

ΘΕΜΑΤΑ ΑΝΑΠΛΗΡΩΣΕΩΝΘΕΜΑ 1^ο**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ
«Αλκοόλ και Εφηβεία»****Περιγραφή δραστηριότητας**

Η κατανάλωση αλκοόλ από εφήβους έχει πάρει μεγάλες διαστάσεις στη χώρα μας. Είναι ένα θέμα που αφορά και τους μαθητές μας, δεδομένου ότι αυτοί πολλές φορές, για διάφορους λόγους (μίμηση, προβλήματα οικογενειακά, ψυχολογικά αίτια κτλ.), μπορεί να ξεκινήσουν να καταναλώνουν αλκοολούχα ποτά. Με τη συγκεκριμένη δραστηριότητα επιδιώκεται η ευαισθητοποίηση των μαθητών σχετικά με τις συνέπειες του αλκοολισμού σε επίπεδο ατομικό και κοινωνικό.

Σκοπός και επιμέρους διδακτικοί στόχοι

Σκοπός της δραστηριότητας αυτής είναι η ευαισθητοποίηση των μαθητών σε σχέση με τον αλκοολισμό, προκειμένου να ενημερωθούν για τις συνέπειες που συνεπάγεται για την υγεία τους και τα μέτρα που πρέπει να λάβουν ώστε να αποφύγουν τέτοιες συνήθειες που είναι καταστροφικές για αυτούς.

Επιμέρους **διδακτικοί στόχοι** για τη συγκεκριμένη δραστηριότητα είναι:

- Να ενημερωθούν οι μαθητές σχετικά με τα αίτια που οδηγούν τους εφήβους στην κατανάλωση αλκοόλ.
- Να μπορούν να διακρίνουν τις επιπτώσεις που έχει ο αλκοολισμός στην υγεία.
- Να προσδιορίζουν τις συνθήκες κάτω από τις οποίες επιβάλλεται η συμβουλή του ειδικού προκειμένου να αντιμετωπιστεί ο αλκοολισμός.
- Να υιοθετούν συμπεριφορές που συμβάλλουν στη διατήρηση της καλής υγείας του οργανισμού τους.

Ευαισθητοποίηση/προσανατολισμός

Προκειμένου ο καθηγητής να συζητήσει με τους μαθητές για τον αλκοολισμό μπορεί να θέσει ως βάση της συζήτησης μια μελέτη περίπτωσης που, υποθετικά, αφορά κάποιον από τους μαθητές ή άτομο του οικογενειακού ή ευρύτερου περιβάλλοντός του.

Συνοπτικά, οι συνέπειες του αλκοολισμού στην υγεία σε ατομικό επίπεδο καταγράφονται στον πίνακα που ακολουθεί:

Συνέπειες του αλκοολισμού

- Εξάρτηση
- Επιδράσεις στο κεντρικό νευρικό σύστημα
- Επιδράσεις στο ήπαρ και το πεπτικό σύστημα
- Επιδράσεις στο κυκλοφορικό σύστημα
- Επιδράσεις στο αναπνευστικό σύστημα
- Αλλαγές στη συμπεριφορά

Πορεία της εργασίας

Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες και κάθε ομάδα αναλαμβάνει μία συνιστώσα του προς μελέτη θέματος. Οι συνιστώσες θα μπορούσε να είναι:

- Αίτια που οδηγούν στον αλκοολισμό
- Επιπτώσεις του αλκοολισμού στην υγεία
- Μέτρα για την αποφυγή τέτοιων συνηθειών
- Ο ρόλος της οικογένειας και του σχολείου

Οι μαθητές ανατρέχουν σε πηγές με τις οδηγίες του καθηγητή τους και καταγράφουν τις πληροφορίες που συλλέγουν.

Ακολουθεί συζήτηση στην τάξη όλων των συνιστωσών και των δεδομένων που προέκυψαν από την επεξεργασία του θέματος και καταγράφονται τα συμπεράσματα.

Σύντομη παρουσίαση (video)(9 min)

<https://www.youtube.com/watch?v=MYGQf9amxqg>

Χρήσιμες διευθύνσεις στο διαδίκτυο

<http://en.wikipedia.org/wiki/Alcoholism>

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/000944.htm>

ΘΕΜΑ 2^ο

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ «Κάπνισμα και Υγεία»



Περιγραφή δραστηριότητας

Το κάπνισμα από εφήβους έχει πάρει μεγάλες διαστάσεις στη χώρα μας. Είναι ένα θέμα που αφορά και τους μαθητές μας, δεδομένου ότι αυτοί πολλές φορές, για διάφορους λόγους (μίμηση, προβλήματα οικογενειακά, ψυχολογικά αίτια κτλ.), μπορεί να ξεκινήσουν να καπνίζουν. Με τη συγκεκριμένη δραστηριότητα επιδιώκεται η ευαισθητοποίηση των μαθητών σχετικά με τις συνέπειες του καπνίσματος σε επίπεδο ατομικό και κοινωνικό.

Σκοπός και επιμέρους διδακτικοί στόχοι

Σκοπός της δραστηριότητας αυτής είναι η ευαισθητοποίηση των μαθητών σε σχέση με το κάπνισμα, προκειμένου να ενημερωθούν για τις συνέπειες που συνεπάγεται για την υγεία τους και τα μέτρα που πρέπει να λάβουν ώστε να αποφύγουν τέτοιες συνήθειες που είναι καταστροφικές για αυτούς.

Επιμέρους **διδακτικοί στόχοι** για τη συγκεκριμένη δραστηριότητα είναι:

- Να ενημερωθούν οι μαθητές σχετικά με τα αίτια που οδηγούν τους εφήβους στο κάπνισμα.
- Να μπορούν να διακρίνουν τις επιπτώσεις που έχει το κάπνισμα στην υγεία.

- Να προσδιορίζουν τις συνθήκες κάτω από τις οποίες επιβάλλεται η συμβουλή του ειδικού προκειμένου να αντιμετωπιστεί το κάπνισμα.
- Να υιοθετούν συμπεριφορές που συμβάλλουν στη διατήρηση της καλής υγείας του οργανισμού τους.

Ευαισθητοποίηση/προσανατολισμός

Προκειμένου ο καθηγητής να συζητήσει με τους μαθητές για το κάπνισμα μπορεί να θέσει ως βάση της συζήτησης μια μελέτη περίπτωσης που, υποθετικά, αφορά κάποιον από τους μαθητές ή άτομο του οικογενειακού ή ευρύτερου περιβάλλοντός του.

Συνοπτικά, οι συνέπειες του καπνίσματος στην υγεία σε ατομικό επίπεδο καταγράφονται στον πίνακα που ακολουθεί:

Συνέπειες του καπνίσματος:

1. Παθήσεις της καρδιάς και των αγγείων, όπως **αρτηριοσκλήρωση, στεφανιαία νόσο, υπέρταση** και **αρρυθμίες**.
2. Στομαχικές αρρώστιες, όπως **γαστρίτιδα** και **έλκος**.
3. Παθήσεις του αναπνευστικού συστήματος όπως, το **άσθμα**, η **χρόνια βρογχίτιδα** («βήχας του καπνιστή») που οδηγεί τελικά σε **εμφύσημα** (δυσκολία κατά την εκπνοή και μειωμένη αντοχή).
4. Διάφορες μορφές **καρκίνου** όπως, ο **καρκίνος** του πνεύμονα, του λάρυγγα, του φάρυγγα, της στοματικής κοιλότητας, των φωνητικών χορδών, του στομάχου και του οισοφάγου.
5. Πρόωρη γήρανση του δέρματος, φλεγμονές των οφθαλμών, αλλοίωση της φωνής, μειωμένη αντίσταση σε μικρόβια, πρόωρη εμμηνόπαυση κ.λπ.
6. Παρεμπόδιση στις εγκύους της κανονικής ανάπτυξης του εμβρύου

Πορεία της εργασίας

Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες και κάθε ομάδα αναλαμβάνει μία συνιστώσα του προς μελέτη θέματος. Οι συνιστώσες θα μπορούσε να είναι:

- Αίτια που οδηγούν στον κάπνισμα
- Επιπτώσεις του καπνίσματος στην υγεία
- Μέτρα για την αποφυγή τέτοιων συνηθειών
- Ο ρόλος της οικογένειας και του σχολείου

Οι μαθητές ανατρέχουν σε πηγές με τις οδηγίες του καθηγητή τους και καταγράφουν τις πληροφορίες που συλλέγουν.

Ακολουθεί συζήτηση στην τάξη όλων των συνιστωσών και των δεδομένων που προέκυψαν από την επεξεργασία του θέματος και καταγράφονται τα συμπεράσματα.

Σύντομη παρουσίαση (video)(3 min)

Σε αυτό το video clip παρακολουθούμε έναν έφηβο που είναι πολύ αγχωμένος, γιατί ο πατέρας του, παρά το έμφραγμα που υπέστη, δεν σταμάτησε να καπνίζει. Συζητώντας το θέμα με τους φίλους του ένας από αυτούς ομολογεί ότι κι ο ίδιος άρχισε το κάπνισμα. Τα υπόλοιπα παιδιά της παρέας αντιδρούν και συζητούν για τις βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος.

<http://photodentro.edu.gr/v/item/video/8522/538>

Χρήσιμες διευθύνσεις στο διαδίκτυο

<https://www.bestrong.org.gr/el/cancer/basicdetails/whatcausescancer/chemicalfactors/tobaccosmoking/>

<https://stopkarnisma.gr/oi-επιπτώσεις-του-καπνίσματος/>