**ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ**

 Υπεύθυνος καθηγητής: Ιωάννης Θεοδωράκης

Όνομα φοιτητή: Παναγιώτης Ζέρβας

Α.Ε.Μ.: 0713001

<ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ>

**<<ΑΠΛΑ ΣΤΑΜΑΤΑ ΤΟ>>**



**Σκοπός του προγράμματος** :Στην σημερινή κοινωνία τα παιδιά αντιμετωπίζουν μεγάλη ψυχολογική σωματική και πνευματική πίεση λόγω των δύσκολων απαιτήσεων του σχολικού περιβάλλοντος με τις πολλές ώρες μαθημάτων και τα επιπλέον φροντιστήρια. Με αυτό το πρόγραμμα <ΑΠΛΑ ΣΤΑΜΑΤΑ ΤΟ> θα προσπαθήσουμε να καταλάβουν και να μας πουν τα παιδιά για ποιους λόγους καπνίζουν, να βρούμε τρόπους αντιμετώπισης αυτής της <κακής συνήθειας> να μάθουν τα παιδιά με την βοήθεια μας διάφορες τεχνικές με τις οποίες θα μπορέσουν να σταματήσουν το κάπνισμα αλλά και να μιλάνε με τους γονείς τους για την πίεση που τους ασκούν και έχει ως αποτέλεσμα να διογκώνεται αυτή η συνήθεια .Το πρόγραμμα απευθύνεται σε μαθητές Γ ΄ γυμνασίου.

**Επιμέρους στόχοι:**

* Κατανόηση προβλήματος και των επιπτώσεων αυτού.
* Να δείξουμε στα παιδιά τεχνικές χαλάρωσης
* Να μάθουν τα παιδιά την ομαδικότητα και πόσο χρήσιμος είναι ο ρόλος της ομαδικότητας.
* Διάλογος με τα παιδιά και επεξήγηση λόγων για να σταματήσουν το κάπνισμα.

**Τεκμηρίωση προγράμματος:**

Η καθημερινή πίεση που ασκείται στους νέους λόγω των πολλών μαθημάτων του σχολείου, της αυστηρότητας του σχολικού περιβάλλοντος αλλά και των πολλών φροντιστηρίων στα οποία τα παιδιά υποχρεώνονται να πάνε τις πιο πολλές φορές χωρίς να το θέλουν προκαλούν στα παιδιά πίεση η οποία τους οδηγεί στην απόκτηση κακών συνηθειών π.χ κάπνισμα οι οποίες είναι πολύ βλαβερές για την υγεία τους .Είναι πολύ σημαντικό να μας πουν οι μαθητές τους λόγους για τους οποίους καπνίζουν και εμείς με την σειρά μας να τους μάθουμε τεχνικές για να το σταματήσουν .Η εφαρμογή λοιπόν τους προγράμματος έχει στόχο ο μαθητής να δει ο ίδιος τους λόγους για τους οποίους καπνίζει, ποιοι παράγοντες τον επηρεάζουν π .χ γονείς ,φίλοι, σχολείο αλλά και να βρει τρόπους αντιμετώπισης και εξάλειψη αυτής της συνήθειας .Τέλος οι μαθητές πρέπει να συμμετέχουν σε ομαδικές και ατομικές δραστηριότητες με σκοπό την απόκτηση κινητικών εμπειριών και δεξιοτήτων για να καταπολεμήσουν το κάπνισμα και να το σταματήσουν.

**ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Οι μαθητές μετά το τέλος εφαρμογής του προγράμματος θα αποκτήσουν γνώσεις για την επίδραση του καπνίσματος, θα είναι σε θέση να απαντήσουν σε διάφορα θέματα για το κάπνισμα αλλά και μέσα από την συμμετοχή τους σε φυσικές δραστηριότητες να αποκτήσουν εμπειρίες και να μάθουν τρόπους να σταματήσουν το κάπνισμα.



**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

Μάθημα 1o

Σκοπός του μαθήματος: Ενημέρωση μαθητών για τις επιδράσεις του καπνίσματος , να καταλάβουν για ποιο λόγο καπνίζουν και να προετοιμαστούν να αλλάξουν την συνήθεια αυτή

Μέσα: Σύντομη ενημερωτική διάλεξη σχετικά με το κάπνισμα .τι να προσέξουμε πώς να το αποφύγουμε.

Μάθημα 2ο

Σκοπός του μαθήματος: Οι μαθητές σχηματίζοντας έναν κύκλο συνομιλούν μεταξύ τους και εκφράζουν πως νιώθουν όταν καπνίζουν αλλά παράλληλα εκφράζουν τους προβληματισμούς τους για το πώς θα μπορούν να σταματήσουν το κάπνισμα

Μέσα: Δημιουργώντας ομάδες στην τάξη οι μαθητές εκφράζουν τα συναισθήματα και τις γνώμες τους για διάφορα θέματα σχετικά με το κάπνισμα(λόγοι καπνίσματος, αιτίες ,τρόποι αντιμετώπισης)

Μάθημα 3ο

Σκοπός του μαθήματος: Οι μαθητές εκφράζουν τους σημαντικούς λόγους για τους οποίους καπνίζουν π. χ γονείς ,επιρροή φίλων, πίεση σχολικού περιβάλλοντος

Μέσα: Δημιουργώντας ζευγάρια στην τάξη οι μαθητές συνεργάζονται για να την επίτευξη του σκοπού του μαθήματος .Δηλαδή στο κάθε ζευγάρι ο ένας μαθητής αναφέρει του λόγους για τους οποίου καπνίζει και ο άλλος προσπαθεί να του δώσει λύσεις .Στην συνέχεια αλλάζουν ρόλους.

Μάθημα 4ο

Σκοπός του μαθήματος: Να θεσπίσουν τους σωστούς στόχους για το πως θα σταματήσουν το κάπνισμα αλλά και να αποκτήσουν νέες εμπειρίες για να μην σκέφτονται να καπνίσουν.

Μέσα: Να σημειώσει ο κάθε μαθητής πρώτα σε ένα χαρτί τους σημαντικότερους στόχους που έχει και πως θα τους επιτύχει .Στη συνέχεια οι μαθητές να δημιουργήσουν ομάδες των 4-5 ατόμων και επιδίδονται σε διάφορες δραστηριότητες στην αίθουσα για να ξεχάσουν το κάπνισμα.

Μάθημα 5ο

Σκοπός του μαθήματος: Να μάθουν οι μαθητές τρόπους αντιμετώπισης του καπνίσματος αλλά και το πόσο σημαντική είναι η συνεισφορά της άσκησης στο κόψιμο του τσιγάρου.

Μέσα: Oι μαθητές μέσω του διαδικτύου αλλά και μέσω προβολής βίντεο στην τάξη βλέπουν πως μπορούν να σταματήσουν το κάπνισμα. Επιπλέον παρακολουθώντας συνεντεύξεις αναγνωρισμένων αθλητών οι οποίοι απορρίπτουν τα κάπνισμα και προκρίνουν τον αθλητισμό οι μαθητές συνειδητοποιούν τις βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος και την αναγκαιότητα της άσκησης.

Μάθημα 6ο

Το σχολικό περιβάλλον λόγω της μεγάλης πίεσης που ασκεί στους μαθητές με τις πολλές ώρες μαθημάτων ,τον δασκαλοκεντρικό χαρακτήρα τους οδηγεί στο να στρέφονται σε διεξόδους(κάπνισμα) συνήθως αρνητικές για να αντιμετωπίσουν την πίεση αυτή και να αποκτούν βλαβερές για τον οργανισμό συνήθειες..Τρόποι αντιμετώπισης αυτών των συνηθειών είναι η θετική σκέψη ,νοερή απεικόνιση, τεχνικές για να χαλαρώνουν οι μαθητές και να ξεχνάνε το πρόβλημα που έχουν και το κυριότερο η άσκηση.

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1Η<ΤΟ ΜΕΓΑΛΟ ΟΧΙ>**

Λέω στους μαθητές μέσα στην τάξη να βρουν δέκα τρόπους να λένε <έξυπνα όχι> σε όσους τους προσφέρουν τσιγάρο. Οι μαθητές φτιάχνουν σλόγκαν-αρνήσεις και την διακοσμούν με φωτογραφίες, σκίτσα και ότι άλλο θέλουν, την τυπώνουν και την κολλάνε σε όλο το σχολείο .Οι μαθητές μπορούν εκτός σχολείου να κόβουν εφημερίδες και φωτογραφίες για να εμπλουτίσουν την αφίσα.

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2Η <YOGA>**

Δείχνουμε στους μαθητές 10 κινήσεις της yoga με τις αναπνοές που πρέπει να γίνονται, με σκοπό να ξεχνιούνται οι μαθητές και να μην σκέφτονται να καπνίζουν. 1) Στάση χαιρετισμός στον ήλιο, 2) μισοφέγγαρο, 3) στάση δέντρου, 4) στάση τσιμπίδα, 5) στάση διπλού σκύλου, 6) σανίδα, 7) κόμπρα, 8) προβολή ποδιού μπροστά, 9) στάση πολεμιστή μπροστά και 10) στάση πολεμιστή πάνω.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

 Για να κάνουμε την αξιολόγηση του προγράμματος, δηλαδή για να δούμε αν οι στόχοι μας έχουν επιτευχθεί θα χρησιμοποιήσουμε ερωτηματολόγιο το οποίο οι μαθητές καλούνται να απαντήσουνε.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Όσο πιο κοντά είναι η βαθμολογία στο 15 τόσο πιο θετικά είναι τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ΚΑΠΝΙΣΜΑ |  | ΠΑΝΤΑ | ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ | ΠΟΤΕ |
| 1.Όταν είμαι χαλαρός δεν σκέφτομαι να καπνίσω. |  | 3 | 2 | 1 |
| 2.Οι κοντινοί μου μπορούν να μου δώσουν λύσεις για το κάπνισμα. |  | 3 | 2 | 1 |
| 3.Ξέρω πώς να σταματήσω το κάπνισμα. |  | 3 | 2 | 1 |
| 4.Γνωρίζω τους λόγους για τους οποίους καπνίζω. |  | 3 | 2 | 1 |
| 5.Γνωρίζω πότε χρειάζομαι να καπνίσω |  | 3 | 2 | 1 |
|  |  |  |  |  |