμα από τους μαθητές του δημοτικού, αλλά επίσης σε αυτή την ηλικία είναι πιο ευάλωτοι και επηρεάζονται εύκολα. Λόγω λοιπόν ότι επηρεάζονται εύκολα, μπορούν και εύκολα να παρασυρθούν και να γίνουν και οι ίδιοι καπνιστές, οπότε είναι καλό να γνωρίζουν τα προβλήματα που δημιουργεί το κάπνισμα πριν έρθουν σε επαφή με αυτό. Η κατάχρηση στο αλκοόλ, το κάπνισμα, η χρήση ναρκωτικών, το σεξ χωρίς προφυλάξεις, οι επικίνδυνες συμπεριφορές που οδηγούν σε ατυχήματα, όλα ξεκινούν από τα πρώτα εφηβικά, γι αυτό είναι καλό να γνωρίζουν.



ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Αφού εφαρμόσω το πρόγραμμα στους μαθητές, οι ίδιοι θα είναι πιο συνειδητοποιημένοι αφού θα γνωρίζουν ποια είναι τα οφέλη της συστηματικής άσκησης και ποια τα προβλήματα που δημιουργεί το κάπνισμα στον οργανισμό. Θα είναι σε θέση να αναπτύξουν δεξιότητες, όπου θα είναι ικανοί να προλαμβάνουν και να αντιμετωπίζουν ασθένειες και ανθυγιεινά πρότυπα συμπεριφοράς. Θα μπορούν να αναζητούν τον υγιεινό τρόπο ζωής και να αποφεύγουν τυχόν ανθυγιεινές συμπεριφορές, όπως είναι το κάπνισμα, χωρίς να μπαίνουν σε διλήμματα και δισταγμούς. Θα εντάξουν την συστηματική άσκηση στην καθημερινότητά τους και θα θέτουν τους δικούς τους ατομικούς στόχους. Θα έχουν καλύτερη κατανόηση των κινδύνων από την υγεία, μεγαλύτερη αυτο-εκτίμηση, καλύτερη υποστήριξη από την οικογένεια, και θα έχουν μάθει να λένε «όχι» στην πίεση και στα δέλεαρ των καπνιστών. Με λίγα λόγια θα νιώθουν πιο σίγουροι για τον εαυτό τους. Τέλος, θα έχουν πολλές πιθανότητες να παρακινήσουν και άλλα άτομα να περιορίσουν ή να κόψουν το κάπνισμα ή να τους προτρέψουν να μην το ξεκινήσουν και να εντάξουν την γυμναστική στην καθημερινότητά τους.



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Στη συνέχεια θα φτιάξουμε ένα αναλυτικό πρόγραμμα 6 μαθημάτων, για να μπορέσουν οι μαθητές να κατανοήσουν καλύτερα και πιο πρακτικά γιατί πρέπει να προωθούμε την άσκηση και να αποφεύγουμε το κάπνισμα.

ΜΑΘΗΜΑ 1^ο

ΣΚΟΠΟΣ: να αξιολογήσουν οι μαθητές τις γνώσεις και τις στάσεις τους σχετικά με το κάπνισμα και τη φυσική δραστηριότητα.

ΜΕΣΑ-ΜΕΘΟΔΟΣ: οι μαθητές καλούνται να απαντήσουν ανώνυμα το ερωτηματολόγιο που περιλαμβάνει τις ερωτήσεις:

1. Τι πιστεύω για το κάπνισμα;
2. Τι γνωρίζω για το κάπνισμα;
3. Τι πιστεύω για την φυσική δραστηριότητα;
4. Τι γνωρίζω για τη φυσική δραστηριότητα;

Οι απαντήσεις είναι ως εξής: 1(πολύ), 2(αρκετά), 3(λίγο), 4(έτσι και έτσι), 5(λίγο), 6(ακετά), 7(πολύ). Όσο μεγαλύτερο είναι το σκορ τόσο πιο αρνητικές είναι οι στάσεις των μαθητών προς το κάπνισμα ή τόσο πιο θετικές για τη φυσική δραστηριότητα.



ΜΑΘΗΜΑ 2^ο

ΣΚΟΠΟΣ: να ενημερωθούν και να προβληματιστούν για τις καπνιστικές συνήθειες που επικρατούν στην χώρα μας και για τα ποσοστά φυσικής δραστηριότητας στην Ελλάδα.

ΜΕΣΑ-ΜΕΘΟΔΟΣ: ενημερώνουμε τους μαθητές με μια σύντομη διάλεξη για το πόσο φυσικά δραστήριοι είναι οι Έλληνες και πόσο καπνίζουν και τους χωρίζουμε σε 4 ομάδες κάνοντας τους ένα κουίζ γνώσεων για τα οφέλη της άσκησης και τις επιπτώσεις του καπνίσματος. Η νικήτρια ομάδα θα κερδίσει μία μπάλα της επιλογής της.

ΜΑΘΗΜΑ 3^ο

ΣΚΟΠΟΣ: να προβληματιστούν για τους λόγους που οδηγούν στο κάπνισμα.

ΜΕΣΑ-ΜΕΘΟΔΟΣ: οι μαθητές συλλέγουν πληροφορίες ρωτώντας άλλους μαθητές ή ενήλικες, οι οποίοι καπνίζουν ή υπήρξαν καπνιστές, για ποιο λόγο καπνίζουν. Αφού συλλέξουν τις πληροφορίες φτιάχνουν ένα κατάλογο με τα στοιχεία αυτά και θα τα συζητήσουμε όλοι μαζί.

ΜΑΘΗΜΑ 4^ο

ΣΚΟΠΟΣ: να κατανοήσουν και να αναζητήσουν μόνοι τους πληροφορίες σχετικά με την άσκηση και το κάπνισμα.

ΜΕΣΑ-ΜΕΘΟΔΟΣ: οι μαθητές να συγκεντρώσουν υλικό από πηγές από το διαδίκτυο, περιοδικά, εγκυκλοπαίδειες, εφημερίδες και να οργανώσουν μόνοι τους μια εκδήλωση για την άσκηση και το κάπνισμα.

ΜΑΘΗΜΑ 5ο

ΣΚΟΠΟΣ: να ευαισθητοποιήσει και να ενημερώσει τους μαθητές για τις βλάβες που προκαλεί το κάπνισμα.

ΜΕΣΑ-ΜΕΘΟΔΟΣ: για την καλύτερη κατανόηση κάνουμε το πείραμα με τη μηχανή καπνίσματος. Με το πλαστικό μπουκάλι, το βαμβάκι και το τσιγάρο κάνουμε το πείραμα ώστε να δείξουμε στους μαθητές την πίεση που είναι πάνω στο βαμβάκι και να καταλάβουν πως γίνονται οι πνεύμονες των καπνιστών.

ΜΑΘΗΜΑ 6^ο

ΣΚΟΠΟΣ: να μάθουν οι μαθητές να λένε όχι, για να αντιστέκονται στην πίεση από φίλους για υιοθέτηση ανθυγιεινής συμπεριφοράς, χωρίς να αισθάνονται άσχημα.

ΜΕΣΑ-ΜΕΘΟΔΟΣ: οι μαθητές κάνουν μια λίστα από διάφορα μέρη όπου κάποιος μπορεί να τους προσφέρει ένα τσιγάρο. Σε ένα φιλικό σπίτι, σε ένα μπαρ, στο δρόμο για το σπίτι από το σχολείο, σε ένα νεανικό μέρος, σε μια παρέα.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: χωρίζονται σε ζευγάρια και επιλέγουν ένα μέρος από αυτά που αναφέραμε παραπάνω ή κάποιο άλλο για να εξασκηθούν να λένε όχι σε μία τέτοια κατάσταση. Μπορούν να αρνηθούν με διάφορους τρόπους όπως:

- ❖ Όχι ευχαριστώ, δεν καπνίζω.
- ❖ Όχι ευχαριστώ, θα μυρίζω άσχημα.
- ❖ Δεν θα αρέσει στους φίλους μου.
- ❖ Το έκοψα, κάνω οικονομίες για διακοπές.
- ❖ Με κάνει να βήχω.
- ❖ Θέλω να είμαι υπεύθυνος για την υγεία μου.
- ❖ Με κουράζει όταν παίζω μπάσκετ.

Το όχι δεν θα πρέπει να λέγεται ως δικαιολογία. Πρέπει να λέγεται με βεβαιότητα και αυτοπεποίθηση. Έξυπνος



και σωστός θεωρείται αυτός που λέει το όχι, αυτός έχει περισσότερη εσωτερική δύναμη και όχι αυτός που καπνίζει. Αυτός που καπνίζει κάνει λάθος, είναι ο πιο ευάλωτος, έχει λιγότερη εσωτερική δύναμη. Αυτός που λέει όχι πρέπει να δείχνει σίγουρος ότι αυτός είναι και ο δυνατός και ο σωστός. Να είναι περήφανος για την επιλογή του και να δείχνει ότι δεν κάνει αυτό που επιβάλλει η μόδα. Η στάση αυτή φέρνει σε αμηχανία αυτόν που συνιστά ή προσφέρει το τσιγάρο.

Στη συνέχεια αλλάζουμε τους ρόλους και τους λέμε να προσπαθήσουν να βρουν και δικές τους απαντήσεις.

Στο τέλος τους λέμε να προσκαλέσουν αυτά τα άτομα σε μια μορφή άσκησης ώστε να μπορέσουν να κατανοήσουν την ασυμβατότητα καλής υγείας-φυσικής κατάστασης με το κάπνισμα με απώτερο σκοπό τη μείωση ή διακοπή του καπνίσματος.

Θυμίζοντάς τους ότι η άσκηση βελτιώνει τις κοινωνικές μας σχέσεις.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Για την αξιολόγηση του προγράμματος οι μαθητές θα συμπληρώσουν κάποια ερωτηματολόγια. Το πρώτο ερωτηματολόγιο θα αναφέρεται στο πριν την εφαρμογή του προγράμματος και το δεύτερο στο μετά την εφαρμογή του προγράμματος, για να δούμε εάν υπήρχαν διαφορές απέναντι στις στάσεις των μαθητών. Το τρίτο ερωτηματολόγιο θα αναφέρεται στις γνώσεις που αποκόμισαν από το συγκεκριμένο πρόγραμμα σχετικά με το κάπνισμα και την άσκηση, αυτό το ερωτηματολόγιο θα δοθεί πριν και μετά την εφαρμογή του προγράμματος.

ΣΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ ΤΟΥ:

Το πρόγραμμα αγωγής υγείας που θα παρακολουθήσω θα είναι για μένα ...						
1. Πολύ ευχάριστο				Πολύ δυσάρεστο		
7	6	5	4	3	2	1
2. Πολύ αδιάφορο				Πολύ ενδιαφέρον		
1	2	3	4	5	6	7
3. Πολύ χρήσιμο				Πολύ άχρηστο		
7	6	5	4	3	2	1
4. Πολύ βαρετό				Πολύ διασκεδαστικό		
1	2	3	4	5	6	7
5. Πολύ καλό				Πολύ κακό		
7	6	5	4	3	2	1
6. Πολύ απωθητικό				Πολύ ελκυστικό		
1	2	3	4	5	6	7

ΣΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΟΥ:

Το πρόγραμμα αγωγής υγείας που παρακολούθησα ήταν για μένα ...

1. Πολύ ευχάριστο				Πολύ δυσάρεστο		
7	6	5	4	3	2	1
2. Πολύ αδιάφορο				Πολύ ενδιαφέρον		
1	2	3	4	5	6	7
3. Πολύ χρήσιμο				Πολύ άχρηστο		
7	6	5	4	3	2	1
4. Πολύ βαρετό				Πολύ διασκεδαστικό		
1	2	3	4	5	6	7
5. Πολύ καλό				Πολύ κακό		
7	6	5	4	3	2	1
6. Πολύ απωθητικό				Πολύ ελκυστικό		
1	2	3	4	5	6	7

Για να υπολογίσουμε τη βαθμολογία προσθέτουμε τις κυκλωμένες απαντήσεις των μαθητών. Όσο πιο κοντά είναι στο 42, τόσο καλύτερες-θετικότερες στάσεις έχουν για το πρόγραμμα.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΥΓΙΕΙΝΩΝ ΣΥΜΠΕΡΟΦΟΡΩΝ

Ημερομηνία γέννησης του μαθητή:

Συμπληρώστε με ένα ✓ το φύλο σας.

- Αγόρι..... Κορίτσι.....

<u>ΚΑΠΝΙΣΜΑ</u>	ΠΑΝΤΑ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΠΟΤΕ
1. Όταν μου προσφέρουν τσιγάρο αρνούμαι.	1	2	3
2. Αποφεύγω το κάπνισμα.	1	2	3
3. Όταν με ενοχλεί ο καπνός κάποιου, του το λέω ή απομακρύνομαι.	1	2	3
4. Ξέρω πώς να λέω όχι, όταν μου προσφέρουν τσιγάρο.	1	2	3
5. Ξέρω πώς να αντιστέκομαι στην πίεση των φίλων μου να καπνίσω, για να γίνω	1	2	3

δήθεν αρεστός.			
6. Μπορώ να απομυθοποιήσω τα μηνύματα των διαφημίσεων που μας προτρέπουν να καπνίσουμε.	1	2	3
<u>ΑΣΚΗΣΗ</u>	ΠΑΝΤΑ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΠΟΤΕ
1. Η άσκηση είναι μέρος του καθημερινού μου προγράμματος.	1	2	3
2. Αποφεύγω την καθιστική ζωή. Βρίσκω συνεχώς ενδιαφέρουσες δραστηριότητες για να ασχοληθώ.	1	2	3
3. Αποφεύγω να χαλαρώνω, βλέποντας τηλεόραση. Προτιμώ να ασκηθώ, γιατί με ωφελεί και στην εμφάνιση και στην υγεία μου.	1	2	3
4. Ασχολούμαι με δραστηριότητες που βελτιώνουν την αντοχή μου, κάνοντας τρέξιμο για 15 έως 30 λεπτά τρεις φορές την εβδομάδα.	1	2	3
5. Ασχολούμαι με δραστηριότητες που βελτιώνουν την δύναμή μου, κάνοντας ασκήσεις (π.χ. κάμψεις, κοιλιακούς) για 15 έως 30 λεπτά τρεις φορές την εβδομάδα.	1	2	3
6. Ασχολούμαι με τουλάχιστον μία δραστηριότητα αναψυχής (ποδήλατο, σκι, μπόουλινγκ) με τους φίλους ή την οικογένειά μου στον ελεύθερο χρόνο μου κάθε εβδομάδα.	1	2	3

Για να υπολογίσουμε τη βαθμολογία προσθέτουμε τις κυκλωμένες απαντήσεις των μαθητών. Όσο πιο κοντά στο 15 είναι τόσο πιο σωστές είναι η γνώσεις του/της.

