Ζυγούρης Αλέξανδρος

0713134

<<ΟΙ ΒΛΑΒΕΡΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΙ Η ΑΣΚΗΣΗ>>

Σκοπός αυτού του προγράμματος είναι να γνωρίσουν οι μαθητές τις βλαβερές επιπτώσεις του καπνίσματος.Είναι αναγκαίο να γνωρίζουμε και τους επιμέρους στόχους που δημιουργούνται. Η μείωση του αριθμού των νεών καπνιστών και του αριθμού των καπνιστών γενικότερα,αποτελεί έναν απο τους βασικούς στόχους πολλών χωρών σήμερα. Σύμφωνα με το βιβλίο του κυριου θεοδωράκη (αγωγή υγείας) οι πληροφορίες των ερευνών έδειξαν οτι τα περισσότερα άτομα αρχίζουν να καπνίζουν πριν απο την ηλικία των 14 ετών,ενώ το 90% των καπνιστών αρχίζει πριν απο την ηλικια των 19 ετών.Με βάση τα στοιχεία των επιδημιολογικών ερευνών στην ελλάδα σήμερα το 58.1% των ανδρών (το υφηλότερο στην ευρώπη)και το 32.2% των γυναικών είναι καπνιστές.Μεταξύ των νέων ηλικίας 16 εως 24 ετών,το 46,5% των αγοριών και το 43.3% των κοριτσιών ειναι καπνιστές.Το πρόγραμμα θα εφαρμοστεί σε παιδιά ηλικίας 12 εως 15 χρονων,στο πλαίσιο του μαθήματος της φυσικής αγωγής.Με λίγα λόγια παρακάτω θα δούμε αν και κατα πόσο βοηθαει η άσκηση στην αποφυγή του καπνίσματος ή ακόμη και στην ελάττωση του.

Το πρόβλημα του καπνίσματος και των παρενεργειών του εστιάζεται σε όλα τα κοινωνικά στρώματα και αρχίζει απο την εφηβική ηλικία.Μια συχνή παρατήρηση ειναι οτι το μεγαλύτερο ποσοστό των αθλητών υψηλού επιπέδου δεν καπνίζει.Το κάπνισμα θεωρείται βασικό αίτιο για πολλές αιτίες θανάτου,ενώ η αποχή απο αυτό έχει ευεργετική επίδραση στην υγεία.Με την εισπνοή του καπνου,μερικές απο τις ουσίες που εισάγονται στον οργανισμό είναι η νικοτίνη,η πίσσα και το μονοξείδιο του άνθρακα,οι οποίες αυξάνουν τις πιθανότητες εμφάνισης προβλημάτων υγείας.Το ποσοστό θανάτου των καπνιστών που αποδίδεται σε μορφές καρκίνου έχει αυξηθεί σημαντικά,καθώς ο καπνός του τσιγάρου περιέχει μεγάλο αριθμό καρκινογόνων ουσιών.Είναι αναγκαίο να εφαρμοστεί ένα πρόγραμμα αγωγής υγεία σε άτομα ηλικίας 12 εως 15 ετών,διότι όπως έδειξαν οι έρευνες παραπάνω τα περισσότερα άτομα ξεκινούν το κάπνισμα στην εφηβεία.Αρα το πρόγραμμα θα είναι χρήσιμο στην πρόληψη προβλημάτων υγείας.Είναι σημαντικό να εφαρμοστεί αυτό το πρόγραμμα για να δούμε τα αποτελέσματα σε αυτές τις ηλικίες και να ενημερώσουμε τις επερχόμενες γενιές.

Μετά την ολοκλήρωση αυτού του προγράμματος,ευελπιστούμε οι μαθητές να υιοθετήσουν υγιεινές συμπεριφορές ώστε να έχουν καλύτερη ποιότητα ζωής στα επόμενα χρόνια.Επίσης προσδωκούμε μετά την εφαρμογή του προγράμματος οι μαθητές να ευαισθητοποιηθούν ενάντια στην βλαβερή συνήθεια του καπνίσματος και να αποτρέψουν φίλους συμμαθητές και διάφορα παιδιά στην ηλικία τους να αρχίσουν ή και να κόψουν αυτήν τη κακή συνήθεια.

1Ο ΣΤΑΔΙΟ

Σκοπός του πρώτου μαθήματος θα είναι η ευαισθητοποίηση των μαθητών σχετικά με το κάπνισμα.Θα γίνει αξιολόγηση των στάσεων και των γνώσεων των μαθητών.Το μέσο και η μέθοδος που θα χρησιμοποιηθοεί θα είναι τα ερωτηματολόγιο,στο οποίο οι μαθητές θα κληθούν να απαντήσουν σε μια σειρά ερωτήσεων γύρω απο το κάπνισμα.Οι μαθητές θα πρέπει να απαντήσουν μια παράφραφο ως ενδεικτική δραστηριότητα για το πως ορίζουν το ενεργετικό και παθητικό κάπνισμα.

2Ο ΣΤΑΔΙΟ

Σκοπός του δεύτερου μαθήματος θα ειναι η ευειασθητοποίηση και η ενημέρωση των μαθητών σχετικά με το κάπνισμα.Σε αυτό το μάθημα τα παιδιά θα κληθούν να συμμετέχουν σε ένα πείραμα που λέγεται μηχανή καπνίσματος.Τα μέσα και οι μέθοδοι που χρειάζονται για αυτό το πείραμα ειναι ενα μπουκάλι απορρυπαντικού πιάτων διάφανο,καλα καθαρισμένο και στεγνό.Επίσης χρειάζεται βαμβάκι,ενα τσιγάρο,ενα τσιμπιδάκι και μια πλαστελίνη.Ως ενδεικτική δραστηριότητα οι μαθητές πρεπει να δόυν τις παρενέργειες του τσιγάρου στα πνευμόνια και ύστερα να συζητήσουν σχετικά με τις συνέπειες του καπνίσματος.

3Ο ΣΤΑΔΙΟ

Σκοπός του τρίτου μαθήματος ειναι να καθορίσουν οι μαθητές ανά ομάδα τι στόχους θα προσπαθήσουν να πετύχουν,με ποιόν τρόπο θα το καταφέρουν και με ποιά κριτήρια θα αξιολογήσουν τι κατάφεραν.Το μέσο που θα χρησιμοποιηθεί θα ειναι να μπουν στόχοι και η μέθοδος θα ειναι μια σειρά στόχων που θα πρέπει να απαντηθούν.Οι μαθητές ως ενδεικτική θα δραστηριότητα θα πρέπει να εντοπίσουν τα εμπόδια που πρόκειται να εμφανιστούν και θα προτείνου λύσεις για το ξεπέρασμα αυτών.Αυτα τα εμπόδια πιθανόν να είναι πως θα λένε ΄΄οχι΄΄στους συμμαθητές που καπνίζουν.

4Ο ΣΤΑΔΙΟ

Σκοπός του 4 μαθήματος είναι να παροτρύνει ο εκπαιδευτικός του μαθητές να μεταδώσουν οσο περισσότερο μπορούν την ανθυγεινή συνήθεια του καπνίσματος στους συμμαθητές,φίλους και την οικογένεια τους.Τα μέσα που θα χρησιμοποιηθούν ειναι χαρτόνι,μαρκαδόροι,έπαθλα νικητών.Η μέθοδος είναι να γράψουν όλοι πανω στα χαρτόνια<<Το καλύτερο αντικαπνιστικό μήνυμα>>.Ως ενδεικτική δραστηριότητα οι μαθητές θα πρέπει κάτω απο τον τίτλο να γράψουν για τις βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος.Τα τρία καλύτερα σλόγκαν θα κερδίσουν έπαθλα.

5Ο ΣΤΑΔΙΟ

Σκοπός του 5 μαθήματος είναι τα παιδιά να ενημερωθούν για τις βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος απο διάλεξη που θα γίνει σε πανεπιστήμιο ιατρικής.Τα μέσα που θα χρησιμοποιηθούν είναι ένα τετράδιο και ένα στυλό και η μέθοδος θα ειναι μια μορφή ερωτηματολογίου που θα σχεδιάσουν οι μαθητές.Οι μαθητές θα πρέπει να έχουν κρατήσει σημειώσεις ως ενδεικτική δραστηριότητα και να είναι καλά ενημερωμένοι.

6Ο ΣΤΑΔΙΟ

Σκοπός του 6 μαθήματος είναι να καθοριστούν οι ενέργειες που θα δώσουν ευκαιρία να συνεργαστούν όλοι μαζί, ώστε να μεταφέρουν τα μηνύματα αποφυγής του καπνίσματος προς τους άλλους.Το μέσο και η μέθοδος που θα χρησιμοποιήσουν οι μαθητές είναι να καλέσουν γιατρούς σε μια διάλεξη που θα οργανώσουν σχετικά με το κάπνισμα.Ως ενδεικτική δραστηριότητα τα παδιά θα πρέπει να εμπλακούν όσο περισσότερο μπορούν στη συζήτηση και έτσι στο τέλος θα επωφεληθούν απο αυτό

1Ο ΣΤΑΔΙΟ

Αναλυτική περιγραφή

Αρχικά πριν ξεκινήσει το πρόγραμμα αγωγής υγείας γίνεται μια αρχική αξιολόγηση των μαθητών σχετικά με το κάπνισμα..Ο δάσκαλος δίνει στους μαθητές αντίγραφα σελίδων<<Τι πιστεύω για το κάπνισμα>> και <<Τι γνωρίζω για το κάπνισμα>>.Τα ερωτηματολόγια πρέπει να συμπληρωθούν ανώνυμα και να συγκεντρωθούν από τους μαθητές σε ένα κουτί. Τα στοιχεία αυτά θα βοηθήσουν το δάσκαλο και τους μαθητές για το πρόγραμμα αγωγής υγείας.

ΤΙ ΠΙΣΤΕΥΩ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Καλό:....1....:.....2......:......3.......:......4.......:.......5......:......6......:.....7: κακό

Πολύ αρκετά λίγο έτσι και έτσι λίγο αρκετά πολύ

Έξυπνο:.....1.....:......2......:......3.....:.......4.......:......5......:.......6.......:.......7:ανόητο

Υγιεινό:.....1......:......2......:......3.......:......4.......:......5........:.......6.......:......7:ανθυγιεινό

Ελκυστικό:......1.....:......2......:......3.......:......4.....:......5........:.......6.......:.....7:απωθητικό

Ευχάριστο:.....1.....:....2.....:.....3.....:....4.....:.....5.....:....6....:...7:δυσάρεστο

Ακίνδυνο:....1.....:.....2.....:....3.......:......4......:.....5.....:.....6......:......7:επικίνδυνο

ΤΙ ΓΝΩΡΙΖΩ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ποιες είναι οι γνώσεις σου για το κάπνισμα και ποιές για το παθητικό κάπνισμα | ΤΟ ΓΝΩΡΙΖΑ | ΔΕΝ ΤΟ ΓΝΩΡΙΖΑ |
| ΓΕΝΙΚΑ |  |  |
| Το καπνισμα φέρνει δυσκολίες στην ανπνοή,όταν συμμετέχεις σε αθλητικές δραστηριότητες |  |  |
| Ο καπνός περιέχει τη νικοτίνη που προκαλεί εθισμό,καθώς επίσης και πολλές χημικές ουσίες καρκινογώνες |  |  |
| Το κάπνισμα σκληραίνει και αδυνατίζει τις αρτηρίες |  |  |
| Το κάπνισμα φέρνει προβλήματα οστεοπόρωσης στις γυναίκες |  |  |
| Το κάπνισμα προκαλεί καρκίνο του πνεύμονα |  |  |
| Το κάπνισμα προκαλεί την εμφάνιση βρογχίτιδας |  |  |
| ΠΑΘΗΤΙΚΟΙ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ |  |  |
| Ο καπνός απο την καύτρα του τσιγάρου είναι πιο επικίνδυνος απο τον καπνό που εισπνέει ο καπνιστής,γιατί έχει μεγαλύτερα συγκέντρωση καρκινογόνων ουσιών |  |  |
| Οι ενήλικοι που εισπνέουν τον καπνό απο τους άλλους εκτείθενται σε μεγαλύτερο κίνδυνο για καρκίνο,καρδιακά νοσήματα και εγκεφαλικά |  |  |
| Σύμφωνα με έρευνες πάνω απο το 58% των ανδρών και το 32% των γυναικών καπνίζει στη χώρα μας.Επίσης πάνω απο το 43% των νέων ηλικίας 15-24 χρονών είναι καπνιστές |  |  |
| Οι παθητικοί καπνιστές κινδυνεύουν να υποφέρουν απο σοβαρά προβλήματα υγείας,όπως καρκίνο των πνευμόνων και καρδιοπάθειες |  |  |

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Στο τέλος του προγράμματος αγωγής υγείας θα πρέπει να γίνει αξιολόγηση των μαθητών αναφορικά με τις στάσεις τους γυρω απο το κάπνισμα και να διαπιστωθεί αν αυτες οι στάσεις διαφοροποιήθηκαν προς το καλύτερο.Στην αρχη και στο τέλος του προγράμματος ακολουθείται η μέθοδος των ανώνυμων ερωτηματολογίων.Τα κριτήρια πάνω στα οποία θα κλήθουν να απαντήσουν οι μαθητές ειναι να καταγράψουμε αν ευαισθητοποιήθηκαν και σε τι βαθμό.Παραθέτω τα ερωτηματολόγια στα οποία κλήθηκαν να απαντήσουν οι μαθητές λαμβάνοντας υπόψη στο ένα τον παράγοντα άσκηση και στο άλλο αν το πρόγραμμα ήταν ενδιαφέρον η όχι.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Η συστηματική άσκηση είναι σημαντική για την υγεία | ΣΥΜΦΩΝΩ | ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ ΣΙΓΟΥΡΟΣ | ΔΙΑΦΩΝΩ |
| Η συστηματική άσκηση κάνει καλό στην καρδιά |  |  |  |
| Η συστηματική άσκηση διατηρεί το σώμα όμορφο και σε φόρμα |  |  |  |
| Οι ασκήσεις αναπνοής με χαλαρώνουν. |  |  |  |

1.Πολύ ευχάριστο.7....:....6...:...5....:...4....:...3....:....2....:...1.Πολύ δυσάρεστο

2.Πολύ Αδιάφορο1..:...2..:..3.....:....4....:....5....:....6....:...7.Πολύ ενδιαφέρον

3.Πολύ χρήσιμο.7...:....6.....:....5.....:....4....:....3....:....2....:.....1.Πολύ άχρηστο

4.Πολύ βαρετό.1...:....2.....:.....3.....:....4.....:.....5.....:.....6.....:....7.Πολύ διασκεδαστικό

5.Πολύ καλό.7...:....6....:....5....:....4....:....3.....:....2...:....1.Πολύ κακό

6.Πολύ απωθητικό.1....:....2.....:....3.....:....4....:....5....:....6.....:....7.Πολύ εκλυστικό