

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΚΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

Συγγραφέας: Αρχοντούλα Αλεξάκη – Αναστασοπούλου
Κοινωνική Λειτουργός – Οικογενειακή Θεραπεύτρια, Επιστημονικό Στέλεχος
Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής Ψυχοκοινωνικής Υγείας Δήμου
Κηφισιάς - ΟΚΑΝΑ “ΠΡΟΝΟΗ”.

ΣΚΕΠΤΙΚΟ:

Λαμβάνοντας υπόψη τα ερευνητικά δεδομένα που δείχνουν διεθνώς ότι ο μέσος όρος ηλικίας έναρξης πειραματισμού με τις ουσίες ξεκινά από τα 12 έως 15 έτη - με μια τάση περαιτέρω μείωσης - είναι πλέον επιτακτική η ανάγκη για εφαρμογή προληπτικών παρεμβάσεων από το Δημοτικό σχολείο. Επιπλέον, η περίοδος αυτή είναι πολύ πρόσφορη, καθότι το παιδί είναι σε μια ηλικία που δεν έχει ακόμα ξεκάθαρα διαμορφωμένες απόψεις και στάσεις απέναντι στη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών, ενώ σε αντίθεση με την εφηβεία διαμορφώνει αυτές τις απόψεις από την πληροφόρηση που παίρνει από το σχολείο και την οικογένεια. Άλλωστε, έρευνες αποτελεσματικότητας της προαγωγής υγείας στα σχολεία δείχνουν ότι η παροχή πληροφοριών φαίνεται πως είναι αποτελεσματική κυρίως στο Δημοτικό.^[1]

Από την άλλη, σύμφωνα με την θεωρία της κοινωνικής μάθησης, η αλληλεπίδραση μεταξύ του ατόμου και του περιβάλλοντός του, παίζει καταλυτικό ρόλο στην ανάπτυξη προθέσεων, προσδοκιών και εν τέλει στην συμπεριφορά ενός ατόμου.^[2] Στην περίπτωση της ουσιοεξάρτησης φαίνεται πως πρόκειται για φαινόμενο με πολυπαραγοντική αιτιολογία. Αυτοί οι παράγοντες είναι πάνω στους οποίους εμείς οι εκπαιδευτικοί καλούμαστε να παρέμβουμε. Στη συγκεκριμένη παρέμβαση, λοιπόν, πέρα από την πληροφόρηση, προσπαθούμε να δουλέψουμε μαζί με τα παιδιά πάνω σε ορισμένους από τους λόγους για τους οποίους οι άνθρωποι καπνίζουν, όπως είναι η διαχείριση συγκρούσεων, η πίεση των συνομηλίκων και η διαφήμιση ^[3]. Συγκεκριμένα, για την διαφήμιση αξίζει να αναφέρουμε μια ανασκόπηση βιβλιογραφίας που πραγματοποιήθηκε το 2003 στις ΗΠΑ, από την οποία προκύπτει ότι οι περισσότερες έρευνες συγκλίνουν στο συμπέρασμα πως υπάρχει υψηλή συσχέτιση μεταξύ της διαφήμισης των τσιγάρων και της πιθανότητας οι έφηβοι που δηλώνουν «ότι δεν καπνίζουν» να μετακινηθούν προς το «ότι σκέφτονται να καπνίσουν», ενώ αυτοί που δηλώνουν «ότι σκέφτονται να καπνίσουν» να αρχίσουν στην πράξη το κάπνισμα^[4].

Τέλος, επισημαίνεται ότι η μεθοδολογία που προτείνεται στο παρόν κεφάλαιο, αποτελεί προϊόν ανασκόπησης της διεθνούς βιβλιογραφίας, καθώς και μακροχρόνιων παρεμβάσεων που υλοποιήθηκαν σε μαθητές και εκπαιδευτικούς στο πλαίσιο του προγράμματος HEART II και του “αδελφού” προγράμματος “Μαθαίνω την Αλήθεια-Λέω όχι στο τσιγάρο” στη χώρα μας.

ΣΤΟΧΟΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:

- Να κατανοήσει ο μαθητής την έννοια της εξάρτησης που προκαλεί το τσιγάρο.
- Να ενημερωθεί ο μαθητής για τις βλάβες του καπνίσματος στον οργανισμό.
- Να κατανοήσει, γιατί μερικοί άνθρωποι καπνίζουν, αν και γνωρίζουν τις βλάβες που προκαλεί στον οργανισμό το τσιγάρο.
- Να ενημερωθεί ο μαθητής με την παροχή έγκυρων πληροφοριών για τις χημικές ουσίες που εμπεριέχονται στο τσιγάρο.
- Να κατανοήσει ο μαθητής τη δύναμη της διαφήμισης και να μάθει να ανακαλύπτει τα κρυμμένα μηνύματά της.
- Να κινητοποιηθεί ο μαθητής, προκειμένου να αναλάβει προσωπική ευθύνη για την προστασία του εαυτού του, όταν βρεθεί αντιμέτωπος με την πρόκληση του τσιγάρου, στην πίεση της παρέας και των φίλων.

ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΑ ΜΕΣΑ:

- Σκίτσα
- Διαφήμιση
- Διαδραστικός πίνακας
- Κόλλες Α4
- Μαρκαδόροι
- Καρτελάκια με βλάβες
- Φωτοτυπίες ασκήσεων της παρέμβασης
- Πείραμα με τσιγάρο

ΔΙΑΤΑΞΗ ΧΩΡΟΥ:

Οι μαθητές κάθονται σε κύκλο.

ΧΡΟΝΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ:

2 διδακτικές ώρες (90')

ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ

Έναρξη – Εισαγωγή (5 λεπτά):

Καλωσορίζουμε τους μαθητές και τους λέμε δυο λόγια σχετικά με τους στόχους της σημερινής μας συνάντησης, τη χρονική διάρκεια και τον τρόπο διεξαγωγής της. Ειδικότερα, θα μπορούσαμε να τους αναφέρουμε τα εξής:

«Στη σημερινή συνάντησή μας θα συζητήσουμε όλοι μαζί για την πρόληψη της εξάρτησης από το τσιγάρο. Τις βλάβες που προκαλεί στον οργανισμό, τους λόγους που κάποιος άνθρωπος καπνίζει, τις χημικές ουσίες που εμπεριέχει το τσιγάρο, και τι μπορούμε να κάνουμε εμείς, για να προστατεύσουμε τον εαυτό μας παίρνοντας γνώσεις και πληροφορίες γύρω από την εξάρτηση και την πρόληψη του καπνίσματος.

Θα δουλέψουμε βιωματικά, ομαδικά και γι' αυτό καθόμαστε και σε κύκλο. Μπορεί να εκφράζει τη γνώμη του ή την απορία του όποιος επιθυμεί σηκώνοντας το χέρι του. Είναι σημαντικό να σεβόμαστε την άποψη και την προσωπικότητά του άλλου.

Η συνάντησή μας θα διαρκέσει 2 διδακτικές ώρες, χωρίς διάλειμμα.»

1. ΟΝΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΧΡΩΜΑΤΑ (5 λεπτά):

Ειδικοί στόχοι δραστηριότητας:

- Να μάθει ο ένας το όνομα του άλλου μέσα από μια ευχάριστη διαδικασία.
- Να αισθανθούν άνετα και χαλαρά.

Περιγραφή δραστηριότητας:

Ζητάμε από τα παιδιά να σχηματίσουν ένα κύκλο. Ξεκινάμε με το πρώτο παιδί, ζητώντας του να πει το όνομά του και το αγαπημένο του χρώμα. (Συμμετέχει και ο εκπαιδευτικός)^[5].

2. ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ (10 λεπτά) :

Ειδικοί στόχοι δραστηριότητας:

- Να προσπαθήσουν οι μαθητές να κατανοήσουν την έννοια της εξάρτησης.

Περιγραφή δραστηριότητας:

Ξεκινάμε ρωτώντας τους μαθητές να μας πουν τι γνωρίζουν για την έννοια της εξάρτησης. Τους διευκολύνουμε δείχνοντάς τους ένα σκίτσο που απεικονίζει την εξάρτηση του ανθρώπου από το τσιγάρο. Τους ζητάμε να περιγράψουν τι παρατηρούν στο σκίτσο.

Ορισμός εξάρτησης: «Η εξάρτηση είναι εκείνη η κατάσταση κατά την οποία ο οργανισμός συνηθίζει σε μια ουσία και δεν μπορεί να λειτουργήσει κανονικά, αν δεν χρησιμοποιήσει την ουσία αυτή. Η εξάρτηση μπορεί να είναι σωματική ή ψυχολογική.

Ένα δεύτερο στοιχείο της εξάρτησης είναι η ανάγκη για αυξανόμενη δόση.

Η έλλειψη της ουσίας στον χρήστη, προκαλεί μια μεγάλη γκάμα από οργανικές αντιδράσεις - από την έντονη ανησυχία και νευρικότητα, μέχρι τις σοβαρές κρίσεις στέρησης (πόννοι σε διάφορα σημεία του σώματος, τρεμούλιασμα, δυσκοιλιότητες, πονοκέφαλοι, διαταραχές στον ύπνο, πτώση της αρτηριακής πίεσης και καρδιακού ρυθμού και άλλα). Είναι μια εξάρτηση βλαβερή για τον οργανισμό μας. Είναι κάτι που δεν μπορούμε εύκολα να σταματήσουμε, το χρησιμοποιούμε και δυσκολευόμαστε να λειτουργήσουμε στη ζωή μας φυσιολογικά χωρίς αυτό» ^[5].

«Σκίτσο με τσιγάρο»



3. ΒΛΑΒΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΧΡΗΣΗ ΤΣΙΓΑΡΟΥ (15 λεπτά):

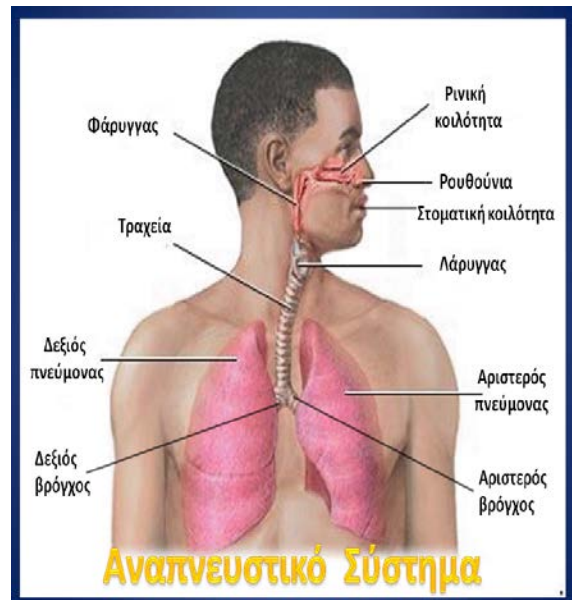
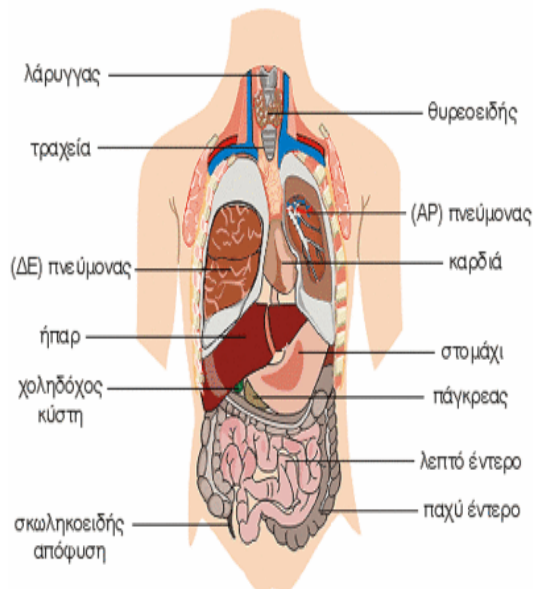
Ειδικοί στόχοι δραστηριότητας:

- Να γνωρίσουν οι μαθητές τις βλάβες που μπορεί να προκαλέσει στον ανθρώπινο οργανισμό η χρήση του τσιγάρου.

Περιγραφή δραστηριότητας:

Η δραστηριότητα αυτή στοχεύει στο να γνωρίσουν οι μαθητές τι προκαλεί στον οργανισμό ενός ενήλικα η χρήση του τσιγάρου. Για το λόγο αυτό, δείχνουμε στους μαθητές στο διαδραστικό πίνακα έναν ανθρώπινο οργανισμό, όπου φαίνονται τα όργανα (εγκέφαλος, καρδιά, πνεύμονες, φάρυγγας, γλώσσα, δόντια, χέρια, στόμα). Στη συνέχεια, μοιράζουμε στους μαθητές από ένα καρτελάκι με γραμμένη μια βλάβη που προκαλεί το τσιγάρο στον οργανισμό (τα καρτελάκια τα έχουμε ετοιμάσει εμείς και πρέπει να έχουν την δυνατότητα να κολλούν). Στη συνέχεια, ζητούμε από δυο μαθητές να περιγράψουν τον ανθρώπινο οργανισμό και να διαβάσουν τα όργανά του. Έπειτα, ζητούμε από τους μαθητές που έχουν τα καρτελάκια να διαβάζει ο καθένας τη βλάβη που αναγράφεται και να την τοποθετεί σε όποιο όργανο του σώματος προκαλείται η βλάβη αυτή.

«Εικόνα με ανθρώπινο οργανισμό»



ΒΛΑΒΕΣ ΑΠΟ ΤΣΙΓΑΡΟ

ΟΡΓΑΝΑ	ΠΑΘΗΣΕΙΣ
Εγκέφαλος	Εγκεφαλικά επεισόδια
Φάρυγγας	Καρκίνος στο φάρυγγα
Πνεύμονες	Καρκίνος του πνεύμονα Βρογχίτιδα Εμφύσημα Άσθμα
Καρδιά	Καρδιακές Παθήσεις Θρομβώσεις
Χέρια	Κίτρινα δάχτυλα
Γλώσσα	Καρκίνος της γλώσσας
Δόντια	Κίτρινα Δόντια
Στόμα	Δυσάρεστη Αναπνοή

4. ΠΕΙΡΑΜΑ ΜΕ ΤΣΙΓΑΡΟ (20 ΛΕΠΤΑ):

Ειδικοί στόχοι δραστηριότητας:

- Να αντιληφθούν οι μαθητές ποιες συνέπειες έχει στον οργανισμό το κάπνισμα ενός τσιγάρου.

Περιγραφή δραστηριότητας:

Δείχνουμε στα παιδιά στον διαδραστικό πίνακα την εικόνα με ένα τσιγάρο , τους ζητάμε να το περιγράψουν και να διαβάσουν τις χημικές ουσίες που περιέχει.

«Εικόνα με τσιγάρο»^[6]



Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό:

Κάθε τσιγάρο περιέχει περίπου **7.000 χημικές ουσίες** που είναι **επικίνδυνες** για την υγεία μας.

Οι **70** από αυτές είναι **καρκινογόνες**.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΠΟΥ ΕΜΠΕΡΙΕΧΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΤΣΙΓΑΡΟ

- **Ακεταλδεϋδη** (χρησιμοποιείται στην κατασκευή κόλλας)
- **Ακετόνη** (κύριο συστατικό στο ξεβαφτικό νυχιών)
- **Αμμωνία** (χρησιμοποιείται, για να καθαριστούν τα παράθυρα και οι τουαλέτες)
- **Αρσενικό** (χρησιμοποιείται, για να σκοτώσει έντομα και ζιζάνια)
- **Βενζόλιο** (χρησιμοποιείται ως διαλύτης ή ως καύσιμο)
- **Κάδμιο** (βρίσκεται στις μπαταρίες)
- **Κυάνιο** (βρίσκεται στο ποντικοφάρμακο)
- **Μονοξειδίο του Άνθρακα** (ισχυρό δηλητήριο-καυσαέριο αυτοκινήτων)
- **Νικοτίνη** (χρησιμοποιείται σε φυτοφάρμακα ή εντομοπαγίδες)
- **Στυρένιο** (χρησιμοποιείται στην παραγωγή συνθετικού καουτσούκ και πλαστικών)
- **Τολουένιο** (χρησιμοποιείται ως αντικροτικός παράγοντας στη βενζίνη)
- **Υδροξίνη** (χρησιμοποιείται ως καύσιμο για πυραύλους και αεροσκάφη)
- **Φαινόλη** (χρησιμοποιείται ως απολυμαντικό)
- **Φορμαλδεϋδη** (χρησιμοποιείται για τη διατήρηση νεκρών ζώων)
- **Χλωριούχο Βινύλιο** (χρησιμοποιείται στην κατασκευή σακουλών σκουπιδιών)^[6]

Στη συνέχεια, ρωτάμε τους μαθητές «**ποια πιστεύουν ότι είναι η πιο εξαρτησιογόνος χημική ουσία απ' όλες;**»

Απάντηση:

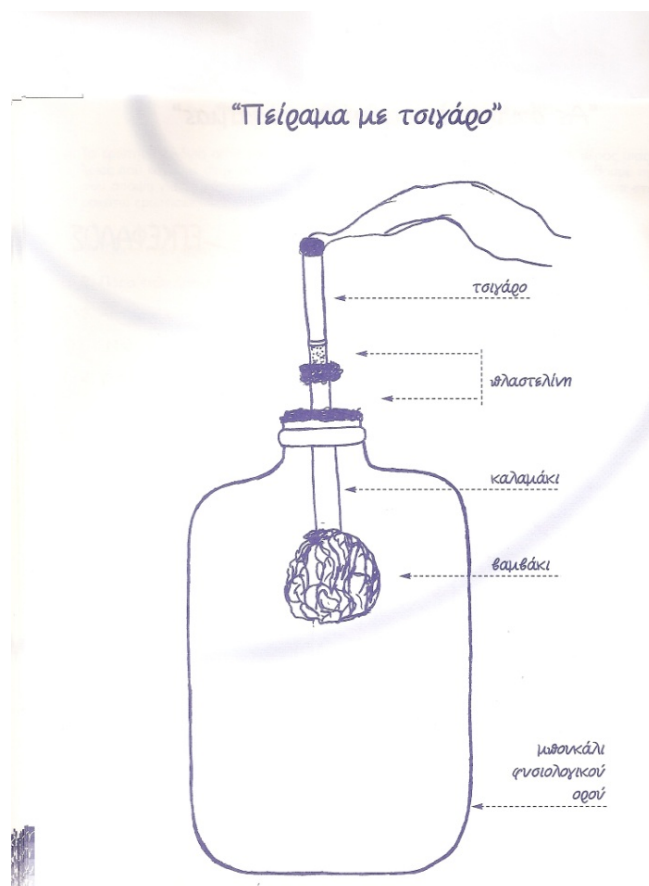
- Η **νικοτίνη** είναι μία εξαιρετικά **βλαβερή χημική ουσία**, γιατί εμποδίζει τους ανθρώπους να σταματήσουν το κάπνισμα.
- Η νικοτίνη κατατάσσεται στην τρίτη θέση των ναρκωτικών ουσιών μετά την ηρωίνη και την κοκαΐνη.
- Η νικοτίνη προκαλεί **εξάρτηση**, δηλαδή σε αναγκάζει να καπνίζεις ακόμη και εάν εσύ θέλεις να σταματήσεις.
- Οι άνθρωποι που καπνίζουν είναι **εξαρτημένοι** από τη νικοτίνη **χωρίς να το συνειδητοποιούν**.

Στην συνέχεια, περνάμε να κάνουμε ένα πείραμα, για να δούμε τι συμβαίνει στα πνευμόνια, όταν κάποιος καπνίζει ένα τσιγάρο. Στο μυαλό μας έχουμε τα εξής:

Νικοτίνη – εξαρτησιογόνος ουσία και έχει χρώμα κίτρινο – καφέ

Πίσσα – προκαλεί καρκίνο και έχει χρώμα καφέ – μαύρο

Για να κάνουμε το πείραμα με το τσιγάρο, χρησιμοποιούμε ένα άδειο μπουκάλι φυσιολογικού ορού ως τεχνητό πνεύμονα. Παίρνουμε ένα καλάμακι και στο κάτω μέρος στερεώνουμε με χαρτοταινία λίγο βαμβάκι. Τοποθετούμε το καλάμακι μέσα στο μπουκάλι και με λίγη πλαστελίνη σφραγίζουμε το στόμιο, για να μην μπαίνει μέσα αέρας. Στο πάνω μέρος από το καλάμακι θα βάλουμε ένα τσιγάρο και θα το στερεώσουμε με λίγη πλαστελίνη. Στη συνέχεια, ανάβουμε το τσιγάρο και συγχρόνως πιέζουμε μερικές φορές το μπουκάλι, ώστε να γίνει τεχνητά η διαδικασία του καπνίσματος. Παροτρύνουμε τα παιδιά να συμμετέχουν σε όλη τη διαδικασία, θέτοντάς τους ερωτήσεις, όπως γιατί σφραγίζουμε με πλαστελίνη το μπουκάλι, γιατί βάζουμε το βαμβάκι κλπ. Αφού το μπουκάλι – ο τεχνητός μας πνεύμονας έχει καπνίσει όλο σχεδόν το τσιγάρο, δείχνουμε στα παιδιά τα υπολείμματα της πίσσας και της νικοτίνης που έχουν μείνει πάνω στο βαμβάκι βγάζοντάς το μέσα από το μπουκάλι. Έτσι, βλέπουμε τι μένει στον πνεύμόνά μας από το κάπνισμα ενός τσιγάρου. Ακόμα, τους δείχνουμε το φίλτρο του τσιγάρου το οποίο έχει χρωματιστεί από τις ουσίες και εξηγούμε ότι παρόλο που φαίνεται ότι έχει συγκρατήσει το σύνολο της ποσότητας, εντούτοις μια ποσότητα έχει περάσει στον πνεύμονα^[5].

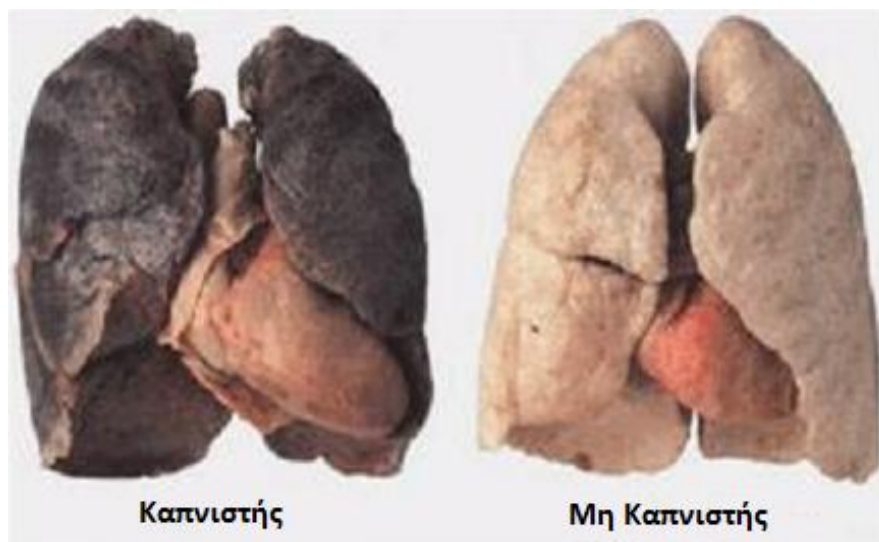


Σημείωση:

εάν υπάρχουν μαθητές με αναπνευστικά προβλήματα ή αλλεργίες, καλό είναι να μην συμμετάσχουν στο πείραμα. Επίσης, συστήνουμε το πείραμα να υλοποιηθεί σε ανοικτό χώρο ή με ανοικτό παράθυρο, προκειμένου να μην έρθουν σε επαφή με τον καπνό οι μαθητές.

Για το κλείσιμο αυτής της δραστηριότητας τους δείχνουμε στο διαδραστικό πίνακα την εικόνα με τους πνεύμονες του καπνιστή και του μη καπνιστή.

«Εικόνα με τις συνέπειες του καπνίσματος στους πνεύμονες»^[6]



5. ΑΙΤΙΑ ΕΝΑΡΞΗΣ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΤΣΙΓΑΡΟΥ (10 λεπτά):

Ειδικοί στόχοι δραστηριότητας:

-Να κατανοήσουν οι μαθητές, γιατί οι άνθρωποι καπνίζουν, αν και γνωρίζουν τις βλάβες που προκαλεί στον οργανισμό τους το τσιγάρο.

-Να προβληματιστούν και να εκφράσουν τις απόψεις τους και τις απορίες τους γύρω από αυτό το θέμα.

Περιγραφή δραστηριότητας:

Χωρίζουμε τα παιδιά σε ζευγάρια και ζητάμε από το κάθε ζευγάρι να συζητήσει και να καταγράψει σε κόλλες Α4 **τους λόγους - αίτια που συνήθως οδηγούν κάποιον να αρχίσει το τσιγάρο**. Το κάθε ζευγάρι μας παρουσιάζει τα όσα συζητήσε.

Τα καταγράφουμε όλα στον πίνακα και εξηγούμε για το καθένα από αυτά.

Συνήθως τα αίτια που καταγράφουν τα παιδιά είναι τα εξής:

- Μαγκιά
- Πίεση της παρέας – φίλοι
- Διαφήμιση – Τηλεόραση - ΜΜΕ
- Περιέργεια
- Οικογενειακά, ψυχολογικά και οικονομικά προβλήματα
- Οικογενειακό περιβάλλον – γονείς
- Μίμηση - πρότυπα

Επιμένουμε περισσότερο στην **ΕΠΙΡΡΟΗ της ΠΑΡΕΑΣ και τη ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ**

6. ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΙ ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ (10 Λεπτά):

Ειδικοί στόχοι δραστηριότητας:

- Να αναγνωρίσει και να επισημάνει ο μαθητής την επιρροή των φίλων στις επιλογές και τις αποφάσεις του.
- Να κινητοποιηθεί ο μαθητής , προκειμένου να αναλάβει προσωπική ευθύνη για την προστασία του εαυτού του, όταν βρεθεί αντιμέτωπος με την πρόκληση του τσιγάρου στην πίεση της παρέας και των φίλων.

Περιγραφή δραστηριότητας:

Ξεκινάμε διαβάζοντας στους μαθητές την **Ιστορία της Μαρίας** που πάει στη έκτη τάξη.

Η Μαρία δεν έχει καπνίσει ποτέ της. Την περασμένη εβδομάδα, η Μαρία επέστρεψε σπίτι μετά το σχολείο με τη μεγαλύτερη αδερφή της, την Ελένη και τις φίλες της αδερφής της.

Οι φίλες της Ελένης άναψαν δύο τσιγάρα, καθώς περπατούσαν και είπαν στη Μαρία να δοκιμάσει κι εκείνη ένα. Της είπαν πως είναι σε μια παρέα με μεγάλες και γι' αυτό πρέπει να κάνει ό,τι κάνουν οι μεγάλες.

Εξάλλου, κανείς δε θα μάθαινε ότι κάπνισε. Τι θα κάνει τελικά η Μαρία;

Στην ιστορία αυτή δίνεται έμφαση στην επιρροή και στην πίεση που μπορεί να ασκήσει η παρέα και οι φίλοι. Συζητάμε το θέμα αυτό μέσα από τις παρακάτω ερωτήσεις:

- Πώς πιστεύετε ότι ένιωσε η Μαρία, όταν της ζήτησαν να καπνίσει;
- Φοβάται μήπως τα μεγαλύτερα παιδιά την πουν «μωρό»;
- Με ποιο τρόπο οι φίλες της Ελένης πιέζουν τη Μαρία να καπνίσει;
- Είναι αλήθεια ότι, όταν κάποιος καπνίζει, δεν έχει κανένα πρόβλημα;
- Πώς θα μπορούσε η Μαρία να απαντήσει αρνητικά σε αυτήν την περίπτωση που πιέζεται να καπνίσει; Για να δοκιμάσουμε να πούμε «όχι».
- Ποια συναισθήματα σας δημιούργησε αυτή η κατάσταση;
- Μπορείς να πάρεις τη σωστή απόφαση για το κάπνισμα; ^[6]

7. ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ ΤΟΥ ΤΣΙΓΑΡΟΥ (10 λεπτά):

Ειδικοί στόχοι δραστηριότητας:

- Να διακρίνουν οι μαθητές τα μηνύματα των διαφημίσεων του τσιγάρου για τη φιλία και τη μαγκιά, να τα αξιολογήσουν και να τα κρίνουν εντοπίζοντας τα αρνητικά στοιχεία που προβάλλονται.
- Να συζητήσουν και να προβληματιστούν σχετικά με την δύναμη της διαφήμισης και την αλήθεια πίσω από αυτή.

Περιγραφή δραστηριότητας:

Παραθέτουμε ως παράδειγμα μια διαφήμιση τσιγάρου που προβάλλει τη μαγκιά. Αρχικά, δείχνουμε στον διαδραστικό πίνακα την διαφήμιση με το τσιγάρο. Τους ζητάμε να την περιγράψουν, δηλαδή να περιγράψουν το άτομο (τι φοράει, πως στέκεται, τι έκφραση έχει το πρόσωπό του), να εντοπίσουν το χώρο που βρίσκεται (Άγρια Δύση, έρημος) και να αναλύσουν το λεκτικό μήνυμα της διαφήμισης.

Ακολουθεί συζήτηση με βάση τα παρακάτω ερωτήματα:

Τι μας λέει η διαφήμιση που προωθεί το κάπνισμα ;

Μάγκας είναι αυτός που:

- Ντύνεται μοντέρνα.
- Είναι τολμηρός και άγριος.
- Δείχνει ότι ξέρει τι θέλει.
- Κάνει ριψοκίνδυνα πράγματα που δεν είναι συνηθισμένα και καπνίζοντας και ένα τσιγάρο ... είναι ο εαυτός του.

Τι συμβαίνει στην πραγματικότητα;

- Προβάλλεται ένα ψεύτικο πρότυπο ισορροπημένου ατόμου, διότι:
 - Το άτομο καπνίζει, όχι επειδή το επιλεγει, αλλά επειδή είναι εξαρτημένο.
 - Γνωρίζει ότι το τσιγάρο καταστρέφει την υγεία και την ομορφιά, αλλά δεν μπορεί να το κόψει.
- Δε χρειάζεται να κάνεις «ακροβατικά», για να αποδείξεις ποιος είσαι.

Τι προτείνουμε εμείς:

Ο πραγματικός «μάγκας»:

- Αποφασίζει ο ίδιος για τον εαυτό του.
- Έχει αυτοπεποίθηση.
- Είναι ειλικρινής.
- Σέβεται τους άλλους.

- Αναγνωρίζει και ενισχύει τα θετικά στοιχεία του.
- Δεν γίνεται θύμα κανενός.

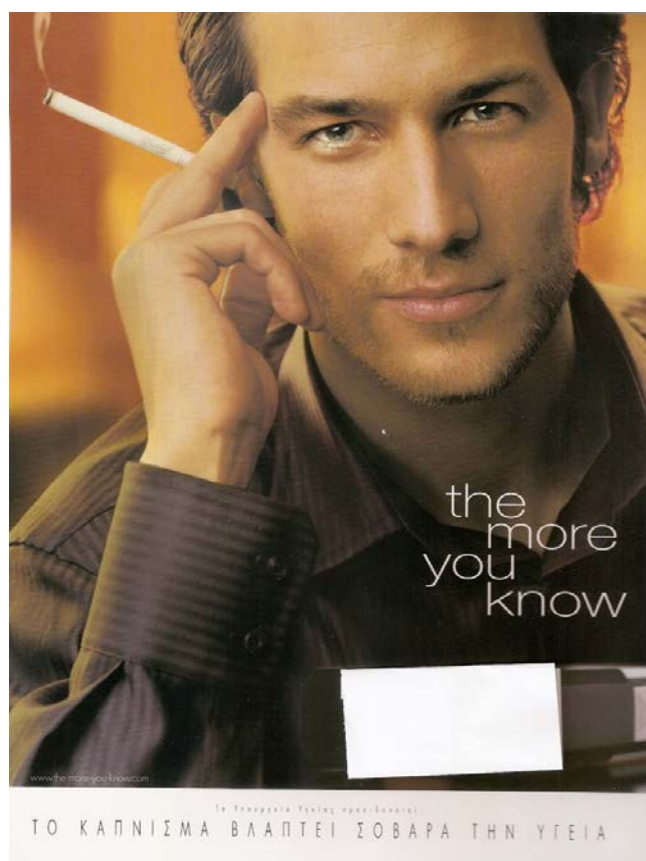
Τελικά :

- Καμία εξάρτηση δεν είναι μαγκιά.
- Οι εξαρτήσεις “κόβουν” τη μαγκιά.

Γιατί υπάρχουν τελικά οι διαφημίσεις του τσιγάρου, παρόλο που το Υπουργείο Υγείας προειδοποιεί ότι : “ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΒΛΑΠΤΕΙ ΣΟΒΑΡΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ” ;

- Η διαφήμιση του τσιγάρου δεν ένα απλό εμπορικό προϊόν, αλλά μια εξάρτηση.
- Κάθε χρόνο μόνο στην Ελλάδα θέλουν να προστίθενται 50.000 νέοι καπνιστές, προκειμένου να συντηρείται το καπνεμπόριο.
- Καθημερινά, έστω ότι καπνίζουν ένα (1) πακέτο τσιγάρα, δηλαδή πληρώνει ο καθένας από αυτούς περίπου 3,5 €. Όλοι μαζί δίνουν 175.000 € ημερησίως. Το ετήσιο κόστος φθάνει στα 63.875.000 €
- Αν στην Ελλάδα καπνίζουν 1.000.000 άνθρωποι, το αντίστοιχο ποσό το χρόνο ανέρχεται στα 1.277.500.000 € !!! Με αυτό το χρηματικό πόσο, ο κάθε άστεγος θα είχε ένα πολύ ωραίο σπίτι^[6].

«Παράδειγμα Διαφήμισης»



8. ΚΛΕΙΣΙΜΟ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗΣ:

Κλείνουμε την παρέμβασή μας με τον κάθε μαθητή, αλλά και τον εκπαιδευτικό να αναφέρουν «κάτι που έμαθαν από την σημερινή μας συνάντηση».

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- [1] Peters, L.W.H & Paulussen, T.G.W.M (1994) *School health, a reveiw of the effectiveness of health education and health promotion*, Utrecht (Dutch Centre for Health Promotion and Education)
- [2] Bandura, A. (1986) *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- [3] Logan, D. & Carlinni-Marlatt, B (2005) Smoking and Adolescence: some issues on prevention and smoking, *Prevention Perspectives*, www.mentorfoundation.org
- [4] Lovato, C., Linn, G., Stead, L.F. & Best, A. (2003). *Cohrane Database Systematic Review*, 4: CDD003439
- [5] «Πρόταση» Κίνηση για έναν άλλο τρόπο ζωής - Κέντρο Πρόληψης Εξαρτήσεων & Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Ν. Αχαΐας (2003) *Αγγίζοντας τον Κύκλο*, Κίνηση Πρόταση, Πάτρα
- [6] Παραδοτέο Π.1.4. για το Υποέργο 1 της Πράξης: “Ενέργειες Ενημέρωσης και Υποστήριξης για την Οργάνωση και την Υλοποίηση Προγράμματος Αγωγής Υγείας για το Κάπνισμα στα Σχολεία” (MIS372829) του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού 2007-2013»

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΒΛΑΒΕΣ

Οδηγίες: Κόβουμε τις βλάβες και μαζί με τους μαθητές τις τοποθετούμε στο κατάλληλο όργανο που προκαλείται η βλάβη από το τσιγάρο.

ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΑ ΕΠΕΙΣΟΔΙΑ	ΚΙΤΡΙΝΑ ΔΑΧΤΥΛΑ
ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΣΤΟ ΦΑΡΥΓΓΑ	ΔΥΣΑΡΕΣΤΗ ΑΝΑΠΝΟΗ
ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΟΝΑ	ΕΜΦΥΣΗΜΑ
ΑΣΘΜΑ	ΒΡΟΓΧΙΤΙΔΑ
ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ	ΘΡΟΜΒΩΣΕΙΣ