





## ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

**Γνωστικό Αντικείμενο:** Αγωγή Υγείας - Φυσικές Επιστήμες – Μελέτη Περιβάλλοντος  
**Σύνδεση με το Πρόγραμμα Σπουδών:**

- Αγωγή υγείας στο πλαίσιο της αντικαπνιστικής εκστρατείας στα σχολεία
- ΣΤ' Δημοτικού: Φυσικά, ενότητες 7, 8 : «Αναπνευστικό», «Κυκλοφορικό»

**Διδακτική Προσέγγιση:** Κονστροκτουβιστική βιωματική προσέγγιση της γνώσης. Οι μαθητές εργάζονται είτε ατομικά, είτε σε ομάδες ή σε ολομέλεια ανάλογα με τις ανάγκες των δραστηριοτήτων και την κρίση του/της εκπαιδευτικού.

**Τάξη:** Δ'-Ε'-ΣΤ' Δημοτικού

**Χρονική Διάρκεια:** 45 ΛΕΠΤΑ

**Χώρος:** Αίθουσα διδασκαλίας ή/και εργαστήριο πληροφορικής

**Υλικά & Μέσα:** Ηλεκτρονικός υπολογιστής, βιντεοπροτζέκτορας ή / και διαδραστικός πίνακας, διαδραστικές δραστηριότητες, αρχεία κειμένων, παρουσιάσεις

**Εκπαιδευτικό Πρόβλημα:**

- Γιατί το κάπνισμα είναι εξάρτηση;
- Τι περιέχει ένα τσιγάρο;
- Ποιες οι συνέπειες του καπνίσματος στη ζωή μας;
- Πώς επανέρχεται το σώμα μας όταν σταματήσουμε το τσιγάρο;
- Υπάρχουν τρόποι να αρνηθούμε το τσιγάρο κατά τις κοινωνικές μας συναναστροφές και πιέσεις που θα προκύψουν στο μέλλον;

**Στόχοι:**

Οι μαθητές:

- ο να αντιληφθούν τις αρνητικές επιπτώσεις του καπνίσματος στη ζωή τους
- ο να αναπτύξουν τακτικές άρνησης καπνίσματος, όταν θα δέχονται πιέσεις από τον κοινωνικό τους περίγυρο.

**Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα:**

Οι μαθητές με το πέρας των δραστηριοτήτων εκτός των στόχων που αναφέρονται παραπάνω, θα μπορούν να χρησιμοποιούν ικανοποιητικά εφαρμογές στον Η/Υ, θα εξασκηθούν στην ενεργή ακρόαση και συζήτηση, θα μπορούν να επιχειρηματολογήσουν και να δώσουν συμβουλές. Τέλος, θα έχουν τη δυνατότητα να βρουν τις δικές τους στρατηγικές άρνησης σε μελλοντικές πιέσεις από τους συνομηλίκους και το κοινωνικό τους περιβάλλον.



### Συνοπτική Περιγραφή Περιεχομένου:

Το μαθησιακό αντικείμενο που αναπτύσσεται με τις παρακάτω δραστηριότητες αφορά τις αρνητικές επιπτώσεις του καπνίσματος στον οργανισμό και την ανάπτυξη εργαλείων ώστε να μπορούν τα παιδιά να αρνηθούν το κάπνισμα όταν θα δέχονται πιέσεις από συνομηλίκους και το κοινωνικό τους περιβάλλον.

3

## ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

### Δραστηριότητα 1η:

#### Εισαγωγή - Προοργανωτής – Σε αυτό το μάθημα θα μάθω:

Οι μαθητές εργάζονται στην αρχή συλλογικά.

Οι μαθητές παρακολουθούν την **Εισαγωγική Παρουσίαση**. Στην παρουσίαση περιέχονται οι στόχοι του μαθήματος. Ο εκπαιδευτικός μαζί με τους μαθητές συζητούν πάνω σε αυτό που είδαν.

#### Εισαγωγική Παρουσίαση

### Δραστηριότητα 2η:

#### Προϋπάρχουσες αντιλήψεις και γνώσεις. Τι γνωρίζω για το κάπνισμα;

Οι μαθητές 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.

Οι μαθητές συμπληρώνουν ατομικά την έρευνα: «**Τι γνωρίζω για το κάπνισμα**». Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός τους παρουσιάζει τα συγκεντρωτικά αποτελέσματα και η ολομέλεια καταλήγει σε συμπεράσματα ως προς τις γνώσεις τους για το κάπνισμα και τις συνέπειές του.

#### Έρευνα: «Τι γνωρίζω για το κάπνισμα»

### Δραστηριότητα 3η:

#### Τι είναι το κάπνισμα;

Οι μαθητές αρχικά εργάζονται ατομικά και στη συνέχεια σε ολομέλεια.

Οι μαθητές διαβάζουν το **Κείμενο 1: το κάπνισμα - μία από τις πιο εθιστικές συνήθειες** και συζητούν με τον εκπαιδευτικό για την έννοια του εθισμού και του καπνίσματος.

#### Κείμενο 1: το κάπνισμα - μία από τις πιο εθιστικές συνήθειες



## Δραστηριότητα 4η:

### Τι περιέχει ένα τσιγάρο;

Οι μαθητές μαζί με τον εκπαιδευτικό εργάζονται σε ολομέλεια.

Οι μαθητές παρακολουθούν το βίντεο και στη συνέχεια συζητούν με τον εκπαιδευτικό τις εντυπώσεις τους. Σε ποιο συστατικό του τσιγάρου αναφέρεται αυτό το βίντεο; Ποια νομίζουν ότι είναι τα προβλήματα που μπορεί κάποιος να έχει λόγω της πίσσας;

Οι μαθητές παρατηρούν την εικόνα. Κατόπιν, επεξεργάζονται με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού. Στη συνέχεια κάνουν την αντιστοίχιση της κάθε ουσίας και που τη συναντάμε.

Παίζουν **κρυπτόλεξο** με τα συστατικά του τσιγάρου.

Οι μαθητές παρατηρούν ετικέτες τσιγάρων ως προς τα συστατικά τους. Τι παρατηρούν;

Σε ομάδες γράφουν τα συστατικά της ετικέτας σε ένα πακέτο τσιγάρου όπως θα έπρεπε να αναγράφονται και τα αναρτούν στην πλατφόρμα.

- [Βίντεο: το σφουγγάρι, τα πνευμόνια, το τσιγάρο και η πίσσα](#)
- [Ερωτήσεις για την κατανόηση του βίντεο](#)
- [Εικόνα - Ουσίες τσιγάρου](#)
- [Κρυπτόλεξο](#)
- [Αντιστοίχιση](#)
- [Ετικέτες τσιγάρων](#)
- [Φτιάξε τη δική σου ετικέτα για το πακέτο τσιγάρων](#)

## Δραστηριότητα 5η:

### Οι βλαβερές συνέπειες του τσιγάρου

Οι μαθητές παρακολουθούν το βίντεο και κρατούν σημειώσεις. Τι τους έκανε εντύπωση στο βίντεο που παρακολούθησαν;

Συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας που περιέχει απλά προβλήματα μαθηματικών υπολογίζοντας πόσα χρήματα στοιχίζει το κάπνισμα και παρέχουν εναλλακτικές με το τι θα μπορούσαν να κάνουν με αυτά τα χρήματα.

Στη συνέχεια μαζί με τον εκπαιδευτικό επεξεργάζονται την **Παρουσίαση 2**.

Συνθέτουν την κρυφή εικόνα απαντώντας στις ερωτήσεις.

- [Βίντεο: Τι κάνει το κάπνισμα στο σώμα μας!](#)
- [Παρουσίαση 2: οι επιπτώσεις του καπνίσματος](#)
- [Φύλλο εργασίας: προβλήματα μαθηματικών](#)
- [Η κρυμμένη εικόνα](#)



## Δραστηριότητα 6η:

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

Οι μαθητές σε ολομέλεια παρακολουθούν το βίντεο και κρατούν σημειώσεις στο φύλλο εργασίας.

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!](#)
- [Φύλλο εργασίας: τι θα πάθεις άμεσα αν κόψεις το τσιγάρο](#)
- [Time-line](#)

5

## Δραστηριότητα 7η:

### Μαθαίνω να λέω « όχι» στο κάπνισμα

Οι μαθητές εργάζονται αρχικά ατομικά και στη συνέχεια σε ολομέλεια.

Οι μαθητές διαβάζουν το **Κείμενο 2: πως λέμε ΟΧΙ στο κάπνισμα**. Στη συνέχεια συζητούν με τον εκπαιδευτικό και προσθέτουν στο κοινό αρχείο άλλους τρόπους άρνησης στο κάπνισμα. Παρουσιάζουν στην ολομέλεια τα αποτελέσματα.

- [Κείμενο 2: πως λέμε ΟΧΙ στο κάπνισμα](#)
- [Πώς λέμε ΟΧΙ στο κάπνισμα;](#)

## ΕΠΕΚΤΑΣΕΙΣ

### Αναπνευστικό Σύστημα

Οι μαθητές παρατηρούν το βίντεο και συζητούν με τον εκπαιδευτικό τα διάφορα μέρη του αναπνευστικού συστήματος.

Στη συνέχεια παίζουν με την δραστηριότητα **drag and drop on picture**, όπου συμπληρώνουν τα μέρη του αναπνευστικού στη σωστή θέση της εικόνας.

Λύνουν το **κρυπτόλεξο και το σταυρόλεξο**.

- [Βίντεο: η λειτουργία του αναπνευστικού συστήματος](#)
- [Drag and Drop on Picture](#)
- [Κρυπτόλεξο: αναπνευστικό σύστημα](#)
- [Σταυρόλεξο: αναπνευστικό σύστημα](#)



## Κυκλοφορικό Σύστημα

Οι μαθητές παρατηρούν τις εικόνες του βιβλίου, παρακολουθούν το βίντεο και συζητάνε με τον εκπαιδευτικό. Ύστερα συμπληρώνουν τα μέρη της καρδιάς στη σωστή θέση και βρίσκουν την κρυμμένη εικόνα, απαντώντας στις ερωτήσεις.

Λύνουν το κρυπτόλεξο και το σταυρόλεξο.

- e-book: κυκλοφορικό
- Βίντεο: πως λειτουργεί το κυκλοφορικό σύστημα
- Drag and Drop on Picture
- Κρυμμένη εικόνα
- Κρυπτόλεξο: κυκλοφορικό σύστημα
- Σταυρόλεξο: κυκλοφορικό σύστημα

## Φτιάχνω τη δική μου Αφίσα ή Ενημερωτικό Υλικό

Σε ομάδες οι μαθητές μπορούν να δημιουργήσουν αφίσες ή ενημερωτικό υλικό για την παγκόσμια ημέρα κατά του καπνού στις 31 Μαΐου.

Δημιουργία αφίσας ή ενημερωτικού υλικού

### ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

- Οι μαθητές απαντούν ξανά το ερωτηματολόγιο της αρχής και τώρα αυτοδιορθώνονται. Δηλαδή τώρα τους παρουσιάζεται η σωστή απάντηση και η αιτιολόγηση των ψευδών δηλώσεων.
- Οι μαθητές σε ρόλο δημοσιογράφου που εργάζεται σε περιοδικό σχετικά με την υγεία, απαντούν στην επιστολή παιδιού σχετικά με το κάπνισμα και τον συμβουλεύουν πώς να πείσει τους γονείς του να σταματήσουν το κάπνισμα. Οι επιστολές των μαθητών μπορούν να αναρτηθούν στον πίνακα ανακοινώσεων της πλατφόρμας. Επίσης μπορούν σε ολομέλεια να γράψουν μια απαντητική επιστολή με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού.
- Οι μαθητές γράφουν μικρές αποτρεπτικές φράσεις που θα μπορούσαν να μπουν στο πακέτο των τσιγάρων. Εδώ μπορούν να χρησιμοποιηθούν και θετικά μηνύματα για παράδειγμα: Γνωρίζεις ότι αν σταματήσεις το τσιγάρο στα πρώτα 20 λεπτά η αρτηριακή σου πίεση επανέρχεται στα φυσιολογικά επίπεδα;
- Κουίζ: «Τι γνωρίζω για το κάπνισμα»
- Η δική μου επιστολή
- Ετικέτες σε πακέτα τσιγάρων
- Αποτρεπτικές φράσεις για το κάπνισμα



## ΠΗΓΕΣ

### A. Βιβλιογραφία

Ερευνώ και Ανακαλύπτω, Στ' τάξη του Δημοτικού, Βιβλίο του Δασκάλου  
[[http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/pdf/8547/684/10-0180-01\\_Fysika\\_ST-Dimotikou\\_Vivlio-Ekpraideutikou/](http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/pdf/8547/684/10-0180-01_Fysika_ST-Dimotikou_Vivlio-Ekpraideutikou/)]

Ερευνώ και Ανακαλύπτω, Στ' , Βιβλίο του Μαθητή  
[[http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2011/Fysika\\_ST-Dimotikou\\_html-empl/index\\_7.html](http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2011/Fysika_ST-Dimotikou_html-empl/index_7.html)]

Μελέτη Περιβάλλοντος, Δ' τάξη του Δημοτικού, Βιβλίο του Δασκάλου  
[[http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2280/Meleti-Perivallontos\\_D-Dimotikou\\_html-empl/index5\\_1.html](http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2280/Meleti-Perivallontos_D-Dimotikou_html-empl/index5_1.html)]

Μελέτη Περιβάλλοντος, Δ' τάξη του δημοτικού, βιβλίο του μαθητή  
[[http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2280/Meleti-Perivallontos\\_D-Dimotikou\\_html-empl/index5\\_1.html](http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2280/Meleti-Perivallontos_D-Dimotikou_html-empl/index5_1.html)]

WHO – word no tobacco day workshop, [<https://www.who.int/campaigns/world-no-tobacco-day/world-no-tobacco-day-2020/workshop-toolkit>]

Εθισμός και κάπνισμα [https://www.2happy.gr/blog/κάπνισμα\\_6-καλοί-λόγοι-για-να-το-ξανασκε/](https://www.2happy.gr/blog/κάπνισμα_6-καλοί-λόγοι-για-να-το-ξανασκε/)

Κάπνισμα: <https://el.wikipedia.org/wiki/Κάπνισμα>

### B. Βίντεο

Το κάπνισμα και τα πνευμόνια <https://www.youtube.com/watch?v=sv7r5X1P7TA>

Το κάπνισμα και το σώμα μας <https://www.youtube.com/watch?v=VdfNWtgYS1E>

Πώς αντιδρά το σώμα όταν κόβουμε το τσιγάρο

<https://www.youtube.com/watch?v=Y84L6Bggurw>

Πειραματική διαδικασία για την πίσσα στο τσιγάρο

<https://www.youtube.com/watch?v=hHW9a4QfSoA>

Αναπνευστικό Σύστημα: <https://www.youtube.com/watch?v=qspKhMMz0Ps>

Μια φορά και έναν καιρό ήταν η αναπνοή

<https://www.youtube.com/watch?v=S1MiS-jGvxE>

Κυκλοφορικό Σύστημα <https://www.youtube.com/watch?v=Gd9KDP00iFA>

Μια φορά και έναν καιρό ήταν η καρδιά

<https://www.youtube.com/watch?v=tuPCHeKrnDs>