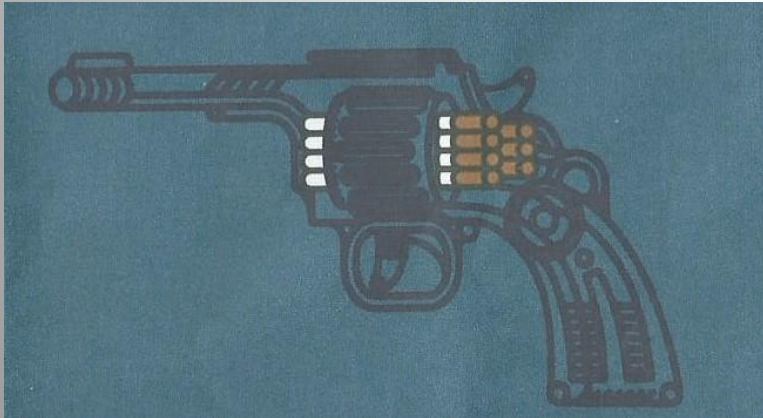


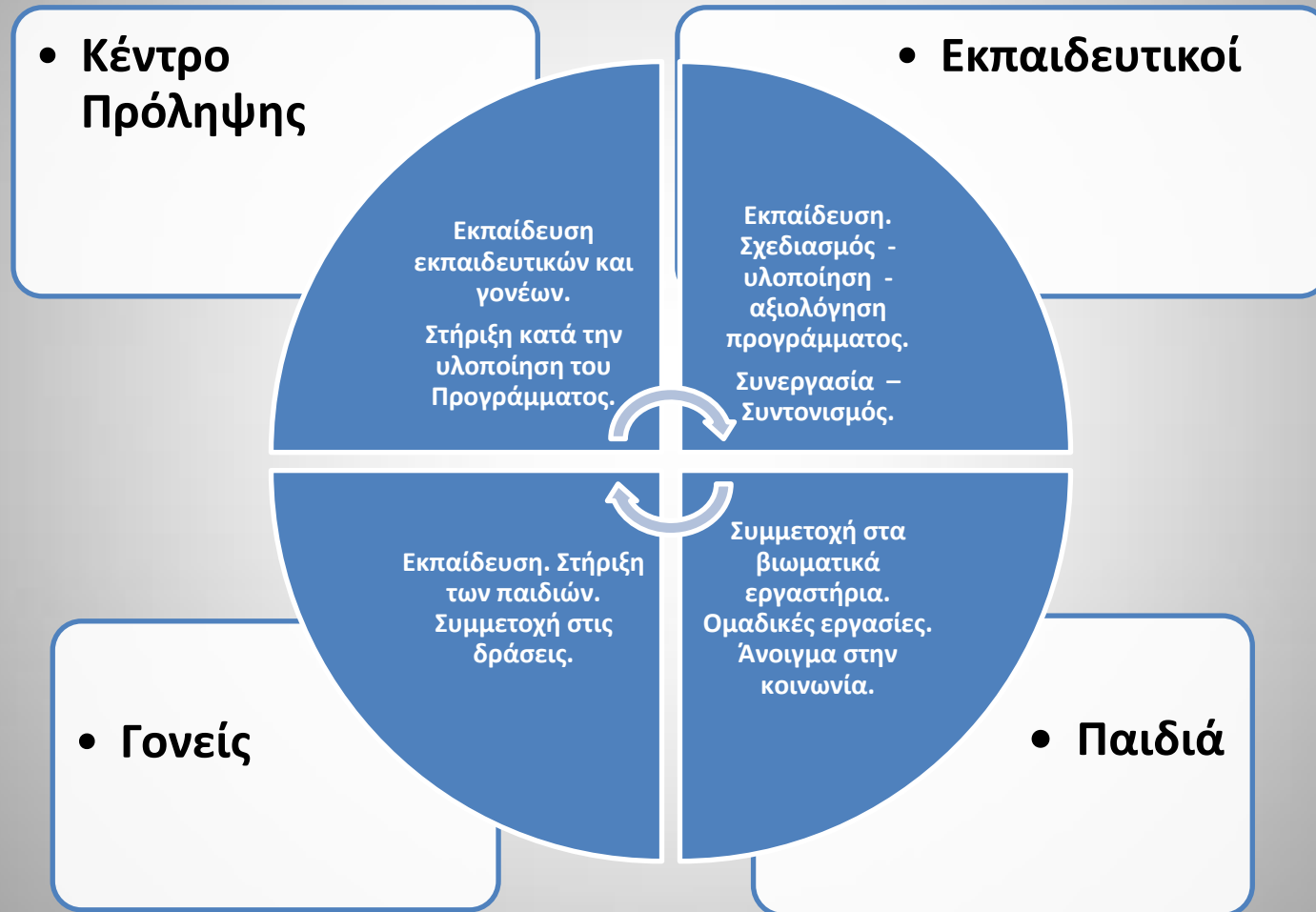
Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας: «Δεν καπνίζω γιατί γνωρίζω»

33^ο Δημοτικό Σχολείο Τρικάλων
ΣΤ' τάξη, σχ. έτος: 2015 -2016



Γκούμπλια Μαρία
Καλλιάγρα Όλγα
Καργιώτη Χαρίκλεια

Ολιστική Προσέγγιση



Στόχοι

Οι μαθητές και οι μαθήτριες:

- Να αναγνωρίζουν τις εξαρτήσεις και γιατί κάποιος μπορεί να οδηγηθεί σε αυτές.
- Να διαμορφώσουν αρνητική στάση απέναντι στο κάπνισμα.
- Να διεκδικούν το δικαίωμα τους να ανήκουν στην παρέα με το να είναι ο εαυτός τους υπερασπίζοντας τις απόψεις και τις επιθυμίες τους.
- Να λένε ΟΧΙ σε κάτι που προκαλεί κακό στην υγεία τους, σωματική και ψυχική.
- Να ανακαλύψουν θετικούς τρόπους αντιμετώπισης μιας σύγκρουσης.

Μεθοδολογία



Αξιοποίηση των Προγραμμάτων
«**Δεξιότητες για παιδιά του Δημοτικού**»
και «**Κάπνισμα; ΟΧΙ εμείς**»

Γιατί επιλέξαμε τα συγκεκριμένα προγράμματα;

- Σχέση εξαρτήσεων και συναισθηματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων.
- Δυνατότητα εκπαίδευσης των εκπαιδευτικών και στήριξης κατά την υλοποίηση από το **Κέντρο Πρόληψης και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Ν. Τρικάλων (ΟΚΑΝΑ)**.

Δεξιότητες για παιδιά του Δημοτικού

- Οι σημαντικοί άνθρωποι.
- Ομοιότητες και διαφορές.
- Αναγνωρίζω και εκφράζω τα συναισθήματά μου.
- Επίλυση διαφορών.
- Επικοινωνώ σωστά.
- Παίρνω αποφάσεις.
- Προσέχω τον εαυτό μου.

Κάπνισμα; Όχι εμείς

- 13 συναντήσεις βιωματικού χαρακτήρα με Εισαγωγή. Ανάπτυξη. Κλείσιμο.
- Αναλυτική περιγραφή δραστηριοτήτων, στόχων, υλικών.
- Έμφαση στην έκφραση και καταγραφή των συναισθημάτων.
- Έμφαση στη λειτουργία της ομάδας.
- Συνδυασμός με πρόγραμμα γονέων.

Εκπαιδευτικοί και παιδιά

- Ενημέρωση από το υλικό προγράμματος.
- Έρευνα στο διαδίκτυο από εκπαιδευτικούς και παιδιά.
- Συζητήσεις και καταγραφή απόψεων.
- Βιωματικά παιχνίδια, δημιουργία ομάδων και ομαδικές εργασίες.
- Χρήση ερωτηματολογίων και συνεχής αξιολόγηση.
- Σχολείο και κοινωνία.

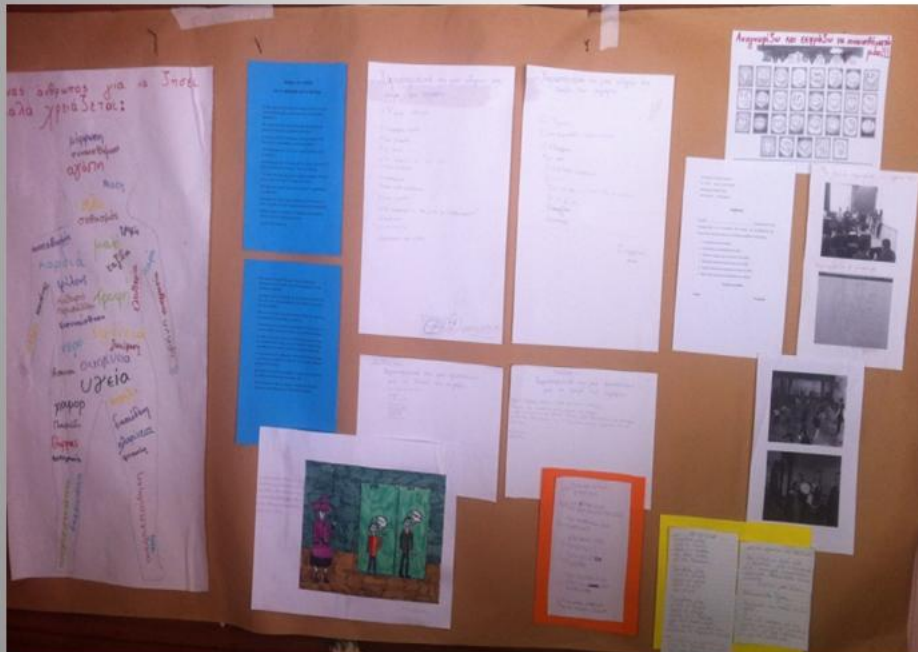
Αφύπνιση - Ενημέρωση

- Αφύπνιση μέσα από ιστορίες. Ιστορίες σύντομες, με χιούμορ, με εναύσματα για συζήτηση και συμπεράσματα.
- Ενημέρωση μέσα από έντυπο και ψηφιακό υλικό. Η πραγματικότητα χωρίς πολλά λόγια, άμεσα παραδείγματα, δυνατές εικόνες.



Συζητήσεις, καταγραφή απόψεων, εργασίες (ατομικά, σε ζευγάρια, ομαδικά, ολομέλεια)

Θέματα συζητήσεων και εργασιών: εξάρτηση,
εθισμός, αίτια που οδηγούν στη χρήση
ουσιών και την εξάρτηση από αυτές,
συνέπειες του καπνίσματος, υγιεινή
διατροφή, άσκηση, φροντίδα εαυτού,
έκφραση συναισθημάτων, πίεση της ομάδας
και τεχνικές αντίστασης, διαφήμιση.



Βιωματικά παιχνίδια.



Η μαριονέτα

1^ο μέρος: Ένα παιδί είναι η μαριονέτα και ένα άλλο κινεί τα νήματα. Του δίνει εντολές και του λέει τι να κάνει.

2^ο μέρος: Η μαριονέτα μπροστά σε ένα πακέτο τσιγάρα. Η ομάδα την πιέζει να το ανοίξει.

3^ο μέρος: Απελευθέρωση από τα σκοινιά.

Πώς νιώθει η μαριονέτα; Τι σκέφτεται η μαριονέτα; Αποφασίζει μόνη της; Θα ανοίξει το πακέτο;



Θα άνοιγε η μαριονέτα το πακέτο με τα τσιγάρα;

- ΝΑΙ αποδοχή από την παρέα. Φόβος να διαφοροποιηθεί. Αναγκαστικά.
- ΟΧΙ τελευταία στιγμή σπάει τα σκοινιά γιατί δεν είναι υγιεινό και προκαλεί εθισμό.
- Εμείς ΟΧΙ. Δεν είμαστε μαριονέτες.

Χρήση ερωτηματολογίων και συνεχής «αξιολόγηση» (Ενδεικτικά)

- Στην αρχή (τι γνωρίζω για τις εξαρτήσεις).
- Στη μέση (επιχειρήματα για τη διακοπή ή τη μη δοκιμή τσιγάρου).
- Στο τέλος του προγράμματος (ποια σκέψη ή εμπειρία σχετική με το πρόγραμμα θα ήθελες να μοιραστείς με την υπόλοιπη ομάδα;)
- **Στο τέλος κάθε συνάντησης (χάρτης των συναισθημάτων).**
- Συμμετοχή, εργασίες παιδιών, δράση εκτός σχολείου.

Σχολείο και κοινωνία.

- Δευτέρα 30 Μαΐου 2016: ενημέρωση των παιδιών και των εκπ/κών του σχολείου για τις βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος και τη σημασία της πρόληψης. **Ευαισθητοποίηση με ένα τραγούδι** ραπ που έγραψαν τα παιδιά.
- Τρίτη 31 Μαΐου: **επίσκεψη στο Γραφείο Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Ν. Τρικάλων** και ενημέρωση των συναδέλφων και του Προϊσταμένου.



Στίχοι από το τραγούδι των παιδιών

Στη ζωή σου καλό κάνε. Μη μου λες πως δεν
μπορείς.

Προσπάθησέ το και θα δεις!

Φοβάσαι να μου πεις αυτό που σου συμβαίνει
γιατί με το τσιγάρο **ο φόβος παραμένει.**

Μη νομίζεις πως είναι δύσκολο το τσιγάρο να το
κόψεις.

Εγώ κοντά σου θα 'μαι και δε θα μετανιώσεις.

Όλες τις δυσκολίες μαζί θα τις περνάμε και να σαι
σίγουρος πως όλα καλά θα πάνε!

Σχολείο και κοινωνία.

- Τρίτη 31 Μαΐου: **ενημέρωση των πολιτών** των Τρικάλων για το ενεργητικό και παθητικό κάπνισμα και συζήτηση με τους περαστικούς.
- **Διανομή του φυλλαδίου** που έφτιαξαν.
- **Συνάντηση με το Δήμαρχο** και κατάθεση προτάσεων για την πρόληψη του καπνίσματος στις νεαρές ηλικίες και την ενημέρωση για τις συνέπειες που αυτό προκαλεί.





Μερικές από τις προτάσεις των παιδιών:

- Μπορείτε να προσκαλέσετε ανθρώπους που θαυμάζουν τα παιδιά για να τους μιλήσουν εκείνοι για τις αρνητικές συνέπειες του καπνίσματος, για παράδειγμα κάποιον αθλητή.
- Μπορείτε να κάνετε μια συναυλία με κάποιον που αγαπούν ή θαυμάζουν τα παιδιά.
- Θα ήταν καλό όλες αυτές οι δραστηριότητες να κρατούν όχι μόνο μια μέρα, αλλά παραπάνω. Για παράδειγμα, θα μπορούσε να υπάρχει περίπτερο του ΟΚΑΝΑ για ενημέρωση μια ολόκληρη εβδομάδα στο κέντρο της πόλης.
- Θα ήταν ιδιαίτερα χρήσιμο, με δεδομένες τις συνέπειες του τσιγάρου στους παθητικούς καπνιστές, να γίνονται αυστηρότεροι έλεγχοι στα δημόσια κτίρια και χώρους.

Γονείς

- Υπεύθυνη, κ. *Νταϊλιάνη Κωνσταντίνα*, κοινωνική λειτουργός, Κέντρο Πρόληψης
- Επτά (7) 2ωρες συναντήσεις, απογευματινές ώρες, σχολείο.
- Δεκαπέντε (15) γονείς, άντρες και γυναίκες, καπνιστές και μη.
- Συνεχής επικοινωνία γονέων – εκπαιδευτικών, ανατροφοδότηση, ενθάρρυνση παιδιών.

Απόσπασμα από το ποίημα της μαμάς

«Είμαι πολύ χαρούμενη για την εργασία σας, για την προσπάθεια όλων σας για ένα καλύτερο αύριο για τα παιδιά μας»

*Προσπάθησε μέσα σε αυτό το δύσκολο
δρόμο να μείνεις νικητής
όπως ξεκίνησες γιατί η νίκη είναι η αρχή*

...

*Προσπάθησε να κρατήσεις το όνειρο που
ξεκίνησες να ονειρεύεσαι όταν ήσουν παιδί,
να κρατήσεις την ανάσα σου καθαρή,
και να αγαπήσεις την καρδιά σου*

...

Κέντρο Πρόληψης και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Ν. Τρικάλων (ΟΚΑΝΑ)



Τα παιδιά είπαν:

- Οι άνθρωποι που σου λένε ότι το κάπνισμα δεν κάνει κακό είναι σαν τη Μάγισσα Καπνίστρω, τον Δον Πίσσα και τη Νικοτίνη.
- Αν κάποιος με πίεζε να δοκιμάσω τσιγάρο θα ένιωθα σαν το ψάρι που το πιάνουν οι ψαράδες στα δίχτυα τους.
- Μου άρεσε το παιχνίδι που κάναμε το εκκρεμές. Είναι σημαντικό να αισθάνεσαι ασφάλεια με τους φίλους σου!
- Από το πείραμα με τους πνεύμονες κατάλαβα πώς γίνονται οι πνεύμονες των ανθρώπων μετά από χρόνια κάπνισμα.
- Δε θα ξεχάσω ποτέ το βίντεο που είδαμε και έδειχνε πώς ήταν μερικοί άνθρωποι πριν καπνίσουν και πώς έγιναν μετά που αρρώστησαν.

Τα παιδιά είπαν:

- Μου άρεσαν πολύ όλα αυτά τα διασκεδαστικά παιχνίδια που κάναμε πριν αρχίσουμε τις σοβαρές συζητήσεις.
- Αν κάποιος μου έλεγε να δοκιμάσω τώρα ένα τσιγάρο, θα του έλεγα ΟΧΙ. Δε θα φοβόμουν και δε θα ντρεπόμουν.
- Αυτό που μου έχει μείνει είναι τι πρέπει να κάνω όταν με καταπιέζουν.
- Το τσιγάρο δεν είναι καλό γιατί οι πνεύμονες μαυρίζουν. Τα δόντια και τα νύχια κιτρινίζουν. Το τσιγάρο έχει νικοτίνη.
- Μου άρεσε που παίξαμε όλα αυτά τα παιχνίδια και μοιραστήκαμε τις σκέψεις μας.

Συμπεράσματα - Αποτελέσματα

- Εκείνη την ώρα πλησιάζει ο παππούς Γιώργος:
«Νίκο, εσύ θα αποφασίσεις. Τι διαλέγεις;»

(από την ιστορία της συγγραφικής ομάδας)

- *«Όλες τις δυσκολίες μαζί θα τις περνάμε και να σαι σίγουρος πως όλα καλά θα πάνε!»*

(από το ραπ τραγούδι της καλλιτεχνικής ομάδας)

Τα παιδιά λένε:

«Τσιγάρο; Όχι, ευχαριστώ. Δε θέλω να καταστρέψω τη ζωή μου».

«Κάνε την επιλογή σου! Είναι η ζωή σου!»

«Ναι στην υγεία! Ναι στη ζωή!»