

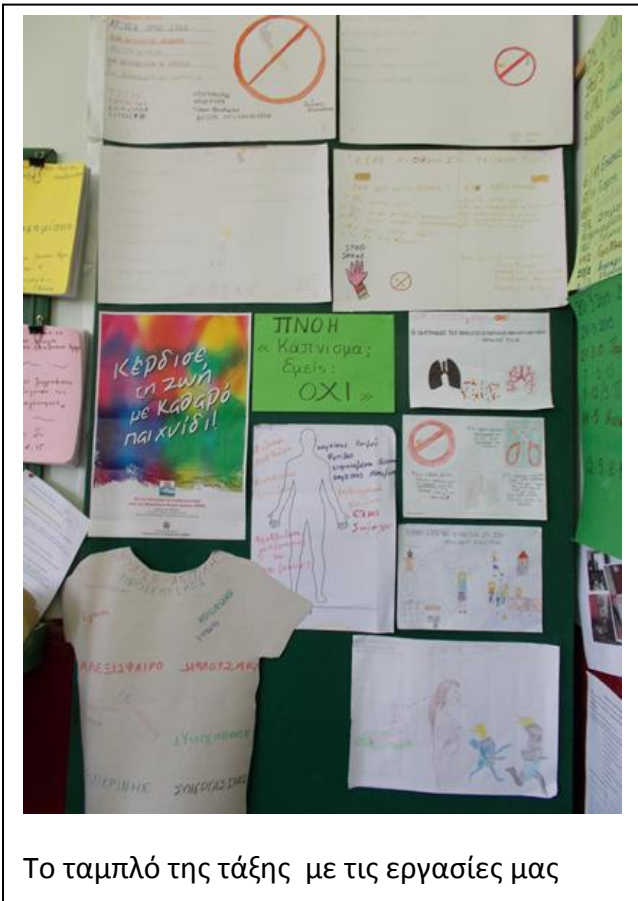
Κάπνισμα; Όχι, Εμείς !

Σήμερα, Τετάρτη 20 Μαΐου 2015, ολοκληρώθηκε το πρόγραμμα «Κάπνισμα; ... Εμείς ΟΧΙ» που υλοποιήθηκε από το Κέντρο Πρόληψης και Συμβουλευτικής κατά των Εξαρτήσεων Νομού Λέσβου «ΠΝΟΗ» σε συνεργασία με τους μαθητές της Στ΄ Τάξης του Δημοτικού Σχολείου Παμφίλων. Το πρόγραμμα ξεκίνησε το Φεβρουάριο και αποτελείται από 13 δίωρες συναντήσεις.

Στη 13^η και τελευταία συνάντηση οι μαθητές αποτίμησαν την πορεία τους στην ομάδα και αξιολόγησαν το πρόγραμμα. Στην αναμνηστική ομαδική κάρτα κολλάζ αποτυπώθηκαν σκέψεις και συναισθήματα όπως :

«Ευχαριστούμε για τα εφόδια που μας δώσατε για να περπατήσουμε το γαλήνιο δρόμο της ζωής μας»

«Στην αρχή όταν πρωτοακούσαμε ότι θα ερχόταν στο σχολείο μας δύο κοινωνικοί λειτουργοί για το πρόγραμμα ΠΝΟΗ είχαμε αγχωθεί πάρα πολύ για το τι θα συναντήσουμε σε αυτό το πρόγραμμα. Οι ατελείωτες ώρες που περάσαμε μαζί σας συζητώντας για τις εθιστικές ουσίες, τους εαυτούς μας αλλά και για τις προσωπικότητες των άλλων, μας διαμόρφωσαν έναν δυνατότερο χαρακτήρα ο οποίος είναι αρκετά δυνατός και ικανός να αντισταθεί στις κακές παρέες, στο να καπνίσει και στο να κάνει χρήση αλκοόλ και ναρκωτικών.



Το ταμπλό της τάξης με τις εργασίες μας

Τώρα που τελειώνουμε θα θέλαμε να γυρίσουμε το χρόνο πίσω από εκεί που πρωτοξεκινήσαμε. Μακάρι να μπορούσαμε να ξαναζήσουμε όλες αυτές τις όμορφες στιγμές την ακροστιχίδα των ονομάτων, το αλεξίσφαιρο μπλουζάκι, τη μαριονέτα, το μαγικό κουτί, τα δυνατά και τα αδύναμα σημεία του χαρακτήρα μας. Αυτά είναι που δεν θα ξεχάσω ποτέ , μα αυτό που θα μου μείνει χαραγμένο στο μυαλό μου με πύρινα γράμματα, είναι αυτά τα δύο ονόματα που από τον ήχο τους και μόνο καταλαβαίνει κανείς πως έχει να κάνει με ανθρώπους σοβαρούς και προικισμένους σε γνώση:

κυρία Δέσποινα και κ. Μαρία
σας ευχαριστούμε.»

Θανάσης Παπατζιάμος , Ανδρέας Σταματής.

Σύμφωνα με την αξιολόγηση του προγράμματος οι δράσεις και οι στόχοι που επετεύχθησαν είναι οι εξής:

1^ο εργαστήριο «Γνωρίζουμε ο ένας τον άλλο. Συμφωνούμε για τους κανόνες της ομάδας»

Στόχοι :

- Να γνωριστούν τα παιδιά με τον συντονιστή
- Να γνωριστούν τα παιδιά με το πρόγραμμα
- Να συμφωνήσουμε στις αρχές λειτουργίας της ομάδας

2^ο εργαστήριο «Ο Τσιπιλός και οι φίλοι του συναντούν τη Δόνα Νικοτίνη»

Στόχοι :

- Να εισάγουμε στους μαθητές την έννοια της εξάρτησης
- Να παρουσιαστεί η ιδέα της προσωπικής διαφοροποίησης από βλαπτικές συμπεριφορές των ενηλίκων ή των συνομηλίκων
- Να ενδυναμώσουμε τους μαθητές για να αντισταθούν στην πίεση των συνομηλίκων και να πουν «όχι» στο τσιγάρο

3^ο εργαστήριο «Οι 4000 βοηθοί της Δόνας Νικοτίνης»

Στόχοι :

- Να ενημερωθούν οι μαθητές για τις συνέπειες του καπνίσματος στον οργανισμό
- Να καταλάβουν οι μαθητές ότι η υγιεινή διατροφή, η αποχή από το κάπνισμα και το αλκοόλ, και η σωματική άσκηση προστατεύουν τον οργανισμό

4^ο εργαστήριο «Το καλά κρυμμένο μυστικό της Δόνας Νικοτίνη»

Στόχοι :

- Να ενισχυθεί η κριτική σκέψη των παιδιών
- Να αναγνωρίζουν τα κρυμμένα μηνύματα της διαφήμισης
- Να ενισχυθεί η ικανότητα των παιδιών για αυτοπροστασία από τις διαφημίσεις

5^ο εργαστήριο «Η αλεπού με την κομμένη ουρά»

Στόχοι :

- Να συνειδητοποιήσουν τη δύναμη που έχει η γνώμη των άλλων στη ζωή, τη συμπεριφορά και τις αποφάσεις τους
- Να αναγνωρίσουν τη δυνατότητα της διαφοροποίησης από την αρνητική πίεση

6^ο εργαστήριο «Τα αλεξίσφαιρα μπλουζάκια»

Στόχοι:

- Να αναγνωρίσουν τις προσωπικές τους αδυναμίες που θα μπορούσαν να τους οδηγήσουν στη δοκιμή του τσιγάρου
- Να ενδυναμώσουν στοιχεία του χαρακτήρα τους που θα τα προστατεύουν από επιβλαβείς συμπεριφορές και το κάπνισμα

7^ο εργαστήριο «Η Μαριονέτα... Νιώθει;»

Στόχοι:

- Να καταλάβουν πως συχνά οι επιλογές τους δε βασίζονται στην κρίση τους, αλλά στην επιρροή των άλλων
- Να ενδυναμώσουν την προσωπική τους κρίση

8^ο εργαστήριο «Ποια είναι τα νήματα που κινούν τη Μαριονέτα;»

Στόχοι :

- Να κατανοήσουν την επιρροή της οικογένειας, των συνομηλίκων και του περιβάλλοντος στην καπνιστική συμπεριφορά

9^ο εργαστήριο «Εγώ μπορώ να πω ΟΧΙ!»

Στόχοι :

- Να εκπαιδευτούν στην ανάπτυξη δεξιοτήτων αντίστασης στην πίεση των συνομηλίκων

10^ο εργαστήριο «Ένας ξεχωριστός φίλος»

Στόχοι:

- Να ενισχύσουμε την αυτοαποδοχή και την αυτοεκτίμηση των παιδιών
- Να καλλιεργήσουμε την αποδοχή της διαφορετικότητας στην ομάδα
- Να ενισχύσουμε τη δύναμη της αλληλοϋποστήριξης της ομάδας

11^ο εργαστήριο «Με αγαπώ και με φροντίζω»

Στόχοι :

- Ενίσχυση μιας στάσης φροντίδας του εαυτού
- Αναγνώριση των προσωπικών αναγκών και αναζήτηση τρόπων φροντίδας αυτών των αναγκών

12^ο εργαστήριο «Μια βαλίτσα γεμάτη δώρα»

Στόχοι:

- Να αναγνωρίζουν την ικανότητα τους να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά τις δυσκολίες της ζωής
- Να αναγνωρίσουν τα προσωπικά τους εφόδια, αλλά και αυτά που αποκόμισαν από το πρόγραμμα
- Να προετοιμαστούν για τον αποχαιρετισμό της ομάδας

13^ο εργαστήριο «Η πορεία μου στην ομάδα»

Στόχοι :

- Να αποτιμήσουν τα παιδιά την εμπειρία τους στην ομάδα
- Να αξιολογήσουν το πρόγραμμα

Γενικά οι στόχοι που επιδιώκονται με το πρόγραμμα είναι :

Παρέμβαση σε μαθητές

- A) αλλαγή κανονιστικών αντιλήψεων και διαμόρφωση στάσεων και γνώσεων
- B) ενίσχυση της κριτικής σκέψης απέναντι στις κοινωνικές επιρροές
- Γ) πίεση της ομάδας – αντίσταση στην πίεση – υπεράσπιση της γνώμης
- Δ) καλλιέργεια μιας στάσης φροντίδας του εαυτού και αυτοαποδοχής και ενίσχυση κινήτρων για τη μη έναρξη του καπνίσματος

Παρέμβαση για γονείς και κηδεμόνες

- A) ενημέρωση γονιών και κηδεμόνων για τις επιπτώσεις του καπνίσματος και την εξάρτηση από τη νικοτίνη
- B) αναγνώριση από τους γονείς και κηδεμόνες της επιρροής που ασκεί η δική τους καπνιστική συμπεριφορά στη συμπεριφορά των παιδιών
- Γ) ενημέρωση των γονέων και κηδεμόνων για τους αποτελεσματικότερους τρόπους συζήτησης τέτοιων θεμάτων με τα παιδιά.



Η τελευταία μας συνάντηση

Μερικές από τις αφίσες των μαθητών της τάξης μας στα πλαίσια το προγράμματος

♦ Τα τσιγάρα περιέχουν «βιταμίνη» που με τον καιρό καταστρέφει τους πνεύμονες

♦ Το κάπνισμα προκαλεί πάρα πολλά προβλήματα στην υγεία. Έρεση νόσο κακοσμοφιλία είναι για εσάς ΔΕΝ ΞΑΝ ΜΕΛΕΙ ΧΡΟΝΟΣ ΚΑΥΤΕ ΤΟ

♦ Η Ελλάδα χιλιάδες χρόνια περνάνε από κάπνισμα για δεν καταβαίνει νόσο ταβέρο είναι για την υγεία σου!

ΘΑΝΑΤΟΣ

(Είσοδος) **ΓΡΗΓΟΡΑ**

(Εξόδος) **ΑΡΓΑ**

ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΒΑΝΙΤΕ ΣΩΒΑΡΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Α. Γκιρμς

Yupi

ΟΧΙ ΣΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ.

ΝΑΙ ΣΤΟΝ ΚΑΘΑΡΟ ΑΕΡΑ

ΑΕΡΑ

ΝΑΙ

ΘΕΛΕΙΣ ΝΑ ΤΟ ΑΡΧΙΣΕΙΣ; ΣΚΕΨΟΥ ΤΟ!!!

ΘΕΛΕΙΣ ΝΑ ΤΟ ΠΑΘΕΙΣ?

Θανάτος Πανουργίμος



ΒΟΗΘΕΙΑ ΠΕΘΑΙΝΩ!

ΕΣΥ ΜΕ ΕΠΕΛΕΞΕΣ, ΧΑ

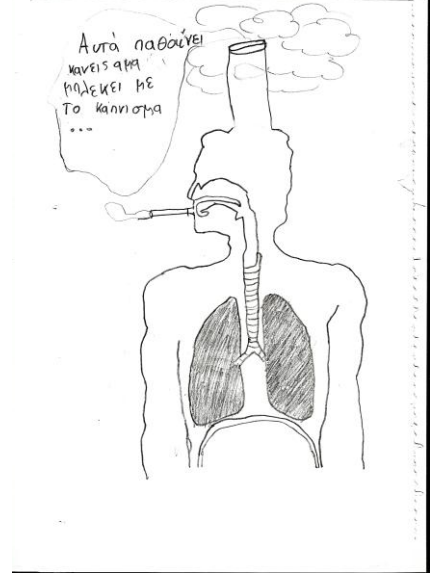
ΟΧΙ ΣΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

ΠΝΙΣΜΑ, ΕΜΕΙΣ ΟΧΙ!

ΜΕΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΤΟΥ ΟΙ ΠΝΕΥΜΟΝΕΣ ΕΚΕΙΝΟΥ ΠΟΥ ΔΕΝ ΚΑΠΝΙΣΕ ΠΟΤΕ

Αυτά παθαίνει κανείς αμαρτάνει με το κάπνισμα ...




ΟΙ ΕΧΟΥΜΕ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΤΗ ΖΩΗ.
ΑΡΚΕΙ ΝΑ ΤΟ ΕΠΙΛΕΞΟΥΜΕ.



Πισμα βλάπτει ερος
εις χωρωμας. Μετο
πα μορδεις νυρεθαιεις

ΔΗΜΗΤΡΗΣ

ΣΥΝΕΡΓΕΙΕΣ



Το Κάπνισμα βλάπτει

Σε κάποια να κάπνισεις δεν σου βλάπτει καθόλου σου!

Το Κάπνισμα βλάπτει τον οργανισμό αλλά βλάπτει και τους γύρω μας. Οε πνεύμονες γίνονται μαύροι στο τέλος πεθαίνεις.

Κόψε το κάπνισμα, μη κοπεί η καρδιά σου!

