|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| cali | | |  |  | |
| «ΚΑΠΝΙΣΜΑ;  ΟΧΙ ΕΜΕΙΣ!» ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΚΑΤΑ  ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ  (ΟΚΑΝΑ) | | |  | Θεματική: Ευ Ζην  Υποθεματική: Πρόληψη Εξαρτήσεων  Απευθύνεται σε μαθητές/μαθήτριες: Δ΄-ΣΤ΄ Τάξης Δημοτικού  Διάρκεια στο τετράμηνο: 13 εργαστήρια | |
|  | | |  |  | |
| **Περιγραφή (50-100 λέξεις)**Το Πρόγραμμα Πρόληψης «ΚΑΠΝΙΣΜΑ; ΟΧΙ ΕΜΕΙΣ!» έχει δημιουργηθεί από τον ΟΚΑΝΑ σε συνεργασία με τα Κέντρα Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας του Ν. Θεσσαλονίκης (ΕΛΠΙΔΑ, Δίκτυο ΑΛΦΑ, ΠΥΞΙΔΑ και ΣΕΙΡΙΟΣ), Ν.ΡΟΔΟΠΗΣ (ΟΡΦΕΑΣ) και ΞΑΝΘΗΣ (ΕΚΦΡΑΣΗ), Εθνικό Κέντρο Τεκμηρίωσης και Πληροφόρησης για τα Ναρκωτικά (ΕΠΙΨΥ-ΕΚΤΕΠΝ), 4η Υγειονομική Περιφέρεια και ΑΝΘ «Θεαγένειο». Το Πρόγραμμα πρόληψης«ΚΑΠΝΙΣΜΑ; ΟΧΙ ΕΜΕΙΣ!» αποτελεί ένα ολιστικό, αξιόπιστο και έγκυρο πρόγραμμα πρόληψης του καπνίσματος το οποίο περιλαμβάνει και αξιολόγηση και απευθύνεται σε μαθητές, εκπαιδευτικούς και γονείς. Πιο συγκεκριμένα, έχει τη μορφή ηλεκτρονικού βιβλίου και περιλαμβάνει τα ακόλουθα: Στο πρώτο μέρος, περιγράφεται σύντομα η έκταση του προβλήματος του καπνίσματος σε νεαρές ηλικίες, η σημασία της πρόληψης και της έγκαιρης παρέμβασης, oι στόχοι του συγκεκριμένου προγράμματος και οι κατευθύνσεις εφαρμογής. Στο δεύτερο μέρος, αναφέρεται η μεθοδολογία για την αξιολόγηση του προγράμματος καθώς και τα πρώτα συμπεράσματα από την εφαρμογή του. Στο τρίτο μέρος, αναλύονται διεξοδικά τα εργαστήρια της κύριας και ενισχυτικής παρέμβασης για τους μαθητές (στόχοι, υλικά, χρόνος, σύνδεση). Ειδικότερα, παρατίθενται με λεπτομέρειες τα βήματα που προτείνεται να ακολουθήσει ο συντονιστής, η δραστηριότητα για τους γονείς και τους κηδεμόνες και οι οδηγίες για το «Σχολείο Ελεύθερο Καπνού» οι οποίες απευθύνονται στο διευθυντή του σχολείου, στο διδακτικό προσωπικό και στο σύλλογο γονέων. Στο τέταρτο μέρος παρουσιάζεται θεωρητικό υποστηρικτικό υλικό με στόχο να διασφαλιστεί η επάρκεια του συντονιστή σε γνώσεις. Στο πέμπτο μέρος, γίνεται αναφορά στους φορείς που συνεργάστηκαν για το έργο.**Στοχευόμενες δεξιότητες:** -**Δεξιότητες Μάθησης**  **-**Κριτική σκέψη(Critical thinking)  -Επικοινωνία (Communication)  -Συνεργασία (Collaboration)  -Δημιουργικότητα(Creativity)  **-Δεξιότητες ζωής**  -Αυτομέριμνα  -Κοινωνικές Δεξιότητες  -Ενσυναίσθηση και ευαισθησία  -Προσαρμοστικότητα  -Ανθεκτικότητα  -Υπευθυνότητα  -Πρωτοβουλία  -**Δεξιότητες του νου**  -Eπίλυση προβλημάτων **Δραστηριότητες:**  **1ο εργαστήριο**: «Γνωρίζουμε ο ένας τον άλλο. Συμφωνούμε για τους κανόνες της ομάδας» (80 λεπτά χρονική διάρκεια). Γνωριμία με συντονιστές, αρχές λειτουργίας της ομάδας.  **2ο εργαστήριο**: «Ο Τσιπιλός και οι φίλοι του συναντούν τη Δόνα Νικοτίνη» (85 λεπτά χρονική διάρκεια). Εισαγωγή στην έννοια εξάρτησης, ενδυνάμωση σε πιέσεις-σενάριο ιστορίας.  **3ο εργαστήριο**: «Οι 4.000 βοηθοί της Δόνας Νικοτίνης» (80 λεπτά χρονική διάρκεια). Ενημέρωση για τις συνέπειες του καπνίσματος, προστασία μέσω της υγιεινής διατροφής , της αποχής και της σωματικής άσκησης.  **4ο εργαστήριο:** «Το καλά κρυμμένο μυστικό της Δόνας Νικοτίνη» (75 λεπτά χρονική διάρκεια). Ενίσχυση κριτικής σκέψης και ικανότητας, ρόλος της διαφήμισης.  **5ο εργαστήριο** «Η Αλεπού με την κομμένη ουρά» (70 λεπτά χρονική διάρκεια). Συνειδητοποίηση της δύναμης της γνώμης του έτερου στη ζωή των άλλων, στη συμπεριφορά , στις αποφάσεις.  **6ο εργαστήριο**: «Τα αλεξίσφαιρα μπλουζάκια» (75 λεπτά χρονική διάρκεια). Αναγνώριση προσωπικών αδυναμιών που οδηγούν στη δοκιμή του τσιγάρου, ενδυνάμωση στοιχείων χαρακτήρα ,προστασία από επιβλαβείς συμπεριφορές.  **7ο εργαστήριο:** «Η Μαριονέτα… Νιώθει;» (75 λεπτά χρονική διάρκεια). Επιρροές από άλλους, δικαίωμα διαφοροποίησης, ενδυνάμωση προσωπικής κρίσης.  **8ο εργαστήριο** :«Ποια είναι τα νήματα που κινούν τη Μαριονέτα;»(70 λεπτά χρονική διάρκεια). Έφηβοι και επιρροές, επιρροή της οικογένειας , των συνομηλίκων και του περιβάλλοντος στη καπνιστική συμπεριφορά.  **9ο εργαστήριο**: «Εγώ μπορώ να πω ΟΧΙ» (70 λεπτά χρονική διάρκεια). Ενίσχυση διαφοροποίησης παιδιών, ανάπτυξη δεξιοτήτων για αντίσταση στις πιέσεις των συνομηλίκων.  **10°εργαστήριο**: «Ένας Ξεχωριστός Φίλος» (80 λεπτά χρονική διάρκεια). Ενίσχυση αυτοαποδοχής και αυτοεκτίμησης των παιδιών και της δύναμης αλληλοϋποστήριξης της ομάδας, καλλιέργεια της αποδοχής και της διαφορετικότητας από την ομάδα.  **11 °εργαστήριο**: «Με αγαπώ και με φροντίζω» (80 λεπτά χρονική διάρκεια). Ενίσχυση ατομικής φροντίδας, αναγνώριση και φροντίδα των προσωπικών αναγκών, προσωπικά εφόδια.  **12° εργαστήριο**: «Μία βαλίτσα γεμάτη δώρα» (75 λεπτά χρονική διάρκεια) Αναγνώριση ικανοτήτων αποτελεσματικής αντιμετώπισης της ζωής, προσωπικά εφόδια και προετοιμασία αποχαιρετισμού της ομάδας.  **13° εργαστήριο**: «Η πορεία μου στην ομάδα» (80 λεπτά χρονική διάρκεια). Αποτίμηση εμπειριών από μέρους των παιδιών, αξιολόγηση του προγράμματος και αποχαιρετισμός της ομάδας.  **Eνισχυτική παρέμβαση**  **1° "**‘Ενας φίλος μας χρειάζεται» (80 λεπτά χρονική διάρκεια). Υπενθύμιση επιπτώσεων του καπνίσματος, απομυθοποίηση, ιστορία.  **2°** «Αυτά είναι τα έργα μας» (80 λεπτά χρονική διάρκεια). Απομυθοποίηση καπνίσματος, ενίσχυση της αρνητικής στάσης των παιδιών απέναντι στο κάπνισμα. **Προσαρμογές για εμποδιζόμενους μαθητές** Παρέχεται με τη μορφή ηλεκτρονικού βιβλίου e –book και είναι τρίγλωσσο (ελληνικά, τουρκικά, αγγλικά). Παρέχει εναλλακτική μορφή παρέμβασης η οποία μπορεί να προσαρμοστεί στις διαφορετικές ανάγκες των παιδιών. Ωστόσο το προτεινόμενο πρόγραμμα δεν προβλέπει διαφοροποιήσεις στην προσέγγιση ή διευκολύνσεις ώστε να μπορούν να παρακολουθούν όλα τα παιδιά της σχολικής τάξης ανεξαρτήτως μαθησιακού, κοινωνικο-πολιτισμικού υπόβαθρου (π.χ ειδικών εκπαιδευτικών αναγκών ή και αναπηρία).  Εντούτοις, εάν εφαρμοστεί σε χώρους που επιτρέπουν την πρόσβαση σε ΑΜΕΑ μπορεί να τροποποιηθεί και να διαμορφωθεί καταλλήλως από τον εκπαιδευτικό ανάλογα με τις ειδικές ανάγκες των μαθητών. Επίσης, δύνανται να χρησιμοποιηθούν μέρη αυτού του υλικού που μπορούν να προσαρμοστούν αναλόγως με την υφιστάμενη αναπηρία ή την ειδική ανάγκη των εκάστοτε μαθητών. Η παραπάνω διαδικασία θα μπορούσε να επιτευχθεί με την κατάλληλη στήριξη και εκπαίδευση από τα στελέχη Πρόληψης. **Επέκταση** -Δημιουργία ομάδας φροντίδας της πολιτικής για την πρόληψη του καπνίσματος. Η ομάδα μπορεί να αποτελείται από το διευθυντή, τον υποδιευθυντή, εκπροσώπους του συλλόγου διδασκόντων, εκπρόσωπο/-ους του συλλόγου γονέων και εκπροσώπους μαθητών (κατά προτίμηση των μεγαλύτερων τάξεων). Γραπτή διατύπωση, ομάδα φροντίδας, ενημέρωση μαθητών.  -Διοργάνωση ενημερωτικών και εκπαιδευτικών συναντήσεων για μαθητές, γονείς, εκπαιδευτικούς με θέματα, όπως επιπτώσεις του καπνίσματος στην υγεία, παθητικό κάπνισμα, μέθοδοι διακοπής καπνίσματος κ.ά.  -Ομάδα διακοπής καπνίσματος για γονείς και εκπαιδευτικούς (όπου υπάρχει σχετικό ενδιαφέρον, σε συνεργασία με το Κέντρο Πρόληψης της περιοχής), διαθεματική κάλυψη πρόληψης.  -Ευρύτερη εμπλοκή γονέων σε παρεμβάσεις, ενημερωτικές εκδηλώσεις για γονείς και κηδεμόνες (ενημέρωση για το σκεπτικό και τη μεθοδολογία του προγράμματος πρόληψης, πληροφόρηση για το κάπνισμα και ο ρόλος ενηλίκων, κινητοποίηση).  -Δραστηριότητες ευαισθητοποίησης γονέων και κηδεμόνων.  -Ομάδα εκπαίδευσης “πρoεφηβεία/εφηβεία και κάπνισμα’’.  -Ενημερωτικό υλικό για γονείς και κηδεμόνες. **Αξιολόγηση** Το πρόγραμμα ‘’ΚΑΠΝΙΣΜΑ;ΟΧΙ ΕΜΕΙΣ!’’ έχει αξιολογηθεί με την πρωτοποριακή μέθοδο της τυχαιοποιημένης ελεγχόμενης δοκιμής (randomized controlled trial-RCT), θέτοντας τις βάσεις για την υλοποίηση υψηλής ποιότητας και αποτελεσματικότητας σχολικών παρεμβάσεων πρόληψης του καπνίσματος. Η αξιολόγηση τελείται πριν και μετά την παρέμβαση με ομάδα ελέγχου και ομάδα παρέμβασης, ανώνυμο ερωτηματολόγιο.  Προβλέπεται αξιολόγηση με ειδικά φύλλα αξιολόγησης που απευθύνονται στους μαθητές και ερωτηματολόγια του εκπαιδευτικού για το πρόγραμμα.  Προβλέπεται αξιολόγηση παρέμβασης για γονείς. |  | | | **Σύνδεση με το Π.Σ:****Εκτυπώσιμο Υλικό** - Στο εκπαιδευτικό υλικό περιλαμβάνονται **κάρτες,** **φύλλα εργασίας** για τα αντίστοιχα εργαστήρια. **Απαραίτητοι Σύνδεσμοι** [www.okana.gr](http://www.okana.gr)  [www.ektepn.gr](http://www.ektepn.gr)  www.epipsi.gr. **Οπτικοακουστικό υλικό****Διαδραστικό υλικό****Υποστήριξη εκπαιδευτικού** **Οδηγός**: Παρέχεται εγχειρίδιο περιγραφής των δραστηριοτήτων προς τους/τις εκπαιδευτικούς, ωστόσο οδηγός χρήσης του υλικού δεν υπάρχει. Η εφαρμογή του προγράμματος από εκπαιδευτικούς προϋποθέτει τη συνεργασία με το Κέντρο Πρόληψης  **Επιμόρφωση**  Η ολοκληρωμένη υλοποίηση του εν λόγω εκπαιδευτικού προγράμματος πρόληψης από τον εκπαιδευτικό **προϋποθέτει** την εκπαίδευσή του από τα στελέχη των Κέντρων Πρόληψης, καθώς και την εποπτεία του κατά την υλοποίηση στη σχολική κοινότητα.  To πρόγραμμα περιλαμβάνει 15ωρο εκπαιδευτικό σεμινάριο και υποστηρικτικές συναντήσεις 18 ωρών για τους εκπαιδευτικούς που θα εφαρμόσουν το πρόγραμμα.  Παρέχεται οδηγός και φυλλάδια υποστήριξης προς τον εκπαιδευτικό.  Η δυνατότητα υποστήριξης των εκπαιδευτικών και κάλυψης αφορά στο σύνολο σχεδόν της Ελληνικής Επικράτειας από στελέχη πρόληψης που εργάζονται στο Πανελλαδικό Δίκτυο των 75 Κέντρων Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας που έχει ιδρύσει ο ΟΚΑΝΑ σε συνεργασία με την Τοπική Αυτοδιοίκηση και τοπικούς φορείς. Σε όλους τους νομούς της Ελλάδας, πλην του νομού Λασιθίου, λειτουργεί από 1 Κέντρο Πρόληψης, ενώ στο Νομό Αττικής λειτουργούν 19 Κέντρα και στο Νομό Θεσσαλονίκης 5 Κέντρα Πρόληψης. Η επιστημονική Εποπτεία και Διοικητική Υποστήριξη όλων αυτών των δομών γίνεται μέσω του ΟΚΑΝΑ.  Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να αναζητήσουν ανά την Ελλάδα το Κέντρο Πρόληψης της περιοχής τους στην συγκεντρωτική λίστα του ΟΚΑΝΑ στον σχετικό διαδικτυακό τόπο (www.okana.gr)  *ΠΗΓΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΑΞΙΟΠΟΙΗΘΟΥΝ:*  [*www.global*](http://www.global) *.tobaccofreekids. org*  [*www.ajhpcontent*](http://www.ajhpcontent)  *www.ash.org.uk*  *www.cancer-society.gr/teensmoke/main.htm*  *www.ec.europa.eu/health/tobacco/policy/index\_en.htm*  *www.ensp.org*  *www.healthpages.gr*  *www.guideline.gov*  *www.inserm.fr*  *www.neaygeia.gr*  *www.nosmoke.med.auth.gr*  *www.nsba.org*  *www.who.int/tobacco/economics/e/*  *www.worldhealthdays.gr/kapnisma/ofeli-diakopis-kapnismatos*  *www.apa.org/topics/index.aspx*  [*www.tobaccofreemaine*](http://www.tobaccofreemaine) *.org*  **Φυσική παρουσία**  Το πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί με την προϋπόθεση της φυσικής παρουσίας όλων των συμμετεχόντων από τα Κέντρα Πρόληψης- ΟΚΑΝΑ. |