



2^ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ
ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

*Παιδεία για έναν Κόσμο
χωρίς Κάπνισμα*

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ
“Μαθαίνω να μην καπνίζω”

ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ
HELLENIC ACTION FOR RESEARCH AGAINST TOBACCO
“HEART”

8-10 Δεκεμβρίου 2011

Αμφιθέατρο Υπουργείου Παιδείας, Α. Παπανδρέου 37, Μαρούσι, Αθήνα

www.smokefreegreece.org

Υπό την αιγίδα της Α.Ε. του Προέδρου της Δημοκρατίας
Κυρίου Κάρου Παπούλια



ΤΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΠΑΡΕΧΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΚΥΠΡΟΥ “ΣΧΟΛΕΙΟ ΧΩΡΙΣ ΚΑΠΝΟ”

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ: • Υπουργείο Παιδείας Δια Βίου Μάθησης και Θρησκευμάτων • Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης
Ελληνική Ανακαρκινική Εταιρεία • Σχολή Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Harvard

Αγαπητοί Συνάδελφοι

Αρχίζοντας να γράφω αυτό το προλογικό κείμενο, πέρασαν απ' το μυαλό μου διάφορες από μέρους σας αντιδράσεις. «Αποκλείεται, όλοι καπνίζουν!», «προσπάθησα και δεν τα κατάφερα!», «ποιος να μας ακούσει τώρα, με την οικονομική κρίση;», «δικαιώματα έχει και ο καπνιστής!». Από την άρνηση όμως πάντα σκέφτομαι... «η πλήρης απαγόρευση, αυτό είναι το πιο αποτελεσματικό μέτρο αντιμετώπισης του καπνίσματος!», «αποτελεί τον πιο αποτρεπτικό παράγοντα στους νέους για να αρχίσουν το κάπνισμα»

Η υγεία δεν είναι διαπραγματεύσιμο αγαθό. Η προστασία από τις βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος και η διαβίωση σε ένα περιβάλλον απαλλαγμένο από καπνό, αποτελεί αναμφισβήτητο δικαίωμα για τον κάθε μαθητή. Η διασφάλιση του δικαιώματος αυτού αποτελεί, όχι μόνο προσωπική ευθύνη των εκπαιδευτικών του σχολείου, αλλά και υποχρέωση της πολιτείας, που επιτυγχάνεται μέσα από συλλογική προσπάθεια. Η κάθε προσπάθεια είναι σημαντική.

...Και κάτι τελευταίο από μια συνάδελφο προς συνάδελφους εκπαιδευτικούς: Μπορεί να μας αρέσουν και συχνά εφαρμόζουμε διάφορες αντικαπνιστικές και αντιεξαρτητικές δραστηριότητες στην τάξη που ποσιλές φορές εμπειρικλείουν συνθηματολογίες και συναισθηματισμούς. Το σημαντικό όμως είναι να αποδεχτούμε και να εφαρμόσουμε εδώ και τώρα αυτό που τονίζεται διαχρονικά από τις έρευνες: το αποτελεσματικότερο μέτρο πρόληψης του καπνίσματος στο χώρο του σχολείου, δεν είναι τίποτε άλλο από την πλήρη απομάκρυνση του καπνού από το σχολείο. Με σοβαρό και επισημαμένο έλεγχο του φαινομένου, όπου αυτό εμφανίζεται. Με ουσιαστικές, δυναμικές και συγκεκριμένες δράσεις. Ας εργαστούμε για αυτό.



Δρα. Σούφια Ιωάννου

Γενική Συντονίστρια Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας
Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού Κύπρου



Σχολείο χωρίς καπνό

Τα σχολεία μπορούν να αποτελέσουν χώρους ενίσχυσης της θέλησης των πολιτών για αντίσταση στο κάπνισμα και καλλιέργειας της ικανότητάς τους για αποφυγή ή διακοπή του, για δύο βασικούς λόγους:

- α) Τα παιδιά στο σχολείο είναι ακόμα σε ηλικία που διαμορφώνουν αξίες και στάσεις. Σημαντικό ρόλο σε αυτή τη διαδικασία έχει το ίδιο το σχολικό περιβάλλον, όπως το βιώνουν στην καθημερινότητά τους.
- β) Τα σχολεία ως κοινωνικοί οργανισμοί διαθέτουν τη δυναμική να στέλνουν μηνύματα στο ευρύτερο περιβάλλον όπου εδράζονται και πιο συγκεκριμένα στα άτομα που σχετίζονται με τη λειτουργία του (γονείς, κηδεμόνες, κοινότητα, ιδιωτικούς φορείς).

Με βάση το πιο πάνω σκεπτικό, το εγχειρίδιο αυτό επιδιώκει να στηρίξει τα σχολεία ούτως ώστε αυτά να αναπτύξουν ενισχυτική πολιτική στα πλαίσια της εισαγωγής της νέας νομοθεσίας για το κάπνισμα. Δίνονται εκτεταμένες οδηγίες και πληροφορίες για αντικαπνιστικές δράσεις στα τέσσερα επισυναπτόμενα παραρτήματα που περιγράφονται πιο κάτω.

ΜΕΡΟΣ Α (Α.1 και Α.2): Αφορούν στο Έντυπο περιοχών δράσεων. Γίνεται ενημέρωση για τους τομείς στους οποίους τα σχολεία μπορούν να εφαρμόσουν δράσεις αντικαπνιστικής αγωγής.

ΜΕΡΟΣ Β: Δίνονται κατευθυντήριες οδηγίες στα σχολεία ώστε αυτά να αναπτύξουν και να εφαρμόσουν μια ολοκληρωμένη πολιτική αντικαπνιστικής αγωγής.

ΜΕΡΟΣ Γ: Παρουσιάζονται γενικές πληροφορίες προς τους εκπαιδευτικούς για το κάπνισμα (στατιστικά δεδομένα και στοιχεία για τον καπνό / τους καπνιστές).

ΜΕΡΟΣ Δ: Παρουσιάζονται **δραστηριότητες** που μπορούν να εφαρμοστούν από τους εκπαιδευτικούς στο επίπεδο της τάξης ή του σχολείου, στα πλαίσια της αντικαπνιστικής αγωγής που θα αναπτυχθεί στη σχολική μονάδα.

Το υλικό αυτό ετοιμάστηκε από συμβούλους αγωγής υγείας του Υπουργείου Παιδείας και Πολιτισμού της Κύπρου υπό την καθοδήγηση της Δρ. Σούλας Ιωάννου, Γενικής Συντονίστριας Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας. Το υλικό εστάλη στα σχολεία με σχετική εγκύκλιο και αναρτήθηκε στην ιστοσελίδα της Αγωγής Υγείας του ΥΠΠ (http://www.moec.gov.cy/agogi_ygeias/).



Γενικές πληροφορίες για τις περιοχές δράσεων και το έντυπο εφαρμογής τους

Η εφαρμογή δράσεων από τα σχολεία στα πλαίσια μιας συστηματικής αντικαπνιστικής αγωγής είναι ουσιαστικής σημασίας. Μια σχολική μονάδα μπορεί να δράσει ποικιλοτρόπως ώστε να ενημερώσει για το κάπνισμα και να αναπτύξει στάσεις/ αξίες που να οδηγήσουν τα άτομα που κινούνται μέσα και γύρω από το σχολικό χώρο, στην αποφυγή ή τη διακοπή του καπνίσματος.

Στο έντυπο που επισυνάπτεται παρουσιάζονται δέκα περιοχές δράσεων καθώς και συγκεκριμένες δράσεις που μπορεί να αναπτυχθούν για την κάθε περιοχή. Οι τέσσερις περιοχές (1,2,3,10) αφορούν τις διαδικασίες ανάπτυξης αντικαπνιστικής πολιτικής από μια σχολική μονάδα (περισσότερα στοιχεία στο μέρος Β) και οι υπόλοιπες έξι περιοχές σχετίζονται πιο συγκεκριμένα με την εφαρμογή της αντικαπνιστικής αγωγής.

Οι περιοχές δράσεων είναι αλληλένδετες. Έτσι, ένα σχολείο μπορεί να εφαρμόσει παράλληλα κάποιες δράσεις από παραπάνω από μία περιοχές δράσεων. Δεν πρέπει να εφαρμοστούν οι δράσεις από όλες τις περιοχές δράσεων σε μια σχολική χρονιά. Για παράδειγμα, μπορεί μια σχολική μονάδα να αποφασίσει να επικεντρωθεί στην τέταρτη περιοχή δράσης (Πρόληψη καπνίσματος για μαθητές), ως δράση να κάνει διαλέξεις στους μαθητές και παράλληλα να κινηθεί και στη γνωστοποίηση της πολιτικής του (περιοχή δράσης 3) με το να βάλει πινακίδες με αντικαπνιστικά μηνύματα στους χώρους του σχολείου. Οι δράσεις που αναφέρονται δεν εξαντλούν τον κατάλογο των πιθανών δράσεων που μπορεί να γίνουν σε ένα σχολείο. Οι εκπαιδευτικοί της κάθε σχολικής μονάδας μπορούν κάλλιστα να εμπλουτίσουν τον κατάλογο αυτό ανάλογα με τις ανάγκες και τις δυνατότητες της σχολικής τους μονάδας.

Καλό θα ήταν το σχολείο να κρίνει τις ανάγκες του και να αποφασίσει να επικεντρωθεί σε μια ή δύο περιοχές δράσεων, ώστε να αναπτύξει μια ολοκληρωμένη πολιτική, με συγκεκριμένα βήματα διαδικασίας (βλέπε μέρος Β). Αν όμως δεν υπάρχει η δυνατότητα να πραγματοποιηθεί κάτι τέτοιο, ακόμα και η πιο μικρή δράση είναι σημαντική. Μπορεί, με μικρότερες δράσεις, να τεθούν τα θεμέλια για την εφαρμογή μιας μεταγενέστερης, ολοκληρωμένης πολιτικής.

Στην τελευταία στήλη του εντύπου «Εφαρμογή δράσεων» τα σχολεία καλούνται να γράψουν ποιές συγκεκριμένες δράσεις/ δραστηριότητες έκαναν ανά περιοχή. Το έντυπο μπορεί να αποτελεί εργαλείο παρακολούθησης των δράσεων του σχολείου.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

- Δημιουργία υποστηρικτικών ομάδων (περιοχή 1)
- Σύνταξη πολιτικής (περιοχή 2)
- Γνωστοποίηση πολιτικής (περιοχή 3)
- Εφαρμογή πολιτικής (περιοχές δράσεων 4-9)
- Παρακολούθηση και αξιολόγηση της πολιτικής (περιοχή 10)



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΑΝΤΙΚΑΠΝΙΣΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

(Δράσεις για εφαρμογή πολιτικής)

Δράσεις πρόληψης καπνίσματος:

- Μαθητές (περιοχή 4)
- Διδακτικό και μη-διδακτικό προσωπικό σχολείου (περιοχή 5)
- Γονείς και κηδεμόνες (περιοχή 6)

Δράσεις διακοπής καπνίσματος:

- Μαθητές (περιοχή 7)
- Διδακτικό και μη-διδακτικό προσωπικό σχολείου (περιοχή 8)
- Γονείς και κηδεμόνες (περιοχή 9)

Σχεδιάγραμμα 1: Περιοχές δράσεων ενός «Σχολείου χωρίς καπνό»

*Περιοχές δράσεων για το «Σχολείο Χωρίς Καπνό»
Έντοπο εφαρμογής δράσεων*

Όνομα σχολείου: Τηλ.

Συντονιστής:

ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΔΡΑΣΗΣ	ΔΡΑΣΗ	ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
<p>I. Δημιουργία ομάδας εργασίας (βλέπε μέρος Β, σ.3)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Εύρεση συντονιστή και δημιουργία συντονιστικής ομάδας (Συστήνεται να αξιοποιηθούν υφιστάμενες Επιτροπές Αγωγή Υγείας) • Διενέργεια συναντήσεων για τη λήψη αποφάσεων σχετικά με δράσεις 	

Περιοχές δράσεων για το «Σχολείο Χωρίς Καπνό» Έντυπο εφαρμογής δράσεων

ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΔΡΑΣΗΣ	ΔΡΑΣΗ	ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
<p>2. Σύμβαση Πολιτικής «Σχολείου χωρίς καπνό» (βλέπε μέρος Β)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ανάλυση αναγκών και καθορισμός στόχων (μέρος Β, σ.5) • Καθορισμός δράσεων και δραστηριοτήτων (μέρος Β, σ.7 και μέρος Δ) • Καθορισμός τρόπου παρακολούθησης εφαρμογής των κανονισμών. • Καθορισμός τρόπου παρακολούθησης εφαρμογής των δραστηριοτήτων. • Καθορισμός συνεπειών μη εφαρμογής της πλήρους απαγόρευσης του καπνίσματος από μαθητές/ εκπαιδευτικούς. • Καθορισμός τρόπου επιβράβευσης προόδου/ βελτιώσεων (οποιαδήποτε μικρή πρόοδος είναι σημαντική και πρέπει να επιβραβεύεται) 	

3. Γνωστοποίηση πολιτικής του «Σχολείου Χωρίς Καπνό»

- Αντικαπνιστικές πινακίδες σε όλες τις εισόδους και εξόδους και άλλους χώρους του σχολείου.
- Ανάρτηση της αντικαπνιστικής πολιτικής του σχολείου σε όλους τους κοινόχρηστους χώρους του σχολείου
- Ενημέρωση μαθητών, εκπαιδευτικών, γονέων και άλλων ενδιαφερομένων για την πολιτική του σχολείου και την ανάγκη υπαρξής της (π.χ. με φυλλάδιο, ημερίδα στο σχολείο ή στην κοινότητα, διάλεξη σε συγκεντρώσεις και σε συνεδρίες)
- Πινακίδες/ ανακοινώσεις που θα καλούν για συμμόρφωση με την αντικαπνιστική πολιτική του σχολείου από όλους τους οργανισμούς ή άτομα που χρησιμοποιούν τις σχολικές εγκαταστάσεις.
- Υπογραφή αντικαπνιστικού συμβολαίου για τήρηση των κανονισμών του σχολείου από τους μαθητές και τους εκπαιδευτικούς του σχολείου.

Περιοχές δράσεων για το «Σχολείο Χωρίς Καπνό» Έντυπο εφαρμογής δράσεων

ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΔΡΑΣΗΣ	ΔΡΑΣΗ	ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
<p>4. Πρόληψη Καπνίσματος.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Στόχος: Μαθητές/ τριες 	<ul style="list-style-type: none"> • Εφαρμογή δραστηριοτήτων που σχετίζονται με την πρόληψη του καπνίσματος στην τάξη και στο σχολείο (μέρος Δ) • Συνεργασία και ανάπτυξη παρεμβάσεων με άλλους φορείς 	
<p>5. Πρόληψη Καπνίσματος</p> <ul style="list-style-type: none"> • Στόχος: Οι εκπαιδευτικοί ή/ και το μη διδακτικό προσωπικό του σχολείου 	<ul style="list-style-type: none"> • Εφαρμογή δραστηριοτήτων που σχετίζονται με την πρόληψη του καπνίσματος (π.χ. συζήτηση για το κάπνισμα, εφαρμογή δραστηριοτήτων στους εκπαιδευτικούς από μέλος Δ, ενημέρωση για αρνητικές συνέπειες του καπνίσματος). • Συνεργασία με φορείς που ασχολούνται με την πρόληψη του καπνίσματος. 	

<p>6. Πρόληψη Καπνίσματος</p> <ul style="list-style-type: none"> • Στόχος: Γονείς και κηδεμόνες 	<ul style="list-style-type: none"> • Εφαρμογή δραστηριοτήτων που σχετίζονται με την πρόληψη του καπνίσματος στους γονείς (π.χ. παρουσiasεις από τα παιδιά για ενημέρωση). • Συνεργασία με φορείς που ασχολούνται με την πρόληψη του καπνίσματος. 	
<p>7. Διακοπή του καπνίσματος</p> <ul style="list-style-type: none"> • Στόχος: Οι μαθητές/τριες 	<ul style="list-style-type: none"> • Ανάπτυξη ομάδας διακοπής του καπνίσματος στο σχολείο (αφορά μόνο τα Λύκεια). • Ενημέρωση για τις αρνητικές συνέπειες του καπνίσματος. • Ατομική συμβουλευτική σε μαθητές-καπνιστές. 	
<p>8. Διακοπή του καπνίσματος</p> <ul style="list-style-type: none"> • Στόχος: Οι εκπαιδευτικοί ή/ και το μη διδακτικό προσωπικό του σχολείου 	<ul style="list-style-type: none"> • Ενημέρωση για τις υπηρεσίες του Υπουργείου Υγείας για τα προγράμματα διακοπής του καπνίσματος. • Ανάπτυξη ομάδας διακοπής του καπνίσματος στο σχολείο με στόχο την αλληλοστήριξη. • Ενημέρωση για τις αρνητικές συνέπειες του καπνίσματος. • Επιβράβευση εκπαιδευτικών που διακόπτουν το κάπνισμα (π.χ. σε εβδομαδιαία ή μηνιαία βάση) 	

Περιοχές δράσεων για το «Σχολείο Χωρίς Καπνό» Έντυπο εφαρμογής δράσεων

ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΔΡΑΣΗΣ	ΔΡΑΣΗ	ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
<p>9. Διακοπή του καπνίσματος</p> <ul style="list-style-type: none"> • Στόχος: Οι γονείς και οι κηδεμόνες 	<ul style="list-style-type: none"> • Ενημέρωση για προγράμματα διακοπής του καπνίσματος • Ενημέρωση για τις αρνητικές συνέπειες του καπνίσματος • Δημιουργία ομάδας γονιών με στόχο την αλληλοστήριξη 	
<p>10. Σύστημα παρακολούθησης – ελέγχου του καπνού- Αξιολόγηση</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Εφαρμογή του τρόπου παρακολούθησης της εφαρμογής της πλήρους απαγόρευσης του καπνίσματος (π.χ. σύστημα παρακολούθησης χώρων του σχολείου όπου εντοπίζονται παραπτώματα αναφορικά με το κάπνισμα) • Συνέπειες μη συμμόρφωσης με την πολιτική απαγόρευσης χρήσης καπνού • Επιβραβεύσεις τήρησης πολιτικής • Συλλογή ανώνυμων αναφορών από μαθητές και εκπαιδευτικούς για τις εντυπώσεις τους/ τα συναισθήματα 	



Εισηγήσεις για ανάπτυξη - εφαρμογή πολιτικής «Σχολείο χωρίς καπνό»

Η ανάπτυξη αντικαπνιστικής πολιτικής από τα ίδια τα σχολεία κρίνεται απαραίτητη για πολλούς λόγους. Πολύ σημαντικό είναι καταρχήν το γεγονός ότι οι περισσότεροι καπνιστές ξεκίνησαν να καπνίζουν κατά την εφηβεία και το ότι οι σημερινοί έφηβοι που πειραματίζονται με το κάπνισμα μπορεί να γίνουν οι καπνιστές του μέλλοντος.

Δεν πρέπει ακόμα να ξεχνάμε ότι ο σχολικός χώρος προσφέρεται για τη δημιουργία υγιεινών στάσεων ζωής, σωστών προτύπων και αξιών που θα βοηθήσουν στην **εξατομικευμένη αντίσταση στο κάπνισμα (αυτοέλεγχος, αυτοσεβασμός)**. Με τον όρο **αντίσταση**, εννοούμε την αποφυγή της συνήθειας του καπνίσματος και, παράλληλα, την διεκδίκηση του δικαιώματος για καθαρό αέρα (αποφυγή παθητικού καπνίσματος).

Από την άλλη, το σχολείο, με την κατάλληλη οργάνωση και την ανάπτυξη δυναμικής, μπορεί να ενισχύσει τη θέληση και την ικανότητα των ατόμων που κινούνται και συνδέονται με το σχολικό χώρο **να σταματήσουν το κάπνισμα**.

Το σχολείο μπορεί να αναπτύξει μεμονωμένες δράσεις για αντικαπνιστική αγωγή ή να αναπτύξει και να εφαρμόσει μια ολοκληρωμένη πολιτική κατά του καπνίσματος. Η δεύτερη επιλογή είναι πολύ πιο αποτελεσματική γιατί τα ερευνητικά στοιχεία δείχνουν ότι τα μηνύματα της αγωγής υγείας έχουν πολύ λιγότερα αποτελέσματα σε παιδιά που βλέπουν τους δασκάλους τους να καπνίζουν ή που όταν πάνε στο σπίτι βλέπουν τους γονείς τους να καπνίζουν. Επομένως, είναι σημαντικό το σχολείο να αναπτύξει μια πολιτική κατά του καπνίσματος που να έχει επιδράσεις μέσα και έξω από την τάξη.

Πιο κάτω γίνεται μια εισήγηση για τον τρόπο ανάπτυξης και εφαρμογής αντικαπνιστικής πολιτικής σε μια σχολική μονάδα. Όπως φαίνεται και στο σχεδιάγραμμα που

ακολουθεί, η υιοθέτηση αντικαπνιστικής πολιτικής από ένα σχολείο είναι μια δυναμική και συνεχής διαδικασία. Στοχεύει στις ανάγκες των ατόμων που κινούνται στο σχολικό χώρο και γύρω από αυτό (μαθητές, γονείς, προσωπικό) και αντλεί δυναμισμό από μηχανισμούς αξιολόγησης της πορείας της. Διευκρινίζεται ότι στο μέτρο αυτό δίνονται εκτεταμένες πληροφορίες για διαδικασίες ανάπτυξης πολιτικής οι οποίες δεν είναι απαραίτητο, ούτε εφικτό να εφαρμοστούν όλες.

ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΡΟΧΩΡΕΙ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ – ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ «ΣΧΟΛΕΙΟ ΧΩΡΙΣ ΚΑΠΝΟ»

Προτού ένα σχολείο προχωρήσει στη σύνταξη μιας ολοκληρωμένης αντικαπνιστικής πολιτικής καλό είναι να γίνουν κάποιοι πρώτοι προβληματισμοί. Αυτοί οι προβληματισμοί μπορούν να συζητηθούν μεταξύ των εμπλεκομένων.

Η ανάγκη αντικαπνιστικής πολιτικής σε επίπεδο σχολείου:

Υπάρχουν πολλοί καλοί λόγοι για να έχει το κάθε σχολείο μια ξεκάθαρη πολιτική για το κάπνισμα. Μια ξεκάθαρη πολιτική:

- Διευκρινίζει σε μέλη του προσωπικού, μαθητές, γονείς και στην ευρύτερη κοινότητα τι κάνει το σχολείο και γιατί.
- Δημιουργεί ένα ασφαλές πλαίσιο εργασίας μέσα στο οποίο κάθε μέλος του προσωπικού μπορεί να εργαστεί και να αναλάβει πρωτοβουλίες.
- Ξεκαθαρίζει υπευθυνότητες, ευθύνες και δικαιώματα.
- Δίνει μια βάση για να ελεγχθεί και να βελτιωθεί η πραγματοποίηση αντικαπνιστικής εκπαίδευσης.

Σκέψεις πριν καθοριστεί η πολιτική του σχολείου για το κάπνισμα:

- Γιατί χρειάζεται η νέα πολιτική;
- Ποια οφέλη αναμένονται από την πολιτική που θα καθοριστεί;
- Τι δυσκολίες μπορεί να παρουσιαστούν;
- Ποιά ήταν συνήθως τα αποτελέσματα του σχολείου στην εφαρμογή προηγούμενων πολιτικών;
- Ποιες άλλες υφιστάμενες ή προτεινόμενες πολιτικές του σχολείου μπορούν να ενισχύσουν την αντικαπνιστική αγωγή;

- Μπορούν να παρθούν ιδέες από άλλα σχολεία που εφαρμόσαν αντικαπνιστική αγωγή;
- Ποιοί, έξω από το σχολείο, θα μπορούσαν να βοηθήσουν;

Πότε μπορούν να εφαρμοστούν δραστηριότητες της πολιτικής του «Σχολείου Χωρίς Καπνό»:

- Διαθεματικά, μέσα από τα διάφορα μαθήματα. Μπορεί να δοθεί έμφαση σε κύρια μαθήματα.
- Με την καθιέρωση συγκεκριμένης χρονικής περιόδου για την εφαρμογή αντικαπνιστικών δραστηριοτήτων. Έτσι θα γίνει πιο συστηματικός προγραμματισμός, υπάρχει όμως και ο κίνδυνος να θεωρηθεί δράση μεμονωμένη, άσχετη από την υπόλοιπη πολιτική.
- Η αντικαπνιστική αγωγή μπορεί να πραγματοποιηθεί με συγκεκριμένες δράσεις π.χ. μέρα μη-καπνίσματος.

ΠΡΩΤΟ ΒΗΜΑ:

Το πρώτο βήμα για να αναπτυχθεί μια πολιτική «Σχολείου Χωρίς Καπνό» είναι η δημιουργία υποστηρικτικών ομάδων από άτομα που είναι πρόθυμα να εμπλακούν (περιοχή δράσης Ι στο Έντυπο εφαρμογής δράσεων, Μέρος Α). Είναι ουσιαστικό καταρχήν να υπάρχει **ένας συντονιστής και στη συνέχεια μια συντονιστική ομάδα**. Ο συντονιστής καλό θα ήταν να είναι ένα άτομο που έχει πρόσβαση στη διεύθυνση ή ακόμα και να ανήκει στη διεύθυνση ώστε οι προγραμματισμένες δράσεις να γίνονται στα πλαίσια της ευρύτερης πολιτικής της σχολικής μονάδας, χωρίς πολλές διαδικασίες και ανάγκη μεταφοράς μηνυμάτων. Στη συντονιστική ομάδα πρέπει απαραίτητα να συμμετέχουν εκπρόσωποι των μαθητών, των εκπαιδευτικών, των γονέων και του μη διδακτικού προσωπικού του σχολείου. Ακόμα, σε αυτή την ομάδα πρέπει να έχουν λόγο καπνιστές και μη καπνιστές.

Εκτός από την εύρεση συντονιστή και τη δημιουργία συντονιστικής ομάδας, απαραίτητο στοιχείο για την αποτελεσματικότητα μιας αντικαπνιστικής αγωγής είναι και η δέσμευση πολλών ατόμων μέσα στο σχολικό χώρο να δράσουν για την αλλαγή. Αυτό έχει να κάνει με την ετοιμότητα του σχολείου για αλλαγή. Αν τα άτομα που προτίθενται να δουλέψουν δεν είναι πολλά τότε καλό είναι να ενισχυθεί η υποστήριξη της αντικαπνιστικής πολιτικής από περισσότερα, προτού αυτή αρχίσει να αναπτύσσεται και να υλοποιείται.

Για να ενισχυθεί η στήριξη της πολιτικής «Σχολείο χωρίς Καπνό» από περισσότερα άτομα μπορούν να γίνουν και τα ακόλουθα ή κάποια από αυτά:

- Να ενημερωθούν οι εκπαιδευτικοί του σχολείου για την πρόθεση να αναπτυχθεί αντικαπνιστική πολιτική, έτσι ώστε να εκφραστούν αρχικά αν είναι υπέρ ή κατά.
- Να τυπωθούν δηλώσεις για το κάπνισμα, να τοποθετηθούν σε δημόσιους χώρους του σχολείου και να κληθούν τα άτομα που τις βλέπουν να γράψουν τις απόψεις τους γι' αυτές γράφοντας σε αυτοκόλλητα χαρτάκια τις πρώτες τους αντιδράσεις όταν διαβάζουν μία από αυτή (παραδείγματα δηλώσεων «Όλοι σε αυτό το σχολείο πρέπει να ενεργοποιηθούν ενάντια στο παθητικό κάπνισμα», «Είναι δύσκολο να κάνω παρατήρηση σε κάποιον που καπνίζει κοντά μου»).
- Το θέμα μπορεί να συζητηθεί σε συνεδρία προσωπικού. Σημαντικό είναι να παρουσιαστούν στοιχεία για το κάπνισμα (βλέπε γενικές πληροφορίες για εκπαιδευτικούς, μέρος Β). Το ίδιο μπορεί να γίνει και σε συνεδρία του Συλλόγου Γονέων και Κηδεμόνων του σχολείου ή και σε συνεδρία αντιπροσώπων των εκπαιδευτικών, των γονέων και των μαθητών.



Αφού εξασφαλιστεί η δημιουργία των υποστηρικτικών ομάδων και κυρίως της συντονιστικής ομάδας, το σχολείο είναι έτοιμο να προχωρήσει στον καθορισμό της αντικαπνιστικής του πολιτικής. Στο σχεδιάγραμμα που ακολουθεί φαίνονται σημαντικά οι ενέργειες που μπορεί να γίνουν. Πρέπει, ωστόσο, να διευκρινιστεί ότι ο ρυθμός ανάπτυξης και εφαρμογής της πολιτικής αυτής μπορεί να διαφέρει από σχολείο σε σχολείο ανάλογα με το δυναμικό και την ωριμότητα της κάθε σχολικής μονάδας να ασχοληθεί με αγωγή και δράσεις κατά του καπνίσματος.

ΣΤΑΔΙΟ Α:

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΑΝΑΓΚΩΝ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΧΩΡΟΥ – ΣΤΟΧΟΙ:

Σκοπός της πολιτικής «Σχολείο χωρίς Καπνό» δεν είναι να εκφοβίσει τους μαθητές, ούτε να μεταφέρει υπεραπλουστευμένα μηνύματα του τύπου «Το κάπνισμα σκοτώνει».

Μια αποτελεσματική αντικαπνιστική πολιτική στηρίζεται σε εκπαιδευτικές αρχές. Για τον καθορισμό των στόχων της αντικαπνιστικής αγωγής της κάθε σχολικής μονάδας η συντονιστική ομάδα μπορεί να σκεφτεί τα χαρακτηριστικά της σχολικής μονάδας και να επιλέξει μια ή περισσότερες περιοχές δράσης ανάλογα με τη δυνατότητα του σχολείου που παρουσιάζονται να έχουν το πιο σοβαρό πρόβλημα (περιοχές δράσεων 4-9, στο Έντυπο εφαρμογής δράσεων, Μέρος Α). Η αρχική διερεύνηση μπορεί να γίνει με συζήτηση στη συνεδρία προσωπικού. Μπορεί να γίνει και με τη συμπλήρωση ενός γρήγορου και ανώνυμου ερωτηματολογίου από τα άτομα στο σχολείο. Το ερωτηματολόγιο μπορεί να παρουσιάζει πιθανούς τομείς με πρόβλημα αναφορικά πάντα με το κάπνισμα και να καλούνται αυτοί που το συμπληρώνουν να εκτιμήσουν τη σοβαρότητα του κάθε προβλήματος στο συγκεκριμένο σχολικό χώρο (π.χ. οι μαθητές καπνίζουν στις τουαλέτες του σχολείου μας ναι/όχι, αν υπήρχαν ποινές για όποιον καπνίζει στο σχολείο αυτό θα με δυσκόλευε...). Το ερωτηματολόγιο μπορεί να περιλαμβάνει και καθαρά διερευνητικές δηλώσεις όπως: είμαι καπνιστής, βλέπω συμμαθητές μου να καπνίζουν στο σχολείο, βλέπω καθηγητές/ γονείς μου να καπνίζουν, η τελευταία φορά που κάπνισα ήταν

Διευκρινίζεται ωστόσο ότι μια πολιτική είναι πιο αποτελεσματική όταν στοχεύει ταυτόχρονα σε τρία επίπεδα:

- Σε ατομικό επίπεδο (π.χ. μαθητές),

- Σε επίπεδο του σχολείου (δράσεις για να γίνει το σχολείο «χωρίς καπνό»)
- Σε επίπεδο της κοινότητας (ενέργειες που εστιάζονται στο να δημιουργηθούν αντικαπνιστικές νόρμες/ αξίες στην κοινότητα)

Για παράδειγμα, ένα σχολείο μπορεί να επικεντρωθεί στην διακοπή του καπνίσματος από τους μαθητές του. Θα εφαρμόσει δράσεις που έχουν ως άμεσο στόχο τη μαθητική κοινότητα του σχολείου (διαλέξεις, πόστερ, βιωματικά εργαστήρια, επικοινωνία με συνδέσμους από την κοινότητα) αλλά παράλληλα δεν μπορεί παρά να δράσει και για τη διακοπή του καπνίσματος από τυχόν εκπαιδευτικούς που συνεχίζουν να καπνίζουν στο χώρο του σχολείου, να γνωστοποιήσει την πολιτική του σε δημόσιους χώρους του κτιρίου και τέλος, να μεταφέρει τα μηνύματα της πολιτικής του και προς την ευρύτερη κοινότητα μέσω των γονέων.

Αναγνώριση αναγκών στο σχολικό χώρο:

Οι ανάγκες που θα επισημανθούν μπορεί να αφορούν:

- α) Τις γνώσεις των μαθητών / εκπαιδευτικών/ γονέων (για τη λειτουργία του σώματος και την υγιεινή του, τις επιδράσεις του καπνού στον οργανισμό και τη συμπεριφορά, τους σχετικούς κανονισμούς για το κάπνισμα, για άτομα και οργανισμούς στους οποίους μπορούν να καταφύγουν για βοήθεια).
- β) Στάσεις (π.χ. ανταπόκριση σε μηνύματα σχετικά με το κάπνισμα από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης / διαφημίσεις, αυτοεκτίμηση, στάση απέναντι στα τσιγάρα).
- γ) Δεξιότητες (π.χ. επικοινωνία συναισθημάτων, χειρισμός επίδρασης φίλων, να δίνει και να παίρνει βοήθεια)

Καθορισμός στόχων:

- Είναι πολύ σημαντικό, οι στόχοι που θα τεθούν για την αντικαπνιστική πολιτική του σχολείου να είναι ανάλογοι με τις ανάγκες του σχολείου και να είναι ρεαλιστικοί.
- Μπορεί να τεθούν μακροπρόθεσμοι και μεσοπρόθεσμοι στόχοι.
- Στους στόχους μπορεί να περιλαμβάνεται:
 - α) Η αύξηση της γνώσης και της κατανόησης για το κάπνισμα με την παροχή ορθών πληροφοριών
 - β) Η ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης των παιδιών/ εκπαιδευτικών/ γονέων ώστε να αντιμετωπίζουν θετικά τον εαυτό τους και το σώμα τους

- γ) Η ανάπτυξη **δεξιοτήτων** ώστε τα παιδιά να γίνουν ικανά να παίρνουν τις δικές τους, ορθές αποφάσεις για το κάπνισμα (π.χ. ικανότητα αξιολόγησης κινδύνων, επικοινωνία με άλλους).
- δ) Η ενεργοποίηση των ατόμων που κινούνται στο σχολικό χώρο και γύρω από αυτό ώστε να γίνουν φορείς αντικαπνιστικών μηνυμάτων (διαμόρφωση στάσης).
- Οι στόχοι είναι πολύ σημαντικοί για την ανάπτυξη του προγράμματος αλλά και για την τελική αξιολόγησή του.

ΣΤΑΔΙΟ Β:

ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ « ΣΧΟΛΕΙΟ ΧΩΡΙΣ ΚΑΠΝΟ »

Μετά την αναγνώριση των αναγκών και τη συγκεκριμενοποίηση στόχων, το σχολείο καλείται να καθορίσει την αντικαπνιστική του πολιτική.

Οι απαντήσεις στις επόμενες ερωτήσεις μπορεί να βοηθήσουν...

Πώς να καθοριστεί η πολιτική;

Υπάρχουν οκτώ πιθανά στάδια που μπορεί να ακολουθηθούν. Η διάρκεια του κάθε σταδίου πρέπει να προαποφασιστεί.

1. Να γραφτούν αρχικές γνώμες και ιδέες
2. Να γραφτεί πρόχειρα μια δήλωση πολιτικής
3. Να ζητηθούν άλλες γνώμες
4. Να γίνουν διορθώσεις
5. Να γραφτεί η τελική δήλωση της πολιτικής
6. Να γνωστοποιηθεί η πολιτική (διάχυση)
7. Εφαρμογή της πολιτικής
8. Μηχανισμοί ελέγχου και αναθεώρησης της πολιτικής

Από ποιούς να καθοριστεί η πολιτική; Σε ποιο στάδιο να εμπλακεί ο καθένας;

Η αντικαπνιστική πολιτική θα καθοριστεί από τη συντονιστική ομάδα.

Οι πιο κάτω μπορούν να εμπλακούν άμεσα μέσω της συντονιστικής ομάδας ή έμμεσα μέσω ενημέρωσης και ανταλλαγής απόψεων:

- Το διευθυντικό προσωπικό
- Το διδακτικό προσωπικό
- Το μη-διδακτικό προσωπικό του σχολείου
- Οι μαθητές/τριες
- Οι γονείς και οι κηδεμόνες
- Η επισκέπτρια υγείας του σχολείου
- Οργανώσεις που ασχολούνται με αντικαπνιστική αγωγή και δράση.
- Μέλη της κοινότητας

Πιθανό περιεχόμενο πολιτικής:

- Όπως προαναφέρθηκε, το περιεχόμενο της κάθε πολιτικής είναι ανάλογο με τις ανάγκες του κάθε σχολείου. Μπορεί να αναφέρεται σε μια ή να συνδυάζει περιοχές δράσεων (Μέρος Α, περιοχές δράσεων 4-9):
 - Πρόληψη καπνίσματος (μαθητές)
 - Πρόληψη καπνίσματος (διδακτικό και μη διδακτικό προσωπικό του σχολείου).
 - Πρόληψη καπνίσματος (Γονείς και κηδεμόνες).
 - Διακοπή καπνίσματος (μαθητές)
 - Διακοπή καπνίσματος (διδακτικό και μη διδακτικό προσωπικό του σχολείου).
 - Διακοπή καπνίσματος (Γονείς και κηδεμόνες)

Πώς να γίνει ενδυνάμωση του προσωπικού ώστε να επιλαμβάνεται περιστατικά καπνίσματος από μαθητές και εκπαιδευτικούς στο σχολείο;

Ο σύλλογος των καθηγητών πρέπει να σκεφτεί και να αποφασίσει για τον τρόπο που θα αντιμετωπίζονται μέλη του προσωπικού που δεν εφαρμόζουν την πλήρη απαγόρευση του καπνίσματος. Το ίδιο πρέπει να γίνει και για τις περιπτώσεις μαθητών που καπνίζουν στο σχολικό χώρο. Οι συνάδελφοι μπορεί να συζητήσουν σε μικρές ομάδες και μετά στην ολομέλεια για θέματα όπως:

Πώς θα νιώσω όταν δω κάποιον να καπνίζει; Τι θα κάνω αμέσως; Τι μπορώ να κάνω αργότερα; Τι είναι σημαντικό να μην γίνει εκείνη τη στιγμή; Τι θέματα προκύπτουν για μένα ως μέλος του προσωπικού και τι θέματα προκύπτουν για το σχολείο;

Ο τρόπος αντιμετώπισης των μαθητών καπνιστών πρέπει να συμβαδίζει με τους κανονισμούς πειθαρχίας των σχολείων. Στη λήψη αποφάσεων για τον τρόπο αντιμετώπισης πρέπει να συμμετέχουν και εκπρόσωποι μαθητών (το Μαθητικό Συμβούλιο). Οι αποφάσεις αυτές καλό είναι να κοινοποιούνται και στην ολομέλεια του μαθητικού πληθυσμού της σχολικής μονάδας.

Ποιοί να διδάσκουν την αντικαπνιστική αγωγή;

Πέρα από τις δράσεις που αφορούν ενέργειες στο σχολικό κτίριο για γνωστοποίηση της πολιτικής, ενημέρωση εκπαιδευτικών και γονέων, μια ολοκληρωμένη αντικαπνιστική πολιτική περιλαμβάνει και αγωγή μέσω μαθημάτων / δραστηριοτήτων μέσα στην τάξη. Ποιοί να διδάσκουν αυτά τα μαθήματα;

- Καλύτερα οι εκπαιδευτικοί της τάξης γιατί γνωρίζουν καλύτερα από τον καθένα τις ανάγκες των μαθητών τους και παράλληλα μπορούν να προωθήσουν το θέμα πιο συστηματικά. Η εμπλοκή ατόμων εκτός του χώρου είναι χρήσιμη αλλά παράλληλα μπορεί να δώσει το μήνυμα ότι ο εκπαιδευτικός της τάξης αποφεύγει να ασχοληθεί με την αντικαπνιστική αγωγή.
- Εκπαιδευτικοί – Καπνιστές: Δεν υπάρχει κανένας λόγος για τον οποίο οι καπνιστές εκπαιδευτικοί να μην εμπλακούν στη διδασκαλία αντικαπνιστικής πολιτικής.
- Πρέπει να αξιοποιηθούν οι επισκέπτες υγείας (Σχολιατρική Υπηρεσία).
- Εμπλοκή Ιδιωτών: Πρέπει να γίνεται προσεκτική επιλογή των εμπλεκομένων από τον ιδιωτικό τομέα ώστε να μεταφέρονται τα σωστά μηνύματα (σύμφωνα με την πολιτική του σχολείου). Είναι απαραίτητο ο προγραμματισμός των δραστηριοτήτων να γίνεται σε συνεννόηση με τον εκπαιδευτικό της τάξης. Στις δραστηριότητες, η παρουσία του εκπαιδευτικού της τάξης κρίνεται αναγκαία ώστε να ακολουθήσουν δραστηριότητες εμπέδωσης και επέκτασης.
- Οι μαθητές/τριες πρέπει να πληροφορούνται από πριν για τις δραστηριότητες ώστε να μπορέσουν να ενεργοποιήσουν προηγούμενες τους γνώσεις και ενδεχομένως να έχουν προκαταρκτικές απορίες.

ΣΤΑΔΙΟ Γ

ΓΝΩΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ «ΣΧΟΛΕΙΟ ΧΩΡΙΣ ΚΑΠΝΟ»

Γνωστοποίηση:

- Στις εισόδους του σχολείου γίνεται ξεκάθαρα η απαγόρευση του καπνίσματος καθώς και στις πινακίδες.
- Οι κανονισμοί για το κάπνισμα καταγράφονται στους κανονισμούς του σχολείου.

- Γίνεται ενημέρωση μαθητών, εκπαιδευτικών, γονέων και άλλων ενδιαφερομένων για την πολιτική του σχολείου και την ανάγκη ύπαρξής της (π.χ. με φυλλάδιο, ημερίδα στο σχολείο ή στην κοινότητα, διάλεξη σε συγκεντρώσεις και σε συνεδρίες).
- Γίνεται ενημέρωση για την πολιτική του σχολείου στα νέα άτομα που έρχονται να εργαστούν στο σχολείο.

ΣΤΑΔΙΟ Δ

ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ «ΣΧΟΛΕΙΟ ΧΩΡΙΣ ΚΑΠΝΟ»

Εφαρμογή:

Ο ρόλος της σωστής ατμόσφαιρας στα μαθήματα αντικαπνιστικής αγωγής:

- Οι μαθητές πρέπει να εμπλέκονται στον καθορισμό του περιεχομένου της πολιτικής. Μπορεί να δηλώσουν ανώνυμα τι θέλουν να μάθουν για το κάπνισμα (βλέπε μέρος Δ, σ.3, εισήγηση Ι).
- Να τεθούν κανόνες συμμετοχής (π.χ. ακούω, μπορώ να επιλέξω να μη μιλήσω, δεν προσβάλλω τους άλλους)
- Ενδείκνυται η προσωπική επαφή των εμπλεκόμενων και η εργασία σε μικρές ομάδες.
- Οι δραστηριότητες να είναι αναστοχαστικές και να μην εξαντλούνται στη διάλεξη.

Χειρισμός ευαίσθητων θεμάτων:

- Διδασκαλία με ευαισθησία. Δεν πρέπει να δοθεί απλώς το μήνυμα ότι το κάπνισμα σκοτώνει. Πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι κάποια παιδιά, μέλη του προσωπικού και γονείς ήδη καπνίζουν.
- Υπάρχει περίπτωση κάποια παιδιά να πειραματίζονται ήδη με το κάπνισμα, να νιώσουν άσχημα για τον εαυτό τους μετά τα αντικαπνιστικά μαθήματα και να αποστασιοποιηθούν από αυτά. Προσοχή! Υπάρχει η πιθανότητα αυτοί που κινδυνεύουν να πάρουν τη λιγότερη βοήθεια.
- Μέλη οικογενειών με καπνιστές: Ο εκπαιδευτικός πρέπει να είναι γνώστης καταστάσεων όπως συγγενείς των μαθητών με ασθένειες που σχετίζονται με το κάπνισμα (π.χ. καρκίνος).

- Ασκήσεις στο σπίτι: Σε περίπτωση που στέλνονται ασκήσεις στο σπίτι πρέπει να υπάρχει μνεία ώστε οι γονείς καπνιστές να μη νιώσουν ότι το σχολείο τους αντιμετωπίζει ως κακούς γονείς ή ότι τους κάνει κήρυγμα για τη συνήθειά τους.
- Δεν είναι σωστό οι εκπαιδευτικοί ή οι μαθητές να συζητούν στη διάρκεια των μαθημάτων τη συνήθειά τους να καπνίζουν. Αν επιμένουν θα πρέπει να διασαφηνιστεί ότι είναι μια καθαρά προσωπική επιλογή. Αν κάποιοι μαθητές επιλέξουν να συζητήσουν δημόσια τη συνήθειά τους να καπνίζουν πρέπει να γνωρίζουν ότι η εχεμύθεια στην τάξη δεν μπορεί να είναι πλήρως διασφαλισμένη. Αν θεωρηθεί από τον εκπαιδευτικό ότι ο μαθητής κινδυνεύει για οποιονδήποτε λόγο, πρέπει να ενημερωθούν οι γονείς ή οι ιθύνοντες λειτουργοί.
- Μερικοί εκπαιδευτικοί ανησυχούν για το ενδεχόμενο η πληροφόρηση για το κάπνισμα να παρασύρει κάποιους μαθητές να καπνίσουν. Αυτό δεν ισχύει γιατί ήδη και τα πολύ μικρά παιδιά ξέρουν αρκετά για το κάπνισμα αλλά και γιατί η πληροφόρηση από μόνη της δεν οδηγεί στη συνήθεια του καπνίσματος.
- Όπως συμβαίνει και σε όλα τα άλλα θέματα του Αναλυτικού Προγράμματος, οι γνώσεις και οι εμπειρίες για το κάπνισμα των ατόμων μιας τάξης διαφέρουν. Οι μαθητές που γνωρίζουν περισσότερα για το κάπνισμα δεν πρέπει να κυριαρχούν στη συζήτηση. Γι' αυτό και η εργασία σε μικρές ομάδες ενδείκνυται σε αυτές τις περιπτώσεις.
- Η συζήτηση για το κάπνισμα μπορεί να είναι δύσκολη εφόσον είναι ένα ευαίσθητο θέμα. Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να μεριμνήσουν να μην επιβάλλουν τις δικές τους απόψεις στους μαθητές. Σε περίπτωση που ο εκπαιδευτικός ερωτηθεί για την άποψή του πρέπει να ασκήσει την επαγγελματική του κρίση για το πώς θα γίνει τελικά αντιληπτή η απάντησή του από τα παιδιά. Είναι σημαντικό οι μαθητές να κατανοήσουν ότι άλλα άτομα μπορεί να έχουν διαφορετική άποψη από αυτή των δασκάλων τους.

Μην αρνηθείς να απαντήσεις ή να συζητήσεις σε μια ερώτηση για το κάπνισμα. Το κλειδί είναι να την απαντήσεις όπως αρμόζει στον εκάστοτε μαθητή. Αν οι απαντήσεις αποφεύγονται, οι μαθητές μπορεί να λάβουν λάθος μηνύματα.

Διατήρηση:

- Αν ένας εργαζόμενος ή ένας μαθητής παραβεί την απαγόρευση του καπνίσματος στο σχολικό χώρο πρέπει να εφαρμοστούν τα μέτρα που αποφασίστηκαν από το Σύλλογο των καθηγητών σε συνεργασία με τους εκπροσώπους των μαθητών (βλέπε πιο πάνω, σ. 8).

ΣΤΑΔΙΟ Ε

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ (ΠΑΡΕΛΘΟΝ, ΠΑΡΟΝ, ΜΕΛΛΟΝ)

Γιατί: Η αξιολόγηση του προγράμματος θα έχει δύο βασικούς στόχους: Από τη μία να δείξει τί καινούρια γνώση έχει προκύψει/ τί βελτιώσεις έχουν επιτευχθεί και από την άλλη, να δείξει πώς η μελλοντική δράση θα είναι πιο αποτελεσματική.

Τι: Μπορεί να αξιολογηθούν συγκεκριμένες δραστηριότητες ή και ολόκληρο το πρόγραμμα.

Πώς: Η αξιολόγηση μπορεί να γίνει με μια ποικιλία μεθόδων όπως, ερωτηματολόγιο, παρατήρηση της στάσης του μαθητή, συνεντεύξεις, ομαδικές συζητήσεις κ.ο.κ.

Πηγές:

Cohen, J. (1999). **The Primary School Smoking Education Pack: A Whole School approach to Smoking Education.** Liverpool: The educational services and publications unit.

De Vries, H. (1998). *Towards a smoke-free school (A step-by-step guide on how to create a smoke-free school.* Maastricht University.



Γενικές πληροφορίες για τους εκπαιδευτικούς

Πολλοί εκπαιδευτικοί έχουν κάποιες επιφυλάξεις με το να ασχοληθούν με την αντικαπνιστική αγωγή, για πολλούς λόγους. Αυτές οι ανησυχίες μπορεί να αφορούν:

- Το γεγονός ότι κάποια παιδιά ενδέχεται να φοβηθούν για την υγεία μελών της οικογένειάς τους που καπνίζουν.
- Το ότι κάποιοι μαθητές μπορεί να έχουν χάσει μέλη της οικογένειάς τους από ασθένειες που σχετίζονται με το κάπνισμα.
- Το ότι κάποιοι μαθητές μπορεί να είναι πολύ μικροί για να μάθουν για το κάπνισμα.
- Η αντικαπνιστική αγωγή μπορεί να οδηγήσει σε σύγκρουση παιδιών-ενηλίκων.

Αυτές οι ανησυχίες είναι κατανοητές. Οι πιο κάτω πληροφορίες έχουν σκοπό να κάνουν τους εκπαιδευτικούς να αντιμετωπίσουν κάποιες από αυτές τις ανησυχίες τους και να τους προτρέψουν να εμπλακούν σε μια αποτελεσματική αντικαπνιστική αγωγή.

Γνωρίζετε ότι...

- Η αντικαπνιστική αγωγή - για τα μικρά παιδιά ιδιαίτερα- δεν επικεντρώνεται στο συσχετισμό του καπνίσματος με αρρώστιες και το θάνατο. Η φιλοσοφία πίσω από τα σχετικά μαθήματα πρέπει να είναι η ενδυνάμωση της έννοιας της υγείας και της ικανότητας των μαθητών να περιποιούνται και να προστατεύουν το σώμα τους.
- Οι εκπαιδευτικοί μπορεί να τονίζουν στα παιδιά ότι τώρα υπάρχουν πολύ περισσότερες πληροφορίες για το κάπνισμα και τις επιπτώσεις του, παρά από όσες υπήρχαν πριν από 20 χρόνια που κάποια μέλη της οικογένειάς τους ξεκίνησαν το κάπνισμα.
- Η νικοτίνη είναι η πιο εθιστική ουσία στον κόσμο. Το κάπνισμα είναι ένας εθισμός που συγκρίνεται με εθισμό σε ηρωίνη και κοκαΐνη όσον αφορά το βαθμό εξάρτησης.

- *Καλό είναι να κοινοποιηθεί στους γονείς και τους κηδεμόνες ότι η αντικαπνιστική αγωγή είναι μέρος του προγράμματος του σχολείου.*
- *Οι μαθητές έχουν το δικαίωμα να είναι ενημερωμένοι για το κάπνισμα ώστε να είναι ικανοί να κάνουν τις επιλογές τους. Μια συστηματική αντικαπνιστική αγωγή – από τα πρώτα χρόνια κιόλας του δημοτικού - θα βοηθήσει τα παιδιά να αποκτήσουν τη γνώση, τις δεξιότητες και την αυτοπεποίθηση να κάνουν τις σωστές επιλογές.*
- *Μέχρι την ηλικία των πέντε χρόνων, τρία στα τέσσερα παιδιά γνωρίζουν για τα τσιγάρα, είτε έχουν γονείς καπνιστές, είτε όχι.*

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ:

- Κατά μέσο όρο, με κάθε τσιγάρο που καπνίζει, ο καπνιστής μειώνει τη ζωή του /της κατά πέντε λεπτά.
- Περισσότερο από 80% των θανάτων από καρκίνο των πνευμόνων οφείλονται στο κάπνισμα.
- Το κάπνισμα επιδρά αρνητικά στις αισθήσεις του ανθρώπου. Για παράδειγμα:
 - Η αίσθηση της γεύσης είναι δυνατή γιατί η γλώσσα μας καλύπτεται από χιλιάδες μικροσκοπικούς αισθητήρες. Όσο περνούν τα χρόνια, κάποιοι από αυτούς τους αισθητήρες πεθαίνουν, γι' αυτό και τα μικρά παιδιά έχουν καλύτερη γεύση από τους ενήλικες. Το κάπνισμα τσιγάρων επίσης σκοτώνει κάποιους από αυτούς τους αισθητήρες και μειώνει έτσι την αίσθηση της γεύσης στους καπνιστές.
 - Με παρόμοιο τρόπο, το κάπνισμα καταστρέφει αισθητήρες στη μύτη και αδυνατίζει την όσφρηση των καπνιστών.
- Ο καπνός από το τσιγάρο και την ατμοσφαιρική ρύπανση κάνουν τους υγιείς πνεύμονες γκριζούς ή μαύρους και δυσκολεύουν την φυσιολογική λειτουργία τους. Οι καπνιστές έχουν συχνά βήχα, εξαντλούνται πιο εύκολα και μπορεί να αναπτύξουν σοβαρές ασθένειες (π.χ. καρκίνο).
- Περίπου οι μισοί από τους συστηματικούς καπνιστές θα πεθάνουν τελικά από τη συνήθειά τους να καπνίζουν. Το κάπνισμα σκοτώνει πολύ περισσότερους ανθρώπους από αυτούς που σκοτώνονται συνολικά από οδικά ατυχήματα, άλλου είδους ατυχήματα, φόνους, αυτοκτονίες και τον ιό του HIV!

ΥΓΕΙΑ ΜΕΣΑ-ΕΞΩ:

Το κάπνισμα δεν αφορά μόνο το σώμα. Για να είναι κάποιος υγιής πρέπει να περιποιείται το μυαλό, το σώμα και το πνεύμα. Αυτή η ολιστική θεώρηση της υγείας είναι που θα βοηθήσει τα παιδιά να κάνουν τις ορθές επιλογές για τον τρόπο ζωής τους.

Το μυαλό και τα συναισθήματά μας παίζουν ουσιαστικό ρόλο στην υγεία. Έχουν επίσης και επιπτώσεις στη σωματική υγεία. Για να διατηρήσουν τη συναισθηματική και πνευματική τους υγεία τα παιδιά πρέπει να νιώθουν ότι:

- Μπορούν να εμπιστευτούν τον εαυτό τους και αυτούς που ζουν γύρω τους.
- Έχουν μια πρόκληση στη ζωή, ένα στόχο που τους διευκολύνει να αναπτύξουν δεξιότητες, κατανόηση, ικανότητες και να νιώσουν το αίσθημα ότι πετυχαίνουν κάτι.
- Μπορούν να κάνουν λάθη, να μάθουν από τα λάθη τους, ακόμα και να διασκεδάσουν με αυτά.
- Έχουν υποστήριξη αν πρέπει να αντιμετωπίσουν μια δυσκολία.
- Έχουν ένα σημαντικό ενήλικο άτομο στη ζωή τους.
- Παίρνουν και δίνουν αγάπη.

Αυτή η λίστα δεν εξαντλεί την περιγραφή ενός υγιεινού, συναισθηματικά περιβάλλοντος για τα παιδιά.

ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΝΕΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΚΑΠΝΙΖΟΥΝ:

Οι ίδιοι οι νέοι αναφέρουν τους ακόλουθους λόγους που τους οδήγησαν στο κάπνισμα:

- Ήθελαν να πειραματιστούν με κάτι καινούριο.
- Ήθελαν να φαίνονται «κουλ» και μεγαλύτεροι.
- Ήθελαν να γίνουν ένα με την ομάδα των φίλων τους.
- Ήθελαν να δείξουν την ανεξαρτησία τους.
- Το κάπνισμα τους βοηθά να αντεπεξέλθουν στο στρες.
- Το κάπνισμα τους βοηθά να χάσουν βάρος.

Οι σημαντικότεροι παράγοντες που βοηθούν στον καθορισμό των «επικίνδυνων ομάδων» (παιδιά που ενδέχεται να ξεκινήσουν το κάπνισμα στην ηλικία των 12-13 χρόνων) είναι οι ακόλουθοι:

ΑΓΟΡΙΑ		ΚΟΡΙΤΣΙΑ
Να έχουν ένα καλό τους φίλο που καπνίζει.	1	Να έχουν τουλάχιστον ένα γονιό που καπνίζει.
Να ξέρουν μία τουλάχιστον μάρκα τσιγάρου.	2	Να πιστεύουν ότι κάπνισμα έχει θετικές επιδράσεις πάνω τους (π.χ. τα κάνει να φαίνονται μεγαλύτερα)
Να έχουν αγαπημένη διαφήμιση τσιγάρου.	3	Να ξέρουν μια τουλάχιστον μάρκα τσιγάρου.
Να μην ξέρουν κάποιο κίνδυνο ή να αποδέχονται τους κινδύνους για την υγεία τους.	4	Να έχουν ένα καλό φίλο που καπνίζει.
Να έχουν τουλάχιστον ένα γονιό που καπνίζει.	5	Να μην ξέρουν κάποιο κίνδυνο ή να αποδέχονται κινδύνους για την υγεία τους.

Τι περιέχουν τα τσιγάρα;

Πολύ συχνά ρωτούν οι μαθητές τι περιέχεται στα τσιγάρα. Στον πιο κάτω πίνακα παρουσιάζονται **κάποια από τα 4.000 χημικά** που περιλαμβάνονται στον καπνό του τσιγάρου και την κοινή τους χρήση.

ΧΗΜΙΚΟ ΣΤΟΝ ΚΑΠΝΟ ΤΟΥ ΤΣΙΓΑΡΟΥ	ΚΟΙΝΗ ΧΡΗΣΗ
Ασετόνη	Ξεβαφικό νυχιών
Αρσενικό	Δηλητήριο για μυρμήγκια
Βενζίνη	Καύσιμο για οχήματα
Κάδμιο	Μπαταρίες
Μονοξείδιο του άνθρακα	Καυσαέρια αυτοκινήτων
DDT	Εντομοκτόνο

Φορμαλδεϋδην	Αρωματικά υγρά
Μόλυβδος	Μπαταρίες
Μεθανόλη	Καύσιμο για πυραύλους
Νικοτίνη	Εντομοκτόνο
Πίσσα	Επιφάνειες δρόμων
Αιθανόλη	Αντιψυκτικό

- Η νικοτίνη είναι εθιστική. Ερεθίζει το κεντρικό νευρικό σύστημα, αυξάνει τους ρυθμούς της καρδιάς και την πίεση στο αίμα. Σε μεγάλες ποσότητες είναι εξαιρετικά δηλητηριώδης.
- Η πίσσα είναι καφέ/μαύρη. Επικάθεται στους πνεύμονες και σταδιακά απορροφάται με τις επακόλουθες δυσμενείς συνέπειες.
- Το μονοξείδιο του άνθρακα μειώνει την ικανότητα του αίματος να μεταφέρει οξυγόνο σε όλο το σώμα.

ΠΑΘΗΤΙΚΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ:

- Παθητικό κάπνισμα είναι η εισπνοή καπνού από τσιγάρα άλλων, είτε είναι από την εκπνοή του καπνιστή είτε από το τσιγάρο που σιγοκαίει σε τασάκι .
- Ο καλύτερος εξαερισμός χώρου δεν μειώνει τα επίπεδα παθητικού καπνίσματος γιατί οι βλαβερές ουσίες του καπνού από το τσιγάρο (περίπου το 92% των συστατικών του καπνού) δεν μετακινούνται με τον εξαερισμό. Σε αυτές τις ουσίες περιλαμβάνονται καρκινογόνα, βαρέα μέταλλα, και το μονοξείδιο του άνθρακα, το δηλητηριώδες αέριο που περιλαμβάνεται στα καυσαέρια του αυτοκινήτου.
- Ανοίγοντας ένα παράθυρο, καπνίζοντας κάτω από τον απορροφητήρα ή καπνίζοντας μόνο σε συγκεκριμένα δωμάτια δεν μειώνει το παθητικό κάπνισμα στον χώρο.
- Η έκθεση στο παθητικό κάπνισμα μπορεί να σχετίζεται με την ανάπτυξη καρκίνου, καρδιαγγειακών παθήσεων, άσθματος, αναπνευστικού συρριγμού και αλλεργιών, ενώ τα άτομα που ήδη υποφέρουν από τις παθήσεις αυτές επηρεάζονται σε μεγαλύτερο βαθμό από τον καπνό του τσιγάρου σε σχέση με τα υγιή άτομα.
- Το παθητικό κάπνισμα αποτελεί σοβαρό κίνδυνο για ένα αγέννητο παιδί, και συσχετίζεται με μεταφορά καρκινογόνων ουσιών στο έμβρυο, καταστροφή DNA, και χαμηλό βάρος γέννησης.
- Το παθητικό κάπνισμα μπορεί να προκαλέσει μια σωρεία προβλημάτων υγείας στα παιδιά όπως χρόνια βρογχίτιδα, άσθμα, καθυστερημένη ανάπτυξη κ.ά.

- Τα παιδιά που ζουν σε ένα περιβάλλον με καπνό, έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να πεθάνουν από το σύνδρομο του βρεφικού αιφνίδιου θανάτου.

Ο ΚΑΠΝΟΣ ΚΑΙ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ:

- Το κάπνισμα τσιγάρων συνεισφέρει στην ατμοσφαιρική ρύπανση του πλανήτη και ειδικότερα στο φαινόμενο του θερμοκηπίου με την απελευθέρωση διοξειδίου του άνθρακα και αερίων μεθανίου.
- Οι καπνιστές που πετούν τσιγάρα και κουτιά τσιγάρων, μολύνουν το περιβάλλον και ιδιαίτερα τα υδάτινα οικοσυστήματα με σκουπίδια, βαρέα μέταλλα (όπως Κάδμιο, Αρσενικό, Μόλυβδο), καρκινογόνα στοιχεία και καταστρέφουν τον φυσικό πλούτο.
- Τα αποτσίγαρα και τα σπύρτα είναι υπεύθυνα για πολλές πυρκαγιές σε σπίτια και σε δάση.

Πηγές:

De Vries, H. (1998). *Towards a smoke-free school (A step-by-step guide on how to create a smoke-free school)*. Maastricht University.

Tacade and The Roy Lung Cancer Foundation (2004). *The World of Tobacco (... turning over a new leaf)– Skills for the Primary School Child- Part 6*.

Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Σύγχρονα ερευνητικά στοιχεία δείχνουν ότι η Ελλάδα είναι μία από τις πιο ανεπτυγμένες χώρες με τα μεγαλύτερα ποσοστά καπνίσματος (38-42% του πληθυσμού).

Όσον αφορά τους νέους, ιδιαίτερα ανησυχητικό είναι το γεγονός ότι η συχνότητα του καπνίσματος παρουσιάζεται σε ψηλά ποσοστά σε σύγκριση με τα επίπεδα άλλων Ευρωπαϊκών χωρών. Τα στοιχεία από πρόσφατες έρευνες¹, για το κάπνισμα από έφηβους και νέους δείχνουν χωρίς αμφιβολία τη σοβαρότητα της κατάστασης αλλά και την ανάγκη για άμεση εφαρμογή αντι-καπνιστικής αγωγής:

- 16.2% των μαθητών του γυμνασίου καπνίζει και 32.1% έχει ήδη δοκιμάσει
- Ένας στους τέσσερεις καπνιστές και μαθητές γυμνασίου δήλωσαν ότι ξεκίνησαν το κάπνισμα πριν την ηλικία των 10 ετών!
- 19.4% των μαθητών του γυμνασίου δήλωσαν ότι αναμένουν ότι θα δοκιμάσουν το κάπνισμα μέσα στο επόμενο έτος.
- Τα ποσοστά του καπνίσματος αυξάνονται από το γυμνάσιο στο λύκειο και με την ενηλικίωση (και ιδιαίτερα κατά τη μετάβαση στο στρατό).
- Η συχνότητα του καπνίσματος εμφανίζεται πιο συχνή στα αγόρια παρά στα κορίτσια που φοιτούν σε γυμνάσια, αλλά τα ποσοστά εξισορροπούνται στην φοιτητική περίοδο όπου ο επιπολασμός νεαρών αγοριών και κοριτσιών είναι ίδιος.
- Ενώ η νομοθεσία της Ελλάδος απαγορεύει την πώληση τσιγάρων σε άτομα κάτω των 18 ετών, οι νέοι δηλώνουν να το γνωρίζουν αλλά ταυτόχρονα να μην ανησυχούν γιατί θεωρούν ότι ο νόμος απλά δεν εφαρμόζεται! Ενδεικτικά, 9 στους 10 καπνιστές γυμνασίου αγοράζουν μόνοι τους τα τσιγάρα από το περίπτερο.

Την άμεση ανάγκη για αντι-καπνιστική αγωγή δείχνουν και τα στοιχεία για τους παράγοντες που οδηγούν τους νέους ανθρώπους στην Ελλάδα να καπνίσουν. Οι παράγοντες αυτοί μάλιστα δείχνουν ότι η αντι-καπνιστική αγωγή πρέπει να μην περιοριστεί στους μαθητές/τριες αλλά να επεκταθεί και προς το οικογενειακό περιβάλλον των παιδιών.

¹ Kyrlesi A, Soteriades ES, Warren CW, Kremastinou J, Papastergiou P, Jones NR, Hadjichristodoulou C: Tobacco use among students aged 13–15 years in Greece: the GYTS project. BMC Public Health 2007, 7:3.

Πιο συγκεκριμένα, τα δεδομένα δείχνουν ότι:

- Οι καπνιστές έφηβοι παίρνουν περισσότερο εισόδημα/χαρτζιλίκι από τους μη καπνιστές.
- Στις πιο νεαρές ηλικίες (γυμνάσιο) τα αυξημένα ποσοστά καπνίσματος φαίνεται να συνδέονται με ψηλά ποσοστά καπνίσματος ανάμεσα στα μέλη της οικογένειάς τους και γενικά σε έκθεση στον καπνό στο οικογενειακό περιβάλλον. Αν κάποιος γονιός καπνίζει, το παιδί έχει 2,5 φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να γίνει καπνιστής σε σχέση με παιδιά χωρίς καπνιστές γονείς.



Εισηγήσεις για δραστηριότητες αντικαπνιστικής αγωγής

Δραστηριότητες στο επίπεδο του σχολείου:

- **Μέρα «Σχολείο Χωρίς Καπνό»:** Αφιερώνεται μια μέρα για δραστηριότητες αγωγής υγείας. Μπορεί να κληθούν να συμμετέχουν ή να παρακολουθήσουν τις δραστηριότητες και γονείς. Θα μπορούσαν να οργανωθούν σταθμοί εργασίας από τους οποίους να περνούν διαδοχικά τα τμήματα. Το πρόγραμμα του σχολείου θα διαφοροποιηθεί ανάλογα. Οι σταθμοί θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν διάλεξη για το κάπνισμα από γιατρό, πρώην καπνιστές ή την επισκέπτρια υγείας, θεατρικό παιχνίδι με θέμα τον αυτοσεβασμό (με σαφείς αναφορές στο κάπνισμα), ανοιχτή συζήτηση υποστηρικτών του δικαιώματος για κάπνισμα με αντικαπνιστές, δημιουργία αφισών/ ζωγράφιμα στους τοίχους του σχολείου κ.ά. Καλό θα ήταν στα πλαίσια τέτοιων ημερίδων να περιλαμβάνονται και δραστηριότητες που να προβάλλουν αθλήματα και τρόπους υγιεινής απογευματινής απασχόλησης (να κληθούν στο σχολείο αθλητές, ζωγράφοι, χοροδιδάσκαλοι για να μιλήσουν και να διδάξουν τα παιδιά) ή ακόμα και τα ταλέντα των ίδιων των μαθητών (ενίσχυση αυτοεκτίμησης). Οι γιορτές ταλέντων προσφέρονται για το σκοπό αυτό, δεδομένου ότι σε αυτές ενθαρρύνονται να συμμετέχουν και παιδιά με χαμηλή αυτοεικόνα. Θα μπορούσαν επίσης να συμμετέχουν γονείς και εκπαιδευτικοί.
- **Ενδοσχολικοί διαγωνισμοί:** Οι διαγωνισμοί στο επίπεδο της σχολικής μονάδας οργανώνονται εύκολα, δίνουν με σαφήνεια μηνύματα για τις προτεραιότητες του σχολείου και προσφέρουν ευκαιρίες έκφρασης και δημιουργίας στους μαθητές. Στα πλαίσια της αντικαπνιστικής αγωγής θα μπορούσαν να προκηρυχθούν διάφοροι διαγωνισμοί με θέμα το κάπνισμα (αντικαπνιστικά μηνύματα) ανάλογα με την ηλικία και τις δυνατότητες του μαθητικού πληθυσμού. Για παράδειγμα, θα μπορούσε

να προκηρυχθεί διαγωνισμός αφίσας, ποιήματος, τραγουδιού, παραμυθιού, γελοιογραφίας, βίντεο κ.ά. Οι διαγωνισμοί καλό είναι να προκηρυχθούν και να αξιολογηθούν με την συμμετοχή των μαθητών, να έχουν σαφές θέμα και σαφή κριτήρια. Τα έργα που θα ξεχωρίσουν μπορούν να αξιοποιηθούν (π.χ. οι αφίσες με το καλύτερο αντικαπνιστικό μήνυμα να ζωγραφιστούν σε πλακάτ και να στολίσουν το χώρο του σχολείου, να διοργανωθεί ημερίδα παρουσίασης των αποτελεσμάτων προς όλα τα παιδιά).

- **Ζωγραφική σε πλακάτ:** Τα παιδιά μπορεί να αναλάβουν να ζωγραφίσουν ανά ομάδες πλακάτ με αντικαπνιστικά μηνύματα ώστε να εκτεθούν στο χώρο του σχολείου. Το θέμα μπορεί να είναι κοινό (π.χ. ήρωες των κόμικ να στέλνουν αντικαπνιστικά μηνύματα).
- **Συνεδρίες προσωπικού:** Οι συνεδρίες προσωπικού προσφέρονται για ενημέρωση αλλά και για επιμόρφωση του προσωπικού. Η πολιτική του σχολείου θα γνωστοποιηθεί σε όλους τους συναδέλφους σε συνεδρία προσωπικού. Μπορούν να γίνουν διαλέξεις από ειδικούς για το κάπνισμα (π.χ. γιατρούς) αλλά και να εφαρμοστούν δραστηριότητες αγωγής υγείας για τους εκπαιδευτικούς (δραστηριότητες ανάλογες με αυτές που προτείνονται για τους μαθητές).
- **Ομιλίες:** Συστήνονται οι διαλέξεις από ειδικούς (γιατρούς, σχολιατρική υπηρεσία, άτομα από ιδιωτικούς φορείς). Θα μπορούσαν όμως να οργανωθούν και διαλέξεις από πρώην καπνιστές (γονείς ή εκπαιδευτικούς) ή/και από μαθητές που έκαναν σχετική έρευνα στο θέμα.
- **Υπογραφή αντικαπνιστικού συμβολαίου:** Η υπογραφή συμβολαίων από τους μαθητές είναι από τη μια ένα μέσο κοινοποίησης της πολιτικής του σχολείου και από την άλλη μια ενέργεια που αποσκοπεί στον προβληματισμό των παιδιών και τη δημιουργία δέσμευσης από μέρους τους. Ένα αντικαπνιστικό συμβόλαιο μπορεί να γίνει από τα μέλη της συντονιστικής ομάδας και να εγκριθεί από τα συμβούλια των τμημάτων. Στη συνέχεια, μπορούν τα παιδιά να κληθούν να το υπογράψουν οικειοθελώς και να το αναρτήσουν στο γραφείο τους. Το συμβόλαιο καλό είναι να το υπογράψουν οι γονείς του κάθε παιδιού και ένας εκπαιδευτικός ως μάρτυρας.
- **Ημερίδα προς τους γονείς:** Οι μαθητές οργανώνουν περίπτερα με πληροφοριακό υλικό, αποτελέσματα ερευνών που έκαναν στα πλαίσια των μαθημάτων αντικαπνιστικής αγωγής, παιχνίδια γνώσεων που έφτιαξαν οι ίδιοι με θέμα το κάπνισμα

(π.χ. φωτεινό παντογνώστη με στατιστικά στοιχεία για τους καπνιστές, πληροφορίες για βλαβερές ουσίες καπνίσματος).

- **Εκστρατείες ενημέρωσης:** Οι μαθητές συντάσσουν πληροφοριακά φυλλάδια ή τρίπτυχα. Τα φιλοτεχνούν οι ίδιοι. Τα διανέμουν σε συμμαθητές τους, σε γραφεία γιατρών της περιοχής, σε άτομα που περνούν μπροστά από το σχολείο, υπεραγορές, καφετέριες κ.ο.κ.
- **Θέατρο:** Οι θεατρικές παραστάσεις μπορούν να αποτελέσουν ένα ευχάριστο τρόπο έκφρασης αντικαπνιστικών μηνυμάτων. Μπορεί να ζητηθεί από τους μαθητές να γράψουν θεατρικές σκηνές ή θεατρικούς διαλόγους (π.χ. ένα παιδί σε μια παρέα που του ζητά να καπνίσει, οι γονείς που βρίσκουν το παιδί τους να καπνίζει κρυφά). Η ανάπτυξη θεατρικών σκηνών από τα παιδιά μπορεί να γίνει με πολύ λίγη καθοδήγηση (π.χ. να φέρουν καπέλα, ρούχα και περούκες χωρίς να ξέρουν από πριν ότι θα τους ζητηθούν για θέατρο, να τους δοθούν λέξεις με βάση τις οποίες να δουλέψουν όπως «εγώ;», «σκέψου ότι...», «ποτέ..», κ.ά.).
- **Έρευνες:** Μπορεί να ζητηθεί από τα παιδιά να κάνουν πρωτότυπες έρευνες, όπως να συλλέξουν διαφημίσεις ή σκηνές από ταινίες που δείχνουν άτομα να καπνίζουν (έμμεση και άμεση διαφήμιση), να βρουν στοιχεία για την ιστορία του καπνίσματος από την αρχαιότητα ως σήμερα, να φωτογραφίσουν χωρίς να αποκαλύπτουν την ταυτότητα ατόμων καπνιστές και χώρους καπνιστών κ.ά.
- **Κουτί απόψεων / συναισθημάτων:** Σε κοινόχρηστο χώρο του σχολείου μπορεί να τοποθετηθεί ένα κουτί. Σε αυτό μπορεί να ζητηθεί από τους μαθητές να εκφράσουν ανώνυμα τις απόψεις τους για το κάπνισμα, τις εμπειρίες τους, τα συναισθήματά τους για τη συνήθεια φίλων τους/ συγγενών τους να καπνίζουν. Τα στοιχεία που θα συλλεγούν μπορεί να καταγραφούν και να παρουσιαστούν σε πίνακες του σχολείου ή να κοινοποιηθούν απλώς στους συντονιστές και στους εκπαιδευτικούς/ γονείς του σχολείου.

Δραστηριότητες στο επίπεδο της τάξης:

Πιο κάτω παρουσιάζονται, ενδεικτικά, κάποιες δραστηριότητες που θα μπορούσαν να γίνουν στην τάξη στα πλαίσια της αντικαπνιστικής αγωγής. Κάποιες από αυτές έχουν ως στόχο την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης των μαθητών, με τη λογική ότι πολλά παιδιά ξεκινούν το κάπνισμα λόγω χαμηλής αυτοεικόνας. Τονίζεται ότι, με την κατάλληλη προσαρμογή, αρκετές από αυτές τις δραστηριότητες μπορούν να εφαρμοστούν και σε εκπαιδευτικούς και σε γονείς.

Εισηγήσεις 1-2: Διερεύνηση γνώσεων και μαθησιακών αναγκών των μαθητών σε σχέση με το κάπνισμα.

Εισηγήσεις 3-8: Οι λόγοι για τους οποίους κάποιοι αποφασίζουν να γίνουν καπνιστές.

Εισηγήσεις 9- 11: Γνώσεις για τον καπνό και το κάπνισμα

Εισηγήσεις 12 – 16: Αρνητικές συνέπειες του καπνίσματος

Εισήγηση 17: Διερεύνηση στάσεων

Εισηγήσεις 18-22 : Ενίσχυση αυτοεκτίμησης / δημιουργία προτύπων υγιεινής απασχόλησης

- **Εισήγηση 1:**

Στόχος: Να καθοριστούν οι ανάγκες των μαθητών σε θέματα αντικαπνιστικής αγωγής

Μια δραστηριότητα σε μορφή παιχνιδιού υπό τύπου ιδεοθύελλας. Στην τάξη γυρίζει ένα κουτί (μπορεί να είναι καπέλο, σακουλάκι) μέσα στο οποίο οι μαθητές βάζουν ανώνυμα οποιοσδήποτε ερωτήσεις που έχουν σε σχέση με το κάπνισμα. Ο εκπαιδευτικός μελέτα τις απορίες των παιδιών και με βάση αυτές αποφασίζει το περιεχόμενο των δραστηριοτήτων που θα ακολουθήσουν.

- **Εισήγηση 2:**

Στόχος: Ο εκπαιδευτικός να κατανοήσει τι ξέρουν και τι νιώθουν οι μαθητές για το κάπνισμα.

Ο κάθε μαθητής έχει ένα φύλλο χαρτιού και κραγιόνια. Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να χωρίσουν το φύλλο τους σε τέσσερα κουτιά. Τους διευκρινίζει το στόχο της δραστηριότητας και ότι θα τους ζητηθεί να ζωγραφίσουν χωρίς να ανταλλάσουν απόψεις μεταξύ τους. Τονίζεται ότι δεν υπάρχουν σωστές και λανθασμένες απαντήσεις. Το πάνω αριστερά κουτί αριθμάται ως κουτί 1 . Ζητείται από τους μαθητές να ζωγραφίσουν κάποιο πρόσωπο που καπνίζει τσιγάρο για πρώτη φορά. Όταν ολοκληρώσουν την εργασία τους, γράφουν από κάτω αν ζωγράρισαν αγόρι ή κορίτσι, πόσων χρονών περίπου είναι το πρόσωπο που ζωγράρισαν, γιατί δοκίμασε τσιγάρο και πώς νιώθει.

Κατά παρόμοιο τρόπο, στο πάνω δεξιά κουτί, δίνεται ο αριθμός 2, ζωγραφίζουν ένα πρόσωπο που καπνίζει εδώ και αρκετό καιρό και μετά γράφουν αν είναι άντρας ή

γυναίκα, πόσο χρονών είναι, πώς μοιάζει κι πώς νιώθει. Στο κουτί 3 θα ζωγραφίσουν κάποιον που προσπαθεί να σταματήσει το κάπνισμα και θα γράψουν τις ίδιες με πριν παρατηρήσεις. Στη συνέχεια, γράφουν τι θα έλεγαν στο καθένα από αυτά τα τρία πρόσωπα και προσθέτουν τα λόγια τους σε συννεφάκι μέσα στην κάθε εικόνα. Στη συνέχεια, οι μαθητές χωρίζονται σε τριάδες και συζητούν τις εικόνες που ζωγράρισαν. Ζητείται, τέλος, από τα παιδιά να συνεργαστούν με την ομάδα τους και να γράψουν στο τέταρτο κουτί ερωτήσεις που προέκυψαν για το κάπνισμα (τι θέλουν να μάθουν και πώς). Οι εργασίες των παιδιών αναρτώνται στους τοίχους και ακολουθεί συζήτηση στην ολομέλεια της τάξης για τα σημεία που φαίνονται στις ζωγραφιές, κοινές απόψεις, και ποια συμπεράσματα μπορούν να εξαχθούν για το τι ξέρουν και τι νιώθουν τα παιδιά για το κάπνισμα.

• Εισήγηση 3:

Στόχος: Τα παιδιά να εξερευνήσουν τους λόγους για τους οποίους κάποιοι άνθρωποι επιλέγουν να καπνίσουν ή όχι.

Ο εκπαιδευτικός έχει μαζί του 5 μεγάλα χαρτόνια ή φύλλα χαρτιού. Χωρίζει τα παιδιά σε 5 ομάδες και δίνει οδηγίες. Σε κάθε χαρτόνι, με ένα μαρκαδόρο βάζει τίτλο παρουσιάζοντας έτσι το θέμα του μαθήματος στους μαθητές. Οι πέντε τίτλοι μπορεί να είναι οι ακόλουθοι:

1. Γιατί οι νέοι καπνίζουν;
2. Γιατί οι μεγαλύτεροι σε ηλικία άνθρωποι καπνίζουν;
3. Ποια είναι τα αποτελέσματα του καπνίσματος; (όχι μόνο στην ανθρώπινη υγεία αλλά και στο περιβάλλον, στα ρούχα, τα οικονομικά μιας οικογένειας...).
4. Γιατί κάποιοι νεαροί επιλέγουν να μην καπνίσουν;
5. Γιατί κάποιοι σταματούν το κάπνισμα;

Σε κάθε ομάδα παιδιών δίνεται ένα χρώμα μαρκαδόρου. Οι ομάδες παίρνουν εναλλάξ από τα πέντε χαρτόνια και γράφουν τις δικές τους γνώμες/απόψεις. Στο τέλος, τα χαρτόνια αναρτώνται και αφού παρουσιαστούν (από τους μαθητές κατά προτίμηση) ακολουθεί συζήτηση. Μπορεί να ακολουθήσουν δραστηριότητες επέκτασης/ αξιολόγησης, όπως να ζωγραφίσουν / να εισηγηθούν οι μαθητές εναλλακτικούς τρόπους με τους οποίους μπορεί κάποιος να φαίνεται μοντέρνος και υγιής, να συνεργαστούν σε ομάδες των τεσσάρων και να ανακοινώσουν κάτι νέο που έμαθαν από το μάθημα κ.ά.

• Εισήγηση 4:

Στόχος: Να αντιληφθούν γιατί κάποιοι καπνίζουν και κάποιοι όχι.

Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες (3-4 μαθητές) και συζητούν τις πιο κάτω περιπτώσεις:

- Μαρία «Είμαι 45 χρονών. Δε κάπνισα ποτέ. Δε έχω δοκιμάσει ούτε ένα τσιγάρο στη ζωή μου.» Γιατί νομίζεις η Μαρία δεν κάπνισε ποτέ;
- Ελένη «Είμαι 15 χρονών. Κάπνιζα από την ηλικία των 13. Τώρα καπνίζω από 10 μέχρι 15 τσιγάρα την ημέρα. Θα ήθελα να σταματήσω αλλήλα δεν είμαι σίγουρη ότι μπορώ. Πάντα νόμιζα ότι ήταν εύκολο να σταματήσω». Γιατί νομίζεις είναι δύσκολο για την Ελένη να σταματήσει το κάπνισμα;
- Παύλος «Είμαι 11 χρονών. Δεν έχω δοκιμάσει το κάπνισμα ποτέ. Δε θέλω να δοκιμάσω το κάπνισμα. Σε καμία περίπτωση δε θα δοκιμάσω το κάπνισμα». Γιατί ο Παύλος πιστεύει έντονα ότι δε θα δοκιμάσει το κάπνισμα ποτέ;
- Κούλα «Είμαι 16 χρονών. Άρχισα το κάπνισμα όταν ήμουν 14. Κάπνιζα μέχρι και 10 τσιγάρα την ημέρα. Τώρα όμως έχω σταματήσει.» Γιατί νομίζεις ότι η Κούλα σταμάτησε το κάπνισμα;
- Γιώργος «Είμαι 18 χρονών. Άρχισα να καπνίζω στα 13 μου χρόνια. Μετά σταμάτησα όταν ήμουν 17. Ήμουν περήφανος για τον εαυτό μου. Πριν λίγους μήνες άρχισα ξανά το κάπνισμα.» Γιατί νομίζεις ο Γιώργος άρχισε το κάπνισμα πάλι;
- Αλέξης «Είμαι 12 χρονών. Δεν κάπνισα ποτέ ένα ολόκληρο τσιγάρο, παρά μόνο μερικές ρουφηξιές. Ο μεγαλύτερος αδελφός μου καπνίζει και μου είπε να δοκιμάσω και εγώ. Μπορεί να δοκιμάσω όταν μεγαλώσω.» Γιατί νομίζεις ο Αλέξης πιστεύει ότι θα καπνίζει όταν θα μεγαλώσει;

Η κάθε ομάδα ανακοινώνει τις απόψεις της για μία από τις πιο πάνω περιπτώσεις.

Οι ομάδες συζητούν στην συνέχεια τα πιο κάτω ερωτήματα:

1. Γιατί κάποια άτομα δεν καπνίζουν ποτέ;
2. Γιατί κάποια παιδιά δοκιμάζουν το κάπνισμα για πρώτη φορά;
3. Γιατί κάποια νεαρά άτομα καπνίζουν κάθε μέρα;
4. Γιατί κάποια άτομα το βρρίσκουν δύσκολο να σταματήσουν το κάπνισμα;
5. Γιατί κάποιοι άνθρωποι σταματούν το κάπνισμα και δεν το ξαναδοκιμάζουν;
6. Γιατί κάποιοι άνθρωποι σταματούν το κάπνισμα αλλά ξαναρχίζουν;

Σε κάθε ομάδα δίνονται χαρτόνια και μαρκαδόροι για τη δημιουργία αφίσας στην οποία να παρουσιάζονται οι απόψεις τους. Η κάθε ομάδα παρουσιάζει τις απόψεις της σε όλη την τάξη και γίνεται συζήτηση. Είναι καλό στη συζήτηση να σχολιαστούν οι παράγοντες που επηρεάζουν την έναρξη του καπνίσματος κατά την παιδική – εφηβική ηλικία. Μερικοί από αυτούς είναι: το κάπνισμα από τους γονείς, φίλοι που καπνίζουν, θετική στάση για το κάπνισμα, χαμηλή αυτοεκτίμηση, έλλειψη πληροφόρησης, έλλειψη προσωπικών στόχων, λανθασμένες εντυπώσεις (το κάπνισμα με κάνει πιο ώριμο, με βοηθά να διατηρούμαι λεπτός/λεπτή), χαμηλό κοινωνικοοικονομικό υπόβαθρο).

Σύμφωνα με ερευνητικά στοιχεία^{1,2}, οι παράγοντες οι οποίοι ωθούν ένα νεαρό άτομο είναι:

- Για να αποκτήσουν νέες εμπειρίες
- Να φαίνονται «κουλ», «μάγκες»
- Να αποκτούν νέους φίλους
- Να δείξουν την ανεξαρτησία τους
- Να αντιμετωπίσουν το άγχος
- Επειδή νομίζουν ότι έτσι μπορούν να διατηρήσουν το βάρος τους

• Εισήγηση 5:

Στόχος: Να δοθούν ευκαιρίες στα παιδιά να αναστοχαστούν την επίδραση των φίλων στην παρέα – Να εξερευνήσουν συναισθήματα τους σχετικά με δύσκολες καταστάσεις.

Η ανάπτυξη του στόχου μπορεί να γίνει με υπόδυση ρόλων. Γίνεται συζήτηση στην τάξη για περιπτώσεις όπου νεαροί/ παιδιά πειραματίζονται με το κάπνισμα. Οι μαθητές μοιράζονται σε ομάδες. Κάθε ομάδα παίρνει ένα έντυπο με έξι κουτιά, ώστε να καταγράψει στοιχεία για μια περίπτωση και στη συνέχεια να την παρουσιάσει με υπόδυση ρόλων: 1. Περίπτωση (τι έγινε;), 2. Άνθρωποι-ρόλοι που εμπλέκονται (οι μαθητές αποφασίζουν ποιοι θα παρουσιαστούν στη σκηνή και ποιος είναι ο ρόλος του καθενός;), 3. Τι έγινε στην αρχή; (γράφουν προτάσεις για το πώς ξεκινά η υπόθεση), 4. Συναισθήματα ατόμων ξεχωριστά (γράφουν για το κάθε ρόλο τι θα νιώθει για να είναι ευκολότερη η αναπαράσταση), 5. Τι έγινε στο τέλος; (γράφουν με λίγες

¹ Tacade & The Roy Castle Lung Cancer Foundation (2004), The World of Tobacco, Skills for Primary School Child, UK.

² Department for education and skills (2004) Drugs: Guidance for schools, UK.

προτάσεις πώς θα εξελιχθεί και πώς θα καταλήξει η ιστορία). 6. Συναισθήματα των ατόμων στο τέλος (τα παιδιά καταγράφουν για κάθε ρόλο πώς θα νιώθει στο τέλος ο καθένας). Τα παιδιά κάνουν εξάσκηση των ρόλων στην ομάδα και παρουσιάζουν τη σκηνή/περίπτωσή τους στην ολομέλεια. Ακολουθεί συζήτηση της κάθε σκηνής και ίσως και εισηγήσεις προς τις ομάδες για αλλαγή σεναρίου ή αλλαγή του τέλους. Η δραστηριότητα μπορεί να ολοκληρωθεί ως εξής: Τα παιδιά στέκονται σε κύκλο. Κάνουν ένα βήμα προς τον κύκλο λέγοντας το πραγματικό τους όνομα (ή το ρόλο του αν είναι πιο ευχάριστο) και λέει τι του άρεσε από τη δραστηριότητα (θα μπορούσαν τα παιδιά να ενθαρρυνθούν να φέρουν από το σπίτι τους αντικείμενα που θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν σε μια θεατρική σκηνή όπως ρούχα, καπέλα, περούκες κ.ά.).

• Εισήγηση 6:

Στόχος: Να αντιληφθούν διάφορες πιέσεις που ασκούνται στα αγόρια και στα κορίτσια να καπνίσουν

Τα παιδιά εργάζονται σε δυάδες. Τους ζητείται να ζωγραφίσουν ένα δεκαεξάχρονο αγόρι και ένα δεκαεξάχρονο κορίτσι που καπνίζει. Οι ζωγραφιές εκτίθενται, ξεχωριστά οι εικόνες των αγοριών από αυτές των κοριτσιών. Ζητείται μετά από τα ζευγάρια να κοιτάξουν προσεκτικά τις ζωγραφιές και να συμπληρώσουν δύο λίστες. Μια που να φέρει τον τίτλο «Γιατί τα αγόρια καπνίζουν;» και η άλλη «Γιατί τα κορίτσια καπνίζουν;». Το κάθε ζευγάρι ανακοινώνει τις απόψεις του και ο εκπαιδευτικός τις συγκεντρώνει σε δύο στήλες στον πίνακα (μία για τους λόγους που οδηγούν τα αγόρια να καπνίσουν και μία για τους λόγους που οδηγούν τα κορίτσια να καπνίσουν). Ακολουθεί συζήτηση με σαφείς αναφορές στις αρχικές εικόνες των παιδιών (π.χ. τα κορίτσια καπνίζουν επειδή θέλουν να έχουν λεπτό σώμα, κορίτσια και αγόρια καπνίζουν γιατί θέλουν να δείχνουν μεγαλύτερα) και με συγκρίσεις ανάμεσα στα δύο φύλλα. Στο τέλος, ο εκπαιδευτικός παίρνει δύο μεγάλα φύλλα χαρτιού. Τα αναρτά στον πίνακα και καλεί τα παιδιά να προτείνουν ιδέες για να συμπληρώσει κάτω από τον τίτλο «Για να μην καπνίσει ένα κορίτσι πρέπει να...», και «Για να μην καπνίσει ένα αγόρι πρέπει να...». Τα δύο φύλλα χαρτιού μπορούν να μείνουν αναρτημένα στην τάξη για κάποιες μέρες ώστε τα παιδιά να τα διαβάζουν και να συμπληρώνουν κι άλλες ιδέες.

• Εισήγηση 7:

Στόχος: Να διορθωθούν λανθασμένες ιδέες που οδηγούν κάποια άτομα στο κάπνισμα.

Ο εκπαιδευτικός εξηγεί στα παιδιά ότι κάποιοι καπνιστές δυσκολεύονται να αποδεχτούν κάποια γεγονότα. Αντίθετα, προτιμούν να σκέφτονται λανθασμένα για να νιώθουν καλύτερα με το κάπνισμα. Τα παιδιά καλούνται να αναφέρουν παραδείγματα τέτοιων σκέψεων.

Στη συνέχεια, δίνεται στα παιδιά ένα φυλλάδιο που παρουσιάζει πρόσωπα και τις ιδέες τους σε συννεφάκια. Οι ιδέες μπορεί να είναι οι ακόλουθες:

- Όταν ξεκινήσεις το κάπνισμα δεν μπορείς να το σταματήσεις.
- Αν σταματήσω το κάπνισμα θα βάλω απότομα βάρος.
- Περισσότερα αγόρια παρά κορίτσια καπνίζουν.
- Οι περισσότεροι νέοι άνθρωποι καπνίζουν.
- Οι περισσότεροι ενήλικες καπνίζουν.
- Αν καπνίζεις φαίνεσαι πιο μάγκας.
- Το κάπνισμα σε κάνει να φαίνεσαι μεγαλύτερος.
- Μπορώ να καπνίζω λίγο. Έτσι δε θα εθιστώ.
- Το κάπνισμα δε με έχει βλάψει έως τώρα. Δε θα με βλάψει ποτέ.
- Καρκίνος των πνευμόνων; Δε θα συμβεί σε μένα.
- Το κάπνισμα δεν είναι και τόσο επικίνδυνο. Υπάρχουν πολύ πιο επικίνδυνα πράγματα στη ζωή.

Τα παιδιά εργάζονται σε ομάδες. Η κάθε ομάδα αναλαμβάνει να εξηγήσει σε 2-3 πρόσωπα από το φυλλάδιο γιατί η ιδέα τους είναι λανθασμένη. Οι απαντήσεις των παιδιών παρουσιάζονται στην ολομέλεια και ακολουθεί συζήτηση. Ως δραστηριότητα επέκτασης μπορεί να ζητηθεί από τα παιδιά να μεταφέρουν το φυλλάδιο στο σπίτι και να πάρουν σχόλια από τους γονείς τους για κάποια πρόσωπα (τι είπε η μητέρα στο τάδε πρόσωπο, τι είπε ο πατέρας στο τάδε πρόσωπο του φυλλαδίου).

• Εισήγηση 8:

Στόχος: Να αναγνωρίζουν τις παραπλανητικές από τις ορθές πληροφορίες σε μια διαφήμιση - Να περιγράφουν τα μέσα και τις μεθόδους που χρησιμοποιεί η διαφήμιση για να προσελκύσει αγοραστές.

1. Εισαγωγή: κάνετε μια μικρή εισαγωγή για τη διαφήμιση και τους σκοπούς της. Ρωτήστε με ποια μέσα γίνεται η διαφήμιση, τηλεόραση, ραδιόφωνο, έντυπα. Κεντρίστε τους το ενδιαφέρον για την έμμεση διαφήμιση. Να σκεφτούν τρόπους με

τους οποίους γίνεται προαγωγή ενός προϊόντος ή μηνύματος. Βοηθήστε λέγοντας ένα παράδειγμα, πχ η μάρκα τσιγάρου να είναι και μάρκα ρούχων.

2. Ένας έμμεσος τρόπος διαφήμισης είναι και η προβολή προτύπων μέσα από τηλεοπτικές σειρές ή ταινίες. Παρακολουθήστε μια σκηνή όπου προβάλλεται ένας ηθοποιός να καπνίζει.
3. Γράψτε στον πίνακα τις λέξεις: διαφήμιση, άμεση, έμμεση, καταναλωτής, προώθηση, κέρδος, υγεία, μαγκιά, πρότυπο, μίμηση, νέοι, αρρώστια, πωλητής, προϊόν, ανάγκες, συναισθήματα, όμορφος, μόδα.
4. Ξεκινήστε μια ανοικτή συζήτηση ή χωρίστε τα παιδιά σε ομάδες.
5. Ανάλογα με την διαφήμιση που επιλέξατε να παρουσιάσετε δώστε τις ακόλουθες ερωτήσεις για συζήτηση.
 - Ποιο προϊόν προωθείται έμμεσα;
 - Ποιος είναι ο σκοπός της διαφήμισης;
 - Σε ποια ηλικιακή ομάδα ατόμων νομίζετε ότι στοχεύει;
 - Ποιά /ές ψυχολογικές προσεγγίσεις χρησιμοποιεί για να προωθήσει το κάπνισμα; Συναισθήματα, ανάγκες, μόδα, ομορφιά, αποδοχή.
 - Τι μας αποκρύπτει για το κάπνισμα; Τι περιέχεται σε ένα τσιγάρο; Τι μπορεί να προκαλέσει στην υγεία μας;
 - Ποια μέσα επιστρατεύτηκαν για να προσελκύσουν νέους αγοραστές; (συνήθως ένα διάσημο αθλητή/ ηθοποιό, κατάλληλο μακιγιάζ, ωραία ρούχα, ειδικά εφέ).
 - Πώς θα αλλάζατε τη διαφήμιση για να είναι προς όφελος του αγοραστή;
6. Ως δραστηριότητα επέκτασης μπορεί να ζητηθεί από τα παιδιά να γράψουν μια αρνητική διαφήμιση για το κάπνισμα.

• Εισήγηση 9:

Στόχος: Να μάθουν οι μαθητές τα συστατικά του καπνού

Ο εκπαιδευτικός δίνει στα παιδιά ένα μικρό χαρτί για να γράψουν μια συνήθειά τους. Τις παρουσιάζουν και γίνεται συζήτηση για το πόσο δύσκολο είναι να αλλάξει κάποιος τη συνήθειά του. Γίνεται εισαγωγή στο θέμα: Τονίζεται ότι το κάπνισμα είναι και αυτό μια συνήθεια για κάποιους ανθρώπους που είναι δύσκολο να την αλλάξουν γιατί έχουν ήδη εθιστεί. (επεξηγείται ο όρος εθισμός). Για να μάθουν τα παιδιά τα συστατικά του καπνού μπορεί να γίνουν μία από τις ακόλουθες δραστηριότητες:

- Δίνονται σε κρυπτόλεξο κάποια από τα συστατικά του καπνού (βλέπε πληροφορίες προς δάσκαλο) και καλούνται τα παιδιά να τα βρουν σε ομάδες ή ατομικά.
- Τα παιδιά εργάζονται σε ομάδες. Δίνονται καρτέλες με τα συστατικά του καπνού και άλλες με άλλα συστατικά (που χρησιμοποιούνται σε προϊόντα της καθημερινής ζωής, π.χ. αλάτι). Οι μαθητές καλούνται να επιλέξουν τα συστατικά του καπνού και να τα καταγράψουν. Ακολουθεί ανακοίνωση των αποτελεσμάτων της ομάδας και συζήτηση. Η δραστηριότητα μπορεί να γίνει και με μορφή διαγωνισμού στις ομάδες, με την ανάδειξη της ομάδας που βρήκε τα περισσότερα συστατικά του καπνού.

• Εισήγηση 10:

Στόχος: Οι μαθητές να μάθουν αυτόνομα πληροφορίες για το κάπνισμα.

Οι μαθητές να κάνουν έρευνα και να συλλέξουν πληροφορίες για το κάπνισμα. Σχετικά βιβλία μπορούν να τοποθετηθούν στην τάξη για να τα δανειστούν οι μαθητές. Μπορεί να προμηθευτούν έντυπα από τοπικές κλινικές και γιατρούς ή να συλλέξουν πληροφορίες με συνεντεύξεις από δασκάλους, γονείς, νοσοκόμες, γιατρούς κ.ο.κ. (πρόσθετο κίνητρο, να αναδειχτεί η έρευνα με τις πιο «άγνωστες» πληροφορίες για το κάπνισμα). Πρέπει να δοθούν κατευθυντήριες οδηγίες για το πώς θα δουλέψουν οι μαθητές και πώς θα παρουσιάσουν την εργασία τους στους υπόλοιπους με τρόπο κατανοητό.

• Εισήγηση 11:

Στόχος: Να αναγνωρίζουν και να κατανοήσουν λέξεις σχετικές με το κάπνισμα, τον καπνό και τα τσιγάρα.

Τα παιδιά εργάζονται σε μικρές ομάδες. Έχουν ένα φύλλο εργασίας με τα γράμματα του αλφάβητου και χώρο κάτω από το κάθε ένα για να συμπληρώσουν, όπως και στα λεξικά. Διευκρινίζεται στα παιδιά ο στόχος της δραστηριότητας. Στον πίνακα υπάρχει αντίστοιχο αλφάβητο και εκεί σημειώνονται οι πρώτες τρεις λέξεις του στόχου (καπνός, κάπνισμα, τσιγάρα). Στις ομάδες οι μαθητές βρίσκουν πρώτα όσες πιο πολλές λέξεις ξέρουν που να σχετίζονται με το κάπνισμα. Οι λέξεις ανακοινώνονται στην ολομέλεια και διορθώνονται παρερμηνείες. Αυτό μπορεί να γίνει και με τη χρήση του λεξικού. Τα παιδιά καλούνται να συνεχίσουν την έρευνα από μόνα τους και να συμπληρώσουν και άλλες σχετικές λέξεις ίσως για τις επόμενες εβδομάδες. Προτεινόμενες λέξεις προς διδασκαλία: εξάρτηση, συνήθεια, βρογχίτις, καρκίνος, μονοξείδιο του άνθρακα, ναρκωτικό, νικοτίνη, άσθμα, εμφύσημα, καρδιακό πρόβλημα, παθητικό κάπνισμα, βήχας καπνιστών, πίσσα, συμπτώματα εξάρτησης.

• Εισήγηση 12:

Στόχος: Να προβληματιστούν οι μαθητές για το οικονομικό κόστος του καπνίσματος

Δίνεται στους μαθητές να λύσουν ένα μαθηματικό πρόβλημα, αναφορικά με τα ημερήσια και μηνιαία έξοδα ενός καπνιστή, όπως αυτά προκύπτουν από τη συνήθειά του να καπνίζει (π.χ. ένα πακέτο στοιχίζει Και έχει τσιγάρα. Αν ένας καπνίζει τσιγάρα πόσα ευρώ δίνει τη μέρα, το μήνα και τέλος το χρόνο). Μια καπνοβιομηχανία πουλάει πακέτα τσιγάρα προς οπότε εισπράττει). Ως επέκταση της δραστηριότητας, μπορεί να ζητηθεί από τα παιδιά να δουλέψουν ατομικά και να καταγράψουν (με βάση το συγκεκριμένο ποσό που υπολογίστηκε πριν κατά άτομο) με ποιούς τρόπους θα μπορούσε να αξιοποιηθεί το ποσό αυτό πιο δημιουργικά και με τρόπο πιο ωφέλιμο για τον οργανισμό (π.χ. να πάει γυμναστήριο, τι θα μπορούσε να αγοράσει αντί για τσιγάρα με αυτά τα λεφτά). Οι μαθητές μπορεί να ανταλλάξουν απόψεις σε дуάδες, μετά σε τετράδες και να συγκεραστούν οι εισηγήσεις σε δύο ή τρεις ομάδες.

• Εισήγηση 13:

Στόχος: Να συνειδητοποιήσουν με ένα απλό πείραμα ότι καπνίζοντας προκαλούν σοβαρή ζημιά στον οργανισμό τους (ίσως στο μάθημα της Επιστήμης στο Δημοτικό Σχολείο)

Σχεδιασμός Πειράματος: Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες των 3 ατόμων και ο εκπαιδευτικός διανέμει μια συσκευή καπνίσματος σε κάθε ομάδα. Με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού τα παιδιά λειτουργούν τη συσκευή για μερικά λεπτά και σημειώνουν τις παρατηρήσεις τους.

Αν δεν υπάρχει η δυνατότητα να εξασφαλιστούν οι ανάλογες συσκευές καπνίσματος τότε μπορεί να κατασκευαστεί μια αυτοσχέδια συσκευή.

Αυτοσχέδια συσκευή

Υλικά

- Μικρό άδειο μπουκάλι νερού
- Άσπρο βαμβάκι
- Πλαστελίνη
- Τσιγάρο
- Αναπτήρας

Συναρμολόγηση

- Βάζουμε ένα κομμάτι βαμβάκι στο μπουκάλι και στηρίζουμε το τσιγάρο- με το φίλτρο στο εσωτερικό- μέσα στο στόμιο με την πλαστελίνη έτσι ώστε να κλείσει το άνοιγμα.

- Ανάβουμε το τσιγάρο και πιέζουμε το μπουκάλι για να διατηρείται το τσιγάρο αναμμένο.
- Παρατηρούμε την αλλαγή στο βαμβάκι και εξαγάγουμε το συμπέρασμα μας.

• **Εισήγηση 14:**

Στόχος: Να αντιληφθούν τα παιδιά τις αρνητικές συνέπειες του καπνίσματος στο σώμα.

Οι πιο κάτω λέξεις/φράσεις να τοποθετηθούν στο σωστό μέρος του σχεδιαγράμματος.

Δύσοσμη αναπνοή

Κιτρίνισμα των δοντιών

Εξάρτηση

Βρογχίτιδα/άσθμα

Καρδιακά νοσήματα

Καρκίνος της στοματικής κοιλότητας και του λάρυγγα

Λαχάνιασμα

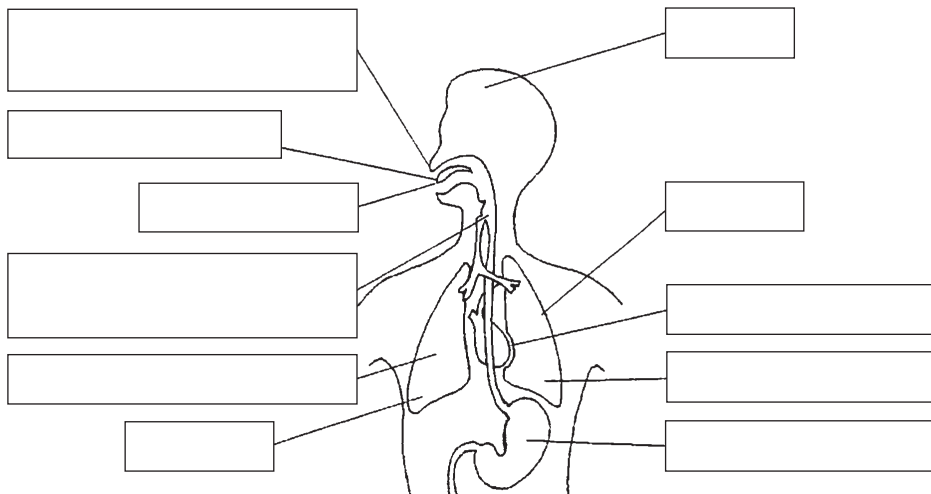
Συχνός βήχας και κρουλόγημα

Απώλεια μέρους της όσφρησης και της γεύσης

Καρκίνος του πνεύμονα

Έλκος του στομάχου

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ



Όλες οι επιπτώσεις είναι συχνότερες στους καπνιστές

• Εισήγηση 15:

Στόχος: Να μάθουν τα παιδιά για τις αρνητικές συνέπειες του καπνίσματος στον οργανισμό (κυρίως στην αναπνοή)

Ρωτήστε τα παιδιά αν γνωρίζουν με ποιες ασθένειες έχει συνδεθεί το κάπνισμα. Μπορείτε να αναφέρετε το άσθμα, τις αλλεργίες, τον καρκίνο, τη χρόνια βρογχίτιδα, το εμφύσημα. Συζητήστε για την ποιότητα ζωής των ατόμων που υποφέρουν από χρόνια νοσήματα και πως επηρεάζεται η καθημερινότητά τους. Μπορεί να υπάρχουν και παιδιά με άσθμα. Αφήστε τα να σας αναφέρουν τις εμπειρίες τους. Ξεκινήστε μια συζήτηση για το τι γίνεται ακριβώς στον οργανισμό την ώρα που ένα άτομο καπνίζει:

- Οι αεραγωγοί των πνευμόνων παρεμποδίζονται άμεσα, μειώνοντας την λειτουργία των πνευμόνων δυσκολεύοντας τη φυσική δραστηριότητα.
- Προκαλείται βήχας και έλλειψη επαρκούς αναπνοής.
- Ταχυκαρδία.
- Η πίεση του αίματος αυξάνεται.
- Το μονοξείδιο του άνθρακα στερεί από τα κύτταρα οξυγόνο.
- Χημικά (4000 ουσίες) και καρκινογόνα (50) κυκλοφορούν μέσω του αίματος και καταστρέφουν κύτταρα.

Αφού γίνει η πιο πάνω συζήτηση, δίνουμε στα παιδιά από ένα καλαμάκι. Δίνουμε τις οδηγίες για ένα παιχνίδι που θα παίξουμε. Καλύτερα να βγούμε σε ανοικτό χώρο αφού θα τους ζητήσουμε να τρέξουν γρήγορα για ένα λεπτό. Φωνάζουμε τη λέξη {εκκίνηση} και τα παιδιά τρέχουν προς μια κατεύθυνση για να αποφευχθούν ατυχήματα με το καλαμάκι στο χέρι. Με το που φωνάζουμε να σταματήσουν τους ζητάμε να κλείσουν τη μύτη, να βάλουν το καλαμάκι στο στόμα και να αναπνέουν μέσα από το καλαμάκι. Η δραστηριότητα αυτή βοηθά τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν τη δυσκολία με την οποία ένας καπνιστής αναπνέει και την ταλαιπωρία στην οποία υποβάλλει τον οργανισμό του. Ζητάμε από τα παιδιά να εκφράσουν τις απόψεις τους γύρω από τη δραστηριότητα.

• Εισήγηση 16:

Στόχος: Να κατανοήσουν το πρόβλημα του παθητικού καπνίσματος.

Ρωτάμε τα παιδιά αν έχουν ένα ζωάκι που το αγαπούν και συζητάμε για το πόσο σημαντικό είναι να τα φροντίζουν. Και τα παιδιά που δεν έχουν κατοικίδια ζώα μπορεί να γνωρίζουν κάτι για το θέμα αυτό, π.χ. από προγράμματα που παρακολούθησαν στην τηλεόραση ή από φίλους τους που έχουν ζώα. Συζητάμε για το αν φροντί-

ζουν και κάποιον άλλον και ποιος φροντίζει τους ιδίους, καθώς και για το πώς μπορούν να δείξουν ότι νοιάζονται για κάποιον. Διαβάζουμε δυνατά την ιστορία «Η γάτα Χιονομπαλίτσα» και ρωτάμε τους μαθητές με ποιο άλλο τρόπο ο καπνός του τσιγάρου της γιαγιάς μπορεί να επηρεάζει τη Χιονομπαλίτσα. Εξηγούμε τι σημαίνει ο όρος «παθητικό κάπνισμα» και ζητάμε από τα παιδιά να ζωγραφίσουν μια εικόνα της Χιονομπαλίτσας πριν και μετά που σταμάτησε το κάπνισμα η γιαγιά.

Επέκταση: Οι μαθητές αναφέρουν και καταγράφουν χώρους στους οποίους γίνονται παθητικοί καπνιστές. Γράφουν **επιστολή διαμαρτυρίας** στο Υπουργείο Υγείας ζητώντας την απαγόρευση του καπνίσματος σε δημόσιους χώρους.

Η γάτα Χιονομπαλίτσα

Αυτή είναι μια ιστορία για ένα μικρό κορίτσι που το έλεγαν Ταμάρα. Η Ταμάρα ζούσε με τη μαμά, τον μπαμπά και τη γιαγιά της. Όταν η Ταμάρα είχε τα γενέθλιά της, της έκαναν δώρο ένα μικρό γατάκι. Ήταν άσπρο και μαλλιαρό. Το ονόμασε Χιονομπαλίτσα, επειδή όταν πήγαινε να κοιμηθεί κουλουριαζόταν και έμοιαζε σαν μια μπάλα χιονιού.

Η Ταμάρα λάτρευε το γατάκι της. Το ίδιο και η γιαγιά της. Όταν τέλειωνε το σχολείο, ο μπαμπάς και η μαμά της Ταμάρας ακόμα εργάζονταν και έτσι την Ταμάρα την πρόσεχε η γιαγιά της. Κατά τη διάρκεια της μέρας, η γιαγιά καθάριζε το σπίτι, αλλά δεν μπορούσε να κάνει πολλές δουλειές, διότι πονούσαν τα πόδια της και δεν είχε πολλή ενέργεια. Επίσης, κάπνιζε και κατά τη διάρκεια της μέρας της άρεσε να κάθεται δίπλα από το τζάκι και να παρακολουθεί τηλεόραση. Στο μικρό γατάκι άρεσε να κάθεται στα γόνατα της γιαγιάς και να το χαϊδεύει. Καθόταν εκεί με τις ώρες και νιαούριζε με ευχαρίστηση.

Μετά από λίγο καιρό, το μικρό γατάκι μεγάλωσε και έγινε μια μεγάλη γάτα. Κάποια μέρα μια φίλη της Ταμάρας που ήρθε σπίτι της για να παίξουν τη ρώτησε γιατί ονόμασε τη γάτα της Χιονομπαλίτσα. «Επειδή είναι άσπρη και μαλλιαρή», εξήγησε η Ταμάρα. «Όχι, δεν έχει χρώμα άσπρο, έχει χρώμα κίτρινο!», απάντησε η φίλη της.

Η Ταμάρα στην αρχή αναστατώθηκε, σχεδόν θύμωσε, αλλά μετά γύρισε και κοίταξε με προσοχή τη γάτα της. Ξαφνικά αντιλήφθηκε ότι η φίλη της είχε δίκιο. Η γούνα της καμμένης της Χιονομπαλίτσας άρχισε να γίνεται κίτρινη εξαιτίας όλων εκείνων των τσιγάρων που κάπνιζε η γιαγιά της.

Στη συνέχεια η Ταμάρα πήγε να πει στη γιαγιά της τι άκουσε από τη φίλη της, αλλά όταν την είδε έσκασε από τα γέλια. «Ω γιαγιά!», φώναξε. «Μοιάζεις σαν τη Χιονομπαλίτσα. Αντί τα μαλλιά σου να είναι άσπρα, είναι λεκιασμένα με ένα απαίσιο κί-

τρινο χρώμα, όπως ακριβώς και η γούνα της. Πρέπει να είναι από τον καπνό όλων εκείνων των τσιγάρων».

Η γιαγιά κοίταξε στον καθρέφτη και αντιλήφθηκε ότι η Ταμάρα είχε δίκιο. «Αυτό ήταν!» φώναξε η γιαγιά. «Σίγουρα θα σταματήσω το κάπνισμα!».

Τις επόμενες βδομάδες η γιαγιά σταμάτησε το κάπνισμα και τους επόμενους μήνες τα μαλλιά της έγιναν ξανά άσπρα. Άσπρη ξανάγινε και η γούνα της Χιονοπαλίτσας. Η μπαμπάς της Ταμάρας διακόσμησε το δωμάτιο όπου καθόταν η γιαγιά και έβλεπε τηλεόραση και το έκανε όμορφο και καθαρό, χωρίς να μυρίζει πλέον καπνό

• Εισήγηση 17:

Στόχος: Οι μαθητές να διερευνήσουν τις στάσεις και τις γνώσεις των συμμαθητών τους.

Οι μαθητές να κάνουν μια μικρή έρευνα με τη βοήθεια του παρακάτω ερωτηματολογίου και να παρουσιάσουν τα αποτελέσματα σε μορφή πίνακα. Κατά την παρουσίαση στους συμμαθητές τους να γίνει συζήτηση των αποτελεσμάτων.

Δήλωση	Συμφωνώ	Διαφωνώ	Δε γνωρίζω /δεν έχω άποψη
1. Όταν βλέπω κάποιον να καπνίζει με ενοχλεί.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Προτιμώ οι φίλοι μου να είναι μη καπνιστές	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Δε διατρέχει κίνδυνο η υγεία μας αν καπνίζουμε για 1-2 χρόνια	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Το κάπνισμα σε βοηθά να ξεπεράσεις την ανία	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Το κάπνισμα σε βοηθά να ξεπεράσεις το άγχος	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Το κάπνισμα σε βοηθά να ελέγχεις το βάρος σου	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Αν μασάς φύλλα καπνού μπορεί να πάθεις Καρκίνο	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Δε μου αρέσει καθόλου να βρίσκομαι ανάμεσα σε καπνιστές	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

• **Εισήγηση 18:**

Στόχος: Τα παιδιά να εντοπίζουν θετικά στοιχεία στους άλλους – Να ενισχυθεί η αυτοεκτίμησή τους

Δίνεται ένα φύλλο χαρτιού με ένα κουτάκι στην κορυφή και τέσσερα ή περισσότερα αριθμημένα σημεία για να γράψουν τα παιδιά. Οι μαθητές κάθονται σε κύκλο με ένα στυλό / μολύβι. Γράφουν το όνομά τους στο κουτάκι και γυρίζουν ανάποδα το φυλλάδιο. Ξεκινά μουσική και με ένα σύνθημα (π.χ. κτύπημα χεριών) οι μαθητές δίνουν το φυλλάδιο που κρατούν στον διπλανό (τα φυλλάδια μεταβιβάζονται σε κυκλική φορά 3-4 φορές). Όταν σταματήσει η μουσική, παίρνει ο κάθε μαθητής το φυλλάδιο που του έτυχε και αποχωρεί από τον κύκλο. Πάει σε κάποιο άλλο σημείο που θέλει και γράφει για το πρόσωπο που του έτυχε ένα θετικό σχόλιο για το χαρακτήρα ή την εμφάνισή του. Επιστρέφει μετά στον κύκλο. Η διαδικασία επαναλαμβάνεται μέχρι να συμπληρωθούν όλα τα αριθμημένα σημεία από τους μαθητές. Όταν αυτό συμβεί, τα φυλλάδια μεταβιβάζονται στον κύκλο έτσι ώστε το καθένα να πάει στον αρχικό του κάτοχο. Τα παιδιά διαβάζουν τα θετικά σχόλια των συμμαθητών τους. Για να αποφευχθεί το ενδεχόμενο κάποιοι μαθητές να πάρουν αρνητικά σχόλια, ο εκπαιδευτικός μπορεί να μαζέψει όλα τα φυλλάδια, να τα δει πρώτα ο ίδιος και να τα δώσει μετά στα παιδιά.

• **Εισήγηση 19:**

Στόχος: Να αντιληφθούν τα παιδιά ότι όλοι έχουν ελαττώματα και προτερήματα

Σε ένα φυλλάδιο τα παιδιά καλούνται να γράψουν ανώνυμα τρία ελαττώματα και τρία προτερήματά τους (σε παιδιά πολύ μικρής ηλικίας καλό είναι να διευκρινιστούν οι έννοιες ελαττώματα – προτερήματα). Ο εκπαιδευτικός συλλέγει τα φυλλάδια. Παρουσιάζει ένα ένα χωρίς να αποκαλύπτονται ταυτότητες εκτός και αν το επιθυμούν τα ίδια τα παιδιά. Γίνεται συζήτηση: ποια ελαττώματα/ προτερήματα εντοπίστηκαν σε πολλά παιδιά, ποια ελαττώματα μπορεί να θεωρηθούν προτερήματα από άλλους κ.ο.κ. Τονίζεται ότι κανένας δεν έχει μόνο ελαττώματα ή μόνο προτερήματα. Μπορεί να σχολιαστεί και το γεγονός ότι κάποιοι μπορεί να δυσκολεύτηκαν να βρουν τα ελαττώματα ή τα προτερήματά τους. Αν το επιθυμούν τα παιδιά, μπορεί να ακολουθήσει το ακόλουθο παιχνίδι. Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει το κάθε φυλλάδιο και τα παιδιά προσπαθούν να μαντέψουν ποιος το συμπλήρωσε. Όταν παρουσιαστούν όλα τα φυλλάδια ακολουθεί παιχνίδι μνήμης/ αλληλογνωριμίας στον κύκλο: Ο εκπαιδευτικός είναι στη μέση του κύκλου. Πετά μια μπάλα στα παιδιά και τα ρωτά κάθε φορά να θυμηθούν ποιος συμμαθητής / συμμαθητές τους έχουν ένα συγκεκριμένο ελάττωμα / προτέρημα.

• **Εισήγηση 20:**

Στόχος: Να αντιληφθούν την υγεία ως εφόδιο ζωής παρά ως αυτοσκοπό.

Με τη μέθοδο της ιδεοθύελλας οι μαθητές μπορούν να αναγράψουν «τι μπορώ να κάνω» με ένα τέτοιο πολύτιμο εφόδιο (π.χ. να κάνουν όνειρα, να χαίρονται τα πιο απλά πράγματα στη ζωή τους όπως ένα τηλεφώνημα, να δημιουργούν, να αγωνίζονται, να διασκεδάζουν, να χαμογελούν). Οι ιδέες των μαθητών μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη δημιουργία μιας αφίσας από κοινού.

• **Εισήγηση 21:**

Στόχος: Να αποκτήσουν θετικές εικόνες δημιουργικής απασχόλησης.

Να προβληθούν εικόνες δημιουργικής απασχόλησης παιδιών. Να ζητηθεί από τα παιδιά να προμηθεύσουν το σχολείο με εικόνες δημιουργικής απασχόλησης παιδιών της ηλικίας τους στον ελεύθερό τους χρόνο. Θα ήταν καλό τα παιδιά να εμπλακούν στη διαδικασία επιλογής χώρου και τρόπου προβολής των δραστηριοτήτων αυτών στο σχολείο, ή να επιλέξουν μηνύματα τα οποία να αναγράψουν κάτω από τις φωτογραφίες-εικόνες. Το περιεχόμενο των μηνυμάτων αυτών θα πρέπει να προβάλλει την «απόλαυση ζωής μέσα από τη δημιουργική απασχόληση».

• **Εισήγηση 22:**

Στόχος: Να εξηγούν παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν τις ανθρώπινες συνήθειες.

Στόχος: Να μελετήσουν τη δική τους καθημερινότητα και να εντοπίσουν τρόπους με τους οποίους μπορούν να βελτιώσουν τις συνήθειές τους.

Συζήτηση για συνήθειες που έχουν οι ίδιοι (όπως βούρτσισμα δοντιών, δάγκωμα νυχιών, σιγύρισμα δωματίου, κατανάλωση φρούτων ή γλυκών). Συζήτηση για τους λόγους για τους οποίους σε ορισμένες περιπτώσεις οι αποφάσεις λαμβάνονται με δυσκολία.

Ενδεικτικές ερωτήσεις:

- α) Είναι όλες οι συνήθειες που έχουμε καλές για μας;
- β) Υπάρχουν κάποιες καλές συνήθειες που θα ήθελες να είχες; Ποιές;
- γ) Υπάρχουν κάποιες συνήθειες που θα ήθελες να σταματήσεις; Ποιές;
- δ) Υπάρχουν κάποιες συνήθειες που δε θα ήθελες ποτέ να αρχίσεις; Ποιές;
- ε) Γιατί είναι δύσκολο να αλλάξουμε τις συνήθειές μας; Όλη η τάξη συμμετέχει στη δημιουργία ενός καταλόγου με τα συναισθήματα που σχετίζονται με αυτές τις δύσκολες περιστάσεις.

Ο κάθε μαθητής παίρνει από δύο χρωματιστά χαρτόνια με το περίγραμμα ενός φύλλου. Αφού τα κόψουν, ζωγραφίζουν ή γράφουν στο ένα χαρτόνι μία συνήθεια που θα ήθελαν να αλλάξουν και στο άλλο μία συνήθεια που θα ήθελαν να αρχίσουν να έχουν. Οι μαθητές κρεμάνε τα «φύλλα» τους σε πραγματικό ή σε ψεύτικο φυτό ή δέντρο, που το ονομάζουμε «Το δέντρο των συνηθειών».

Σχέδιο Δράσης: Το κάθε παιδί, σε συνεργασία με άλλα μέλη της οικογένειάς του, εντοπίζει τρεις τρόπους με τους οποίους θα μπορούσε να στηρίξει την απόφασή του για αλλαγή ή απόκτηση μιας υγιεινής συνήθειας (π.χ. η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών καθίσταται πιο εύκολη όταν υπάρχουν πάντα πλυμένα, ίσως και καθαρισμένα, φρούτα μέσα στο ψυγείο). Οι εισηγήσεις των παιδιών μπορεί να καταγραφούν σε χαρτόνι που θα αναρτηθεί στον πίνακα της τάξης.

ΠΗΓΕΣ:

Cohen, J. (1999). **The Primary School Smoking Education Pack: A Whole School approach to Smoking Education.** Liverpool: The educational services and publications unit.

Tacade & The Roy Castle Lung Cancer Foundation (2004), **The World of Tobacco, Skills for Primary School Child.** UK.



