





## ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

**Γνωστικό αντικείμενο:** Αγωγή υγείας, το κάπνισμα ως εξάρτηση.

**Σύνδεση με το Πρόγραμμα Σπουδών:** Οικιακή Οικονομία, Πληροφορική, Φυσική Αγωγή.

**Διδακτική προσέγγιση:** Ενημέρωση και πρόληψη ως προς τον εθισμό των μαθητών στις εξαρτησιογόνες ουσίες. Οι σοβαρές βλάβες και τα προβλήματα που προκαλεί το κάπνισμα στην υγεία τους. Οι μαθητές εργάζονται είτε ατομικά, είτε σε ομάδες ανάλογα με τις δραστηριότητες.

**Τάξη:** Α', Β' και Γ' Τάξεις του Γυμνασίου

**Χρονική διάρκεια:** 1 διδακτική ώρα ανά ενότητα

**Χώρος:** Σχολική μονάδα, στη αίθουσα διδασκαλίας με διαδραστικό πίνακα ή στην αίθουσα πληροφορικής για χρήση Internet, είτε σε εξ αποστάσεως εκπαίδευση.

**Υλικά & μέσα:** Ηλεκτρονικός υπολογιστής, βιντεοπρωτόκολλος ή /και διαδραστικός πίνακας, διαφάνειες σε παρουσίαση.

**Εκπαιδευτικό πρόβλημα:**

- Τι βλάβες προκαλεί στον οργανισμό μας το κάπνισμα;
- Ποιες τοξικές ουσίες και ποια συστατικά του τσιγάρου ευθύνονται για την πρόκληση καρκινικών κυττάρων στον οργανισμό;
- Ποιες είναι οι συνέπειες των εξαρτήσεων στον εγκέφαλο, στην καρδιά, στα νεφρά, στους πνεύμονες;
- Πως μπορούμε να αποφύγουμε τις εξαρτήσεις και τις επιπτώσεις του καπνίσματος στην υγεία μας;

**Στόχοι:**

**Οι μαθητές να:**

- εμπεδώσουν τις συνέπειες του καπνίσματος.
- αντιληφθούν γιατί δεν πρέπει να καπνίζουν.
- αφυπνιστούν και να ενεργοποιηθούν, οι ίδιοι και οι οικογένειές τους.

**Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:**

Μέσα από παιχνίδι ρόλων και δραστηριοτήτων θα προσπαθήσουμε να αποτραπεί ο εθισμός των μαθητών στη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών και να αντιληφθούν οι μαθητές τις βλάβες που προκαλούνται στον οργανισμό τους από το κάπνισμα. Παράλληλα, οι μαθητές ολοκληρώνοντας τις δραστηριότητες, θα αποκτήσουν τις απαραίτητες δεξιότητες για τη χρήση του Η/Υ, θα ενταχθούν σε ομάδες και θα έχουμε συνεργατική εργασία και ομαδική επικοινωνία. Θα εξασκηθούν στην επιχειρηματικότητα και στην έρευνα, μέσα από τα ερωτηματολόγια, που οι ίδιοι θα συντάξουν αλλά και θα αξιολογήσουν τις απαντήσεις των συμμαθητών τους και των άλλων τάξεων του σχολείου τους. Θα διευρύνουν τους ορίζοντές τους και θα αποκτήσουν κριτική άποψη.

**Συνοπτική περιγραφή περιεχομένου:**

Η ενημέρωση και η πρόληψη αποτελούν τα βασικά ανατρεπτικά στοιχεία ως προς τον εθισμό των μαθητών μας στις εξαρτησιογόνες ουσίες, όπως το κάπνισμα. Ο εκπαιδευτικός αποσκοπεί στην συνειδητοποίηση της αξίας της εμπειριστατωμένης ενημέρωσης, της σοβαρότητας και των προβλημάτων που προκαλεί το κάπνισμα, στην υγεία των εφήβων, αποτρέποντας τη χρήση του τσιγάρου. Η προσέγγιση και η ενημέρωση επιβάλλεται να γίνεται με ήπιο και παραδειγματικό τρόπο. Εάν η προσέγγιση της ενημέρωσης γίνεται με διαταγές, απαγορεύσεις και τιμωρίες προς τους μαθητές, τότε έχουμε αντίθετα αποτελέσματα, διότι οι έφηβοι έχουν την τάση, σε αυτή την ηλικία να αντιδρούν αρνητικά στις απαγορεύσεις των γονέων και των εκπαιδευτικών τους. Οι μαθητές θα πρέπει να κατανοήσουν πόσο βλαβερό για την υγεία τους είναι το κάπνισμα και τι προκαλεί στον οργανισμό τους και άρα οι ίδιοι να επιλέξουν την αποφυγή του.



## ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

### Δραστηριότητα 1η:

#### Τι γνωρίζω για το κάπνισμα;

Οι μαθητές ενημερώνονται με το κείμενο και τα εισαγωγικά βίντεο. Εργάζονται στην αρχή ατομικά και στη συνέχεια στην ολομέλεια καταλήγουν σε συμπεράσματα ως προς το τι γνωρίζουν για το κάπνισμα και τι επιπλέον χρειάζεται να γνωρίζουν για αυτό.

Συμπληρώνουν ατομικά την έρευνα: «Τι γνωρίζω για το κάπνισμα». Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός τους παρουσιάζει τα συγκεντρωτικά αποτελέσματα και η ολομέλεια καταλήγει σε συμπεράσματα. Έπειτα σε ομάδες των 5-7 ατόμων, εμπλέκονται στο σχεδιασμό και τη σύνταξη **ερωτηματολογίων** και παράλληλα μούνται στη στατιστική έρευνα και στους στατιστικούς πίνακες. Επικοινωνούν και συνεργάζονται μεταξύ τους. Αποδέχονται και παράλληλα υιοθετούν την ομαδική και συνεργατική εργασία. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν ως δείγμα το ερωτηματολόγιο της έρευνας «Τι γνωρίζω για το κάπνισμα» που έχουν ήδη συμπληρώσει ή να συντάξουν τα δικά τους.

Με την ολοκλήρωση του ερωτηματολογίου γίνεται ενημέρωση σε όλους τους μαθητές του σχολείου και τους γονείς για να το συμπληρώσουν. Μπορούν επίσης να το αναρτήσουν στην ιστοσελίδα του σχολείου.

Ενδεικτικά θέματα:

- Πόσοι γονείς καπνίζουν.
- Πόσοι μαθητές καπνίζουν.
- Πόσοι μαθητές είναι παθητικοί καπνιστές.
- Από ποια ηλικία άρχισαν να καπνίζουν κ.λπ.

Στη συνέχεια οι μαθητές εργάζονται για να δημιουργήσουν στατιστικούς πίνακες, χρησιμοποιώντας τα αποτελέσματα των ερωτηματολογίων και τα σχετικά ποσοστά της έρευνας τους. Παρουσιάζουν τους στατιστικούς πίνακες στην τάξη τους και τελικά τους αναρτούν στην πλατφόρμα του προγράμματος ή/και στην ιστοσελίδα του σχολείου.

- Κείμενο: το κάπνισμα - μία από τις πιο εθιστικές συνήθειες
- Βίντεο: πόσο χρόνο χρειάζεται για να εθιστείς στο κάπνισμα;
- Βίντεο: νικοτίνη μία εξαρτησιογόνος ουσία
- Έρευνα: τι γνωρίζω για το κάπνισμα
- Εργασία: η δική μου έρευνα

### Δραστηριότητα 2η:

#### Τι περιέχει ένα τσιγάρο;

Από αυτή τη δραστηριότητα οι μαθητές θα αναλύσουν και εμπεδώσουν την επικινδυνότητα των τοξικών ουσιών, θα αντιληφθούν το λόγο ύπαρξης των ουσιών στα τσιγάρα που δεν είναι άλλος από το να προκαλούν τον εθισμό στους καπνιστές, θα επισημάνουν τις βλάβες που προκαλούν στον οργανισμό οι τοξικές ουσίες.

Οι μαθητές παρακολουθούν το βίντεο και στη συνέχεια συζητούν με τον εκπαιδευτικό τις εντυπώσεις τους. Σε ποια συστατικά του τσιγάρου αναφέρεται το βίντεο; Ποια νομίζουν ότι είναι τα προβλήματα που μπορεί κάποιος να έχει λόγω της πίσσας ή των άλλων βλαβερών ουσιών; Στη συνέχεια ενημερώνονται για τα συστατικά του τσιγάρου. Ο εκπαιδευτικός αναλύει το θέμα και συζητά με τους μαθητές του, παρατηρώντας την εικόνα. Κάνουν την εργασία αντιστοίχισης της κάθε ουσίας και που τη συναντάμε και παίζουν το σταυρόλεξο με τα συστατικά του τσιγάρου.

- Βίντεο: τι περιέχει ο καπνός του τσιγάρου;
- Εικόνα: ουσίες τσιγάρου
- Παιχνίδι: αντιστοίχιση
- Παιχνίδι: σταυρόλεξο



### Δραστηριότητα 3η:

#### Οι βλαβερές συνέπειες του τσιγάρου

Οι μαθητές παρακολουθούν το βίντεο και κρατούν σημειώσεις. Τι τους έκανε εντύπωση στο βίντεο που παρακολούθησαν; Στη συνέχεια παρακολουθούν την παρουσίαση, επικοινωνούν και συνεργάζονται μεταξύ τους. Ο εκπαιδευτικός αναλύει το θέμα που προβάλλεται και το συζητά στην ολομέλεια.

Οι μαθητές καταγράφουν τις επιπτώσεις του καπνίσματος σε mindmap.

- **Βίντεο: τι κάνει το κάπνισμα στο σώμα μας!**
- **Παρουσίαση: οι επιπτώσεις του καπνίσματος στη ζωή μας**
- **Εργασία: mind map**

### Δραστηριότητα 4η:

#### Τι προκαλεί το κάπνισμα στον οργανισμό;

Οι μαθητές παρακολουθούν το βίντεο και τις εικόνες. Εστιάζουν στις επιπτώσεις του καπνίσματος στον οργανισμό και κυρίως στις βλάβες που προκαλούνται στους πνεύμονες. Ο εκπαιδευτικός αναλύει το θέμα που προβάλλεται και το συζητά με τους μαθητές του.

Στη συνέχεια παρατηρούν τις αποτρεπτικές ετικέτες στα πακέτα των τσιγάρων και τους ζητά να δημιουργήσουν τις δικές τους ετικέτες και να τις αναρτήσουν, χρησιμοποιώντας την εικόνα με το κενό πακέτο τσιγάρων στη σχετική εργασία.

- **Βίντεο: το σφουγγάρι, τα πνευμόνια, το τσιγάρο και η πίσσα**
- **Εικόνες: τσιγάρο & πνεύμονες**
- **Εικόνες: ετικέτες τσιγάρων**
- **Εργασία: φτιάξε τη δική σου αποτρεπτική ετικέτα για το πακέτο τσιγάρων**

### Δραστηριότητα 5η:

#### Μαθαίνω να λέω «όχι» στο κάπνισμα

Με τη δραστηριότητα αυτή επιχειρείται η κατανόηση των μαθητών και η παρακίνησή τους να απέχουν από το τσιγάρο τώρα και για όλη τους τη ζωή, ώστε να διατηρήσουν την καλή τους υγεία.

Οι μαθητές ενημερώνονται σχετικά με το πως θα μπορούσαν να "πουν όχι" στο τσιγάρο. Καλούνται να καταγράψουν τους λόγους που πρέπει να αποφεύγουν το κάπνισμα και στη συνέχεια να δημιουργήσουν ένα διαφημιστικό σποτ.

Ο εκπαιδευτικός ακολουθεί τα εξής βήματα:

- Σύντομη επανάληψη στην τάξη των κινδύνων του καπνίσματος.
- Κατανομή των μαθητών σε ομάδες των 3 ή 5 ατόμων.
- Ανάθεση στους μαθητές/τριες ως εργασία τη δημιουργία τρίλεπτων τηλεοπτικών ή ραδιοφωνικών σποτ που θα έχουν ως στόχο να πείσουν τους νέους ανθρώπους κυρίως να μην καπνίσουν ποτέ.

Παρουσίαση των διαφημιστικών σποτ στην τάξη και ανάρτηση του υλικού στην πλατφόρμα του προγράμματος. Θα μπορούσαν τα σποτ να δοθούν στα τοπικά Μέσα (ραδιοτηλεοπτικά) για προβολή και ενημέρωση του ευρύτερου κοινού.

- **Κείμενο: πως λέμε ΟΧΙ στο κάπνισμα**
- **Εργασία: λέμε ΟΧΙ στο κάπνισμα**
- **Εργασία: το δικό μου σποτ**
- **Υποστήριξη: εργαλεία δημιουργίας & επεξεργασίας βίντεο**
- **Υποστήριξη: δημιουργία ραδιοφωνικού σποτ με audacity**





## Δραστηριότητα 6η:

### Πώς ανακάμπτει το σώμα όταν σταματήσω το κάπνισμα;

Οι μαθητές σε ολομέλεια παρακολουθούν το βίντεο και κρατούν σημειώσεις στη σχετική εργασία.

Στη συνέχεια συμπληρώνουν το time – line στην αντίστοιχη δραστηριότητα και ελέγχουν με τον εκπαιδευτικό την ορθότητά του.

- **Βίντεο: τι θα πάθεις άμεσα αν κόψεις το τσιγάρο!**
- **Εργασία: τι θα πάθεις άμεσα αν κόψεις το τσιγάρο**
- **Εργασία: Time-line**

## ΕΠΕΚΤΑΣΕΙΣ

### Δημιουργία αφίσας

Οι μαθητές εργάζονται είτε ατομικά είτε σε ομάδες των 5-7 ατόμων. Αφού έχουν ενημερωθεί για τις παθήσεις που προκαλεί το κάπνισμα, εστιάζουν στις εικόνες με την «απαγόρευση» του καπνίσματος και δημιουργούν δικές τους αφίσες. Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να υλοποιηθεί και στο πλαίσιο της παγκόσμιας ημέρας κατά του καπνίσματος στις 31/5.

Ο εκπαιδευτικός και οι μαθητές συζητούν και επεξεργάζονται τα μηνύματα της αφίσας. Εάν το κείμενο τους και τα slogans είναι πολλά, ψηφίζουν ποια θα γραφτούν στην αφίσα. Οι μαθητές συζητούν με τον εκπαιδευτικό τα διάφορα σχέδια – το εικαστικό της αφίσας.

Εναλλακτικά, οι μαθητές μπορούν να δημιουργήσουν ο καθένας τη δική του αφίσα, την οποία παρουσιάζουν στην τάξη και τελικά να αναρτηθούν όλες στην πλατφόρμα εργασίας.

Οι μαθητές αξιοποιούν την αφίσα για να ενημερώσουν όλους τους μαθητές του σχολείου, τους γονείς και την τοπική κοινωνία. Μπορούν να τις αναρτήσουν στην ιστοσελίδα του σχολείου και σε διάφορους χώρους στη σχολική μονάδα ή/και σε διάφορα μέρη της ευρύτερης περιοχής τους, π.χ. νοσοκομεία, δημόσιοι φορείς, κ.λπ.

- **Εικόνες: ημέρα κατά του καπνίσματος**
- **Εργασία: δημιουργία αφίσας**
- **Υποστήριξη: εργαλείο δημιουργίας αφίσας**

## ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

### Ας δούμε τι μάθαμε... αλήθεια ή ψέματα;

Οι μαθητές καλούνται να διαβάσουν τις προτάσεις και να σημειώσουν στο κουίζ αν είναι αλήθεια ή ψέμα.

- **Κουίζ: τι έμαθα για το κάπνισμα;**