

Αγωγή υγείας



Μένω μακριά από το κάπνισμα

Δασκάλα: Λουίζα Σόλου Πιπτάκαρα
Μάιος 2008

ΜΑΘΗΜΑ 1^Ο

Στόχοι: Τα παιδιά:

- ✚ να ονομάζουν τις δυσάρεστες συνέπειες του καπνίσματος στην υγεία, την κοινωνία, το περιβάλλον και την οικονομία
- ✚ να συμπεράνουν και να καταγράψουν τα πλεονεκτήματα του μη καπνιστή και τα μειονεκτήματα του καπνιστή
- ✚ να προβληματιστούν γύρω από το θέμα, να συζητήσουν μεταξύ τους και να εργαστούν ομαδικά

ΠΟΡΕΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Ασκήσεις χαλάρωσης

Αφόρμηση

Η 31^η Μαΐου είναι η παγκόσμια μέρα ενάντια στην εξάρτηση του καπνίσματος. Γιατί νομίζετε καθιερώθηκε η μέρα αυτή απ' όλο τον κόσμο; (προβληματισμός παιδιών)

Τι σημαίνει εξάρτηση; Ξέρετε καμιά συνώνυμη λέξη;(εθισμός)

Η μέρα αυτή λοιπόν σκοπό έχει να μας κάνει να πούμε όχι στο κάπνισμα. Μπορείτε να μου πείτε γιατί;

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1

Διαβάζουμε την ιστορία: Η γάτα Χιονομπαλίτσα, όπου οι μαθητές εντοπίζουν μερικές από τις δυσάρεστες συνέπειες του καπνίσματος.

Στη συνέχεια δίνω ένα κατάλογο με τις αρνητικές συνέπειες του καπνίσματος και τα παιδιά εργάζονται σε ομάδες για να τις κατατάξουν σε συνέπειες στην υγεία, την οικονομία, το περιβάλλον και τις κοινωνικές μας σχέσεις .

Παρουσιάζουν τα αποτελέσματα και συζητούμε για την κάθε συνέπεια ξεχωριστά.

Τους παρουσιάζω σε διάγραμμα την ταξινόμηση για ανατροφοδότηση .

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2

Δίνω σε κάθε παιδί μια δήλωση που αφορά είτε τους καπνιστές είτε τους μη καπνιστές και τα παιδιά αποφασίζοντας σε ποιους αναφέρεται η δήλωση συμπληρώνουν τα παζλ του καπνιστή (λυπημένη φατσούλα) και του μη καπνιστή (χαρούμενη φατσούλα)

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3

Φτιάχνουν σε συνεργασία αφίσες που να προβάλουν τις αρνητικές συνέπειες του καπνίσματος. Τους δείχνω αφίσες άλλων παιδιών για να τις σχολιάσουν και να πάρουν ιδέες.



ΜΑΘΗΜΑ 2^ο

Στόχοι: Τα παιδιά:

-  να αναγνωρίσουν τους παράγοντες που μπορεί να οδηγήσουν ένα νέο στο κάπνισμα
-  να μάθουν να αντιστέκονται στις προκλήσεις και να προτάσσουν λόγους για τους οποίους δε θα καπνίσουν ποτέ
-  να προβληματιστούν, να πουν τη γνώμη τους, να ανταλλάξουν απόψεις στην ομάδα τους

ΠΟΡΕΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Ασκήσεις χαλάρωσης

Αφόρμηση

Τα παιδιά δείχνουν τις αφίσες τους και εξηγούν τι παρουσιάζει η κάθε μια κι έτσι επαναφέρουμε το προηγούμενο μάθημα.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1

Προβληματισμός των παιδιών: Αφού το κάπνισμα έχει τόσο δυσάρεστες συνέπειες γιατί κάποιοι άνθρωποι αποφασίζουν να καπνίσουν ή είναι ακόμα καπνιστές;

Τα παιδιά εκφράζουν τις απόψεις τους.

Δίνω σε κάθε ομάδα ένα φυλλάδιο με διάφορες περιπτώσεις. Τις διαβάζουν, τις συζητούν και τις κατατάσσουν σε καταστάσεις που μπορεί να οδηγήσουν στο κάπνισμα και καταστάσεις που βοηθούν να αποφύγουμε το κάπνισμα. Γράφουν σε χαρτί που κολλά την κάθε περίπτωση και τη βάζουν στην κατάλληλη θέση της μεγάλης κόλλας που θα τους δοθεί.

Τα παιδιά παρουσιάζουν το αποτέλεσμα της εργασίας τους και εξηγούν τους λόγους που τα οδήγησαν να κάνουν τη συγκεκριμένη κατάταξη. (κάποιες καταστάσεις μπορεί να ερμηνευτούν διαφορετικά από κάθε ομάδα παιδιών κι αυτό θα μας δώσει τροφή για συζήτηση).

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2

Μπορούμε να κάνουμε κάτι που θα μας βοηθήσει να αντισταθούμε στο κάπνισμα; Πώς μπορούμε να αντιδράσουμε όταν μας προτείνουν να καπνίσουμε;

Του δίνω ένα φάκελο με προτάσεις που οι μισές αποτελούν επιχειρήματα που προσπαθούν να πείσουν κάποιον να καπνίσει και οι άλλες μισές απαντήσεις σ' αυτά. Τα παιδιά καλούνται να αντιστοιχίσουν τα επιχειρήματα με τις απαντήσεις.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3

Μελέτη περίπτωσης

Παρουσιάζω στα παιδιά μια ιστορία και τα καλώ να γράψουν διάλογο όπου μια ομάδα παιδιών προσπαθούν να πείσουν ένα συμμαθητή τους να καπνίσει κι αυτός αντιστέκεται εκθέτοντας ήρεμα τους λόγους.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4

Παρουσίαση διαλόγου



ΜΑΘΗΜΑ 3^ο

Στόχοι: Τα παιδιά:

-  να μάθουν τη νομοθεσία για το κάπνισμα στην Κύπρο
-  να απαριθμούν τα δικαιώματα των μη καπνιστών
-  να εξασκηθούν στη διεκδίκηση με επιμονή και ευγένεια των δικαιωμάτων τους αυτών

ΠΟΡΕΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Ασκήσεις χαλάρωσης

Αφόρμηση

Σύνδεση με προηγούμενα

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1

Δίνω στα παιδιά έναν πίνακα και τα καλώ να μου βάλουν ✓ στους χώρους όπου νομίζουν ότι απαγορεύεται το κάπνισμα στην Κύπρο. Συζητούμε για το θέμα αυτό.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2

Με ευχάριστο τρόπο συμπληρώνοντας μια μεσοστοιχίδα διαβάζουμε και συζητούμε τους νόμους για το κάπνισμα στην Κύπρο.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3

Μελέτη περίπτωσης

Δίνω στα παιδιά μια ιστορία , τη διαβάζουν στην ομάδα τους και καταγράφουν ένα διάλογο ανάμεσα στην πρωταγωνίστρια και τον καπνιστή.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4

Όσα παιδιά θέλουν υπογράφουν την ατομική απόφαση να μην καπνίσουν ποτέ.

Αρνητικές συνέπειες του καπνίσματος

	υγεία	περιβάλλον	Σχέσεις με άλλους	οικονομία
Εξάρτηση από τη νικοτίνη				
Μόλυνση αέρα από τον καπνό				
Έξοδα για αγορά τσιγάρων				
Πρόκληση πυρκαγιών				
Συχνές μολύνσεις του αναπνευστικού+ βήχας				
Παθήσεις καρδιάς (στεφανιαία νόσος)				
Δυσάρεστη αναπνοή				
Δυσάρεστη μυρωδιά σε μαλλιά και ρούχα				
Κιτρίνισμα δοντιών και δακτύλων				
Στοματικές ασθένειες και χάσιμο δοντιών				
Απώλεια αντοχής-κούραση-λαχάνιασμα				
Ρυτιδιασμένο δέρμα				
Καταπάτηση δικαιωμάτων μη καπνιστών				
Αρτηριοσκλήρωση				
Μείωση αίσθησης γεύσης				
Καρκίνος (κυρίως των πνευμόνων)				
Πονοκέφαλος				
Εκνευρισμός από στέρηση τσιγάρου				



Συνέπειες στο περιβάλλον

Μόλυνση από καπνό
Πρόκληση πυρκαγιών

Συνέπειες στην υγεία

Εξάρτηση από τη νικοτίνη
Συχνές μολύνσεις του αναπνευστικού
Παθήσεις καρδιάς
Κιτρίνισμα δοντιών και δακτύλων
Στοματικές ασθένειες και χάσιμο δοντιών
Απώλεια αντοχής-κούραση-λαχάνιασμα
Ρυτιδιασμένο δέρμα
Αρτηριοσκλήρωση
Μείωση αίσθησης γεύσης
Καρκίνος
Πονοκέφαλος
Εκνευρισμός

Κάπνισμα

Συνέπειες στις σχέσεις μας με τους άλλους

Δυσάρεστη αναπνοή που απωθεί
Δυσάρεστη μυρωδιά σε μαλλιά και ρούχα
Καταπάτηση δικαιωμάτων μη καπνιστών
Εκνευρισμός που οδηγεί αρκετές φορές σε άσχημη συμπεριφορά

Συνέπειες στην οικονομία

Έξοδα για αγορά τσιγάρων ή άλλων καπνικών προϊόντων.

Ο Γιάννης είναι πολύ περίεργος. Θέλει να τα δοκιμάσει όλα και να ζήσει έντονα τη ζωή του!

Η Μαρία είναι αθλήτρια. Της αρέσει να προπονείται καθημερινά.

Η Χριστίνα θαυμάζει πολύ τη θεία της και θέλει να της μοιάσει σε όλα.

Ο Γιώργος είναι 15 χρονών και θυμώνει όταν τον αποκαλούν «μικρό». Θέλει να δείξει σε όλους ότι μεγάλωσε πια!

Η μητέρα της Έμιλης πέθανε από καρκίνο των πνευμόνων εξαιτίας του καπνίσματος.

Όλοι οι φίλοι του Λευτέρη καπνίζουν.

Ο Μάριος δεν έχει καθόλου φίλους και συχνά αισθάνεται μοναξιά.

Η Λίνα θέλει να είναι πάντα στη μόδα και να διατηρηθεί λεπτή και ωραία!

Ο Παναγιώτης αγχώνεται πολύ και δεν ξέρει να αντιμετωπίζει το άγχος του.

Η Αγγέλα έχει πολλά ενδιαφέροντα που γεμίζουν ευχάριστα το χρόνο της..

Οι γονείς του Αντρέα καπνίζουν πολύ ακόμα και μέσα στο σπίτι.

-Αντρέα, έλα πάρε κι εσύ ένα τσιγάρο να δοκιμάσεις! Να δεις πώς θα αισθανθείς!	-Όχι ευχαριστώ! Η πρώτη φορά είναι πάντα η αρχή. Το ένα τσιγάρο θα φέρει και το δεύτερο.
-Μιχάλη, έλα πάρε κι εσύ ένα τσιγάρο όλοι καπνίζουν στην παρέα!	-Όχι ευχαριστώ! Θα με διώξουν από την ομάδα ποδοσφαίρου και εξάλλου δε με ενδιαφέρει τι κάνουν οι άλλοι.
-Νίκη, έλα πάρε κι εσύ ένα τσιγάρο, τόλμα, μη φοβάσαι!	-Όχι ευχαριστώ! Δε φοβάμαι να καπνίσω, απλά δε θέλω να μυρίζω καπνό.
-Έλενα , έλα πάρε κι εσύ ένα τσιγάρο να φαίνεσαι πιο μοντέρνα!	- Όχι ευχαριστώ! Αισθάνομαι ότι είμαι μοντέρνα και χωρίς αυτό.
- Κώστα, έλα πάρε κι εσύ ένα τσιγάρο, με ένα τσιγάρο δεν παθαίνεις τίποτα!	-Όχι ευχαριστώ! Δεν το χρειάζομαι, εξάλλου δε μου αρέσει η μυρωδιά του τσιγάρου.

Τρεις φίλοι της Στ' τάξης του δημοτικού σχολείου εδώ κι ένα μήνα έχουν δοκιμάσει το τσιγάρο. Σήμερα έχουν φέρει τσιγάρα και στο σχολείο με σκοπό να καπνίσουν στο διάλειμμα. Στο διάλειμμα οι τρεις φίλοι απομακρύνονται στην αυλή του σχολείου μαζί με το φίλο τους τον Αντρέα, ο οποίος δεν έχει δοκιμάσει το τσιγάρο ποτέ. Οι τρεις φίλοι αρχίζουν να καπνίζουν και προσπαθούν να πείσουν και τον Αντρέα να καπνίσει μαζί τους. Ο Αντρέας δε θέλει να καπνίσει.

Η Μαρία, μαθήτρια της Ε΄ τάξης του δημοτικού σχολείου επισκέπτεται τον οδοντίατρο για μια συνηθισμένη προληπτική οδοντιατρική εξέταση. Ο οδοντίατρος της έχει ένα έκτακτο περιστατικό στο ιατρείο κι έτσι η Μαρία χρειάζεται να περιμένει για λίγο στην αίθουσα αναμονής. Εκεί βρίσκεται κι ένας κύριος, ο οποίος περιμένει να εξεταστεί από τον οδοντίατρο και κάποια στιγμή αρχίζει να καπνίζει...

Η Μαρία, μαθήτρια της Ε΄ τάξης του δημοτικού σχολείου επισκέπτεται τον οδοντίατρο για μια συνηθισμένη προληπτική οδοντιατρική εξέταση. Ο οδοντίατρος της έχει ένα έκτακτο περιστατικό στο ιατρείο κι έτσι η Μαρία χρειάζεται να περιμένει για λίγο στην αίθουσα αναμονής. Εκεί βρίσκεται κι ένας κύριος, ο οποίος περιμένει να εξεταστεί από τον οδοντίατρο και κάποια στιγμή αρχίζει να καπνίζει...

Η Μαρία, μαθήτρια της Ε΄ τάξης του δημοτικού σχολείου επισκέπτεται τον οδοντίατρο για μια συνηθισμένη προληπτική οδοντιατρική εξέταση. Ο οδοντίατρος της έχει ένα έκτακτο περιστατικό στο ιατρείο κι έτσι η Μαρία χρειάζεται να περιμένει για λίγο στην αίθουσα αναμονής. Εκεί βρίσκεται κι ένας κύριος, ο οποίος περιμένει να εξεταστεί από τον οδοντίατρο και κάποια στιγμή αρχίζει να καπνίζει...

Η Μαρία, μαθήτρια της Ε΄ τάξης του δημοτικού σχολείου επισκέπτεται τον οδοντίατρο για μια συνηθισμένη προληπτική οδοντιατρική εξέταση. Ο οδοντίατρος της έχει ένα έκτακτο περιστατικό στο ιατρείο κι έτσι η Μαρία χρειάζεται να περιμένει για λίγο στην αίθουσα αναμονής. Εκεί βρίσκεται κι ένας κύριος, ο οποίος περιμένει να εξεταστεί από τον οδοντίατρο και κάποια στιγμή αρχίζει να καπνίζει...