Αγωγή Υγείας

**Ονοματεπώνυμο :** Λάλλος Γεράσιμος

**ΑΕΜ :** 0713139

**ΠΡΟΛΗΨΗ – ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ**

Σκοπός του προγράμματος είναι να ενημερώσουμε τους μαθητές για τις αρνητικές επιδράσεις του καπνίσματος τόσο στην ψυχική όσο και στην σωματική υγεία. Στόχος μας η πρόληψη μέσω της γνώσης ή ακόμα και η αντιμετώπιση των ήδη καπνιστών. Το πρόγραμμα θα εφαρμοστεί σε μαθητές της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.

Εκπαιδευτικοί, γονείς, φίλοι, συναναστροφές, σχολικό και κοινωνικό περιβάλλον επηρεάζουν τις συνήθειες των παιδιών. Για αυτό και είναι αναγκαία η εφαρμογή του συγκεκριμένου προγράμματος γιατί τα παιδιά σε αυτή την ηλικία είναι πιο ευάλωτα και επηρεάζονται πιο εύκολα.

Με το τέλος του προγράμματος οι μαθητές – μαθήτριες να ευαισθητοποιηθούν κατά του καπνίσματος δηλαδή να αποκτήσουν ουσιαστικές γνώσεις για τις επιδράσεις του καπνίσματος, να επηρεασθούν συναισθηματικά και να έχουν θετικά πρότυπα και παραδείγματα για την αποφυγή του καπνίσματος.

**Πρόγραμμα αγωγής υγείας για το κάπνισμα :**

Μάθημα 1 :

Σκοπός : Γενική ενημέρωση μαθητών – τριών για το κάπνισμα.

Μέσα/ Μέθοδοι : Ενημέρωση μαθητών – τριών για το κάπνισμα και ομιλία σχετικά με την δραματική αύξηση των νέων καπνιστών.

Μάθημα 2 :

Σκοπός : Να εκτιμηθεί το ποσοστό των γονέων που καπνίζουν.

Μέσα/ Μέθοδοι : Ερωτηματολόγια σε γονείς και μαθητές.

Μάθημα 3 :

Σκοπός : Συνεργασία μαθητών σε ομάδες για εύρεση περισσοτέρων πληροφοριών σχετικά με το κάπνισμα.

Μέσα/ Μέθοδοι : Χρήση διαδικτύου και εγκυκλοπαιδικών βιβλίων για τις επιδράσεις του καπνίσματος.

Μάθημα 4 :

Σκοπός : Δραστηριοποίηση μαθητών – τριών εκτός σχολείου κατά του καπνίσματος.

Μέσα/Μέθοδοι : Ενημερωτικά φυλλάδια έξω από το σχολείο πχ σε καφετέριες και κοντινό οικογενειακό περιβάλλον με σκοπό την ευαισθητοποίηση των υπολοίπων.

Μάθημα 5 :

Σκοπός : Ουσιαστική ενημέρωση μαθητών –τριών για τις επιδράσεις του καπνίσματος.

Μέσα/ Μέθοδοι : Διαλέξεις και video σχετικά με το θέμα.

Μάθημα 6 :

Σκοπός : Δημιουργία εκδήλωσης των μαθητών –τριών.

Μέσα/ Μέθοδοι : Ομιλία μαθητών – τριών προς γονείς και δασκάλους, σχεδιασμός σκίτσων και σλόγκαν κατά του καπνίσματος.

**Ανάλυση 5ου μαθήματος : Διαλέξεις και video**

Το κάπνισμα είναι μια δαπανηρή και ανθυγιεινή συνήθεια με πολλές αρνητικές συνέπειες τόσο στην σωματική όσο και στην ψυχική μας υγεία. Ορίζεται η εισπνοή καπνού που προέρχεται από την καύση των φύλλων του φυτού που ονομάζεται καπνός. Είναι ένα φυσικό προϊόν, με πάρα πολλές επιπτώσεις όμως στον οργανισμό. Καλλιεργείτε στο έδαφος και στην συνέχεια, καταλήγει στις καπνοβιομηχανίες όπου επεξεργάζεται και αποκτά πάνω από 400 ανθυγιεινές ουσίες για διάφορους λόγους (αρωματισμό, αύξηση πρόσληψης νικοτίνης κ.α.).

Είναι σημαντικό να τονίσουμε ότι, για πάνω από 3 εκατομμύρια θανάτους παγκοσμίως οφείλεται το κάπνισμα. Επίσης, μέσα από έρευνες έχει αποδειχθεί ότι το προσδόκιμο της ζωής των καπνιστών μειώνεται κατά 5 με 8 χρόνια. Οι μαθητές –τριες θα πρέπει να γνωρίζουν ακόμα ότι, το 90% των καπνιστών αρχίζουν πριν την ηλικία των 19 ετών διότι, τα παιδιά σε αυτή την ηλικία επηρεάζονται πιο εύκολα και είναι πιο ευάλωτα. Σημαντικό ρόλο παίζουν ο γονείς, οι φίλοι και το κοινωνικό/ σχολικό περιβάλλον. Είναι αποδεδειγμένο ότι, παιδιά που οι γονείς τους ήταν καπνιστές, ξεκινούσαν το κάπνισμα από νεαρή ηλικία. Έρευνες δείχνουν επίσης, ότι τα παιδιά που μεγαλώνουν με τον ένα γονέα, χωρίς τους γονείς ή με τα συγγενικά τους πρόσωπα καπνίζουν συνήθως περισσότερο. Επιπλέον, τα παιδιά επηρεάζονται σε μεγάλο ποσοστό από τους φίλους διότι έχον την τάση να υιοθετούν τις συνήθειες αυτών.

Είναι γνωστό ότι, το κάπνισμα βλάπτει σοβαρά την υγεία τόσο των καπνιστών όσο και αυτών που αναπνέουν τον καπνό. Οι παθητικοί καπνιστές κινδυνεύουν επίσης να υποφέρουν από σοβαρά προβλήματα υγείας. Οι πιο σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των καπνιστών είναι μεταξύ άλλων η στεφανιαία νόσος, καρκίνος του πνεύμονα, του λάρυγγα, του φάρυγγα και της ουροδόχου κύστης. Παράλληλα οι χρόνιες αποφρακτικές πνευμονοπάθειες και οι αγγειακές παθήσεις του εγκεφάλου. Αρχικά, με την στεφανιαία νόσο εννοούμε την στένωση των αγγείων και την παραγωγή χοληστερόλης η οποία προάγει την αρτηριοσκλήρωση. Στην συνέχεια, το κάπνισμα είναι η κυριότερη αιτία εμφάνισης καρκίνου (πνεύμονα, λάρυγγα, φάρυγγα ουροδόχου κύστης κ.α.) καθώς ο καπνός περιέχει πάνω 50 καρκινογενείς ουσίες. Όσον αφορά τις χρόνιες πνευμονοπάθειες το κάπνισμα αποτελεί την σημαντικότερη αιτία εμφάνισης ασθενειών όπως το άσθμα, την χρόνια βρογχίτιδα και το πνευμονικό εμφύσημα. Σημαντικό είναι πως και οι παθητικοί καπνιστές αντιμετωπίζουν υψηλό κίνδυνο προσβολής από χρόνιες πνευμονοπάθειες.

Χρειάζεται επίσης να σημειωθεί, πως το κάπνισμα επιδρά αρνητικά και στην εξωτερική εμφάνιση του ατόμου. Αρχικά, στερεί από το δέρμα τις απαραίτητες θρεπτικές ουσίες λόγω της μειωμένης ροής του αίματος προς το δέρμα, δημιουργεί ρυτίδες γύρω από τα μάτια και το στόμα και προκαλεί κιτρινίλα στα δάχτυλα, τα νύχια και τα δόντια. Τέλος, με τη διακοπή του καπνίσματος το άτομο αυξάνει το σωματικό του βάρος κατά 2 με 3 κιλά διότι το κάπνισμα αυξάνει τον μεταβολισμό και η νικοτίνη δρα ως κατασταλτικό της όρεξης.

Από όλα τα παραπάνω γίνεται φανερό πως το κάπνισμα είναι ένας επικίνδυνος παράγοντας για την υγεία μας είτε είμαστε καπνιστές είτε όχι.

**Αξιολόγηση Προγράμματος :**

Με το πέρας των μαθημάτων, οι μαθητές θα είναι σε θέση να γνωρίζουν το τι είναι κάπνισμα και τις αρνητικές συνέπειές του. Η αξιολόγηση του προγράμματος θα γίνει με την χρήση ερωτηματολογίου. Οι μαθητές – τριες θα κλιθούν να απαντήσουν σε ερωτήσεις σχετικά με το πρόγραμμα που παρακολούθησαν και κατά πόσο προσιτό ήταν για αυτούς.

Παράδειγμα ερωτηματολογίου :

**Το πρόγραμμα Αγωγής Υγείας κατά του καπνίσματος που παρακολούθησα ήταν για μένα … :**

**-Πολύ ευχάριστο Πολύ δυσάρεστο**

**7 6 5 4 3 2 1**

**-Πολύ αδιάφορο Πολύ ενδιαφέρον**

**7 6 5 4 3 2 1**

**-Πολύ χρήσιμο Πολύ άχρηστο**

**7 6 5 4 3 2 1**

**-Πολύ βαρετό Πολύ διασκεδαστικό**

**7 6 5 4 3 2 1**

**-Πολύ απωθητικό Πολύ ελκυστικό**

**7 6 5 4 3 2 1**

**-Πολύ καλό Πολύ κακό**

**7 6 5 4 3 2 1**