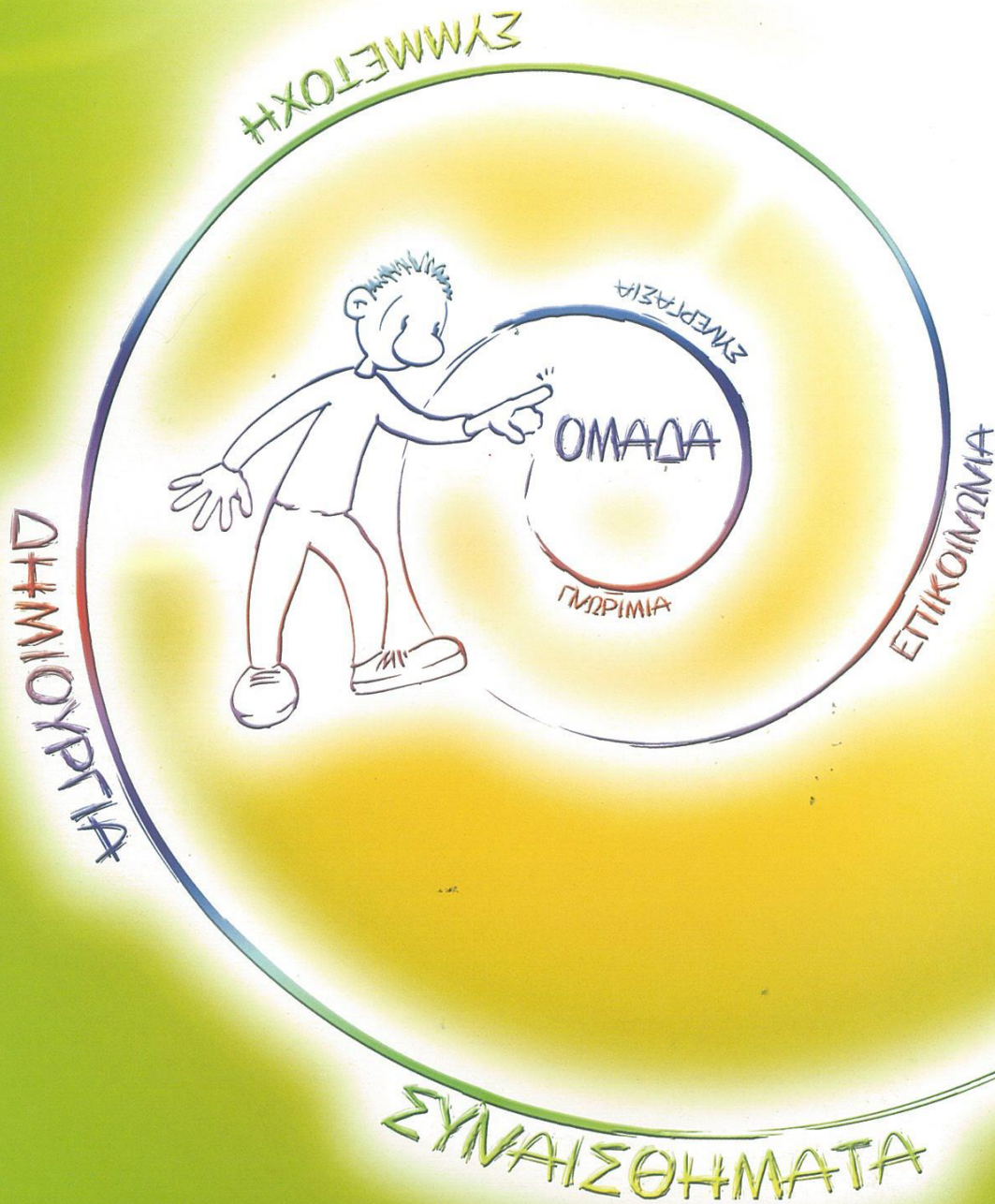


ΑΡΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΚΥΚΛΟ





Εκδότης
“ΠΡΟΤΑΣΗ” Κίνηση για έναν άλλο τρόπο ζωής
Κέντρο Πρόληψης της χρήσης Εξαρτησιογόνων Ουσιών Ν. Αχαΐας

Επιμέλεια έκδοσης
Γιώτα Γεωργοπούλου
Ευαγγελία Κώτσια

Επιμέλεια κειμένων
Γιώτα Γεωργοπούλου
Ευαγγελία Κώτσια
Μαριάννα Πασσά
Αγγελική Πούντζα
Ρούλα Σωτηροπούλου

Φιλολογική επιμέλεια
Βασίλης Μανίκας

Σκίτσα
Ιάκωβος Βάης

Εκδόθηκε
τον Σεπτέμβριο του 2003 στην Πάτρα

Copyright αρχικού υλικού
©1993 Κίνηση «ΠΡΟΤΑΣΗ»

Copyright πρώτης έκδοσης
©2003 Κίνηση «ΠΡΟΤΑΣΗ»

Σελιδοποίηση
arte creative team

Εκτύπωση
Ταχυεκτυπώσεις “Γραβάνης ΕΠΕ”

ISBN
960-87712-0-X

Διανομή
Κίνηση «ΠΡΟΤΑΣΗ» - Κέντρο Πρόληψης Ν. Αχαΐας
Παντανάσσης 95, τ.κ 26225, Πάτρα
Τηλ/fax: 2610/623290-226948



4

"ΑΓΓΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΚΥΚΛΟ"

ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ
ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ
ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ
ΑΠΟΨΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ
ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΗ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ ΣΤΗΝ ΠΡΟΕΦΗΒΕΙΑ
Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗΣ ΟΥΣΙΩΝ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΗΣ
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ
ΣΚΟΠΟΙ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ
ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΘΕΜΕΛΙΩΣΗ - ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΩΝ ΘΕΜΑΤΙΚΩΝ ΕΝΟΤΗΤΩΝ
ΤΡΟΠΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

1η ΕΝΟΤΗΤΑ (σελ 24-30)

ΑΣ ΞΕΚΙΝΗΣΟΥΜΕ ΛΟΙΠΟΝ
1. ΕΛΑΤΕ ΝΑ ΠΙΝΟΥΜΕ ΟΜΑΔΑ

11. ΟΝΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΧΡΩΜΑΤΑ
12. ΧΕΙΡΑΨΙΕΣ
13. ΠΕΣ ΤΟ ΜΕ ΜΙΑ ΚΙΝΗΣΗ
14. ΚΡΥΦΟ ΧΑΡΤΑΚΙ
15. ΨΕΥΔΕΣ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΟ
16. ΑΚΡΟΣΤΙΧΙΔΑ
17. ΤΟ ΟΝΟΜΑ
18. ΑΔΙΑΦΟΡΩ % ΑΚΟΥΩ
19. ΤΟ ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ ΤΗΣ ΤΑΞΗΣ ΜΑΣ
20. ΜΙΛΑΩ ΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΟΥ

Εισαγωγικό υλικό ενότητας (σελ 30)

2η ΕΝΟΤΗΤΑ (σελ 31-35)

2. Ο ΕΑΥΤΟΣ ΜΟΥ ΚΑΙ ΟΙ ΑΛΛΟΙ
21. ΤΑ ΔΕΝΤΡΑ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ
22. ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΑ ΝΑ ΠΩ.
23. ΔΙΑΦΗΜΙΖΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ
24. ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΕ ΑΝΘΡΩΠΑΚΙΑ
25. ΠΑΡΑΛΛΗΛΗ ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ
26. ΧΑΛΑΣΜΕΝΟ ΤΗΛΕΦΩΝΟ
27. ΚΟΥΚΛΕΣ ΚΑΙ ΜΗΧΑΝΙΚΟΣ
28. ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΣΤΟ ΧΩΡΟ

Εισαγωγικό υλικό ενότητας (σελ 35)

3η ΕΝΟΤΗΤΑ (σελ 36-61)

3. ΜΑΘΑΙΝΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΚΑΙ ΤΙΣ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ
31. ΕΜΝΟΙΑ ΤΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ
32. ΜΟΡΦΕΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ
33. ΜΟΜΙΜΕΣ % ΠΑΡΑΝΟΜΕΣ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ
34. ΕΡΕΥΝΑ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΤΙΜΙΣΜΑ
35. ΒΛΑΒΕΣ ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΚΡΟΧΡΟΜΙΑ ΧΡΗΣΗ ΤΣΙΓΑΡΟΥ ΚΑΙ ΑΛΚΟΟΛ
36. ΠΕΙΡΑΜΑ ΜΕ ΤΣΙΓΑΡΟ
37. ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΑ ΠΟΤΑ

Πε
ρι
ε
χό
με
να



- 38 ΑΜΕΣΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ
39 Η ΣΧΕΣΗ ΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ ΜΕ ΤΟ ΠΟΤΟ
310 ΑΙΤΙΑ ΕΜΑΡΣΗΣ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΩΝ ΟΥΣΙΩΝ
Εισαγωγικό υλικό ενότητας (σελ 43-61)

4η ΕΝΟΤΗΤΑ (σελ 62-68)

4. Η ΠΑΡΕΑ ΜΑΣ
41 ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΣΕ ΖΕΥΓΑΡΙΑ
42 ΤΑΜΠΕΛΕΣ
43. ΕΠΙΛΥΣΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΗΣ
44. Ο ΙΑΚΩΒΟΣ ΚΑΙ Ο ΦΙΛΟΣ ΤΟΥ
44. Ο ΙΑΚΩΒΟΣ ΣΤΟ ΠΑΡΤΥ
Εισαγωγικό υλικό ενότητας (σελ 66-68)

5η ΕΝΟΤΗΤΑ (σελ 69-74)

5. ΚΑΤΑΝΟΩ ΤΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ ΚΑΙ ΤΑ ΜΗΝΥΜΑΤΑ ΤΗΣ
51 ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ: ΤΙ, ΠΩΣ, ΓΙΑΤΙ;
52 ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΙΣ ΝΟΜΙΜΕΣ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ
53. ΕΜΑΝΛΑΚΤΙΚΕΣ ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ
Εισαγωγικό υλικό ενότητας (σελ 73-74)

6η ΕΝΟΤΗΤΑ (σελ 75-80)

6. ΑΣ ΔΩΣΟΥΜΕ ΛΙΓΗ ΕΜΕΡΓΕΙΑ ΣΤΗΝ ΟΜΑΔΑ ΜΑΣ
61 Ο ΓΛΥΠΤΗΣ ΚΑΙ ΤΟ ΓΛΥΠΤΟ
62 ΑΤΤΙΓΜΑΤΑ - ΠΕΡΤΑΤΗΜΑΤΑ
63. ΚΑΡΑΒΙ ΚΑΙ ΣΗΜΑΔΟΥΡΕΣ
64. ΤΟ ΦΑΝΤΑΣΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ
65. ΓΕΦΥΡΑ
66. ΚΥΜΑΤΑ
67. ΜΑ ΣΗΚΩΘΕΙ ΕΠΑΝΩ ΟΤΟΙΟΣ.
68. ΜΕΛΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ
69. ΚΟΜΠΟΣ
610. ΟΜΟΚΕΝΤΡΟΙ ΚΥΚΛΟΙ
611 ΚΙΝΗΣΗ ΜΕΣΑ ΣΕ ΥΛΙΚΟ
612 Ο ΚΑΘΡΕΦΤΗΣ
613. ΠΑΡΟΙΜΙΕΣ

7η ΕΝΟΤΗΤΑ (σελ 81-86)

7. ΑΣ ΔΟΥΜΕ ΤΙ “ΚΕΡΔΙΣΑΜΕ”
71 ΜΙΘΩΣ.
72 ΚΛΕΙΣΙΜΟ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗΣ
73. ΚΛΕΙΣΙΜΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ
73α ΔΩΡΑ
73β. ΘΕΤΙΚΟ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΟ
73γ. ΒΕΝΤΑΛΙΑ
73δ. Η ΑΦΙΣΑ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ
74. ΆΛΛΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ
Εισαγωγικό υλικό ενότητας (σελ 85-86)

ΕΠΙΛΟΓΟΣ
ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ
ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΜΟΥΣΙΚΗ



ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ

Το πρόγραμμα «Αγγίζοντας τον Κύκλο» είναι ένα δομημένο πρόγραμμα Αγωγής Υγείας και απευθύνεται σε μαθητές των μεγαλύτερων τάξεων του Δημοτικού Σχολείου. Το πρόγραμμα αυτό χαρακτηρίζεται από ορισμένα στοιχεία που το διαφοροποιούν σημαντικά από τυποποιημένα προγράμματα που έχουν παραχθεί ή μεταφραστεί από στελέχη πρόληψης και ειδικούς των ψυχοκοινωνικών επιστημών. Δεν πρόκειται για μηχανιστική εφαρμογή ενός τυποποιημένου προγράμματος που μπορεί να τύχει γενικής εφαρμογής σε διάφορες χώρες, αλλά απάντηση σε συγκεκριμένες ανάγκες και στις ιδιαίτερες συνθήκες του ελληνικού χώρου, όπως τον βιώνουν τα στελέχη πρόληψης και οι εκπαιδευτικοί.

Ξεκίνησε ως ιδέα σε μια περίοδο που η “ΠΡΟΤΑΣΗ” είχε κατανοήσει την φιλοσοφία της πρόληψης, όχι θεωρητικά, αλλά μέσα από την μακρόχρονη εφαρμογή προγραμμάτων στη Β/βάθμια εκπαίδευση. Προήλθε ως προϊόν της εμπειρίας και της ωριμότητας των στελεχών του φορέα και ήταν μία προσπάθεια να καλυφθούν ανάγκες των μικρών μαθητών, πιστεύοντας πάντα ότι όσο πιο νωρίς εφαρμόζονται προγράμματα πρόληψης τόσο τα αποτελέσματα είναι πιο ελπιδοφόρα. Παράλληλα αξιοποιήθηκαν κάποιες τεχνικές που προέρχονται είτε από εκπαιδεύσεις που παρακολούθησαν τα στελέχη και οι εθελοντές στην Ελλάδα και το εξωτερικό είτε από μελέτη βιβλιογραφίας ελληνικής και ξενόγλωσσας.

Το πρόγραμμα έχει μια ιστορία 11 χρόνων περίπου, πριν την αποτύπωση του σε εγχειρίδιο. Στα αρχικά του στάδια αξιοποιούσε πολύ την μέθοδο της ενεργητικής μάθησης και της σπειροειδούς κατανόησης γνώσεων και νοημάτων και σιγά-σιγά εμπλουτιζόταν με μεθόδους βιωματικής μάθησης ώστε να διαμορφώνονται θετικές στάσεις και συμπεριφορές και να αποκτώνται δεξιότητες. Η σταδιακή αυτή εξέλιξη, το “χτίσιμο” του προγράμματος, βασιζόταν στην αλληλεπίδραση των στελεχών πρόληψης με τους μικρούς μαθητές, οι οποίοι έδιναν τα ερεθίσματα για την δόμηση και τον εμπλουτισμό, ώστε να καλύπτονται οι ανάγκες που παρουσιάζονταν στις ομάδες. Η συνεχής τελική αλλά και ενδιάμεση αξιολόγηση προωθούσε την ποιοτική εξέλιξη του προγράμματος και των στελεχών.

Η συμμετοχή εθελοντών εκπαιδευτικών της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, οι οποίοι συνεργάζονταν μαζί με τα στελέχη τόσο στον σχεδιασμό του προγράμματος όσο και στην εφαρμογή, μας έδινε την δυνατότητα να βλέπουμε τα θετικά και τα αρνητικά σημεία μέσα από την εκπαιδευτική – παιδαγωγική άποψη και έτσι η πρόληψη έπαιρνε πιο ρεαλιστικές διαστάσεις και βελτίωνε τα αποτελέσματα. Σημαντική υπήρξε η συμβολή παιδαγωγών και επιστημόνων των ανθρωπιστικών και κοινωνικών επιστημών, των οποίων η γνώση και η εμπειρία αξιοποιήθηκαν κατά την εκπαίδευση των στελεχών πρόληψης.

Μια σημαντική ιδιαιτερότητα που χαρακτηρίζει αυτό το πρόγραμμα είναι ο τρόπος εφαρμογής από τα στελέχη πρόληψης (επαγγελματίες και εθελοντές). Η συνεξέλιξη που είχαν με το πρόγραμμα τους όπλισε με ικανότητες ώστε να ξεφύγουν από την διαδικασία μίας απλής εφαρμογής, ακολουθώντας τις οδηγίες. Αποτελούσε εργαλείο, που στα χέρια τους προωθούσε την διεργασία της ομάδας και το οποίο έδινε την δυνατότητα έκφρασης απόψεων, συναισθημάτων και στάσεων στην ομάδα. Έτσι, αξιοποιώντας την εμπειρία τους με ποικιλία μεθόδων παρέμβαιναν



και διευκόλυναν την διεργασία.

Ο τίτλος «Αγγίζοντας τον κύκλο» δόθηκε στα πρώτα βήματα του προγράμματος, όταν από το 1994 κατατέθηκε στο Παιδαγωγικό Ινστιτούτο και εγκρίθηκε η εφαρμογή του στα δημοτικά σχολεία. Ο τίτλος αυτός στην κυριολεξία σηματοδοτεί όλη την μεθοδολογία και την εξέλιξη του.

Είναι μία διαρκής προσπάθεια εξέλιξης των μικρών μαθητών, ξεκινώντας από το «άγγιγμα του κύκλου» της ομάδας, να αξιοποιήσουν όλο και περισσότερο τη δυναμική της διεργασίας προς όφελος της προσωπικής τους ανάπτυξης και ωρίμανσης.

Το πρόγραμμα τα πρώτα χρόνια (1993) εφαρμόσθηκε από τα στελέχη πρόληψης στους μαθητές. Τα τελευταία χρόνια (από το 1995) έχει γίνει μία στροφή στην εκπαίδευση των δασκάλων, ώστε να είναι αυτοί που θα υλοποιούν το πρόγραμμα με τη συνεχή εκπαίδευση από την «ΠΡΟΤΑΣΗ», την εποπτεία και την αξιολόγηση. Τα στελέχη που συμμετείχαν από τη σύλληψη της ιδέας μέχρι τη σημερινή εφαρμογή είναι πάρα πολλά και είναι κρίμα που δεν μπορούμε να αναφερθούμε σε αυτά ονομαστικά. Μπορούμε όμως να αισθανόμαστε περήφανοι για το έργο αυτό. Είναι ένα σημαντικό επίτευγμα των ανθρώπων που έχουν όραμα, εμπνέονται από την δουλειά τους και τους διακρίνει το μεράκι και η κατάθεση ψυχής, των εθελοντών της «ΠΡΟΤΑΣΗΣ».

Τέλος είναι μία απόδειξη ότι πετυχημένα προγράμματα Αγωγής Υγείας μπορούν να παραχθούν από τους ανθρώπους που είναι εκπαιδευμένοι, είναι ανοικτοί στο καινούργιο, γνωρίζουν και ζουν την ελληνική πραγματικότητα, εξελίσσονται μέσα σ' αυτή και τη βοηθούν να εξελιχθεί περισσότερο. Αξίζουν πολλά συγχαρητήρια σε όλους όσους συνέβαλαν στην τελική διαμόρφωση του προγράμματος και ιδιαίτερα στην ομάδα τελικής καταγραφής και έκδοσης του υλικού.

Βασίλης Πασσάς
Ιατρός - Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών
Ιδρυτής της Κίνησης "ΠΡΟΤΑΣΗ"
Επιστημονικός Υπεύθυνος του Κέντρου Πρόληψης
των Εξαρτησιογόνων Ουσιών Ν. Αχαΐας



ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

“Δύο μέλη της ομάδας σχεδιασμού...”

Η ομάδα εθελοντών Α'/βάθμιας Εκπαίδευσης της Κίνησης «ΠΡΟΤΑΣΗ» έχει τις ρίζες της λειτουργίας της στα πρώτα χρόνια ίδρυσης της Κίνησης. Τα μέλη αυτής της ομάδας από πολύ νωρίς (1993-94) έβαλαν ως στόχο τον σχεδιασμό και την εφαρμογή ενός προγράμματος πρόληψης και αγωγής υγείας για τους μαθητές του δημοτικού σχολείου. Από την ομαδική αυτή δουλειά και προσπάθεια ξεπήδησε η δημιουργία του προγράμματος «Αγγίζοντας τον κύκλο». Παρ' όλο τον ενθουσιασμό και το μεράκι μας, κανείς από την ομάδα σχεδιασμού δεν φανταζόταν τότε, στα πρώτα βήματα, την αποδοχή που θα είχε στην πορεία από τους μαθητές και τους δασκάλους. Όπως, επίσης, κανείς μας δεν φαντάζονταν την χαρά, την ικανοποίηση και τη συγκίνηση που προσέφερε η υλοποίηση του στα μέλη - εθελοντές που αποτέλεσαν την ομάδα Α/βάθμιας στα χρόνια που ακολούθησαν.

Η σχεδόν καθημερινή επαφή των μελών της ομάδας, μέσα από το πρόγραμμα, με τους μαθητές και τους δασκάλους μεγάλωσε την εμπειρία μας και έδωσε τη δυνατότητα να προσαρμόζουμε το πρόγραμμα κάθε φορά, ανάλογα με τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητες, να το διαφοροποιούμε και να το εξελίσσουμε.

Από τα πρώτα χρόνια υλοποίησης του προγράμματος μέχρι πρόσφατα, όπως είναι φυσικό, τα μέλη της ομάδας που είχαν ξεκινήσει τον σχεδιασμό και την υλοποίηση του «Αγγίζοντας τον κύκλο» άλλαξαν. Πάντα όμως η ομάδα είχε ως μέλημα της να εκπαιδεύει τα νέα της μέλη στο πρόγραμμα. Αυτή η διαδικασία εξασφάλιζε τόσο τη συνέχιση του προγράμματος όσο και την ουσία των στόχων και του περιεχομένου του. Έτσι τα νέα μέλη-εθελοντές στην ομάδα και τα στελέχη πρόληψης με την ίδια υπευθυνότητα και σεβασμό έπαιρναν την εμπειρία και τη σκυτάλη από τους προηγούμενους για να ξεκινήσουν τις δικές τους προσπάθειες και πρωτοβουλίες.

Μια τέτοια προσπάθεια και πρωτοβουλία είναι η έκδοση του συνολικού υλικού του προγράμματος, του οποίου η έως τώρα αποτύπωση κάλυπτε κυρίως τις εκπαιδευτικές ανάγκες της ομάδας της «ΠΡΟΤΑΣΗΣ».

Τέλος, νιώθοντας ότι και άλλοι αγκάλισαν και συνέχισαν αυτό που ξεκινήσαμε πριν 10 χρόνια με αγωνία και ενθουσιασμό, θέλουμε να τους ευχαριστήσουμε θερμά.

Λούκου Γαρυφαλλιά
Κοιν. Λειτουργός - Εκπ/κος - Μέλος του ΔΣ της “ΠΡΟΤΑΣΗΣ”

Τράκα Αμαλία
Κοινωνιολόγος

“Η ομάδα καταγραφής...”

Το πρόγραμμα «Αγγίζοντας τον κύκλο» εφαρμόζεται από το 1993 από εργαζόμενους και εθελοντές της «ΠΡΟΤΑΣΗΣ» Κίνησης για έναν άλλο τρόπο ζωής και στή συνέχεια του Κέντρου Πρόληψης Ν. Αχαΐας. Αισθανόμαστε την ανάγκη να μοιραστούμε μαζί σας τους λόγους που μας οδήγησαν στην δημιουργία, την καταγραφή και την έκδοση αυτού του υλικού και να σας παρουσιάσουμε εν συντομία την πορεία που ακολουθήσαμε μέχρι την τελική διαμόρφωση του. Αυτό θα βοηθήσει στην πληρέστερη κατανόηση του υλικού και θα συμβάλλει στην καλύτερη χρησιμοποίηση του.

Η ανάγκη για καταγραφή του υλικού προέκυψε τόσο ως ανάγκη των στε-



λεχών και των εθελοντών που υλοποιούν το πρόγραμμα όσο και ως αίτημα των εκπαιδευτικών, οι οποίοι εκτός από την εκπαίδευση τους ζητούν και ένα ολοκληρωμένο υλικό, που να μπορούν να το αξιοποιήσουν με τους μαθητές τους στα πλαίσια της σχολικής τάξης.

Αναγνωρίζοντας λοιπόν αυτή την ανάγκη, αποφασίσαμε να εκδώσουμε αυτό το υλικό που θα μπορεί να χρησιμοποιηθεί τόσο από τα στελέχη πρόληψης που υλοποιούν προγράμματα στους μαθητές του δημοτικού όσο και από τους εκπαιδευτικούς, αφού έχουν πρώτα συμμετάσχει στο εκπαιδευτικό σεμινάριο που υλοποιούμε, ώστε να ενημερωθούν και να κατανοήσουν τους στόχους, τη φιλοσοφία και τις διδακτικές μεθόδους του προγράμματος.

Η καταγραφή του υλικού αποτέλεσε για τη χρονιά 2001-02 έναν από τους στόχους των εθελοντών που συμμετείχαν στην ομάδα Α΄/βάθμιας Εκπαίδευσης της Κίνησης «ΠΡΟΤΑΣΗ». Συστάθηκε λοιπόν μια ομάδα 5 ατόμων, η οποία έδειξε μεγάλο ενδιαφέρον και διάθεση να «δουλέψει» για την εκπλήρωση αυτού του στόχου. Στην αρχή συγκεντρώσαμε το υλικό που ήταν ήδη καταγεγραμμένο και καταθέσαμε κάποιες σκέψεις και προβληματισμούς πάνω σε αυτό. Προσπαθήσαμε να προσδιορίσουμε τα περιεχόμενα του βιβλίου, τις θεματικές ενότητες, καθώς και τη δομή της κάθε ενότητας, ώστε να έχουν μια ομοιόμορφη και ολοκληρωμένη εικόνα. Στη συνέχεια καταγράψαμε την εισαγωγή, τον πρόλογο, τον σκοπό, τη μεθοδολογία και τον τρόπο εφαρμογής του προγράμματος και προσθέσαμε το εποπτικό υλικό στο τέλος κάθε ενότητας. Όλα αυτά θεωρούμε ότι είναι αναγκαία για να απαντήσουν σε πιθανά ερωτήματα ή προβληματισμούς των εκπαιδευτικών, όπως «τι εννοούμε όταν λέμε πρόληψη των εξαρτησιογόνων ουσιών, ποια η ανάγκαιότητα εφαρμογής προγραμμάτων πρόληψης στο δημοτικό σχολείο, ποια η φιλοσοφία τους, γιατί διαπραγματευόμαστε με τα παιδιά τις συγκεκριμένες ενότητες-θέματα».

Στην έκδοση αυτού του υλικού συνέβαλαν πολλοί (εκπαιδευτικοί, εθελοντές της «ΠΡΟΤΑΣΗΣ», στελέχη του Κέντρου Πρόληψης, μαθητές κ.α), οι οποίοι αποτέλεσαν την πηγή έμπνευσης για τη διαμόρφωση και την ανάπτυξη των ενότητων του βιβλίου. Έτσι δε μας μένει παρά να ευχαριστήσουμε τους εκπαιδευτικούς με τους οποίους συνεργαστήκαμε ως τώρα, που με την κατάρτιση των απόψεων και την έκφραση των αναγκών τους, μας βοήθησαν να διαμορφώσουμε το περιεχόμενο του υλικού, αλλά και τους μαθητές, που συμμετείχαν στα προγράμματα και μας έδωσαν ερεθίσματα για την βελτίωση της δομής και των ενότητων του υλικού.

Το βιβλίο αυτό είναι αποτέλεσμα μιας συλλογικής προσπάθειας με πολύ μεράκι, ενθουσιασμό, ενδιαφέρον και αγάπη. Θέλουμε πραγματικά να πιστεύουμε ότι θα αποτελέσει σημαντικό εργαλείο στα χέρια του δασκάλου που ενδιαφέρεται να βρεθεί πιο κοντά στους μαθητές του, να συμπορευτεί μαζί τους, να διδάσκει και να διδάσκεται. Να βρίσκεται σε μια σχέση αλληλεπίδρασης μαζί τους, να τους εμπνέει, να ενισχύει την προσωπικότητά τους και να συμβάλλει στην προσωπική τους ανάπτυξη.

* Αγγελική Πούντζα, Εκπαιδευτικός

* Ευαγγελία Κώτσια, Κοινωνική Λειτουργός-Στέλεχος πρόληψης

* Μαριάννα Πασσά, Εκπαιδευτικός

* Γιώτα Γεωργοπούλου, Στέλεχος πρόληψης

* Ρούλα Σωτηροπούλου, Εκπαιδευτικός



10

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το βιβλίο είναι χωρισμένο σε δύο μέρη. Στο πρώτο μέρος δίνουμε κάποιες γενικές πληροφορίες για το πρόβλημα της χρήσης ουσιών και τις διαστάσεις που έχει λάβει στη σημερινή εποχή. Αναλύουμε την έννοια της πρόληψης και επισημαίνουμε το ρόλο της στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση. Τέλος, αναφερόμαστε σε κάποιες έρευνες σχετικά με τη χρήση ουσιών στα παιδιά των τελευταίων τάξεων του δημοτικού σχολείου. Στο δεύτερο μέρος παρουσιάζουμε το πρόγραμμα και το σχεδιασμό του, δηλαδή, τους σκοπούς, τη μεθοδολογία, τους βασικούς άξονες γύρω από τους οποίους έχει σχεδιαστεί το πρόγραμμα.

Συνεχίζουμε με την αναλυτική παρουσίαση των ενοτήτων, οι οποίες είναι επτά και είναι χωρισμένες κατά θέμα.

- Στην πρώτη ενότητα με τίτλο «**Ελάτε να Γίνουμε Ομάδα**» περιλαμβάνουμε παιχνίδια γνωριμίας, ομαδικές δραστηριότητες και τη δημιουργία του «συμβολαίου» της ομάδας.

- Στη δεύτερη ενότητα με τίτλο «**Ο Εαυτός μου και οι Άλλοι**» επικεντρώνουμε στο άτομο και στην αντίληψη που έχει για τον εαυτό του, προσπαθώντας μέσα από ασκήσεις να ενισχύσουμε την αυτοεκτίμηση και την εμπιστοσύνη στον εαυτό του και στις δυνάμεις του.

- Στην τρίτη ενότητα που ακολουθεί, ασχολούμαστε με την έννοια της εξάρτησης και των εξαρτησιογόνων ουσιών. Η ενότητα αυτή με τίτλο «**Μαθαίνω για την εξάρτηση και τις νόμιμες εξαρτησιογόνες ουσίες**» αποτελεί το κύριο γνωστικό κομμάτι, όπου παρουσιάζονται οι βασικές έννοιες της εξάρτησης, των εξαρτησιογόνων ουσιών, ο διαχωρισμός σε νόμιμες και παράνομες ουσίες και οι μορφές εξάρτησης. Ασχολούμαστε με τις νόμιμες ουσίες, αλκοόλ – τσιγάρο, ερευνούμε τα αίτια έναρξης της χρήσης, τις βλάβες, τις συνέπειες της χρήσης, τις κατηγορίες χρηστών αλκοόλ και διεξάγουμε πειράματα.

Στη συνέχεια, οι δύο επόμενες ενότητες επικεντρώνουν σε δύο από τα αίτια της εξάρτησης. Πιο συγκεκριμένα:

- Στην τέταρτη ενότητα με τίτλο «**Η παρέα μας**» περιλαμβάνονται βιωματικές ασκήσεις σχετικά με την πίεση που ασκεί η παρέα και τον τρόπο που μπορούμε να επιλύσουμε μια δύσκολη κατάσταση-σύγκρουση.

- Στην πέμπτη ενότητα με τίτλο «**Κατανοώ τη διαφήμιση και τα μηνύματά της**» αναλύουμε την έννοια της διαφήμισης και διαπιστώνουμε την επιρροή που μπορεί να ασκήσει μέσα από ομαδικές δραστηριότητες.

- Ακολουθεί η έκτη ενότητα με τίτλο «**Ας δώσουμε λίγη ενέργεια στην ομάδα μας**» στην οποία παρουσιάζουμε κάποιες ασκήσεις που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως ενεργοποιητές σε οποιαδήποτε στιγμή του προγράμματος.

- Στην τελευταία θεματική ενότητα με τίτλο «**Ας δούμε τι "κερδίσαμε"**» αναφέρουμε το πώς κλείνουμε κάθε συνάντηση της ομάδας και με ποιους τρόπους μπορούμε να αξιολογήσουμε συνολικά το πρόγραμμα.



Κάθε κοινωνία θέτει τα δικά της όρια στην χρήση συγκεκριμένων ουσιών και βάζει τους όρους για το πώς και πότε μπορεί να, ή να μην, χρησιμοποιούνται. Με το πέρασμα των χρόνων, κάθε χώρα έχει αναπτύξει τις δικές της στάσεις απέναντι στις ουσίες και την χρήση τους, βασισμένη στις πολιτιστικές της παραδόσεις και την εμπειρία της. Η χρήση λοιπόν των ψυχοδραστικών ουσιών μπορεί να ερμηνευθεί ως τελετουργική συμπεριφορά, η οποία ενέχει την πραγματοποίηση των προσδοκιών όσον αφορά τις συνέπειες που επιφέρουν οι ουσίες. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο ο αγώνας ενάντια στη χρήση ή κατάχρηση αυτών των ουσιών μπορεί να γίνει αντιληπτός σαν κριτική των επικρατουσών προσδοκιών και απόψεων. Ο στόχος εστιάζεται στην εξάλειψη ή αντικατάσταση των παλαιών απόψεων και στάσεων με νέες.

Η προμήθεια όλων των ψυχοδραστικών ουσιών έχει τα χαρακτηριστικά μιας υπερβολικά εμπορικής - καταναλωτικής αγοράς, η οποία έχει πολλά κοινά σημεία με κάθε άλλη καταναλωτική αγορά. Μερικά στοιχεία - κλειδιά για την αγορά ουσιών είναι η «αισθητική του προϊόντος» και η υπόσχεση εκπλήρωσης ενός «τρόπου ζωής» μέσω της κατανάλωσης. Η χρήση των παράνομων εξαρτησιογόνων ουσιών καθίσταται πρόβλημα κυρίως λόγω του μεγέθους των βλαβών που προκαλεί σε όλα τα κοινωνικά στρώματα, καθώς και γιατί προβάλλεται ως τέτοιο από τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης. Ωστόσο από την άλλη πλευρά, οι νόμιμες εξαρτησιογόνες ουσίες σημειώνουν μεγαλύτερη κατανάλωση από ό,τι οι παράνομες.

Η έρευνα σήμερα στον τομέα της χρήσης των ναρκωτικών και των αιτιολογικών παραγόντων έχει καταδείξει πως πρόκειται για ένα φαινόμενο με πολυαιτιολογική προέλευση. Υπάρχει μια πορεία που ξεκινά για πολλούς λόγους από τον πειραματισμό και την περιστασιακή χρήση ουσιών και προχωρά για κάποιους συγκεκριμένους λόγους στην κατάχρηση και την εξάρτηση. Μια πορεία διαχρονική. Μια πορεία όπου κάποιος σε κάποιες συνθήκες συναντάται με την ουσία, μπορεί να την απορρίψει, μπορεί να κάνει χρήση για κάποιο διάστημα, αλλά και μπορεί η ουσία να αποκτήσει μια ιδιαίτερη σημασία, κάποιο “νόημα” γι’ αυτόν, με αποτέλεσμα να εξαρτηθεί από αυτή. Για άλλους λόγους μπορεί να γίνει η έναρξη και για άλλους λόγους να υπάρξει η συνέχεια. Είναι αδύνατον να γνωρίζουμε ποιοι από αυτούς που ανήκουν στην αρχική φάση, θα προχωρήσουν και θα αποτελέσουν το ποσοστό των εξαρτημένων νέων.

Για τους ανθρώπους που εργάζονται στον τομέα της πρωτογενούς πρόληψης, έχει ιδιαίτερο ενδιαφέρον να σταθούν στις αιτίες που κάποιος νέος αρχίζει να πειραματίζεται με τις ουσίες. Η πρωτογενής πρόληψη έχει ως στόχο να ενισχύσει την προσωπικότητα, τις κοινωνικές δεξιότητες και τις διαπροσωπικές σχέσεις των νέων, ώστε να έχουν εμπιστοσύνη στον εαυτό τους για την αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων, χωρίς να καταφεύγουν σε αρνητικές συμπεριφορές, όπως είναι και η χρήση ουσιών.

Η πορεία που οδηγεί στην ουσιοεξάρτηση είναι μια διαδικασία όπου ατομικοί και κοινωνικοί παράγοντες παίζουν σημαντικό ρόλο.

Κοινωνικό περιβάλλον

•Έλλειψη ικανοποίησης από την ποιότητα ζωής

Έλλειψη επικοινωνίας και ανθρώπινων σχέσεων, ατομισμός, απομόνωση, υπερκαταναλωτισμός, ανεργία, οικονομική ανασφάλεια, σύγχρονος τρόπος ζωής (μεγάλες πόλεις - γρήγοροι ρυθμοί ζωής), λιγότερα υποστηρικτικά πλαίσια εκτός από την οικογένεια, έλλειψη προσωπικού χρόνου.

ΑΠΟΨΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ



- **Οικογένεια**

Ο ρόλος της οικογένειας είναι σημαντικός, καθώς είναι η πρώτη «κοινωνία» με την οποία έρχεται σε άμεση επαφή το παιδί μέχρι και την ενηλικίωση του. Η δυσλειτουργία μέσα στην οικογένεια, η άγνοια αρχών και μεθόδων διαπαιδαγώγησης και η έλλειψη κανόνων συνδέονται με την ανάπτυξη αντικοινωνικής ή δυσλειτουργικής κοινωνικής συμπεριφοράς. Οι γονείς συχνά δυσκολεύονται να εξασφαλίσουν κλίμα ασφάλειας και ελευθερίας, να παρακολουθήσουν τις γρήγορες αλλαγές της ζωής και να προσαρμοστούν στις νέες συνθήκες. Ακόμα, η παρουσία χρηστών μέσα στην οικογένεια επηρεάζει τις αντιλήψεις και τη συμπεριφορά του ατόμου.

- **Σχολείο**

Στην περίοδο της προεφηβείας το παιδί δεν έχει διαμορφώσει ακόμα απόψεις και στάσεις απέναντι στην χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών. Για το λόγο αυτό το σχολείο παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση υγιούς προσωπικότητας, όπου το άτομο θα στηρίζεται στις δυνάμεις του και θα παίρνει υπεύθυνες αποφάσεις για τη ζωή του.

- **Παρέα συνομηλίκων**

Στην προεφηβεία τα παιδιά έχουν ανάγκη από την ένταξη τους σε μια παρέα συνομηλίκων, όπου θα υιοθετήσουν στάσεις και πρότυπα συμπεριφοράς. Όμως, πολλές φορές για να κρατήσουν τη θέση τους σε μία παρέα ή για να είναι αρεστοί στους άλλους, υποκύπτουν στην πίεση που τους ασκείται και κάνουν πράγματα, που δεν τους εκφράζουν και δεν ταιριάζουν στο δικό τους τρόπο σκέψης και δράσης.

- **Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης - Διαφήμιση**

Οι διαφημίσεις που προβάλλονται από τα Μ.Μ.Ε σχετίζονται άμεσα με την προβολή και τη διαμόρφωση των καταναλωτικών προτύπων της σύγχρονης κοινωνίας. Είναι σαφές ότι η χρήση ουσιών συνδέεται με το μοντέλο υπερκατανάλωσης που ενισχύεται μέσα από τη διαφήμιση.

Ατομικοί Παράγοντες

- **Προσωπικότητα**

Συναισθηματικού τύπου προβλήματα, όπως άγχος, μοναξιά, έλλειψη αγάπης, στήριξης, κατανόησης και αποδοχής που καλείται να αντιμετωπίσει το άτομο, διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην μελλοντική του ουσιοεξάρτηση. Επίσης το άτομο στην ηλικία αυτή έχει ανάγκη για ενίσχυση της αυτοεκτίμησής του, απόκτηση εμπιστοσύνης στον εαυτό του, υιοθέτηση θετικών προτύπων ζωής, καθώς και απόκτηση ικανότητας επίλυσης προβλημάτων και λήψης αποφάσεων, ωφέλιμων για τον ίδιο.

- **Φάσεις αλλαγής του ατόμου**

Κατά τη διάρκεια του περάσματος στην προεφηβεία όπου το άτομο ξεκινάει τη διαμόρφωση της ταυτότητάς του, αναζητά εμπειρίες και ανταποκρίνεται σε διάφορα ερεθίσματα χωρίς να γνωρίζει που το οδηγούν. Τα χαρακτηριστικά του ατόμου σε αυτή τη φάση της ζωής του διευκολύνουν τη χρήση ουσιών, αν μάλιστα βρίσκεται ήδη σε παρέες που έχουν δημιουργήσει ένα ευνοϊκό περιβάλλον.

Ουσία

Βαθμός διαθεσιμότητας της ουσίας

Τα τελευταία χρόνια η πρόσβαση στις ουσίες είναι σχετικά εύκολη και αυτό συμβάλλει στη γρήγορη εξάρτησή τους, έτσι το άτομο που αναζητά τρό-

πους κάλυψης των συναισθηματικών του κενών, όταν συναντήσει τις ουσίες, είναι πιθανόν να εξαρτηθεί από αυτές.

Συνοψίζοντας μπορούμε να αναφέρουμε ότι υπάρχουν περιβαλλοντικοί παράγοντες (χρήση ουσιών από τους φίλους ή από μέλη της οικογένειας), οικογενειακοί παράγοντες (επικοινωνία στην οικογένεια, διαπαιδαγώγηση, ψυχοπαθολογία), αλλά και ατομικοί παράγοντες (στάσεις, συμπεριφορές, χαρακτηριστικά προσωπικότητας, ψυχοπαθολογία), οι οποίοι βρίσκονται σε διαλεκτική σχέση μεταξύ τους και διαπλέκονται με διαφορετική βαρύτητα ο καθένας, καθορίζοντας τη δοκιμή, τη συνέχιση, την κατάχρηση, τη διακοπή της χρήσης ή την πορεία προς την εξάρτηση.

Αμβάνοντας υπόψη τα στοιχεία που προκύπτουν από έρευνες στο μαθητικό πληθυσμό τα οποία σχετίζονται με προβληματικές συμπεριφορές υπεύθυνες για την χρήση νόμιμων εξαρτησιογόνων ουσιών, μπορούμε να διαπιστώσουμε τα ακόλουθα:

Τις τελευταίες δεκαετίες παρατηρείται ότι η χρήση ουσιών (παράνομων και νόμιμων) στον μαθητικό πληθυσμό έχει συνεχή ανοδική πορεία και το όριο ηλικίας των παιδιών που ξεκινούν την χρήση ολοένα και μειώνεται. Οι έρευνες δείχνουν ότι οι μαθητές που βρίσκονται σε ηλικίες από 11 μέχρι και 15 χρόνων στην πλειοψηφία τους έχουν δοκιμάσει ή και χρησιμοποιούν νόμιμες εξαρτησιογόνες ουσίες. Ιδιαίτερα, σχετικά με την κατανάλωση οινοπνευματώδων ποτών που είναι συνηθισμένη με την πολιτιστική ζωή της χώρας μας, η συντριπτική πλειοψηφία των μαθητών έχουν πιει κάποιο οινοπνευματώδες ποτό τουλάχιστον μία φορά στη ζωή τους. Παράλληλα, οι μισοί σχεδόν μαθητές στην εφηβεία έχουν δοκιμάσει να καπνίσουν, ενώ περίπου το 30% καπνίζει σχεδόν συστηματικά.

Όσον αφορά τώρα τους μαθητές που βρίσκονται στην προεφηβεία (11 – 12 χρόνων), οι έρευνες δείχνουν ότι το 4% των παιδιών αυτών έχουν δοκιμάσει ταινάρο και το 1% καπνίζουν. Επίσης, η πλειοψηφία των μαθητών αυτής της ηλικίας έχουν όχι απλώς δοκιμάσει οινοπνευματώδη ποτά, (τα ευρήματα δείχνουν ένα ποσοστό 69%), αλλά πίνουν συστηματικά μπίρα (17%) και κρασί (14%) μία φορά το μήνα. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι οι περισσότεροι από αυτούς είναι αγόρια.

Όσον αφορά τα φάρμακα, μπορούμε να δούμε ότι ακόμα και στις ηλικίες της προεφηβείας και της εφηβείας οι μαθητές είναι εξοικειωμένοι με τη χρήση τους για την αντιμετώπιση των σωματικών τους δυσκολιών. Παρατηρούμε ότι συμπτώματα που μπορούν να χαρακτηριστούν και ως ψυχοσωματικά (δυσκολία στον ύπνο, πονοκέφαλος, ζαλάδες, πόνος στο στομάχι) και που συχνά παραπονιούνται ότι εμφανίζουν οι μαθητές (σε ποσοστό από 13% έως 26%) αντιμετωπίζονται με παυσίπονα ή άλλου είδους φάρμακα. Ιδιαίτερη χρήση τέτοιων φαρμάκων για την μείωση πόνων (π.χ. πονοκέφαλος) φαίνεται να κάνουν κατά κύριο λόγο τα κορίτσια (56%). (έρευνα HBSC-WHO 1997-1998).

Άλλα στοιχεία που επίσης πρέπει να λάβουμε υπόψη στις παρεμβάσεις πρόληψης που υλοποιούμε στην ηλικία της προεφηβείας είναι :

- Υπάρχει ένα υψηλό ποσοστό μαθητών, ιδιαίτερα ανάμεσα στους εντεκάχρονους (34%) και τους δεκατριάχρονους (39%) που δηλώνουν ότι έχουν υποστεί πίεση, κοροϊδία και βίαιη συμπεριφορά από άλλους, κυρίως μεγαλύτερους συμμαθητές τους, γεγονός που δείχνει πόσο σημαντική είναι η άποψη των συνομηλίκων για τους ίδιους τους μαθητές, καθώς επίσης και πόσο σημαντικό στοιχείο είναι το αν θα τύχουν ή όχι αποδοχής από την παρέα.

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΗ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ ΣΤΗΝ ΠΡΟΕΦΗΒΕΙΑ



• Η αυτοεκτίμηση που νιώθουν οι μαθητές στην εφηβεία και την προεφηβεία είναι σε πολύ χαμηλό επίπεδο, γεγονός που φαίνεται και από το ότι όσο μεγαλώνει η ηλικία οι μαθητές νιώθουν δυσαρεστημένοι με την εξωτερική τους εμφάνιση. Αυτό εμφανίζεται πιο έντονα στα κορίτσια, που συχνά θεωρούν τον εαυτό τους υπέρβαρο (44%) και καταφεύγουν στην λύση της δίαιτας (24%).

• Σημαντικό ρόλο στην ζωή των μαθητών παίζουν και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, καθώς στην πλειοψηφία τους επιλέγουν την τηλεόραση ως τρόπο διάθεσης και αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου τους. Ο ένας στους τέσσερις μαθητές παρακολουθεί τηλεόραση περισσότερο από 4 ώρες την ημέρα.

Λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω στοιχεία, καθώς και τις αιτίες που οδηγούν στην έναρξη και στη συνέχιση της χρήσης ουσιών, θεωρούμε ότι, πέρα από τις βραχείες παρεμβάσεις που στοχεύουν στην έγκυρη πληροφόρηση των μαθητών του δημοτικού και στην ανάπτυξη ενός προβληματισμού για θέματα που τους απασχολούν, οι μακροχρόνιες παρεμβάσεις πρόληψης είναι αυτές που μπορούν να οδηγήσουν σε υγιείς στάσεις και συμπεριφορές. Μια ολοκληρωμένη παρέμβαση πρόληψης, όπως είναι και το «Αγγίζοντας τον Κύκλο», απαιτεί την εμπλοκή και τη συνεργασία όλων των ομάδων που απαρτίζουν τη σχολική κοινότητα (μαθητές, δάσκαλοι, γονείς), ώστε να έχει ουσιαστικά αποτελέσματα που να είναι εύκολα ορατά από την αρχή σχεδόν της παρέμβασης.

Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗΣ ΟΥΣΙΩΝ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Η πρόληψη είναι μία ολοκληρωμένη και καλά σχεδιασμένη διαδικασία, ένα μικρότερο ή μεγαλύτερο πρόγραμμα (project) που προσπαθεί να αμφισβητήσει, να περιορίσει και να ανατρέψει επικρατούσες απόψεις, στάσεις και συμπεριφορές ως προς την χρήση και κατάχρηση ουσιών, οι οποίες είναι δυνητικά επικίνδυνες για την σωματική, πνευματική και ψυχική υγεία των μελών μιας κοινωνίας. Η πολιτική της πρόληψης για μία συγκεκριμένη κοινωνία τη συγκεκριμένη χρονική περίοδο διαμορφώνεται από παράγοντες όπως η γεωγραφική κλίμακα, οι χρονικοί περιορισμοί, οι κοινωνικές ή ηθικές επιπτώσεις κλπ. Είναι σημαντικό λοιπόν οι οργανωτές της πρόληψης να προέρχονται από την ίδια κοινωνικοπολιτιστική δομή για την οποία θέλουν να προτείνουν νέες, εναλλακτικές απόψεις και στάσεις. Κυρίως, οι ίδιοι να έχουν δεχθεί και να έχουν βιώσει αυτές τις αλλαγές.

Η πρόληψη για μας σημαίνει τη δημιουργία εκείνων των συνθηκών, που από τη μία πλευρά επιτρέπουν την ανάπτυξη ουσιαστικής επικοινωνίας, δημιουργίας, συμμετοχής και από την άλλη στοχεύουν στην αποφυγή πεποιθήσεων και συμπεριφορών που δρουν αρνητικά στο άτομο. Είναι μια διαδικασία που σχετίζεται με την ψυχοκοινωνική εξέλιξη των νέων στην οικογένεια, το σχολείο και την ευρύτερη κοινωνία. Μέσα από την πρόληψη ενθαρρύνονται και αναδεικνύονται θετικά στοιχεία, ενεργοποιώντας τα άτομα για μια ζωή με ενδιαφέροντα, στόχους, οράματα, αξίες και νόημα.

Έτσι, ένα πρόγραμμα πρόληψης για μας σημαίνει :

- Όραμα που εμπνέει για ανάληψη δράσης
- Δημιουργία κινήτρων για έναν υγιή τρόπο ζωής
- Ανάπτυξη ικανοτήτων και δεξιοτήτων του ατόμου
- Πληροφόρηση
- Αξιολόγηση

Η ΠΡΟΛΗΨΗ πρέπει να ξεκινήσει σε μία χρονική περίοδο πριν την ηλικία εμφάνισης του προβλήματος π.χ. αν το πρόβλημα της χρήσης αλκοόλ εμφανίζεται σε ηλικία 12 –15 ετών, τότε πρέπει να ξεκινήσουν τα προγράμματα μερικά χρόνια πριν (όσο μεγαλύτερη είναι η χρονική περίοδος από την ηλικία έναρξης της χρήσης τόσο καλύτερο αποτέλεσμα θα υπάρξει). Στο σημείο αυτό πρέπει να ανατραπεί μία εσφαλμένη αντίληψη γονιών και εκπαιδευτικών, οι οποίοι νομίζουν ότι πρέπει το παιδί να ενημερώνεται στην «επικίνδυνη» ηλικία. Τότε δυστυχώς τα πράγματα έχουν δυσκολέψει πολύ.

ΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ για να είναι αποτελεσματικότερα, πρέπει να στοχεύουν στην ενεργοποίηση και εμπλοκή μαθητών, εκπαιδευτικών και γονέων της Α/βάθμιας Εκπαίδευσης, προωθώντας διεργασίες συνεξέλιξης και στις τρεις ομάδες προς όφελος της πρόληψης. Ακόμη, αν θέλουμε οι επικρατούσες προσδοκίες και απόψεις για την χρήση ουσιών στο δικό μας κοινωνικό μοντέλο να αλλάξουν με νέες, πρέπει οι γονείς και οι δασκάλοι να αποδεχθούν ότι είναι αναγκαίο να συμμετάσχουν εθελοντικά σε αυτή την προσπάθεια. Πιο συγκεκριμένα:

Οι μαθητές του δημοτικού αποτελούν την τελική ομάδα στόχου. Στη συγκεκριμένη ηλικία (προεφηβεία) το νέο αφομοιώνεται πιο εύκολα, ενώ οι αλλαγές γίνονται πιο δύσκολα στους εφήβους ή στους ενήλικες. Ακόμα, αν θέλουμε να αλλάξει μια αρνητική συμπεριφορά ή να μην εμφανιστεί σε μικρά παιδιά, τότε καλό είναι να σχεδιάσουμε μια παιδαγωγική – βιωματική διαδικασία, μια εκπαίδευση ή επανεκπαίδευση του ατόμου, ώστε πλέον να τροποποιήσει ή να διαμορφώσει μια άλλη συμπεριφορά. Απαραίτητες προϋποθέσεις είναι ο σωστός σχεδιασμός, η εμπειρία και ο χρόνος. Κυρίως, όμως, να προτείνουμε κάτι θετικό και να εκπαιδεύουμε τους νέους στη νέα συμπεριφορά.

Οι δάσκαλοι έχουν ένα μοναδικό και αναντικατάστατο ρόλο σε αυτά τα προγράμματα. Η συνεργασία που αναπτύσσουμε με τους δασκάλους μέσα από τα προγράμματα πρόληψης έχει δείξει ότι όσοι το αντιληφθούν και συμμετάσχουν ενεργά σε αυτά το όφελος για τους μαθητές, αλλά και τους ίδιους θα είναι γοητευτικό και μοναδικό.

Ο ρόλος των γονέων είναι επίσης πολύ σημαντικός, καθώς μέσα από τη συμμετοχή τους στα προγράμματα πρόληψης μπορούν να κατανοήσουν καλύτερα τις ανάγκες και τη συμπεριφορά τόσο των παιδιών όσο και τη δική τους, αλλά και να ανταλλάξουν κοινές ανησυχίες, σκέψεις και προβληματισμούς, ώστε να ενισχυθούν στο ρόλο τους.

Τέλος, **τα στελέχη πρόληψης** δεν μπορούν να δουλέψουν αποτελεσματικά στο να αλλάξουν στάσεις και συμπεριφορές των ομάδων στις οποίες απευθύνονται, αν οι ίδιοι δεν βρίσκονται σε διαδικασίες αλλαγής και αν δεν είναι διατεθειμένοι να μπουν σε μια τέτοια διαδικασία.





ΣΚΟΠΟΙ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Το «Αγγίζοντας τον Κύκλο» είναι πρόγραμμα αγωγής υγείας που έχει ως στόχο την πρόληψη της χρήσης των νόμιμων εξαρτησιογόνων ουσιών και εφαρμόζεται σε μαθητές της ΣΤ΄ τάξης των δημοτικών σχολείων της Πάτρας και της ευρύτερης περιοχής του Νομού Αχαΐας. Η διάρκειά του εκτείνεται σε δέκα δίωρες συναντήσεις που πραγματοποιούνται στο χώρο του σχολείου. Το πρόγραμμα είναι με τέτοιο τρόπο σχεδιασμένο που να ανταποκρίνεται στις ανάγκες των μαθητών. Η ηλικία της προεφηβείας είναι αρκετά τρωτή και ευμετάβλητη, αφού το παιδί μόλις που ξεκινάει να “χτίζει” την προσωπικότητά του, ανακαλύπτοντας τις δεξιότητές του και μετρώντας τις δυνάμεις του.

Ο βασικός σκοπός του προγράμματος είναι η ενίσχυση της προσωπικότητας, των κοινωνικών δεξιοτήτων και των διαπροσωπικών σχέσεων των μαθητών, ώστε να έχουν εμπιστοσύνη στον εαυτό τους και στις δυνάμεις τους για την αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων, χωρίς να καταφεύγουν σε συμπεριφορές που είναι βλαπτικές για την σωματική και ψυχική τους υγεία, όπως είναι και η χρήση ουσιών.

Πρωταρχικός στόχος του προγράμματος είναι η ενημέρωση – ευαισθητοποίηση των μαθητών σε θέματα που αφορούν την εξάρτηση από τις νόμιμες εξαρτησιογόνες ουσίες και η απόκτηση υγιών στάσεων και συμπεριφορών απέναντι σε αυτές. Τα παιδιά αποκτούν αντικειμενικές γνώσεις και πληροφορίες σχετικά με το τσιγάρο και το αλκοόλ, τις συνέπειες από τη χρήση τους, τις βλάβες που προκαλούν στον οργανισμό, τις επιπτώσεις τους στην ανθρώπινη συμπεριφορά και τις αιτίες έναρξης της χρήσης των ουσιών αυτών.

Ένας δεύτερος στόχος είναι να βάλει τα παιδιά σε μια διαδικασία διερεύνησης του εαυτού τους (δεξιότητες, ικανότητες, δυνατότητες, αδυναμίες), οριοθέτησης των σχέσεων τους με τους άλλους (τρόποι επικοινωνίας, εμπόδια – δυσκολίες στην επικοινωνία, συγκρούσεις, τρόποι αντίστασης στην πίεση της παρέας των συνομηλίκων) και διερεύνησης των στάσεων, των αξιών και των συμπεριφορών που τους αντιπροσωπεύουν.

Ένας τρίτος στόχος είναι η βελτίωση του κλίματος συνεργασίας και επικοινωνίας μέσα στην τάξη, όσον αφορά τις σχέσεις μεταξύ των μαθητών, αλλά και τη σχέση των μαθητών με το δάσκαλο, που θα δημιουργήσει ασφάλεια και εμπιστοσύνη στους μαθητές και θα επιτρέπει την έκφραση απόψεων, σκέψεων και συναισθημάτων.

Γενικά, το πρόγραμμα διαπνέεται από ένα θετικό τρόπο σκέψης και δράσης, προσπαθώντας να τον εμφυσήσει στους μαθητές, δημιουργώντας γερές βάσεις για την αυτοπροστασία και την ομαλή κοινωνικοποίησή τους.

Το πρόγραμμα αυτό μπορεί να εφαρμοστεί από τους εκπαιδευτικούς, αφού έχουν πρώτα εκπαιδευτεί πάνω στη φιλοσοφία και τη μεθοδολογία σχεδιασμού και εφαρμογής του. Μέσα από την υλοποίηση του δίνεται η δυνατότητα στους εκπαιδευτικούς να προωθήσουν τους στόχους της πρόληψης και της αγωγής υγείας μέσα στην σχολική κοινότητα, αξιοποιώντας τις αρχές, τις τεχνικές και τις μεθόδους τους στην καθημερινή εκπαιδευτική διαδικασία στην τάξη τους. Είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι το πρόγραμμα δεν είναι στατικό ούτε τελειώνει με την ολοκλήρωσή του. Αποτελεί ένα έρεθισμα για περαιτέρω επεξεργασία, όπου πλέον είναι στην διάθεση και την κρίση του κάθε εκπαιδευτικού να δώσει μία συνέχεια και να το αξιοποιήσει στον τρόπο δουλειάς με τους μαθητές του.



Τα Προγράμματα Αγωγής Υγείας και τα Προγράμματα Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης έχουν βρει μεγάλη ανταπόκριση στη μέχρι τώρα εφαρμογή τους. Το ενδιαφέρον που εκδηλώνουν οι μαθητές, η διάθεση για συμμετοχή, η διάθεση δημιουργικότητας αποτελούν δείκτες που φανερώνουν την επιτυχία τέτοιων προγραμμάτων. Ακόμη, τα θέματα με τα οποία ασχολούνται είναι επίκαιρα και άπτονται της καθημερινότητας, αφορούν δηλαδή τον καθένα από μας και πολύ περισσότερο τους μαθητές. Τα προγράμματα αυτά βασίζονται στις αρχές της βιωματικής, επικοινωνιακής προσέγγισης που βάζει το μαθητή στο κέντρο της εκπαιδευτικής διαδικασίας.

Σύμφωνα με τον Κώστα Χρυσάφιδη («Βιωματική – Επικοινωνιακή Διδασκαλία, η εισαγωγή της μεθόδου Project στο Σχολείο», εκδόσεις Gutenberg, Αθήνα 1998), θα μπορούσαμε να προσδιορίσουμε τη βιωματική - επικοινωνιακή μάθηση ως εξής: «...ένα πλέγμα διδακτικών διαδικασιών που έχουν ως αφορμή βιωματικές καταστάσεις. Όλη αυτή η διαδικασία της ένταξης των βιωματικών καταστάσεων στη σχολική ζωή και της μετάλλασής τους σε διδακτικές δραστηριότητες, υλοποιείται στα πλαίσια μιας επικοινωνιακής σχέσης ανάμεσα στα μέλη της διδακτικής ομάδας (εκπαιδευτικούς – μαθητές). ... Βιώματα και βιωματικές καταστάσεις των παιδιών αποτελούν, σύμφωνα με τη βιωματική διδασκαλία, την αφετηρία της διδακτικής πράξης. Ο μαθητής ως άτομο ή συλλογικά ως ομάδα μεταφέρει στην τάξη τα ενδιαφέροντα της καθημερινής ζωής (που τον απασχολούν) και τα καταθέτει, στα πλαίσια συζητήσεων ως αντικείμενο αναζήτησης, διερεύνησης και διδακτικής δράσης».

Όσον αφορά τα προγράμματα αγωγής υγείας, η Βιωματική - Επικοινωνιακή μάθηση είναι μία μέθοδος που επιτρέπει την ενεργή συμμετοχή των μαθητών στις διαδικασίες μάθησης, συμβάλλει στην καλύτερη εμπέδωση εννοιών και δίνει τη δυνατότητα για διατύπωση προβληματισμών και εμβάθυνση συζητήσεων. Το βίωμα και η επικοινωνία αποτελούν τους βασικούς μεθοδολογικούς άξονες του προγράμματος. Στοιχεία θεατρικού παιχνιδιού, δραματοποίησης, παίξιμο ρόλων (role playing), ομαδικά παιχνίδια, αποτελούν δραστηριότητες που βάζουν τους μαθητές σε κίνηση, δραστηριοποιούνται δηλαδή παίζοντας, αλλά παράλληλα μαθαίνοντας. Η εργασία σε ομάδες, οι συζητήσεις σε υποομάδες και στην ολομέλεια δίνουν τη δυνατότητα στους μαθητές να εκφράσουν απόψεις και να καταθέσουν τα βιώματα και τις εμπειρίες τους. Ακόμη, έρχονται σε επαφή με ένα διαφορετικό τρόπο δουλειάς, όπου συμμετέχουν στον σχεδιασμό, στην οργάνωση, στην εκτέλεση εργασιών και στην συναπόφαση για την υλοποίηση έργου.

Είναι σημαντικό να επισημάνουμε ότι η θεώρηση του θεατρικού παιχνιδιού ως ψυχαγωγία του στερεί την παιδαγωγική πρακτική. Σύμφωνα με τον Λάκη Κουρετζή, («Το θεατρικό παιχνίδι - παιδαγωγική θεωρία, πρακτική και θεατρολογική προσέγγιση», εκδόσεις Καστανιώτη, Αθήνα 1991), «το θεατρικό παιχνίδι δεν είναι τυχαία ανακάλυψη μιας νέας μεθόδου. Είναι καρπός πολύχρονης και πολύμοχθης θεωρητικής μελέτης και πρακτικής εφαρμογής. Εφαρμογή στην πράξη των νέων παιδαγωγικών αντιλήψεων για την ενεργοποίηση του παιδιού, την απελευθέρωση της φαντασίας του, την καλλιέργεια της ψυχοκινητικής του έκφρασης, της κοινωνικοποίησής του και της εξοικειώσής του με την τέχνη».

Η διευκρίνιση αυτή θέλει να διαλευκάνει τυχόν παρανοήσεις που δημιουργούνται όταν κανείς αναφέρεται σε έννοιες όπως θεατρικό παιχνίδι, παίξιμο ρόλων, ομαδικά παιχνίδια, παιχνίδια-ενεργοποιητές. Είναι το μέσο για να περάσουμε μηνύματα στα παιδιά με έναν τρόπο ενεργητικό και που άπτε-

ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΘΕΜΕΛΙΩΣΗ- ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ



ται των ενδιαφερόντων τους. Δεν αποτελούν αυτοσκοπούς, δηλαδή θέατρο για το θέατρο, αλλά αποτελούν μέσα για την πραγματοποίηση παιδαγωγικών σκοπών.

Προσπαθούμε μέσα από τον τρόπο που υλοποιείται το πρόγραμμα να μην γίνεται μια ενημέρωση από εμάς για το πρόβλημα της εξάρτησης, αλλά να εισαγάγουμε τις σχετικές γνώσεις και πληροφορίες, έχοντας ως σημείο αναφοράς τα βιώματα και τις γνώσεις των παιδιών. Μας ενδιαφέρει κυρίως να διερευνήσουμε και να αναλύσουμε τις βιωματικές καταστάσεις που ήδη υπάρχουν στους μαθητές και όχι να τους «φορτώσουμε» με περισσότερες γνώσεις και πληροφορίες.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΩΝ ΘΕΜΑΤΙΚΩΝ ΕΝΟΤΗΤΩΝ

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει τις ακόλουθες θεματικές ενότητες:

• «Συμβόλαιο» – Γνωριμία και Τρόποι Λειτουργίας της Ομάδας.

Ξεκινώντας το πρόγραμμα δίνουμε ιδιαίτερη σημασία στην καλή λειτουργία της τάξης ως ομάδα, όπου στόχος είναι οι μαθητές να αντιληφθούν ότι αποτελούν μέρος ενός ευρύτερου κοινωνικού περιβάλλοντος μέσα στο οποίο ανταλλάσσουν εμπειρίες, βιώματα, σκέψεις και συναισθήματα. Μέσα από την ομαδική εργασία καλλιεργούμε το έδαφος για έναν άλλο τρόπο προσέγγισης και ρικοδόμησης της γνώσης. Δίνεται η δυνατότητα να βιώσουν διαδικασίες όπως είναι ο καταμερισμός εργασιών, η προσαρμογή σε συγκεκριμένο χώρο των απόψεων όλων των μελών, η συνεργασία για τη διεκπεραίωση μιας δραστηριότητας. Επιδιώκουμε, δηλαδή, να καλλιεργηθεί κλίμα συνεργασίας, αλληλεγγύης και εμπιστοσύνης μέσα στην ομάδα.

Το κάθε μέλος της ομάδας συνειδητοποιεί ότι τα αποτελέσματα των εργασιών της αποτελούν συλλογικό επίτευγμα. Το άτομο μέσα από τις ομαδικές εργασίες διαπιστώνει ότι το κάθε μέλος έχει καλλιεργήσει διαφορετικές δεξιότητες και μπορεί να προσθέσει και να αξιοποιήσει αυτή τη διαφορετικότητα στην παραγωγή του έργου της ομάδας. Από την άλλη, η ομάδα αποτελεί δικλείδα ασφαλείας για το κάθε μέλος της, αν συναντήσουν δυσκολίες σε ατομικό επίπεδο, η ομάδα μπορεί να τους στηρίξει και να τους βοηθήσει στην εύρεση λύσης.

Όσον αφορά τη δημιουργία του συμβολαίου, οι κανόνες συμπεριφοράς είναι ήδη γνωστοί στα παιδιά μέσα από μια αυτοματοποιημένη πορεία εκμάθησης που έχει δρομολογηθεί από τη γέννηση τους κιόλας. Σκοπός δεν είναι να δουν το συμβόλαιο σαν κάτι το απειλητικό και δεσμευτικό της συμπεριφοράς τους. Ήδη η λέξη «κανόνες» φέρνει στο νου τη λέξη «πρέπει». Είναι πολύ σημαντικό να καταλάβουν ότι το συμβόλαιο είναι δημιουργημά τους, εξυπηρετεί τελικά δικές τους ανάγκες ως άτομα και ως σύνολο και τους βοηθάει να αισθάνονται μέλη της ομάδας.

• Ανάπτυξη Αυτοεκτίμησης, Επικοινωνίας και Συνεργασίας.

Αφού έχουν αντιληφθεί τη σημασία της συμμετοχής σε μια ομάδα και της αίσθησης του ανήκειν, εξίσου απαραίτητο είναι να μάθουν να διαφοροποιούνται απ' αυτή και να διατηρούν την ατομικότητά τους. Η αυτοεκτίμηση αναφέρεται στο πώς εκλαμβάνουμε τον εαυτό μας. Πιο συγκεκριμένα, όταν λέμε «ο εαυτός μας» εννοούμε εξωτερικά χαρακτηριστικά γνωρίσματα, αλλά και ικανότητες, δυνατότητες, δεξιότητες, ψυχικά χαρίσματα και συμπεριφορές. Συνήθως η εκτίμηση που κάνουμε στον εαυτό μας προσδιορίζεται

τόσο από εμάς τους ίδιους όσο και από τον κοινωνικό μας περίγυρο. Στην προεφηβεία η γνώμη που έχουμε για τον εαυτό μας διαμορφώνεται λιγότερο από τη γνώμη των «ενηλίκων» (γονείς, δάσκαλοι) και περισσότερο από τη γνώμη των συνομηλίκων μας.

Όσο σημαντικό είναι να στηρίζεται και να πιστεύει το άτομο στη δύναμη της ομάδας, άλλο τόσο απαραίτητο είναι να γνωρίζει και να εμπιστεύεται τις δικές του δυνατότητες. Κάθε φορά που έρχεται αντιμέτωπο με μία δύσκολη κατάσταση, είναι καλό να οπλίζεται μέσα από τις δικές του δυνάμεις. Πολλές φορές, όταν συναντά δυσκολίες από έλλειψη πίστης στον εαυτό του, νιώθει αδύναμο και δεν προσπαθεί να τις αντιμετωπίσει. Όταν όμως το άτομο έχει εμπιστοσύνη στον εαυτό του και έχει εκτιμήσει τις δυνάμεις του, δεν θα καταφύγει σε εύκολες λύσεις (π.χ. χρήση ουσιών). Μέσα από το πρόγραμμα προσπαθούμε να βοηθήσουμε τα παιδιά να γνωρίσουν καλύτερα τον εαυτό τους και πώς μπορούν να αξιοποιήσουν τις δυνατότητες και τις δεξιότητες τους ώστε να προσπαθήσουν να βελτιώσουν τις αδυναμίες τους.

• Αντικειμενική Πληροφόρηση για τις Νόμιμες Εξαρτησιογόνες Ουσίες (τσιγάρο - αλκοόλ).

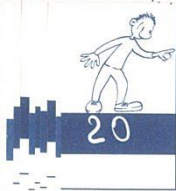
Στην εποχή μας που οι πληροφορίες διαδίδονται με μεγάλη ταχύτητα και υπάρχει πληθώρα προσφερόμενων γνώσεων, τα παιδιά γνωρίζουν αρκετά για τις ουσίες και τη χρήση τους. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να τους δημιουργείται μια σύγχυση, ένα πληροφοριακό μπερδεμα και να οδηγούνται πολλές φορές σε λανθασμένα συμπεράσματα.

Βασική θέση της φιλοσοφίας του είναι ότι δε βομβαρδίζουμε τα παιδιά με πολλές γνώσεις και ειδικά για θέματα που δεν αφορούν ακόμα την ηλικία τους. Για το λόγο αυτό συζητάμε για τις νόμιμες ουσίες, το τσιγάρο και το αλκοόλ, καθώς σε αυτή την ηλικία τα παιδιά έρχονται περισσότερο σε επαφή με αυτές τόσο μέσα από το οικογενειακό όσο και το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον.

Αρχικά δίνεται μια γενικότερη θεώρηση της έννοιας της εξάρτησης, συζητώντας για διάφορες μορφές εξάρτησης όπως η τηλεόραση, ο τζόγος και βέβαια το αλκοόλ και το τσιγάρο. Στη συνέχεια διαχωρίζουμε τις νόμιμες από τις παράνομες ουσίες και επικεντρώνουμε το ενδιαφέρον μας στις νόμιμες. Συζητάμε για τις βλαβερές συνέπειες που προκαλεί η χρήση των ουσιών αυτών στον ανθρώπινο οργανισμό και προβληματιζόμαστε πάνω στους λόγους που μπορεί να ξεκινήσει κάποιος να πίνει ή να καπνίζει. Τέλος, διαχωρίζουμε την έννοια της χρήσης από την κατάχρηση, διορθώνοντας κάποιες στερεότυπες αντιλήψεις που έχουν υιοθετήσει τα παιδιά, μέσα από την επαφή τους με πρόσωπα του οικογενειακού ή του ευρύτερου κοινωνικού περιβαλλοντός τους. Για παράδειγμα, τὸ νὰ πει κάποιος ἕνα ποτήρι κρασί σε μια γιορτή δε σημαίνει ότι είναι αλκοολικός ή ότι θα πάθει κίρρωση του ήπατος.

• Τρόποι Επίλυσης Συγκρούσεων.

Ένα πολύ σημαντικό κομμάτι είναι η επίλυση σύγκρουσης. Στην ηλικία αυτή δημιουργούνται οι πρώτες παιδικές φιλίες. Η ανάγκη να εμπιστευόμαστε, να μοιραζόμαστε μαζί με άλλους ωραίες στιγμές – επιτυχίες, καθώς και η ανάγκη να στηριζόμαστε και να συζητάμε μαζί τους σε δύσκολες στιγμές, καλύπτονται μέσα από τη δημιουργία φιλικών σχέσεων. Πολλές φορές τα παιδιά τσακώνονται για ασημένιους λόγους, αλλά και για πιο σοβαρά θέματα, όπως η κοροϊδία και η ειρωνία. Όποια όμως και αν είναι η αιτία, οδηγεί



γεί σε τσακωμό και σύγκρουση μεταξύ φίλων ή συμμαθητών.

Όσον αφορά τη σύγκρουση ανάμεσα σε δύο άτομα, αρχικά συζητάμε τους αρνητικούς τρόπους με τους οποίους αντιδράμε συνήθως όταν τσακωνόμαστε. Στη συνέχεια, προσπαθούμε να σκεφτούμε θετικούς τρόπους επίλυσής της. Πολλές φορές, όταν τσακωνόμαστε, στην προσπάθεια να αντιμετωπίσουμε το πρόβλημα ή να το ξεχάσουμε, καταφεύγουμε σε αδιέξοδες λύσεις όπως το κάπνισμα ή το αλκοόλ, κλείνουμε το πρόβλημα στον εαυτό μας και δεν κάνουμε κάτι για να το αντιμετωπίσουμε. Το πρόβλημα όμως εξακολουθεί να υπάρχει και να ζητάει ουσιαστική λύση. Για να φτάσουμε στη λύση, είναι αναγκαίο να περάσουμε από μια εσωτερική διαδικασία, να εντοπίσουμε το δικό μας μερίδιο ευθύνης και να κατανοήσουμε τη θέση του άλλου, έτσι ώστε να μπορέσουμε τελικά να συζητήσουμε μαζί του, προσπαθώντας να βρούμε μια λύση και να διατηρήσουμε τη σχέση αυτή. Είναι πολύ σημαντικό να κατανοήσουμε ότι ανεξάρτητα από το αν κάποιος είναι φίλος μας ή όχι, είναι σημαντικό να λύνουμε τις διαφορές μας για να μπορούμε να συνυπάρξουμε σε ένα κοινό χώρο, όπως είναι το σχολείο και αργότερα η κοινωνία.

• Επιρροές:

α) Επιρροή και Πίεση από την Παρέα των Συνομηλίκων.

Σε αυτή τη θεματική ενότητα διαπραγματευόμαστε την επιρροή που ασκεί στα παιδιά η ομάδα των συνομηλίκων. Στην ηλικία αυτή τα παιδιά δεν κινούνται μόνο μέσα στο οικογενειακό περιβάλλον, αλλά και σε παρέες συνομηλίκων στο σχολικό ή εξωσχολικό περιβάλλον. Η ανάγκη τους να ανήκουν σε μια παρέα είναι επιτακτική, με συνέπεια να υιοθετούν στάσεις και πρότυπα συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της κοινωνικοποίησής τους στις ομάδες αυτές. Όμως, πολλές φορές για να κρατήσουν τη θέση τους σε μία παρέα ή για να είναι αρεστοί στους άλλους, κάνουν πράγματα τα οποία δεν τους εκφράζουν και δεν ταιριάζουν στο δικό τους τρόπο σκέψης και δράσης. Στη φάση της προεφηβείας τα παιδιά προσπαθούν να ξεφύγουν από τα στενά οικογενειακά πλαίσια και την επιρροή των γονέων και η εικόνα που θα σχηματίσουν γι' αυτούς οι φίλοι τους αποκτά μεγαλύτερη βαρύτητα. Πολύ συχνά τα παιδιά βιώνουν καταστάσεις σύγκρουσης στα πλαίσια της φιλίας και έρχονται αντιμέτωποι με διλήμματα όπως: “να κάνω αυτό που θέλω εγώ σωστό ή να κάνω αυτό που μου λένε οι φίλοι μου;” Αυτό που πρέπει να κατανοήσουν τελικά είναι ότι μπορούν να ενταχθούν και να ανήκουν σε μια παρέα ή να είναι φίλοι με κάποιον, χωρίς να πρέπει να αλλάξουν τον εαυτό τους ή να κάνουν κάτι που δε θέλουν και δεν τους εκφράζει. Μπαίνουν λοιπόν σε μια διαδικασία να βρουν τρόπους αντίστασης στην πίεση που μπορεί να τους ασκηθεί στο να πάρουν μία απόφαση. Είναι σημαντικό να κατανοήσουν ότι σε μία, παρέα υπάρχουν διαφορετικές αντιλήψεις και δεν είναι δυνατόν να συμφωνούν όλα τα μέλη απόλυτα σε όλα ή να ενεργούν με τον ίδιο τρόπο, αλλά το κάθε μέλος να κάνει πράγματα με τα οποία αισθάνεται καλά, αισθάνεται ο εαυτός του.

β) Επιρροή από τα Μηνύματα της Διαφήμισης.

Εκτός από την παρέα, στάσεις και συμπεριφορές διαμορφώνει και η διαφήμιση, η οποία έχει εισχωρήσει σχεδόν σε όλους τους τομείς της καθημερινότητας. Όπως είναι γνωστό το τσιγάρο διαφημίζεται σε περιοδικά, αφίσες, ενώ το ποτό ακόμα και στην τηλεόραση. Η διαφήμιση χρησιμοποιεί διάφορες τεχνικές και μέσα του μάρκετινγκ με στόχο να γίνει πιο ελκυστικό το προϊόν και να δημιουργηθεί μια τεχνητή σχέση ανάγκης – ικανοποίησης

της ανάγκης στους καταναλωτές. Συνήθως οι διαφημίσεις για το ποτό και το τσιγάρο συνδέουν τη χρήση του προϊόντος με συναισθήματα και ανάγκες που είναι απόλυτα φυσιολογικές.

Πιο συγκεκριμένα, η ανάγκη της φιλίας και η ανάγκη να αποδέχονται οι άλλοι την προσωπικότητά σου είναι έμμεσα εκμεταλλεύσιμες. Δίνεται μεγάλη βαρύτητα σε χαρακτηριστικά της εξωτερικής εμφάνισης του άντρα ή της γυναίκας, τα οποία συνδέονται με στοιχεία προσωπικότητας που εκφράζουν δύναμη, αποφασιστικότητα, ελευθερία, αυτονομία... Προβάλλουν το μήνυμα «αν δεν έχετε πρότυπα στη ζωή σας πρέπει να αποκτήσετε, γιατί μόνο έτσι θα δημιουργήσετε μια τέλεια προσωπικότητα, που θα σας κάνει ακαταμάχητο στις παρέες και κανένας δεν θα μπορεί να σας αντισταθεί».

Βάζουμε λοιπόν τα παιδιά σε μια διαδικασία προβληματισμού σχετικά με τα μηνύματα που προσπαθεί να περάσει η διαφήμιση, δηλαδή να μπορούν να εντοπίζουν το πραγματικό μήνυμα και τι μπορεί να κρύβεται πίσω απ' αυτό και κατ' επέκταση να διαμορφώσουν κριτική στάση απέναντι σε ό,τι τους προβάλλεται ως απαραίτητο και χρήσιμο, το οποίο έρχεται ως δια μαγείας να δώσει νόημα και ουσία στη ζωή τους.

Το «Αγγίζοντας τον Κύκλο» είναι ένα υλικό που μπορεί να αξιοποιηθεί από εκπαιδευτικούς της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης και να εφαρμοστεί ως πρόγραμμα αγωγής υγείας στην τάξη τους. Η διάρκειά του είναι 10 δίωρες συναντήσεις. Το υλικό αυτό αφορά την πρόληψη της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών και περιλαμβάνει επτά θεματικές ενότητες, οι οποίες έχουν μια συνέχεια και μια συγκεκριμένη δομή. Δηλαδή, ξεκινά με τις δραστηριότητες για την ομάδα και το άτομο, μετά συνεχίζει με τις έννοιες της εξάρτησης και των εξαρτησιογόνων ουσιών, δουλεύονται τα αίτια της εξάρτησης, η επίλυση συγκρούσεων, η επιρροή της παρέας και της διαφήμισης και κλείνει με την αξιολόγηση του προγράμματος.

Στην πρακτική εφαρμογή του ωστόσο, ο κάθε εκπαιδευτής έχει τη δυνατότητα να προσαρμόσει τις δραστηριότητες στις ανάγκες και στα χαρακτηριστικά της ομάδας που απευθύνεται κάθε φορά. Ακόμη, επιλέγει τη χρονική διάρκεια των συναντήσεων και τη συχνότητά τους, για παράδειγμα μια φορά την εβδομάδα από ένα δίωρο ή τετράωρο. Αυτή η ρύθμιση γίνεται από τον εκπαιδευτή που εφαρμόζει το πρόγραμμα, καλό είναι όμως να χωρίσει τις δραστηριότητες με τέτοιο τρόπο ώστε κάθε συνάντηση να είναι ολοκληρωμένη. Δηλαδή, την κάθε ενότητα μπορεί να τη χωρίσει σε μικρότερες, αλλά χωρίς να χυθεί η συνέχεια.

Σε κάθε ενότητα τίθενται συγκεκριμένοι στόχοι οι οποίοι επιτυγχάνονται μέσα από την εφαρμογή βιωματικών ασκήσεων και δραστηριοτήτων. Πολλές ασκήσεις έχουν τους ίδιους στόχους, όπως για παράδειγμα τα παιχνίδια γνωριμίας στην πρώτη ενότητα, υπάρχει, δηλαδή, η δυνατότητα επιλογής ασκήσεων από τον εκπαιδευτή. Ακόμα, οι ασκήσεις ενεργοποίησης μπορούν να χρησιμοποιηθούν στο πρόγραμμα οποιαδήποτε στιγμή το απαιτούν οι συνθήκες ή μπορούν να παρεμβάλλονται μεταξύ δραστηριοτήτων.

ΤΡΟΠΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

ΑΓΓΙΖΟΝΤΑΣ
ΤΟΝ ΚΥΚΛΟ

ΑΣ ΞΕΚΙΝΗΣΟΥΜΕ ΛΟΙΠΟΝ

ΕΛΑΤΕ ΝΑ ΓΙΝΟΥΜΕ ΟΜΑΔΑ

Ο ΕΑΥΤΟΣ ΜΟΥ ΚΑΙ ΟΙ ΑΛΛΟΙ

ΜΑΘΑΙΝΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΚΑΙ ΤΙΣ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

Η ΠΑΡΕΑ ΜΑΣ

ΚΑΤΑΝΟΩ ΤΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ ΚΑΙ ΤΑ ΜΗΝΥΜΑΤΑ ΤΗΣ

ΑΣ ΔΩΣΟΥΜΕ ΛΙΓΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΣΤΗΝ ΟΜΑΔΑ ΜΑΣ

ΑΣ ΔΟΥΜΕ ΤΙ "ΚΕΡΔΙΣΑΜΕ"



ΑΣ ΞΕΚΙΝΗΣΟΥΜΕ ΛΟΙΠΟΝ

Στο ξεκίνημα του προγράμματος είναι χρήσιμο να εξηγήσουμε στα παιδιά το γενικό σκοπό του, τα θέματα που περιλαμβάνει και τον τρόπο που θα δουλέψουμε ως ομάδα. Ζητάμε από τα παιδιά να συμμετέχουν ενεργά σε όλες τις δραστηριότητες. Λειτουργώντας σε ζευγάρια, σε μικρές ομάδες και στην ολομέλεια, θα έχουν τη δυνατότητα να μοιραστούν με τους υπόλοιπους τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις εμπειρίες τους. Στην ολομέλεια είναι σημαντικό τα παιδιά να σχηματίζουν κύκλο με τις καρέκλες τους, καθώς αυτό θα τους βοηθήσει να έχουν οπτική επαφή και επικοινωνία με όλα τα μέλη και με τον συντονιστή. Στη συνέχεια μπορούμε να κάνουμε μια πρώτη γνωριμία, ζητώντας από τα παιδιά να πουν το όνομα τους και κάτι που τους αρέσει να κάνουν στον ελεύθερό τους χρόνο ή οτιδήποτε θέλουν για τον εαυτό τους. Πριν ξεκινήσουμε την πρώτη ενότητα, ζητάμε από τα παιδιά να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο με τίτλο "οι γνώσεις μου πριν ... και μετά", το οποίο θα δοθεί και μετά το τέλος του προγράμματος. Με τον τρόπο αυτό μπορούμε να αξιολογήσουμε τις γνώσεις που είχαν οι μαθητές για τις νόμιμες εξαρτησιογόνες ουσίες πριν και το βαθμό που αυτές διαφοροποιήθηκαν μετά την εφαρμογή του προγράμματος.

ΕΛΑΤΕ ΝΑ ΓΙΝΟΥΜΕ ΟΜΑΔΑ

Η πρώτη ενότητα του προγράμματος έχει ως στόχο να δημιουργήσει κλίμα συνεργασίας, εμπιστοσύνης και ασφάλειας, δίνοντας στα παιδιά τη δυνατότητα να εκφράσουν ελεύθερα τις απόψεις και τα συναισθήματά τους. Μέσα από διαφορετικά κανάλια επικοινωνίας θα εξοικειωθούν και θα αλληλεπιδράσουν με το χώρο και τα άτομα. Οι ανάγκες των μελών της ομάδας, ο σκοπός ύπαρξής της και το έργο που θα παράγει, συνδέονται άμεσα με τη δημιουργία του συμβολαίου. Το συμβόλαιο χρησιμοποιείται για να δηλώσει τη συμφωνία των μελών για την τήρηση κάποιων κανόνων που αποβλέπουν στη διατήρηση της συνοχής και της καλής λειτουργίας της ομάδας. Η συγκεκριμένη ενότητα θεωρείται προπαρασκευαστική, εγκαθιδρύοντας ένα πλαίσιο συνεργασίας και επικοινωνίας τόσο σε ενδοομαδικό όσο και σε διομαδικό επίπεδο.

Γενικοί στόχοι ενότητας:

- Να γνωρίσουν καλύτερα διαφορετικές πλευρές του χαρακτήρα των συμμαθητών τους.
- Να επικοινωνήσουν μέσα από τη χρήση λεκτικών και μη λεκτικών καναλιών.
- Να αναπτύξουν σχέσεις ενότητας και συνεργασίας μεταξύ τους.
- Να καλλιεργήσουν κλίμα εμπιστοσύνης και ασφάλειας μέσα από την αλληλόδρασή τους στα πλαίσια της ομάδας.
- Να εμπλακούν στη διαδικασία θέσπισης κανόνων για την καλύτερη λειτουργία της ομάδας.

1.1. ΟΝΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΧΡΩΜΑΤΑ

Ειδικοί στόχοι δραστηριότητας:

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

Περιγραφή δραστηριότητας:

Ζητάμε από τα παιδιά να σχηματίσουν έναν κύκλο. Ξεκινάμε με το πρώτο παιδί, ζητώντας του να πει το όνομά του και το αγαπημένο του χρώμα. Στη συνέχεια, το επόμενο παιδί στη σειρά λέει κι αυτό το όνομά του και το αγαπημένο του χρώμα, αναφέροντας και το όνομα και το αγαπημένο χρώμα του προηγούμενου παιδιού. Έτσι, κάθε παιδί, εκτός από το δικό του όνομα και χρώμα, θα πρέπει να θυμάται και να αναφέρει τα ονόματα και χρώματα όλων των προηγούμενων.

Παραλλαγή: Δεν είναι απαραίτητο να κρατήσουμε μια σειρά, όπου να παίρνει το λόγο ο διπλανός κάθε φορά, μπορούμε να έχουμε ένα κουβάρι, μια μπάλα ή ένα άλλο αντικείμενο και να το κατευθύνουμε σε όποιον θέλουμε.

Χρονική διάρκεια δραστηριότητας: 5 - 10 λεπτά

1.2. ΧΕΙΡΑΨΙΕΣ

Ειδικοί στόχοι δραστηριότητας:

- Να ανακαλύψουν διάφορους τρόπους γνωριμίας.
- Να κινηθούν στο χώρο, αλληλεπιδρώντας μεταξύ τους.

Περιγραφή δραστηριότητας:

Ζητάμε από τα παιδιά να περπατήσουν ελεύθερα στο χώρο. Στη συνέχεια, κάθε φορά που συναντούν κάποιον, συστήνονται λέγοντας το όνομά τους και κάνοντας χειραψία. Μετά από λίγα λεπτά αλλάζουμε οδηγία και τους ζητάμε να συστήνονται μόνο με χειραψία. Στην τελική φάση της άσκησης προτείνουμε να συστήνονται με όποιο τρόπο θέλουν, εκτός από λόγια και χειραψία (για παράδειγμα, με χαμόγελο, με άγγιγμα στον ώμο, με μια ματιά κ.α).

Χρονική διάρκεια δραστηριότητας: 5-10 λεπτά

1.3. ΠΕΣ ΤΟ ΜΕ ΜΙΑ ΚΙΝΗΣΗ

Ειδικοί στόχοι δραστηριότητας:

- Να εξοικειωθούν με την ομάδα και τα άτομα.
- Να εκφραστούν μη λεκτικά, χρησιμοποιώντας το σώμα τους.

Περιγραφή δραστηριότητας:

Ζητάμε από τα παιδιά να σηκωθούν όρθια και να σχηματίσουν έναν κύκλο. Ένα παιδί μπαίνει στο κέντρο του κύκλου και λέει το όνομά του συνοδευόμενος με κάποια κίνηση θέλει, χωρίς να το σκεφτεί ιδιαίτερα. Οι υπόλοιποι προσέχουν την κίνηση και τον τρόπο που λέει το όνομά του και το επαναλαμβάνουν με τον ίδιο τρόπο. Αυτός που είναι στο κέντρο παρατηρεί το καθρέφτισμα του εαυτού του από τους άλλους και στη συνέχεια επιστρέφει στον κύκλο. Η διαδικασία επαναλαμβάνεται μέχρι να παρουσιαστούν όλοι. Καλό είναι για να διευκολυνθεί η διαδικασία και να γίνει κατανοητή, ο συntonιστής να μπει στον κύκλο πρώτος. Συζητάμε για το πώς ένιωσαν μπαίνοντας στο κέντρο της προσοχής και βλέποντας τους άλλους να τους μιμούνται. Στην άσκηση αυτή είναι βοηθητική η χρήση χορευτικής μουσικής.

Χρονική διάρκεια δραστηριότητας: 10 λεπτά

1.4. ΚΡΥΦΟ ΧΑΡΤΑΚΙ

Ειδικοί στόχοι δραστηριότητας:

- Να γνωριστούν καλύτερα μεταξύ τους.
- Να δραστηριοποιηθούν μέσα από την κίνηση στο χώρο.



Περιγραφή δραστηριότητας:

Μοιράζουμε σε όλους από ένα κομμάτι χαρτοταινία και τους ζητάμε να γράψουν επάνω ένα χαϊδευτικό όνομα ή επίθετο με το οποίο τους αποκαλούν τα αγαπημένα τους πρόσωπα. Στη συνέχεια, κρυφά από τους άλλους κολάνε τη χαρτοταινία σε κάποιο σημείο του σώματος τους και ανακατεύονται στο χώρο. Όποιον συναντάνε, του προσδιορίζουν περίπου το σημείο όπου θα ψάξει να βρει το χαρτάκι. Όταν το βρει, ρωτάει κάποια πράγματα γι' αυτό (π.χ πώς προέκυψε, από ποιον, κλπ). Συνεχίζουν προσπαθώντας ο καθένας να συναντήσει όσα περισσότερα άτομα μπορεί.

Χρονική διάρκεια δραστηριότητας: 10 λεπτά

1.5. ΨΕΥΔΕΣ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΟ

Ειδικοί στόχοι δραστηριότητας:

- Να γνωριστούν καλύτερα μεταξύ τους.
- Να νιώσουν άνετα με τα μέλη της ομάδας.

Περιγραφή δραστηριότητας:

Μοιράζουμε σε κάθε παιδί από μία κόλλα Α4. Τους ζητάμε να γράψουν τέσσερα στοιχεία ή χαρακτηριστικά του εαυτού τους στις τέσσερις γωνίες του. Τα τρία χαρακτηριστικά είναι αληθινά και το τέταρτο είναι ψεύτικο. Στη συνέχεια, ανακατεύονται στο χώρο και όταν συναντήσουν κάποιον, ανταλλάσσουν κόλλες. Ο καθένας προσπαθεί να μαντέψει το ψεύτικο στοιχείο του άλλου. Όταν το βρει, συνεχίζει με κάποιο άλλο παιδί.

Χρονική διάρκεια δραστηριότητας: 10 λεπτά

1.6. ΑΚΡΟΣΤΙΧΙΔΑ

Ειδικοί στόχοι δραστηριότητας:

- Να γνωριστούν καλύτερα μεταξύ τους.
- Να συνεργαστούν σε ομάδες.
- Να αναπτύξουν την δημιουργικότητα και την φαντασία τους.

Περιγραφή δραστηριότητας:

Δίνουμε στο κάθε παιδί μια κόλλα Α4, στην οποία γράφει το όνομά του κάθετα και δίπλα από κάθε γράμμα συμπληρώνει λέξεις που να ξεκινούν από τα αρχικά του ονόματος του. Για παράδειγμα,

Ν ιώθω

Ι ππεύω

Κ απέλο

Ο δηγώ

Σ τεφάνι

Στη συνέχεια, χωρίζουμε τα παιδιά σε υποομάδες. Η κάθε υποομάδα δημιουργεί ένα παραμύθι, χρησιμοποιώντας τις λέξεις που βγήκαν από τα ονόματα όλων των παιδιών. Το καταγράφουν πάνω σε χαρτόνια, το παρουσιάζουν σε όλη την ομάδα με όποιο τρόπο θέλουν (αφήγηση, παντομίμα, παιχνίδι ρόλων) και το τοποθετούν σε κάποιο σημείο της τάξης τους.

Χρονική διάρκεια δραστηριότητας: 15-20 λεπτά

1.7. ΤΟ ΟΝΟΜΑ

Ειδικοί στόχοι δραστηριότητας:

- Να εντοπίσουν τα αίτια της μη ολοκληρωμένης και ανεπιτυχούς επικοινωνίας.
- Να βιώσουν και να εντοπίσουν τα στοιχεία που δυσκολεύουν την επικοινωνία.
- Να εντοπίσουν ποια είναι τα στοιχεία που διευκολύνουν την επικοινωνία.

Περιγραφή δραστηριότητας:

Παροτρύνουμε τα παιδιά να κινηθούν ελεύθερα στο χώρο. Τη στιγμή που οι





μαθητές έχουν διασκορπιστεί στην αίθουσα, δίνουμε έναν ήχο (π.χ με ένα μεταλλόφωνο) και τότε τα παιδιά μένουν ακίνητα στο σημείο που βρίσκονται. Επιλέγουν κάποιο παιδί με το βλέμμα τους και έτσι χωρίζονται σε ζευγάρια. Το κάθε ζευγάρι επιλέγει ένα άλλο για να γίνουν τετράδα. Στη συνέχεια, ζητάμε από τα μέλη της κάθε τετράδας να μιλάνε όλοι συγχρόνως, λέγοντας το όνομά τους, την ηλικία τους, την τάξη τους και την πόλη που γεννήθηκαν. Σε μια δεύτερη φάση, καλούμε τα μέλη της κάθε υποομάδας να κουβεντιάσουν μιλώντας ο καθένας με τη σειρά του, για τα εξής θέματα, ποιο είναι το όνομά τους, από πού το πήραν (γιαγιά, παππού, κλπ), αν τους αρέσει και γιατί. Σ' αυτή τη φάση η επιλογή των θεμάτων συζήτησης γίνεται με βάση θέματα που οι μαθητές θα χρειαστούν περισσότερο χρόνο για να τα μοιραστούν και έχουν ανάγκη την προσοχή των συμμαθητών τους.

Όταν ολοκληρωθεί, συζητάμε με τους μαθητές για το πώς βίωσαν τη μεταξύ τους επικοινωνία και στις δύο καταστάσεις. Κουβεντιάσουμε για το τι συνέβη κατά τη διάρκεια που μιλούσαν όλοι μαζί, ποιες δυσκολίες συνάντησαν, ποια η διαφορά μεταξύ των δύο τρόπων επικοινωνίας, τι τους διευκόλυνε, πώς ένοιώσαν όταν οι άλλοι αδιαφορούσαν ή όταν τους έδιναν ιδιαίτερη προσοχή, κλπ. Καταλήγουμε σε κάποια συμπεράσματα για τον τρόπο επικοινωνίας και τους ρόλους του ομιλητή και του ακροατή. Πιο συγκεκριμένα, επισημαίνουμε το χρόνο ομιλίας του καθενός σε μια συζήτηση και για το πώς και πότε διακόπτουμε το συνομιλητή μας για να πάρουμε το λόγο, καθώς και για την ανάγκη για “καθαρότητα” του μηνύματος έτσι ώστε να θεωρείται ολοκληρωμένη η επικοινωνία.

Χρονική διάρκεια δραστηριότητας: 10 λεπτά

1.8. ΑΔΙΑΦΩΡΩ - ΑΚΟΥΩ

Ειδικοί στόχοι δραστηριότητας:

- Να εντοπίσουν ποια είναι τα στοιχεία που δυσκολεύουν την επικοινωνία.
- Να εντοπίσουν ποια είναι τα στοιχεία που διευκολύνουν την επικοινωνία.
- Να βιώσουν τα συναισθήματα που δημιουργούνται όταν ο ακροατής αδιαφορεί ή όταν μας ακούει προσεκτικά.

Περιγραφή δραστηριότητας:

Χωρίζουμε τα παιδιά σε ζευγάρια και τους λέμε να τοποθετήσουν τις καρέκλες τους αντικριστά. Παίρνουμε ένα παιδί από κάθε ζευγάρι και βγαίνουμε έξω από την αίθουσα. Τους λέμε να σκεφτούν ένα θέμα (π.χ κάτι που έκαναν την προηγούμενη εβδομάδα, τι θα κάνω στη διάρκεια των διακοπών, κλπ.) και να το συζητήσουν με το ζευγάρι τους που βρίσκεται μέσα στην αίθουσα. Σε αυτούς που είναι μέσα στην αίθουσα δίνουμε διαφορετική οδηγία. Όταν το ζευγάρι τους έρθει στην αίθουσα και θα θέλει να συζητήσουν για κάποιο θέμα, αυτό που θα κάνουν είναι να δείξουν αδιαφορία. Τους ζητάμε να μας δώσουν μερικά παραδείγματα (ή τους δίνουμε εμείς για να γίνει πιο κατανοητό). Δηλαδή, δε θα τους κοιτάτε στα μάτια, αλλά θα κοιτάτε αλλού, θα ξύνετε το αυτί σας για να δείχνετε ότι βαριέστε και δε θα τους απαντάτε. Στη συνέχεια, αυτοί που είναι έξω έρχονται μέσα στην αίθουσα και ...ξεκινάει η συζήτηση.

Αφού ολοκληρωθεί η παραπάνω φάση, παίρνουμε τους ίδιους μαθητές και ξαναβγαίνουμε έξω. Τους λέμε να ξαναπροσπαθήσουν να συζητήσουν με τα ζευγάρια τους. Σε αυτούς που είναι μέσα ζητάμε να αλλάξουν συμπεριφορά, δηλαδή να δείξουν την αμέριστη προσοχή τους στους ομιλητές. Δίνουμε κάποια παραδείγματα, όπως τους κοιτάμε στα μάτια, νεύουμε το κεφάλι μας θετικά, τους κάνουμε ερωτήσεις, γενικά δείχνουμε το ενδιαφέρον μας με κάθε τρόπο. Στη συνέχεια, οι μαθητές που είναι έξω μπαίνουν μέσα στην αίθουσα και συζητάνε.

Με την ολοκλήρωση και αυτής της φάσης, συζητάμε με τα παιδιά για το τι έγινε, τι τους δυσκόλεψε, τι τους διευκόλυνε και πώς αισθάνθηκαν, ειδικά αυτοί που είχαν βγει έξω. Γενικεύουμε τη συζήτηση, μιλώντας για τα εμπό-



δια που δημιουργούνται στην επικοινωνία και επιδρούν στην αμφίδρομη σχέση ακροατή – ομιλητή.

Χρονική διάρκεια δραστηριότητας: 15 λεπτά

1.9. ΤΟ ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΜΑΣ

Ειδικοί στόχοι δραστηριότητας:

- Να εκφράσουν τις απόψεις τους σχετικά με το τι θέλουν να ισχύει μέσα στην τάξη όσον αφορά τον τρόπο λειτουργίας και να τις καταγράψουν.
- Να καταλήξουν σε μια συμφωνία για τους κανόνες που θέλουν να ισχύουν για την ομάδα.
- Να δεσμευτούν για την τήρηση των κανόνων.
- Να αντιληφθούν τη σημασία της ύπαρξης κανόνων για την ομαλή λειτουργία της ομάδας.

Περιγραφή δραστηριότητας:

Δίνουμε στα παιδιά το εποπτικό υλικό με τίτλο “αυτό που σκέφτομαι είν-
ναι...” και τους ζητάμε να σκεφτούν και να καταγράψουν ατομικά κάποιους
κανόνες, ρυθμίσεις ή συμπεριφορές που θέλουν να ισχύουν μέσα στην τά-
ξη. Χρησιμοποιούμε απαλή μουσική για να βοηθήσουμε τα παιδιά να συ-
γκεντρωθούν. Στη συνέχεια, χωρίζουμε τυχαία τα παιδιά σε δυάδες και τους
ζητάμε να συζητήσουν μεταξύ τους πάνω στους κανόνες που έχει γράψει ο
κάθενας. Με τον τρόπο αυτό δίνεται η δυνατότητα και στα παιδιά που δυ-
σκολεύονται να εκφραστούν σε μεγάλες ομάδες να νιώσουν άνετα και να
μοιραστούν τις απόψεις τους με το ζευγάρι τους. Στη συνέχεια ζητάμε από
την κάθε δυάδα να ενωθεί με μία άλλη δυάδα και να σχηματίσουν με αυτό
τον τρόπο υποομάδες. Τους ζητάμε να συνθέσουν τους κανόνες και να τους
καταγράψουν σε μεγάλα χαρτόνια (ένα για κάθε υποομάδα). Η κάθε υποο-
μάδα επιλέγει έναν εκπρόσωπο, ο οποίος θα παρουσιάσει σε όλους τις
απόψεις της ομάδας του.

Οι κανόνες που θα καταγράψουν τα παιδιά είναι καλό να μην ξεπερνούν
τους 5 με 6 στον αριθμό και να είναι διατυπωμένοι με ξεκάθαρο τρόπο.
Παρουσιάζει και ο εκπαιδευτικός μέσα από το ρόλο του συντονιστή τους
κανόνες που επιθυμεί να ισχύουν στην τάξη, τους οποίους έχει καταγράψει
σε ένα μεγάλο χαρτόνι. Στο τέλος ανακοινώνει τους αδιαπραγμάτευτους
όρους, οι οποίοι είναι κανόνες που τους θέτει μόνο ο συντονιστής, δεν εί-
ναι πάνω από δύο και δεν μπαίνουν σε διαπραγμάτευση με τα παιδιά. Για
παράδειγμα, «όχι βία, λεκτική και σωματική». Παρόλο που τα αδιαπραγμά-
τευτα δεν τίθενται σε διαπραγμάτευση, είναι σημαντικό οι μαθητές να κα-
τανοήσουν την αναγκαιότητα τους.

Ένα παράδειγμα κανόνων συμβολαίου είναι το ακόλουθο:

- Ακούω προσεκτικά τον άλλο όταν μιλάει.
- Περιμένω να ολοκληρώσει και μετά να μιλήσω.
- Προσπαθώ να συνεργαστώ με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας μου.
- Προσπαθώ να μην κοροϊδεύω τους άλλους που είναι διαφορετικοί από
εμένα (εξωτερικά χαρακτηριστικά, χρώμα δέρματος, εθνικότητα, θρήσκευ-
μα).

Στην επόμενη φάση καταγράφουμε τους κανόνες και τα αδιαπραγμάτευτα
σε ένα μεγάλο χαρτόνι. Συζητάμε οποιεσδήποτε διαφωνίες ή προβληματι-
σμούς παρουσιά ολων, πριν την τελική καταγραφή των κανόνων. Μετά τη
συζήτηση γύρω από τους όρους της συμφωνίας και την αποδοχή τους από
όλους, δεν μένει παρά το τελικό επισφράγισμα. Δεσμευόμαστε για την τή-
ρηση του συμβολαίου, υπογράφοντας κάτω από τους όρους, όπως σε κά-
θε συμβόλαιο. Τέλος, αναρτάμε το συμβόλαιο στον πίνακα ανακοινώσεων
της τάξης και ανατρέχουμε σε αυτό κάθε φορά που τα μέλη παραβαίνουν
κάποιον κανόνα ή αν χρειαστεί να επαναδιαπραγματευτούμε κάποιον από
τους όρους.

Χρονική διάρκεια δραστηριότητας: 45 λεπτά

1.10. ΜΙΛΩ ΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΟΥ

Ειδικοί στόχοι δραστηριότητας:

- Να συνεργαστούν και να συντονιστούν, έτσι ώστε το κάθε ζευγάρι να λειτουργεί σαν ένα άτομο.
- Να βιώσουν τα αποτελέσματα και τα οφέλη της συνεργασίας.
- Να αξιοποιήσουν τη δημιουργικότητα και την φαντασία τους, μέσα από τη δραματοποίηση.

Περιγραφή δραστηριότητας:

Ζητάμε από τα παιδιά να επιλέξουν κάποιον από την ομάδα με τον οποίο νιώθουν άνετα ώστε να κάνουν ζευγάρι μαζί του. Το κάθε ζευγάρι στέκεται όρθιο, ο ένας μπροστά και ο άλλος πίσω του. Οι μπροστινοί δένουν τα χέρια τους πίσω και αυτοί που στέκονται πίσω περνάνε τα χέρια τους κάτω από τις μασχάλες των μπροστινών.

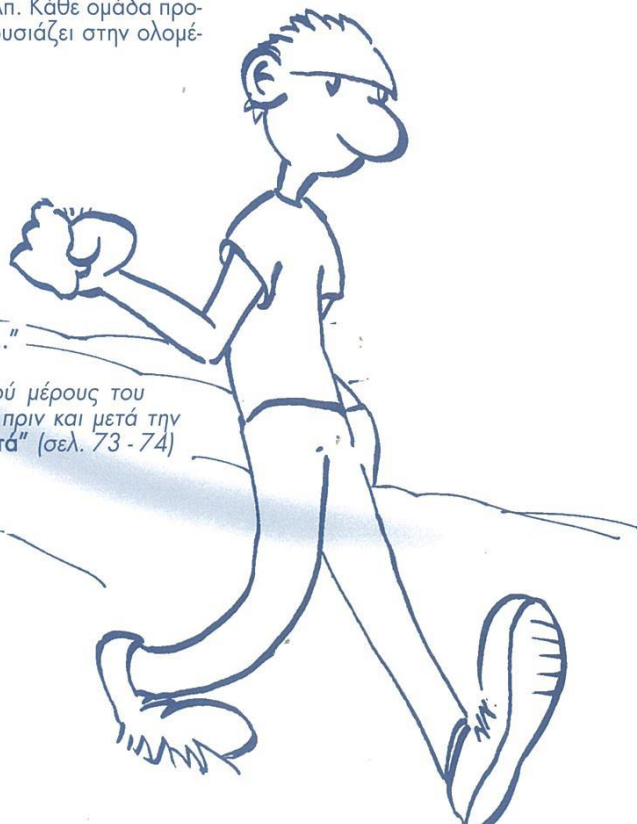
Στη συνέχεια, ζητάμε να μιλάνε οι μπροστινοί και να κουνάνε τα χέρια τους αυτοί που βρίσκονται πίσω, έτσι ώστε η εικόνα που δίνουν να είναι η εικόνα ενός ανθρώπου και όχι δύο. Τους δίνουμε λίγο χρόνο να πειραματιστούν και να συνηθίσουν σε αυτό τον τρόπο. Ακολουθως, τους ζητάμε να συνομιλήσουν σε ζευγάρια σαν να ήταν δύο άνθρωποι (και όχι τέσσερις). Σ' αυτό το σημείο επιλέγουν μόνοι τους τα θέματα συζήτησης.

Τέλος, τους δίνουμε κάποια θέματα για να τα δραματοποιήσουν, για παράδειγμα, την παρουσίαση μιας μαγειρικής συνταγής σε μια πρωινή εκπομπή, ένα σαλόνι ομορφιάς και περιποίησης, μια τάξη σχολείου σε ώρα διδασκαλίας, μια διαφήμιση ενός προϊόντος στην τηλεόραση, παρουσίαση του δελτίου καιρού ή των ειδήσεων στην τηλεόραση, κλπ. Κάθε ομάδα προετοιμάζει το θέμα της για λίγα λεπτά κι έπειτα το παρουσιάζει στην ολομέλεια.

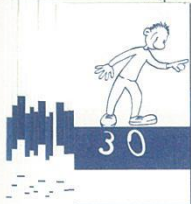
Χρονική διάρκεια δραστηριότητας: 20 λεπτά

ΕΠΟΠΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΕΝΟΤΗΤΑΣ:

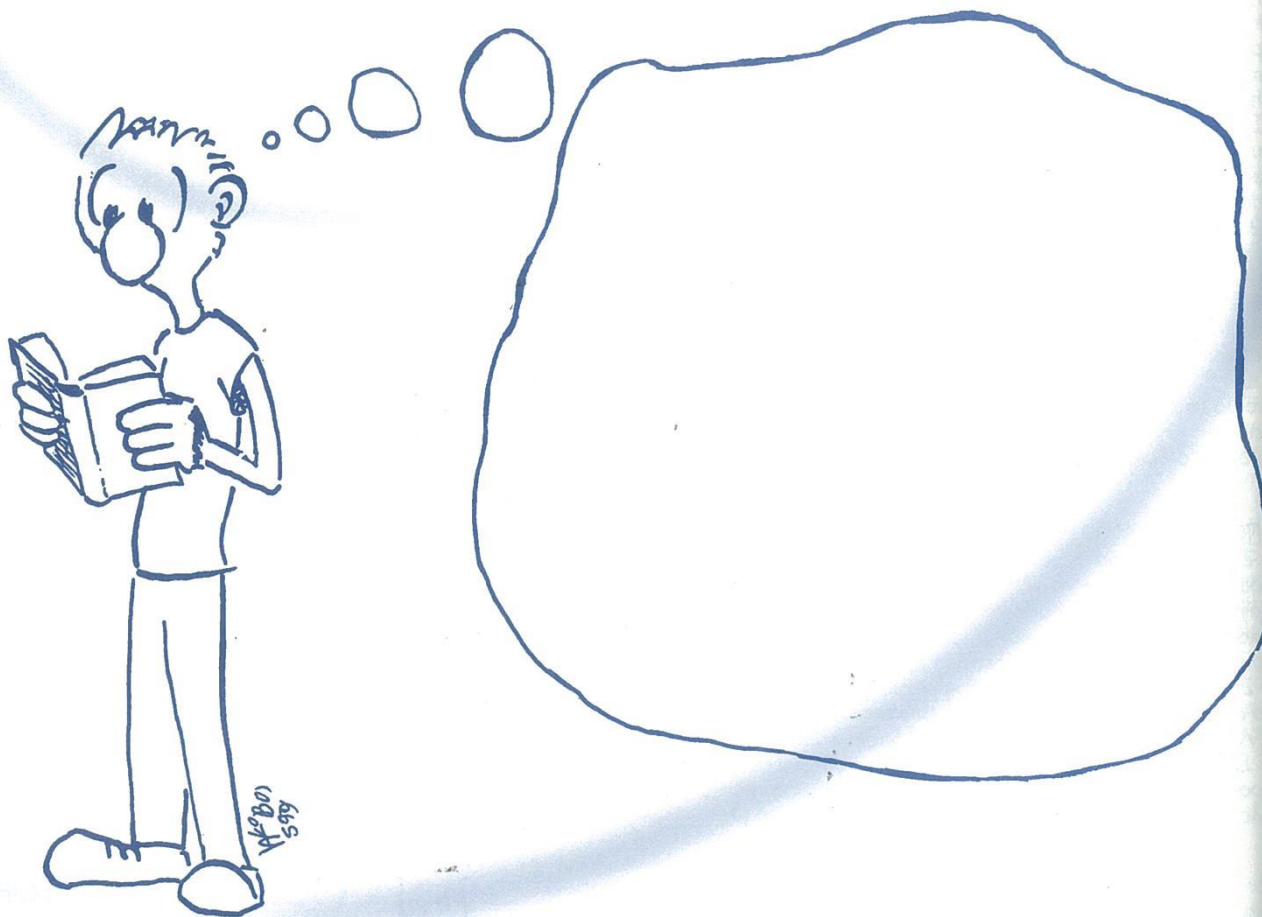
- Σε όποιες δραστηριότητες επιλέγουμε να έχουμε μουσική, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε μουσικά όργανα όπως το ταμπουρίνο ή το μεταλλόφωνο. Ακόμα μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε μουσικά κομμάτια που έχουμε επιλέξει από πριν.
- Στην 9η δραστηριότητα χρησιμοποιούμε το εποπτικό υλικό με τίτλο “αυτό που σκέφτομαι είναι...”
- Λευκές κόλλες A4 και A5, μαρκαδόροι, στυλό.
- Ερωτηματολόγιο για την αξιολόγηση του γνωστικού μέρους του προγράμματος που συμπληρώνεται από τους μαθητές πριν και μετά την ολοκλήρωσή του με τίτλο “οι γνώσεις μου πριν...και μετά” (σελ. 73 - 74)



Wolbos
11/01



“Αυτό που σκέφτομαι είναι...”



Στην ενότητα αυτή επισημαίνουμε και αντιλαμβανόμαστε (συντονιστές και μαθητές) πόσο σημαντική και ιδιαίτερη είναι η ατομικότητα και η διαφοροποίηση του μέλους από την ομάδα, αλλά ταυτόχρονα και η συνύπαρξή του με τα υπόλοιπα μέλη μέσα σ' αυτή. Υπάρχει πάντα ο κίνδυνος της κυριαρχίας και άρα της επιβολής των απόψεων κάποιων μεμονωμένων ατόμων (ηγετικές φυσιογνωμίες) ή μικρών υποομάδων (κλίκες), με αποτέλεσμα να μη δίνεται η δυνατότητα ισότιμης έκφρασης απόψεων και συναισθημάτων σε όλα τα μέλη. Προσπαθούμε μέσα από κατάλληλες διεργασίες ο κάθε μαθητής να μπορεί να μετέχει ισότιμα, γιατί έτσι δε νιώθει ότι αφομοιώνεται η προσωπικότητά του μέσα στην ομάδα. Βάζουμε τα παιδιά σε μια διαδικασία ενδοσκόπησης για να γνωρίσουν καλύτερα τον εαυτό τους, πιστεύοντας ότι η αυτογνωσία είναι η βάση για το χτίσιμο της αυτοεκτίμησης, η οποία αργότερα θα τους βοηθήσει να λύνουν τα προβλήματά τους μέσα από υγιείς και ισορροπημένες διαδικασίες.

Ο
ΕΑΥΤΟΣ
ΜΟΥ
ΚΑΙ
ΟΙ
ΑΛΛΟΙ

Γενικοί στόχοι ενότητας:

- Να ενισχύσουν οι μαθητές την αυτοεκτίμησή τους.
- Να ισχυροποιήσουν την επικοινωνιακή τους ικανότητα.
- Να ενισχύσουν την ικανότητα έκφρασης συναισθημάτων και απόψεων.
- Να συνειδητοποιήσουν ότι υπάρχουν πράγματα που έχουν κατακτήσει και άλλα που θέλουν και μπορούν να κατακτήσουν στο μέλλον.
- Να αποκτήσουν μια σαφή και ενσυνείδητη εικόνα για τον εαυτό τους και την εικόνα που έχουν οι άλλοι γι' αυτούς.
- Να συνειδητοποιήσουν ότι από τη συνύπαρξη διαφορετικών προσωπικοτήτων μπορεί να παραχθεί ένα θετικό κοινό αποτέλεσμα.

2.1. ΤΑ ΔΕΝΤΡΑ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

Ειδικοί στόχοι δραστηριότητας:

- Να εμπλακούν οι μαθητές σε μια διαδικασία διερεύνησης του εαυτού τους.
- Να ενδυναμωθεί η αυτοπεποίθησή τους.

Περιγραφή δραστηριότητας:

Προετοιμάζουμε το υλικό της άσκησης: ζωγραφίζουμε από πριν σε δύο μεγάλα καφέ χαρτόνια τους κορμούς δύο μεγάλων δέντρων και τους κόβουμε. Τους κολλάμε στον πίνακα. Στη συνέχεια, σε ένα πράσινο χαρτόνι σχεδιάζουμε και κόβουμε φύλλα δέντρων. Μοιράζουμε από δύο σε κάθε μαθητή. Ονομάζουμε το πρώτο δέντρο « ΕΓΩ ΞΕΡΩ... » και το δεύτερο « ΕΓΩ ΘΕΛΩ ΝΑ ΜΑΘΩ... ».

Ζητάμε από τους μαθητές να γράψουν στο πρώτο φύλλο δέντρου τα πράγματα που γνωρίζουν να κάνουν πολύ καλά και νιώθουν περήφανοι γι' αυτά (π.χ ξέρω να παίζω καλό ποδόσφαιρο, να ζωγραφίζω, να παίζω μουσική κλπ). Χρησιμοποιούμε απαλή μουσική καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας. Στη συνέχεια, παροτρύνουμε το κάθε παιδί να σηκωθεί και να κολλήσει το φύλλο του στο δέντρο, που έχει ονομαστεί « ΕΓΩ ΞΕΡΩ... », αφού πρώτα ανακοινώσει αυτά που έχει γράψει στην ομάδα.

Σε μια δεύτερη φάση, ζητάμε από τους μαθητές να γράψουν στο δεύτερο φύλλο δέντρου τα πράγματα που θέλουν να μάθουν να κάνουν. Ακολουθούμε την ίδια διαδικασία με το πρώτο δέντρο και ζητάμε από το κάθε παιδί να κολλήσει το δεύτερο φύλλο του στο δεύτερο κορμό που έχουμε ονομάσει « ΕΓΩ ΘΕΛΩ ΝΑ ΜΑΘΩ... », αφού πρώτα ανακοινώσει αυτά που έχει γράψει στην ομάδα.

Ολοκληρώνουμε την άσκηση με ομαδική συζήτηση και ανταλλαγή απόψεων για τα παραπάνω. Ρωτάμε τα παιδιά αν γνώριζαν τις ικανότητες και τις επιθυμίες των συμμαθητών τους, ποιες από αυτές τους άρεσαν περισσότερο ή τι άλλα πράγματα, εκτός από αυτό που έγραψαν, θα τους άρεσε να μάθουν να κάνουν. Παρατηρώντας και τα δύο δέντρα, στην περίπτωση που υπάρχουν κοινά τους λέμε ότι έχουν τη δυνατότητα να ζητήσουν τη βοήθεια και να συνεργα-



στούν με κάποιον άλλο, ώστε να μάθουν κάτι καινούριο, κάτι που δεν ξέρουν. Ακόμα διαπιστώνοντας πόσα διαφορετικά πράγματα γνωρίζουν να κάνουν, επισημαίνουμε πόσο αυτή η διαφορετικότητα μετράει στην επίτευξη ενός έργου από την ομάδα.

Χρονική διάρκεια δραστηριότητας: 15 λεπτά

2.2. “ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΑ ΝΑ ΠΩ...”

Ειδικοί στόχοι δραστηριότητας:

- Να αντιληφθούν και να αναγνωρίσουν τα προτερήματα και τις αδυναμίες τους μέσα από την εικόνα που έχουν οι ίδιοι για τον εαυτό τους, αλλά και από τα μηνύματα που παίρνουν από το άμεσο κοινωνικό περιβάλλον.

Περιγραφή δραστηριότητας:

Δημιουργούμε χαλαρή και ζεστή ατμόσφαιρα, χρησιμοποιώντας απαλή μουσική που θα βοηθήσει τα παιδιά να συγκεντρωθούν. Δίνουμε στα παιδιά το εποπτικό υλικό με τίτλο “για τον εαυτό μου θα μπορούσα να πω...” και ζητάμε να το συμπληρώσουν ο καθένας μόνος του. Στη συνέχεια, καθόμαστε όλοι μαζί σε κύκλο και ενθαρρύνουμε τους μαθητές να παρουσιάσουν στην ομάδα τον εαυτό τους - την ταυτότητά τους. Τους δίνουμε τη δυνατότητα να επιλέξουν αν θέλουν να μοιραστούν με την ομάδα όλα όσα έχουν γράψει ή μέρος από αυτά. Είναι σημαντικό να υπενθυμίσουμε στα παιδιά το συμβόλαιο της ομάδας και την τήρηση των κανόνων που έχουν συμφωνηθεί από όλους. Ιδιαίτερα, την εχεμύθεια και τον σεβασμό, έτσι ώστε να δημιουργηθεί ένα κλίμα ασφάλειας και εμπιστοσύνης, όπου τα παιδιά θα αισθανθούν άνετα να εκφραστούν και να μοιραστούν με την υπόλοιπη ομάδα προσωπικά τους ζητήματα. Προσπαθούμε να μη διακόπτουμε αυτόν που μιλάει με ερωτήσεις ή σχόλια και μόνο ο συντονιστής μπορεί να ζητήσει κάποια διευκρίνιση. Στο τέλος, ζητάμε από τα παιδιά να εκφράσουν τα συναισθήματα που προέκυψαν από αυτή τη διαδικασία.

Χρονική διάρκεια δραστηριότητας: 20 λεπτά

2.3. ΔΙΑΦΗΜΙΖΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

Ειδικοί στόχοι δραστηριότητας:

- Να παρουσιάσουν τον εαυτό τους, χρησιμοποιώντας τη φαντασία τους.
- Να αλληλεπιδράσουν μεταξύ τους.

Περιγραφή δραστηριότητας:

Δίνουμε σε όλα τα παιδιά λευκές κόλλες Α4 και μαρκαδόρους. Εξηγούμε ότι θέλουμε να βρουν κάποιο τρόπο, με σχήματα ή με λέξεις, να διαφημίσουν τον εαυτό τους (εξωτερικά χαρακτηριστικά, στοιχεία του χαρακτήρα τους). Μετά, όποιος θέλει παρουσιάζεται στην ομάδα.

Χρονική διάρκεια δραστηριότητας: 15 λεπτά

2.4. ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΕ ΑΝΘΡΩΠΑΚΙΑ

Ειδικοί στόχοι δραστηριότητας:

- Να συμμετέχουν και να συνεργαστούν σε μια ομαδική δραστηριότητα προκειμένου να παραχθεί ένα κοινό αποτέλεσμα.
- Να δραστηριοποιηθούν μέσα από το παίξιμο ρόλων και τη δημιουργία ιστοριών.

Περιγραφή δραστηριότητας:

Δίνουμε στον κάθε μαθητή μια λευκή κόλλα Α4 και μαρκαδόρους. Τους ζητάμε να ζωγραφίσουν μόνοι τους το περίγραμμα της παλάμης τους (τοποθετώντας την παλάμη τους όπως θέλουν, δηλαδή κλειστή, μερικά δάκτυλα ανοιχτά, ανάποδα, κλπ). Με βάση το σχήμα που έχουν φτιάξει τους ζητάμε να προσπαθήσουν να αποδώσουν στο σχέδιό τους ανθρώπινα χαρακτηριστικά (μάτια, μύτη,



στόμα, αυτιά, μαλλιά), έτσι ώστε να μοιάζει με πλασματάκι. Αφού το ολοκληρώσουν και με βάση ένα ιδιαίτερο χαρακτηριστικό του (ή κάποιο άλλο κριτήριο που έχουν τα παιδιά), του δίνουν ένα όνομα (π.χ αν έχει κατσαρά μαλλιά – κατσαρούλης). Στη συνέχεια, καταγράφουν στο χαρτί τους τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς του (π.χ είναι φιλικός, του αρέσει να διαβάζει κόμικς, είναι ντροπαλός, είναι αυθόρμητος κλπ).

Σε μια επόμενη φάση που οι ζωγραφιές είναι ολοκληρωμένες, καθόμαστε σε κύκλο και προτρέπουμε τους μαθητές να παρουσιάσουν στους υπόλοιπους τη ζωγραφιά τους και να μοιραστούν μαζί τους οτιδήποτε θέλουν απ’ αυτή. Συνεχίζουμε, χωρίζοντας τους μαθητές σε υποομάδες των 4 με 5 ατόμων και τους ζητάμε να γράψουν ένα παραμύθι ή μια ιστορία στο οποίο πρωταγωνιστές να είναι όλα τα πλασματάκια που έχουν δημιουργήσει τα μέλη της κάθε υποομάδας. Τέλος, τους αναθέτουμε την παρουσίαση του παραμυθιού στην ολομέλεια μέσα από απλή αφήγηση, δραματοποίηση, παντομίμα, κουκλοθέατρο ή όποιον άλλον τρόπο εκφράζει την υποομάδα.

Χρονική διάρκεια δραστηριότητας: 30 λεπτά

2.5. ΠΑΡΑΛΛΗΛΗ ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ

Ειδικοί στόχοι δραστηριότητας:

- Να λειτουργήσουν με πνεύμα συνεργασίας και αλληλοσυμπλήρωσης.
- Να σεβαστούν τη δημιουργία του κάθε παιδιού.

Περιγραφή δραστηριότητας:

Καθόμαστε σε κύκλο και μοιράζουμε στα παιδιά λευκές κόλλες Α4 και μαρκadόρους. Τους εξηγούμε ότι θα ξεκινήσουν να ζωγραφίζουν ο καθένας στην κόλλα του. Στον ήχο του χτυπήματος των χεριών από το συντονιστή τα παιδιά αλλάζουν κόλλες, δίνοντας τη δική τους στον αμέσως επόμενο και παίρνοντας την κόλλα του προηγούμενου, συμπληρώνοντας όλοι το δικό τους στοιχείο σε κάθε ζωγραφιά. Αυτό θα συνεχιστεί μέχρι να φτάσει ξανά στα χέρια τους η δική τους ζωγραφιά. Ακολουθεί παρουσίαση και συζήτηση.

Χρονική διάρκεια δραστηριότητας: 15-20 λεπτά

2.6. ΧΑΛΑΣΜΕΝΟ ΤΗΛΕΦΩΝΟ

Ειδικοί στόχοι δραστηριότητας:

- Να εντοπίσουν τις δυσκολίες στην επικοινωνία και στη μεταφορά του μηνύματος, όταν οι πληροφορίες διαχέονται μεταξύ των ανθρώπων.
- Να σκεφτούν καταστάσεις της καθημερινής ζωής όπου παρατηρούνται αντίστοιχα φαινόμενα.

Περιγραφή δραστηριότητας:

Ο συντονιστής επιλέγει τυχαία ένα παιδί και τα υπόλοιπα παιδιά βγαίνουν από την τάξη. Στο παιδί που επέλεξε ο συντονιστής διαβάζει μια ιστορία που περιγράφει ένα περιστατικό με αρκετές λεπτομέρειες (π.χ. ένα άρθρο σε μια εφημερίδα που περιγράφει μια ληστεία). Στη συνέχεια, κι αφού ρωτήσουμε το παιδί αν μετά την ιστορία που άκουσε θέλει να κάνει κάποια διευκρινιστική ερώτηση, καλούμε ένα ακόμα παιδί να μπει στην τάξη. Το πρώτο παιδί πρέπει να μεταφέρει την ιστορία που άκουσε στο δεύτερο παιδί όσο πιο πιστά μπορεί. Η μεταφορά της ιστορίας γίνεται από τον έναν στον άλλον, μέχρι να μπει στην τάξη και το τελευταίο παιδί το οποίο λέει και την τελική εκδοχή της ιστορίας. Στη συνέχεια, ο συντονιστής διαβάζει ξανά την αρχική ιστορία και γίνεται έτσι μια σύγκριση της αρχικής με την τελική ιστορία, όπως έχει διαμορφωθεί από στόμα σε στόμα. Αυτό που συνήθως διαπιστώνεται είναι η δυσκολία που υπάρχει κατά τη διαδικασία μετάδοσης μιας πληροφορίας και πώς η διαδικασία αυτή επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες (προσωπικά στοιχεία του αφηγητή, έλλειψη προσοχής όταν μας μεταδίδουν μια πληροφορία κλπ), με αποτέλεσμα να διαφοροποιείται σημαντικά η αρχική πληροφορία.



34

“ ΑΓΓΙΖΟΜΤΑΣ ΤΟΝ ΚΥΚΛΟ ”

Χρονική διάρκεια δραστηριότητας: 20 λεπτά

2.7. ΚΟΥΚΛΕΣ ΚΑΙ ΜΗΧΑΝΙΚΟΣ

Ειδικοί στόχοι δραστηριότητας:

- Να εναλλαχθούν στους ρόλους του καθοδηγητή και του καθοδηγούμενου.
- Να αναπτυχθεί αίσθημα εμπιστοσύνης, ασφάλειας και ευθύνης.

Περιγραφή δραστηριότητας:

Χωρίζουμε τα παιδιά σε τριάδες ή τετράδες (ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών) και σε κάθε ομάδα το ένα παιδί είναι ο μηχανικός και οι υπόλοιποι οι κούκλες. Ο μηχανικός κουρδίζει τις κούκλες του, οι οποίες αρχίζουν να προχωράνε ευθεία προς μία συγκεκριμένη κατεύθυνση, την κατεύθυνση που τους δίνει ο μηχανικός, χωρίς να αλλάζουν καθόλου πορεία. Κάθε μηχανικός είναι υπεύθυνος για τις κούκλες του και φροντίζει να τις προλαβαίνει και να τους αλλάζει κατεύθυνση όταν συναντάνε εμπόδια ή τελειώνει ο δρόμος. Αφού γίνει αυτό για λίγα λεπτά, τα παιδιά αλλάζουν ρόλους. Στο τέλος συζητάμε για το πώς ένιωσαν στον κάθε ρόλο και κατά πόσο δημιουργήθηκε κλίμα εμπιστοσύνης και ασφάλειας.

Χρονική διάρκεια δραστηριότητας: 15 λεπτά

2.8. ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΣΤΟ ΧΩΡΟ

Ειδικοί στόχοι δραστηριότητας:

- Να βιώσουν τους ρόλους του καθοδηγητή και του καθοδηγούμενου.
- Να μεταδώσουν οι καθοδηγητές αίσθημα εμπιστοσύνης και ασφάλειας στους καθοδηγούμενους.
- Να συνειδητοποιήσουν οι καθοδηγητές ότι έχουν την ευθύνη του άλλου και να καταλάβουν πόσο σημαντικό είναι να μη νιώσει ο άλλος φόβο ή ανασφάλεια.

Περιγραφή δραστηριότητας:

Χωρίζουμε με κάποιο τρόπο τα παιδιά σε ζευγάρια. Τους εξηγούμε ότι ο ένας αναλαμβάνει το ρόλο αυτού που δε βλέπει και ο άλλος το ρόλο αυτού που δε μιλάει. Αυτός που δεν βλέπει, αφού δέσει τα μάτια του με ένα μαντήλι, αφήνεται να καθοδηγηθεί στο χώρο από αυτόν που δεν μιλάει, ο οποίος είναι υπεύθυνος για την ασφαλή μετακίνηση του ζευγαριού του στο χώρο. Στη συνέχεια αλλάζουν ρόλους. Στο τέλος συζητάμε για το πώς ένοιωσαν στον κάθε ρόλο, τι τους δυσκόλεψε, τι τους διευκόλυνε και κατά πόσο δημιουργήθηκε κλίμα εμπιστοσύνης και ασφάλειας.

Χρονική διάρκεια δραστηριότητας: 15 λεπτά

ΕΠΟΠΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΕΝΟΤΗΤΑΣ:

- Σε όποιες δραστηριότητες επιλέγουμε να χρησιμοποιήσουμε μουσική, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε μουσικά όργανα όπως το ταμπουρίνο ή το μεταλλόφωνο. Ακόμα μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε μουσικά κομμάτια που έχουμε επιλέξει από πριν.
- Στην πρώτη δραστηριότητα χρησιμοποιούμε πράσινα και καφέ χαρτόνια.
- Στη δεύτερη δραστηριότητα χρησιμοποιούμε το εποπτικό υλικό «Για τον εαυτό μου θα μπορούσα να πω...».
- Στην τέταρτη δραστηριότητα χρησιμοποιούμε λευκές κόλλες Α4 και μαρκαδόρους.
- Μια ιστορία για την άσκηση «χαλασμένο τηλέφωνο».
- Μαντήλια.



«Για τον εαυτό μου θα μπορούσα να ψω...»

1. Το όνομα μου

μου αρέσει

☐

δεν μου αρέσει

☐

γιατί.....

2. Όταν κοιτάζω τον εαυτό μου στον καθρέπτη.....

.....

3. Μερικά πράγματα που καταφέρνω καλά

.....

4. Μερικά πράγματα που δεν τα καταφέρνω καλά.....

.....

5. Θα μου άρεσε να μοιάσω στον/στην.....

γιατί.....

6. Αισθάνομαι όμορφα όταν.....

7. Αισθάνομαι άσχημα όταν.....

8. Μέσα στην οικογένεια μου νιώθω.....

9. Οι γονείς μου λυπούνται όταν εγώ.....

10. Οι γονείς μου χαίρονται όταν εγώ.....

11. Ο δάσκαλος μου πιστεύει για μένα.....

12. Ο/Η φίλος/η μου θέλει να είναι μαζί μου γιατί.....

.....

13. Αν είχα μια ευχή θα ήταν.....

.....

ΜΑΘΑΙΝΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΚΑΙ ΤΙΣ ΝΟΜΙΜΕΣ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

Η χρήση και η κατάχρηση ουσιών αποτελούν συμπτώματα μιας βαθύτερης κρίσης που οφείλονται στο μοντέλο της σύγχρονης κοινωνίας. Ένα μοντέλο που καλλιεργεί τον ανταγωνισμό, την ανασφάλεια, την εμπορευματοποίηση των ανθρώπινων σχέσεων και αγνοεί βασικές ανθρώπινες ανάγκες (επικοινωνία, ασφάλεια, προσωπική και κοινωνική ανάπτυξη, δημιουργία κλπ). Στην ενότητα αυτή ασχολούμαστε με την έννοια της εξάρτησης όπως την αντιλαμβανόμαστε μέσα από διάφορες καταστάσεις (τζόγος, τηλεόραση, κάπνισμα, αλκοόλ) και επικεντρώνουμε στις νόμιμες εξαρτησιογόνες ουσίες, δηλαδή το τσιγάρο και το αλκοόλ. Η ενημέρωση γύρω από τις ουσίες προσπαθεί να διευκρινίσει τυχόν παρενοήσεις και να μειώσει το ποσοστό άγνοιας των μαθητών σχετικά με τα αποτελέσματα, τις συνέπειες, τις ουσίες γενικότερα και τις στάσεις μας απέναντι σε αυτές.

Γενικοί στόχοι ενότητας:

- Να κατανοήσουν την έννοια της εξάρτησης.
- Να διακρίνουν διαφορετικές μορφές εξάρτησης.
- Να ενημερωθούν για τις νόμιμες εξαρτησιογόνες ουσίες, για τις βλάβες που προκαλούν και για τις συνέπειες που αυτές έχουν στον ανθρώπινο οργανισμό.
- Να εντοπίσουν και να ερευνήσουν τους λόγους για τους οποίους ξεκινάει κάποιος να πίνει ή να καπνίζει.
- Να μπορέσουν να διαχωρίσουν την έννοια της χρήσης από την κατάχρηση.

3.1. ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ

Ειδικό στόχο δραστηριότητας:

- Να προσπαθήσουν να κατανοήσουν την έννοια της εξάρτησης.

Περιγραφή δραστηριότητας:

Ξεκινάμε ρωτώντας τους μαθητές να μας πουν τι γνωρίζουν για την έννοια της εξάρτησης και τις εξαρτησιογόνες ουσίες. Τους διευκολύνουμε, δείχνοντας τους δύο εικόνες που απεικονίζουν την εξάρτηση του ανθρώπου από το τσιγάρο και το αλκοόλ (εποπτικό υλικό με τίτλο "αλκοόλ" και "τσιγάρο"). Τους ζητάμε να μας περιγράψουν τι παρατηρούν στις εικόνες. Για παράδειγμα, ποιές εκφράσεις έχουν τα πρόσωπά τους, ποιά η σχέση που του συνδέει, τί δείχνουν με τις κινήσεις τους κλπ. Μέσα από τα παραδείγματα αυτά προσπαθούμε να βγάλουμε έναν ορισμό της εξάρτησης.

Ορισμός εξάρτησης: «Είναι μια συνήθεια βλαβερή για τον οργανισμό μας. Είναι κάτι που δεν μπορούμε να σταματήσουμε να το χρησιμοποιούμε και δυσκολευόμαστε να λειτουργήσουμε στη ζωή μας φυσιολογικά χωρίς αυτό». **Χρονική διάρκεια δραστηριότητας:** 10 λεπτά

3.2. ΜΟΡΦΕΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ

Ειδικό στόχο δραστηριότητας:

- Να εντοπίσουν και να κατανοήσουν τις διαφορετικές μορφές εξάρτησης.

Περιγραφή δραστηριότητας:

Χωρίζουμε τα παιδιά σε ομάδες και τους μοιράζουμε τις ιστορίες σχετικά με τις μορφές εξάρτησης (εποπτικό υλικό με τίτλους "εξάρτηση από την τηλεόραση", "εξάρτηση από το τσιγάρο", "εξάρτηση από τον τζόγο"). Ζητάμε από την κάθε ομάδα να συζητήσει την ιστορία που της έχει δοθεί και να σχολιάσει τη μορφή εξάρτησης στην οποία αναφέρεται, καθώς και το πάραυτον αντιλαμβάνεται. Μας ενδιαφέρει να εντοπίσουν οι μαθητές τι συμβαίνει



στην κάθε ιστορία.

Επισημαίνουμε ότι βασιζόμαστε πάντα σε αυτά που γνωρίζουν τα παιδιά και όχι σε αυτά που ξέρουμε εμείς ως ενήλικες. Αποσαφηνίζουμε τυχόν παρανοήσεις.

Μετά, συζητάμε τι κοινό έχουν οι ιστορίες, δηλαδή ότι δημιουργούν μια κατάσταση ανελευθερίας του ατόμου και υποταγής του σε βλαβερές για τον ίδιο συνήθειες που έχουν αντίκτυπο τόσο στον ίδιο (ψυχικά και σωματικά), όσο και στους γύρω του. Αναφέρουμε και άλλες μορφές εξάρτησης, όπως αλκοολισμός, χαρτοπαξία, κλπ. Ένα άλλο παράδειγμα, αναφέρεται στις σχέσεις των ανθρώπων. Η σχέση εξάρτησης που έχει το μωρό από τη μητέρα του είναι απόλυτα φυσιολογική, γιατί το μωρό δεν μπορεί να αυτοεξυπηρετηθεί. Όταν όμως στη θέση του μωρού έχουμε έναν ενήλικα ο οποίος εξαρτάται από έναν άλλο ενήλικα, δηλαδή δεν είναι αυτόβουλος και όταν φτάνει στο σημείο να μην είναι ο εαυτός του και η σχέση του με τον άλλο να μην κινείται σε φυσιολογικά πλαίσια, τότε μιλάμε για σχέση εξάρτησης.

Κλείνουμε τη δραστηριότητα, ζητώντας τους να βρουν τρόπους να παρουσιάσουν και να γνωστοποιήσουν τις ιστορίες τους στην ολομέλεια με δραματοποίηση, απλή αφήγηση, παίξιμο ρόλων ή με όποιον άλλο τρόπο θέλουν.

Χρονική διάρκεια δραστηριότητας: 20 λεπτά

3.3. ΝΟΜΙΜΕΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΝΟΜΕΣ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

Ειδικοί στόχοι δραστηριότητας:

- Να διαχωρίσουν τις νόμιμες από τις παράνομες εξαρτησιογόνες ουσίες.

Περιγραφή δραστηριότητας:

Αφού επεξεργαστούμε με την έννοια της εξάρτησης και τις μορφές εξάρτησης, προχωράμε να δούμε πώς αντιλαμβάνονται τα παιδιά τον όρο εξαρτησιογόνες ουσίες. “Εξαρτησιογόνες ουσίες είναι οι ουσίες που προκαλούν εξάρτηση”. Ζητάμε από τα παιδιά να μας πουν ποιες τέτοιες ουσίες γνωρίζουν (γράφουμε μόνο τις ουσίες που μας αναφέρουν τα παιδιά). Τις γράφουμε στον πίνακα σε δύο στήλες, χωρίζοντάς τις σε νόμιμες και παράνομες χωρίς, ωστόσο, αυτός ο διαχωρισμός να είναι φανερός στα παιδιά. Βοηθάμε τα παιδιά να κατανοήσουν αυτό το διαχωρισμό, θέτοντας κάποιες ερωτήσεις, όπως γιατί πιστεύουν ότι έχουμε χωρίσει τις ουσίες σε δύο στήλες, πού διαφέρουν ή ποια είναι τα χαρακτηριστικά τους, πού βρίσκουμε τις ουσίες της πρώτης στήλης και πού τις ουσίες της δεύτερης στήλης. Καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι οι πρώτες είναι νόμιμες, καθώς τις βρίσκουμε εύκολα στα σούπερ-μάρκετ, στα περίπτερα, γενικά πωλούνται ελεύθερα γύρω μας και οι δεύτερες είναι παράνομες, καθώς δεν τις βρίσκουμε εύκολα και με νόμο που έχει ψηφίσει το κράτος έχει απαγορεύσει τη διακίνηση και τη χρήση τους. Επικεντρώνουμε τη συζήτησή μας στις νόμιμες ουσίες και ασχολούμαστε μόνο με αυτές (τσιγάρο και αλκοόλ).

ΝΟΜΙΜΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

Τσιγάρο

Αλκοόλ,

Καφές

Χάπια ή φάρμακα που τα παίρνουμε με συνταγή γιατρού για να αντιμετωπίσουμε ένα πρόβλημα υγείας.

ΠΑΡΑΝΟΜΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

Κοκαΐνη

Ηρωίνη

Χασίς



Μαριχουάνα

Χάπια που δε μας τα έχει συστήσει ο γιατρός και τα παίρνουμε χωρίς να αντιμετωπίζουμε κάποιο πρόβλημα υγείας.

Χρονική διάρκεια δραστηριότητας: 10 λεπτά

3.4. ΕΡΕΥΝΑ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Ειδικοί στόχοι δραστηριότητας:

- Να ενεργοποιηθούν μέσα από την ανάληψη δράσης.
- Να αναζητήσουν τους λόγους για τους οποίους κάποιος αρχίζει το κάπνισμα.
- Να εντοπίσουν τις βλάβες που προκαλεί το κάπνισμα στον ανθρώπινο οργανισμό.
- Να προβληματιστούν για τη μελλοντική στάση τους απέναντι στο κάπνισμα.

Περιγραφή δραστηριότητας:

Δίνουμε στα παιδιά το εποπτικό υλικό με τίτλο “έρευνα για το κάπνισμα” για να συλλέξουν στοιχεία από καπνιστές που βρίσκονται στο άμεσο ή και στο ευρύτερο οικογενειακό τους περιβάλλον. Σκοπός τους είναι να ερευνήσουν τη στάση και τη συμπεριφορά των καπνιστών. Στη φάση αυτή ο δάσκαλος συνεργάζεται με τα παιδιά, βοηθώντας τα στη στατιστική επεξεργασία των αποτελεσμάτων και στην εξαγωγή συμπερασμάτων. Αν θέλουν μπορούν να φτιάξουν ραβδογράμματα και πίνακες.

Αφού ολοκληρώσουμε τη διαδικασία επεξεργασίας των αποτελεσμάτων περνάμε στην ανάλυσή τους μέσα από συζήτηση.

Χρονική διάρκεια δραστηριότητας: 15 λεπτά

3.5. ΒΛΑΒΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΑ ΧΡΗΣΗ ΤΣΙΓΑΡΟΥ ΚΑΙ ΑΛΚΟΟΛ

Ειδικοί στόχοι δραστηριότητας:

- Να γνωρίσουν τις βλάβες που μπορεί να προκαλέσει στον ανθρώπινο οργανισμό η μακροχρόνια χρήση των νόμιμων εξαρτησιογόνων ουσιών.

Περιγραφή δραστηριότητας:

Η δραστηριότητα αυτή στοχεύει στο να γνωρίσουν οι μαθητές τι προκαλείται στον οργανισμό ενός ενήλικα από την μακροχρόνια χρήση τσιγάρου και ποτού. Για το λόγο αυτό έχουμε σχεδιάσει σε ένα φελιζόλ τον ανθρώπινο οργανισμό, όπου φαίνονται τα όργανα (εγκέφαλος, καρδιά, πνεύμονες, στομάχι, συκώτι, νεφρά κλπ) και το έχουμε χωρίσει σε κομμάτια, έτσι ώστε να έχει τη μορφή παζλ. Μοιράζουμε στους μαθητές τα κομμάτια του παζλ και κάποια σημειάκια που το καθένα αναγράφει μια βλάβη, η οποία μπορεί να προκληθεί στον οργανισμό μας από κατάχρηση και χρόνια χρήση τσιγάρου ή αλκοόλ. Στη συνέχεια, ζητάμε από τα παιδιά που έχουν τα κομμάτια του παζλ να προσπαθήσουν να το συναρμολογήσουν ώστε να σχηματιστεί ένας ανθρώπινος οργανισμός. Έπειτα, ζητάμε από τα παιδιά που έχουν τα σημειάκια να διαβάσει ο καθένας τη βλάβη που αναγράφεται, από ποια ουσία προκαλείται αυτή (τσιγάρο ή αλκοόλ) και σε ποιο όργανο του σώματος προκαλείται η συγκεκριμένη βλάβη. Τέλος, καρφώνει το σημειάκι στο όργανο που παθαίνει τη βλάβη.

Παραλλαγή: Για την δραστηριότητα αυτή, εκτός από την κατασκευή που αξιοποιήθηκε παραπάνω μπορεί να χρησιμοποιηθεί το εποπτικό υλικό με τίτλο: “ας δούμε τι συμβαίνει μέσα μας”.

ΒΛΑΒΕΣ ΑΠΟ ΑΛΚΟΟΛ ΟΡΓΑΝΑ
Εγκέφαλος
Συνάτι
Στομάχι
Καρδιά
Στόμα

ΒΛΑΒΕΣ ΑΠΟ ΑΛΚΟΟΛ ΠΑΘΗΣΕΙΣ
Εγκεφαλικά εθισόδια, μείωση νοη- τικών ικανοτήτων
Κίρρωση ήπατος, καρκίνος
Έλκος στομάχου
Καρδιαγγειακές παθήσεις - Θρομβώ- σεις
Δυσάρεστη αναπνοή

ΒΛΑΒΕΣ ΑΠΟ ΤΣΙΓΑΡΟ ΟΡΓΑΝΑ
Εγκέφαλος
Φάρυγγας
Πνεύμονες
Γλώσσα
Καρδιά
Δόντια-Χέρια
Στόμα

ΒΛΑΒΕΣ ΑΠΟ ΤΣΙΓΑΡΟ ΠΑΘΗΣΕΙΣ
Εγκεφαλικά εθισόδια
Καρκίνος του φάρυγγα
Καρκίνος του πνεύμονα - Άσθμα
Καρκίνος της γλώσσας
Καρδιαγγειακές παθήσεις-Θρομβώσεις
Ασκατούν κίτρινο χρώμα
Δυσάρεστη αναπνοή

Χρονική διάρκεια δραστηριότητας: 10-15 λεπτά

3.6. ΠΕΙΡΑΜΑ ΜΕ ΤΣΙΓΑΡΟ

Ειδικοί στόχοι δραστηριότητας:

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

Περιγραφή δραστηριότητας:

Δείχνουμε στα παιδιά ένα τσιγάρο και τους ζητάμε να το περιγράψουν (από τι αποτελείται, που χρησιμεύει το φίλτρο, ποιες ουσίες περιέχει).

Νικοτίνη – εξαρτησιογόνος ουσία – έχει χρώμα κίτρινο-καφέ

Πίσσα – προκαλεί καρκίνο – έχει χρώμα καφέ- μαύρο.

Για να κάνουμε το πείραμα με το τσιγάρο, χρησιμοποιούμε ένα άδειο μπουκάλι φυσιολογικού ορού σαν τεχνητό πνεύμονα. Παίρνουμε ένα καλαμάκι και στο κάτω μέρος στερεώνουμε με χαρτοταινία λίγο βαμβάκι. Τοποθετούμε το καλαμάκι μέσα στο μπουκάλι και με λίγη πλαστελίνη σφραγίζουμε το στόμιο για να μην μπαίνει αέρας. Στο πάνω μέρος από το καλαμάκι 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 κάποιες 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 πνεύμονά μας από το κάπνισμα ενός μόνο τσιγάρου. Ακόμα, δείχνουμε το φίλτρο του τσιγάρου το οποίο έχει χρωματιστεί από τις ουσίες και εξηγούμε ότι παρόλο που φαίνεται ότι τις έχει συγκρατήσει, μια ποσότητα έχει περάσει στον πνεύμονα.



Χρονική διάρκεια δραστηριότητας: 15 λεπτά

3.7. ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΑ ΠΟΤΑ

Ειδικοί στόχοι δραστηριότητας:

- Να κατανοήσουν τα παιδιά τις διαφορετικές επιδράσεις που έχουν τα αλκοολούχα ποτά στον ανθρώπινο οργανισμό, ανάλογα με τον τρόπο παρασκευής τους (ζύμωση - απόσταξη).

Περιγραφή δραστηριότητας:

Αρχικά ρωτάμε τα παιδιά να μας πουν τι πιστεύουν ότι περιέχει το ποτό και το κάνει τόσο δυνατό ώστε να μας ζαλίζει. “Το οινόπνευμα ή αιθυλική αλκοόλη”. Στη συνέχεια τους ζητάμε να μας πουν ποια ποτά γνωρίζουν. Τεγράφουμε σε δύο στήλες με βάση αυτά που έχουν μεγάλη ποσότητα οίνου πνεύματος (ποτά που προέρχονται από απόσταξη) και αυτά που έχουν λιγότερη ποσότητα οινόπνευματος (ποτά που προέρχονται από ζύμωση), χωρίς να κάνουμε φανερή τη διάκριση αυτή από την αρχή. Τους ρωτάμε αν καταλαβαίνουν γιατί τα χωρίζουμε σε δύο κατηγορίες, δηλαδή σε τι διαφέρουν (βαθμοί αιθυλικής αλκοόλης, τρόπος παρασκευής).

Αναφερόμαστε στον τρόπο με τον οποίο μετράμε την ποσότητα της αιθυλικής αλκοόλης σε ένα αλκοολούχο διάλυμα. Συγκεκριμένα, χρησιμοποιούμε με τους αλκοολικούς βαθμούς οι οποίοι δείχνουν πόσα ml αιθυλικής αλκοόλης περιέχονται σε 100 ml αλκοολικού διαλύματος. Επισημαίνουμε στα παιδιά ότι τα ποτά που περιέχουν λιγότερους αλκοολικούς βαθμούς προέρχονται από ζύμωση (μπίρα, κρασί, σαμπάνια), ενώ τα ποτά που περιέχουν περισσότερους βαθμούς αιθυλικής αλκοόλης προέρχονται από απόσταξη (κονιάκ, ούισκι; ούζο κλπ.).

ΠΟΤΑ ΠΟΥ ΠΡΟΕΡΧΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΖΥΜΩΣΗ

ΜΠΙΡΑ 5,5°

ΚΡΑΣΙ 11°-15°

ΣΑΜΠΑΝΙΑ (από δεύτερη ζύμωση) 7°-12.5°

ΠΟΤΑ ΠΟΥ ΠΡΟΕΡΧΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΑΠΟΣΤΑΞΗ

ΟΥΙΣΚΙ 40-50.5°

ΡΟΥΜΙ 35-40°

ΤΖΙΝ 40-47,3°

ΒΟΤΚΑ 40 ή 50°

MARTINI 16°

ΟΥΖΟ 44-45°

ΤΣΙΠΟΥΡΟ 40°

ΤΕΚΙΛΑ 38°

ΛΙΚΕΡ 20-55°

ΚΟΝΙΑΚ 40°

Χρονική διάρκεια δραστηριότητας: 10 λεπτά

3.8. ΑΜΕΣΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ

Ειδικοί στόχοι δραστηριότητας:

- Να μάθουν ποιες είναι οι άμεσες συνέπειες του αλκοόλ στον ανθρώπινο οργανισμό και την ανθρώπινη ψυχοσύνθεση.

Περιγραφή δραστηριότητας:

Ξεκινώντας, είναι σημαντικό να διευκρινήσουμε στους μαθητές τα ακόλουθα:

θα:

α) Υπάρχουν κάποιοι παράγοντες που καθορίζουν τις συνέπειες της χρήσης αλκοόλ στον οργανισμό.

• **Το βάρος**

Όσο πιο λεπτός είναι κάποιος τόσο μεγαλύτερη επίδραση έχει το αλκοόλ στον οργανισμό του.

• **Το φύλο**

Οι γυναίκες επηρεάζονται πιο εύκολα από τους άντρες επειδή έχουν περισσότερο λίπος και είναι πιο μικρόσωμες.

• **Η ποσότητα του φαγητού που έχει καταναλωθεί**

Όταν πίνουμε με άδειο στομάχι το αλκοόλ απορροφάται πιο γρήγορα, ενώ το γεμάτο στομάχι καθυστερεί την απορρόφηση, χωρίς όμως να την αποκλείει.

β) Υπάρχουν κάποιες επικρατούσες απόψεις, οι οποίες επηρεάζουν την στάση μας απέναντι στο αλκοόλ με λαθεμένο τρόπο.

• **“Το αλκοόλ ζεσταίνει”**

Δίνει την αίσθηση ότι ζεσταίνει, ενώ στην πραγματικότητα συμβάλλει στην μείωση της θερμοκρασίας του σώματος.

• **“Το αλκοόλ ξεδιψάει”**

Αντίθετα το αλκοόλ προκαλεί αφυδάτωση στον οργανισμό.

Θεωρώντας δεδομένους τους παραπάνω παράγοντες, βοηθάμε τους μαθητές μέσα από αυτή τη δραστηριότητα να κατανοήσουν τις συνέπειες της κατανάλωσης αλκοόλ στον ανθρώπινο οργανισμό. Στην συνέχεια, επισημαίνουμε ότι τα ποτά που έχουν λίγους βαθμούς οινοπνεύματος σερβίρονται σε μεγάλα ποτήρια (πχ. η μπίρα), ενώ τα ποτά που έχουν περισσότερους βαθμούς σερβίρονται σε μικρά ποτήρια (πχ. λικέρ). Έπειτα, δείχνουμε στα παιδιά τα σκίτσα (με τίτλο “τι θα συμβεί αν κάποιος πιεί...”, από α΄ έως ζ΄), που απεικονίζουν τις ανθρώπινες συμπεριφορές μετά από κατανάλωση συγκεκριμένων ποσοτήτων αλκοόλ και τα ενθαρρύνουμε να περιγράψουν και να σχολιάσουν τις συμπεριφορές που παρατηρούν στα σκίτσα.

Χρονική διάρκεια δραστηριότητας: 10 λεπτά

3.9. Η ΣΧΕΣΗ ΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ ΜΕ ΤΟ ΠΟΤΟ

Ειδικό στόχοι δραστηριότητας:

- Να κατανοήσουν τη διαφορά μεταξύ χρήσης και κατάχρησης και να προβληματιστούν πάνω στη σχέση που μπορεί να έχουν οι άνθρωποι με το ποτό.

Περιγραφή δραστηριότητας:

Διαβάζουμε στα παιδιά το εποπτικό υλικό με τίτλο “η σχέση των ανθρώπων με το ποτό” (α΄) το οποίο αναφέρεται σε τρεις κατηγορίες ανθρώπων με βάση τη σχέση που έχουν με το ποτό.

Συζητάμε με τα παιδιά τα χαρακτηριστικά του καθενός και τη σχέση τους με το ποτό. Τονίζουμε τη διαφορά της απλής χρήσης από την κατάχρηση. Για παράδειγμα, αν κάποιος ενήλικας μεθύσει μία φορά δεν παθαίνει κίρρωση του ήπατος ή αν κάποιος πιει ένα ποτήρι κρασί δε σημαίνει ότι είναι αλκοολικός. Η διαφοροποίηση αυτή γίνεται μόνο για τους ενήλικες, καθώς ο ανθρώπινος οργανισμός είναι έτοιμος να μεταβολίσει το αλκοόλ μετά την



ηλικία των 17 ετών. Ο λόγος είναι ότι σε μικρότερες ηλικίες λείπει ένα ένζυμο (της αλκοολοδευδρογενάσης), το οποίο είναι απαραίτητο για τον μεταβολισμό του αλκοόλ στο αίμα.

Στη συνέχεια, διαβάζουμε τρεις ιστορίες, εποπτικό υλικό με τίτλο “η σχέση των ανθρώπων με το ποτό” (β') έως (δ'), την κάθε ιστορία χωριστά, και ζητάμε από τα παιδιά να αναγνωρίσουν ποια σχέση έχει ο καθένας με το αλκοόλ, καθώς και να αναφέρουν τα χαρακτηριστικά του καθενός.

Μετά, χωρίζουμε τα παιδιά σε ομάδες και τους ζητάμε να φτιάξουν μια ιστορία που να περιλαμβάνει και τις τρεις κατηγορίες, τονίζοντας τα χαρακτηριστικά που έχει ο κάθε άνθρωπος. Τελειώνοντας, επιλέγουν έναν τρόπο να μας παρουσιάσουν την ιστορία (δραματοποίηση, αφήγηση, παίξιμο ρόλων, ζωγραφική, κλπ).

Χρονική διάρκεια δραστηριότητας: 10 λεπτά

3.10. ΑΙΤΙΑ ΕΝΑΡΞΗΣ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΩΝ ΟΥΣΙΩΝ

Ειδικοί στόχοι δραστηριότητας:

- Να εντοπίσουν τα αίτια που οδηγούν στη χρήση και στην κατάχρηση εξαρτησιογόνων ουσιών.
- Να προβληματιστούν και να εκφράσουν τις απόψεις τους γύρω από τα αίτια αυτά

Περιγραφή δραστηριότητας:

Χωρίζουμε τα παιδιά σε ομάδες και τους ζητάμε να καθίσουν σε κύκλο και μέσα στο χώρο. Μοιράζουμε λευκές κόλλες Α4 και στυλό στην κάθε υποομάδα. Βάζουμε τους μαθητές σε μια διαδικασία να σκεφτούν και να καταγράψουν τους λόγους για τους οποίους πιστεύουν ότι αρχίζει κάποιος να καπνίζει ή να πίνει.

Συνήθως τα αίτια που καταγράφουν τα παιδιά είναι τα εξής:

- Μαγκιά
- Πίεση από φίλους – Επирροή παρέας
- Περιέργεια
- Διαφήμιση - τηλεόραση
- Προβλήματα (οικογενειακά, οικονομικά, κλπ), μοναξιά, “να ξεχάσω”, “να ξεφύγω”
- Οικογενειακό περιβάλλον – Γονείς
- Μίμηση - πρότυπα

Στη συνέχεια, ο εκπρόσωπος της κάθε ομάδας τα παρουσιάζει και τα γράφουμε στον πίνακα. Ακολουθεί μια μικρή συζήτηση για το κάθε αίτιο. Μας ενδιαφέρει να ερευνήσουν τα αίτια και να προβληματιστούν τα παιδιά πάνω σε αυτά.

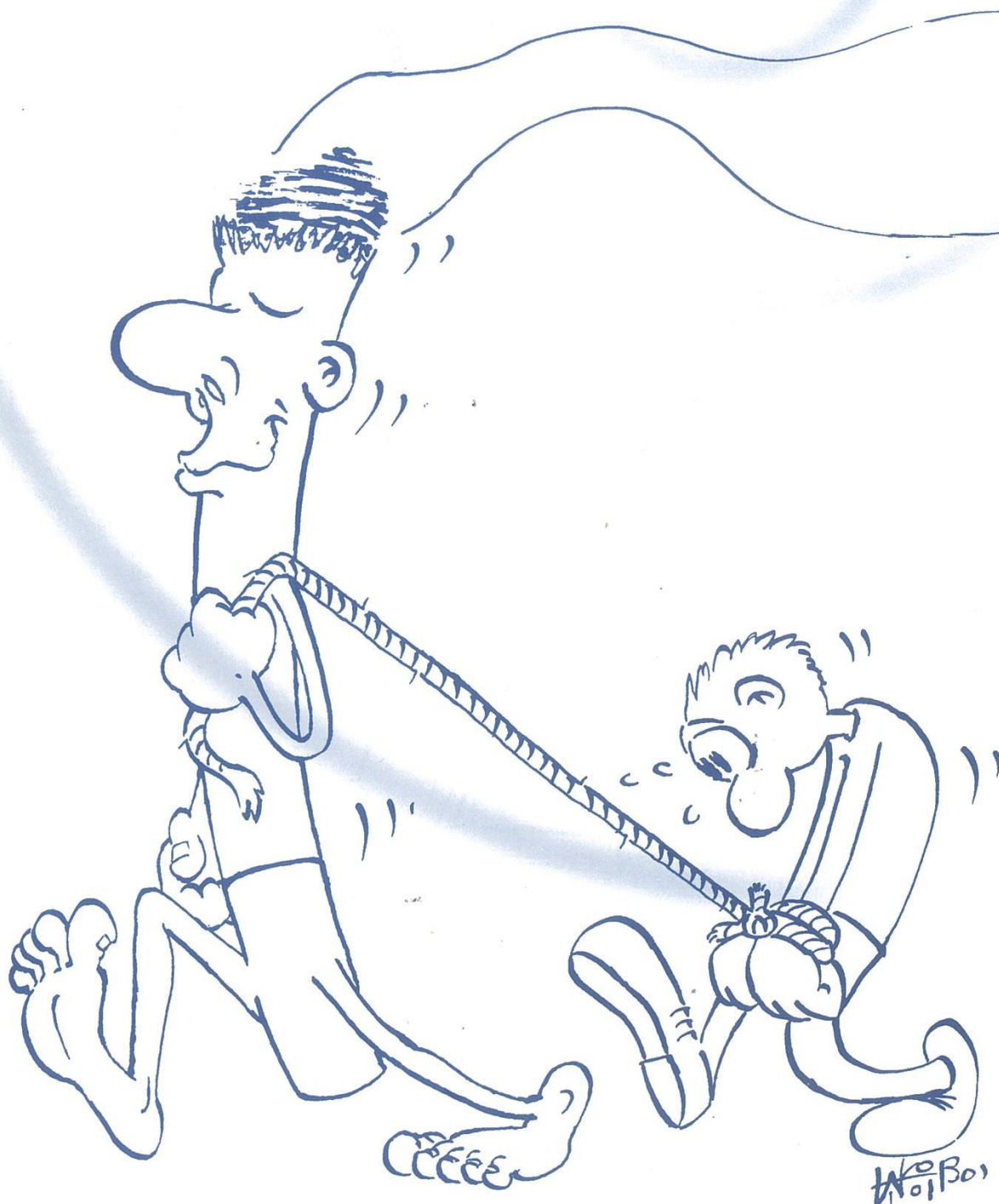
Χρονική διάρκεια δραστηριότητας: 10 λεπτά

ΕΠΟΠΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

- “Τσιγάρο” - “αλκοόλ”
- “Εξάρτηση από τηλεόραση”
- “Εξάρτηση από τσιγάρο”
- “Εξάρτηση από τζόγο”
- “Ερευνα για το κάπνισμα”
- “Ας δούμε τι συμβαίνει μέσα μας”
- “Πείραμα με το τσιγάρο”
- “Τι θα συμβεί αν κάποιος πιεί...” (α'-ζ')
- “Πως πίνουν οι άνθρωποι” (α'-δ')



“Τσιγάρο”

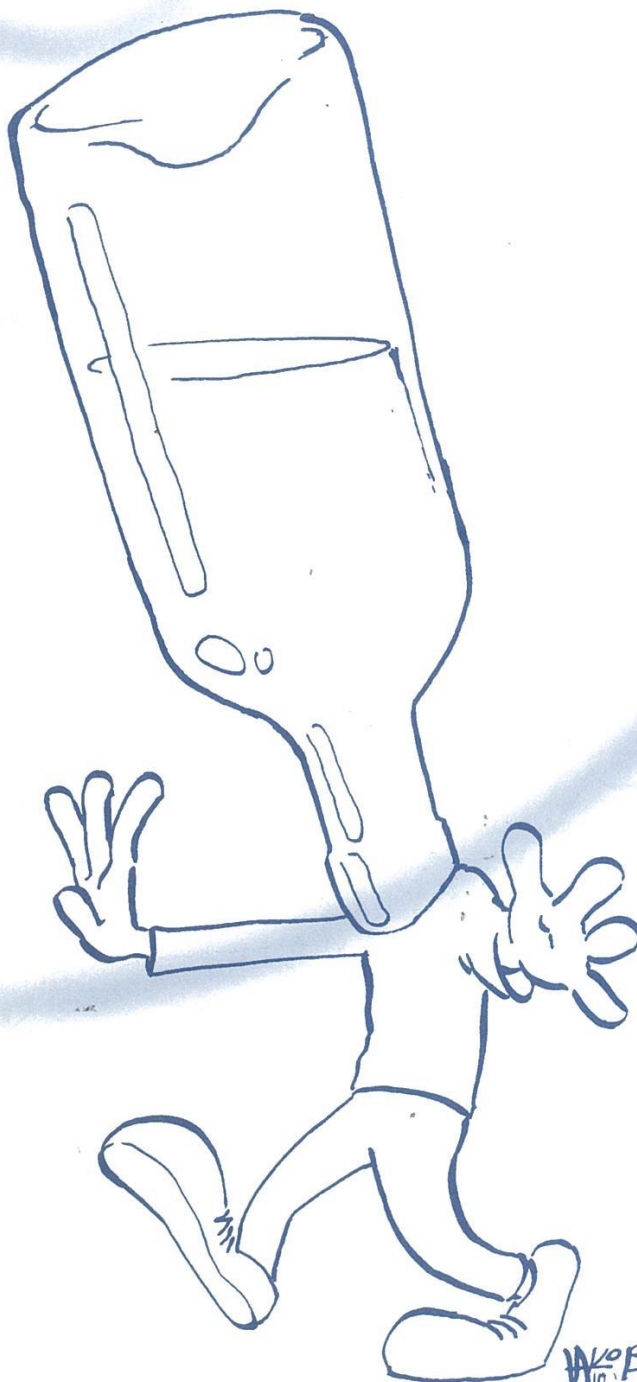




“ΑΓΓΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΚΥΚΛΟ”

44

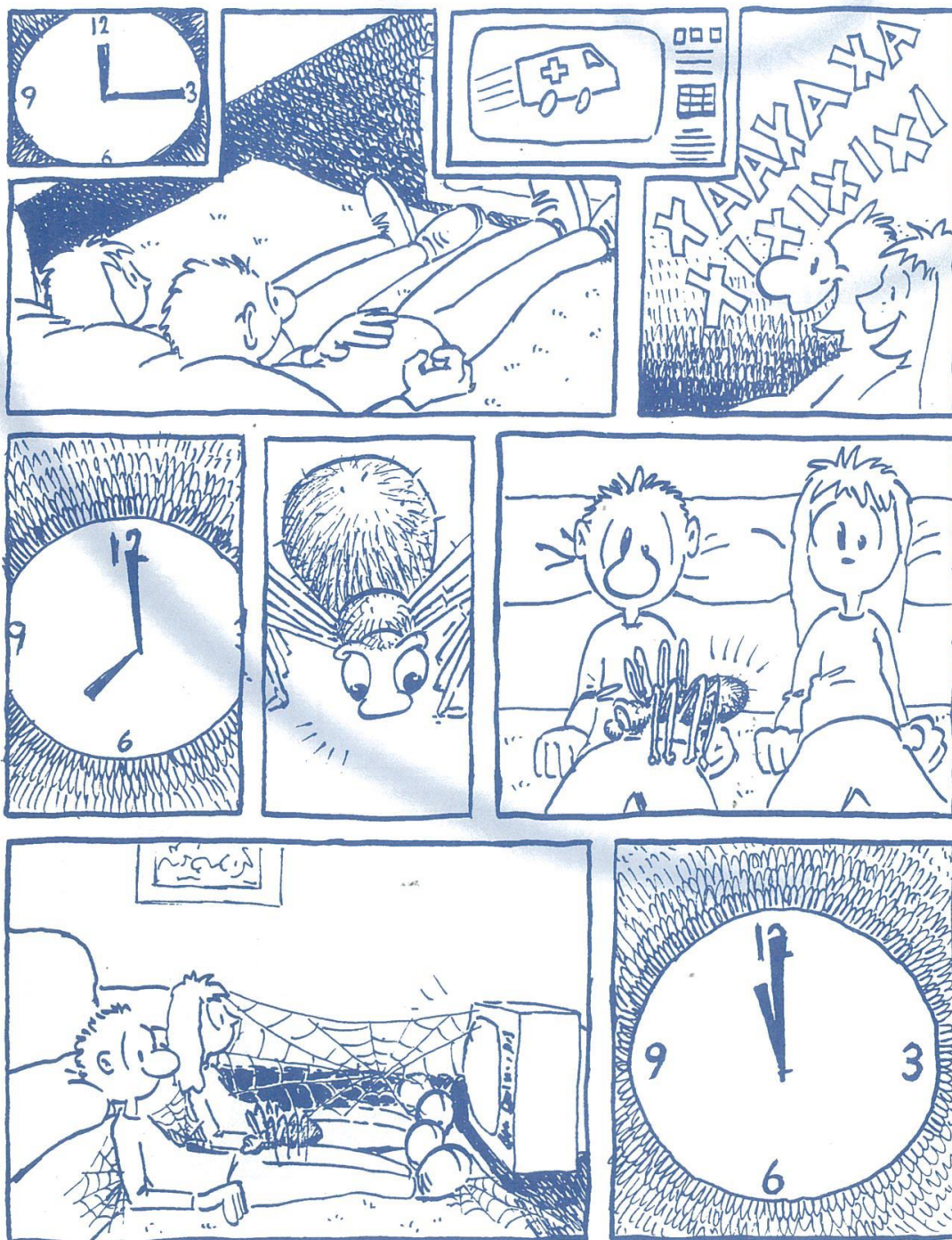
“Αλκοόλ”



W. B. 10.1



“Εξάρτηση από την τηλεόραση”



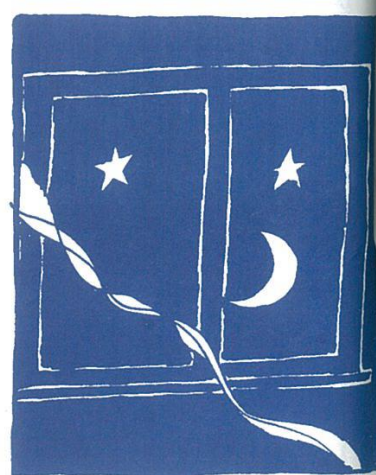
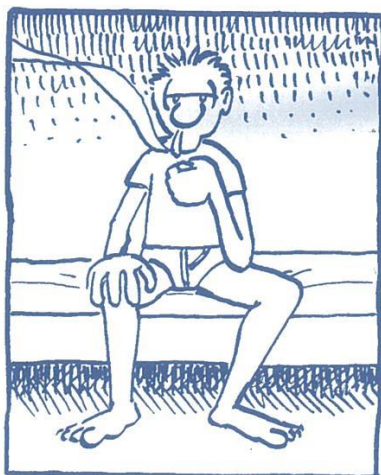
ΑΚΟΒΟ



46

“ΑΓΓΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΚΥΚΛΟ”

“Εξάρτηση από το τσιγάρο”



ΑΓΓΕΛΟΣ



“Εξάρτηση από τον τζόγο”



ΛΑΚΕΒΟΙ



48

"ΑΓΓΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΚΥΚΛΟ"

"Έρευνα για το κάπνισμα"

Το ερωτηματολόγιο αυτό είναι ανώνυμο και απευθύνεται σε καπνιστές. Είναι μέρος μιας δοκιμής που κάνουμε στην τάξη μας για το τσιγάρο και το ποτό. Θα θέλαμε να μάθουμε τη δική σου άποψη για το κάπνισμα, για αυτό σε παρακαλούμε να απαντήσεις με ειλικρίνεια στις παρακάτω ερωτήσεις.

1. Πόσο ετών είσαι;

2. Πόσο ετών ήσουν όταν κάπνισες το πρώτο σου τσιγάρο;

3. Από τότε, συνέχισες να καπνίζεις;

ΝΑΙ ☐

ΟΧΙ ☐

4. Υπήρξε ποτέ κάποιο διάστημα στη ζωή σου που σταμάτησες να καπνίζεις;

ΝΑΙ ☐

ΟΧΙ ☐

5. Σήμερα θέλεις να σταματήσεις το κάπνισμα;

ΝΑΙ ☐

ΟΧΙ ☐

6. Πιστεύεις ότι θα καπνίζεις μετά από 5 χρόνια;

ΝΑΙ ☐

ΟΧΙ ☐

7. Το κάπνισμα μπορεί να προκαλέσει σοβαρές βλάβες στον ανθρώπινο οργανισμό. Γνωρίζεις κάποιες από αυτές;

.....

.....

.....

8. Για ποιους λόγους πιστεύεις ότι οι άνθρωποι ξεκινούν να καπνίζουν;

.....

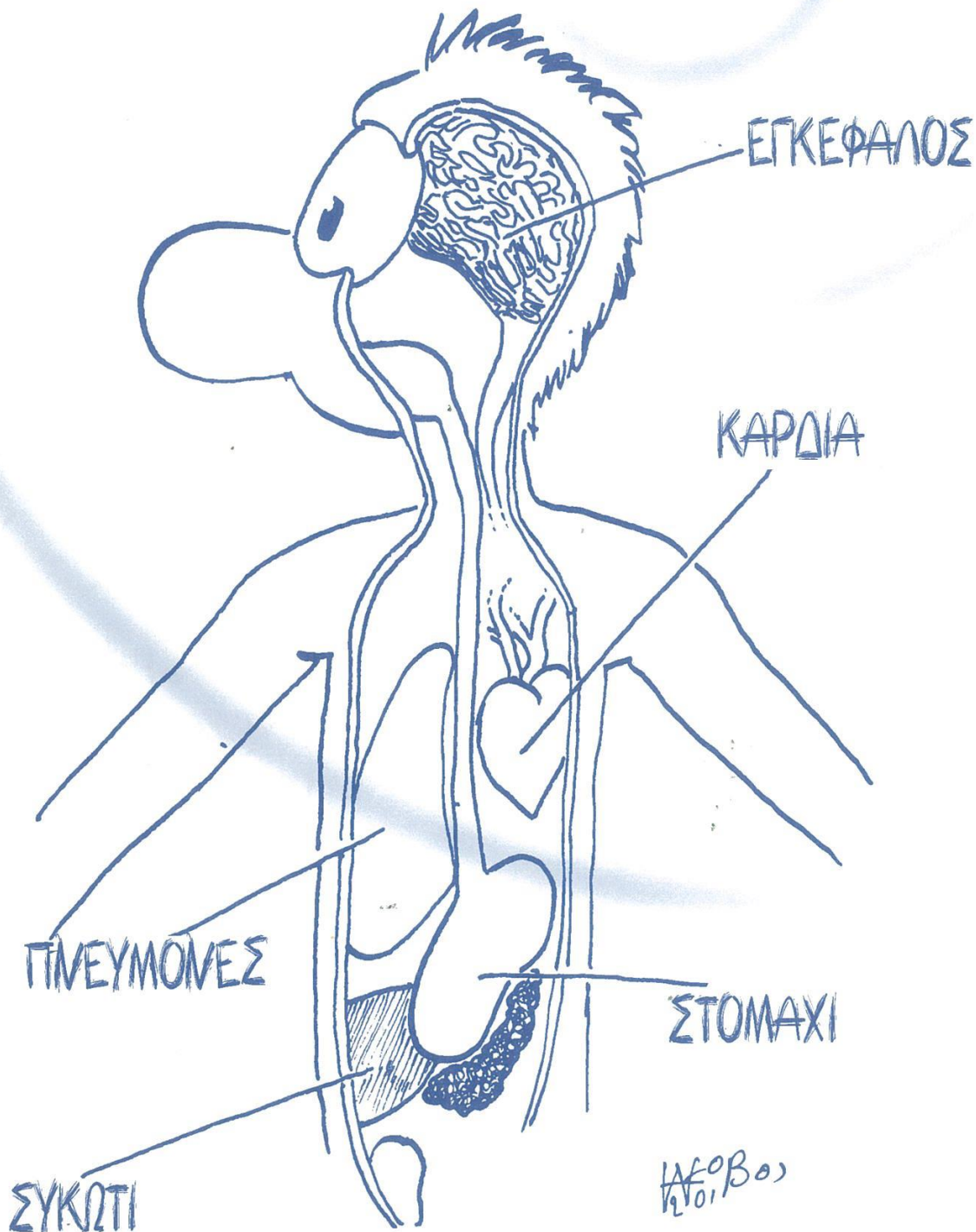
.....

.....

Σε ευχαριστούμε για τη συνεργασία

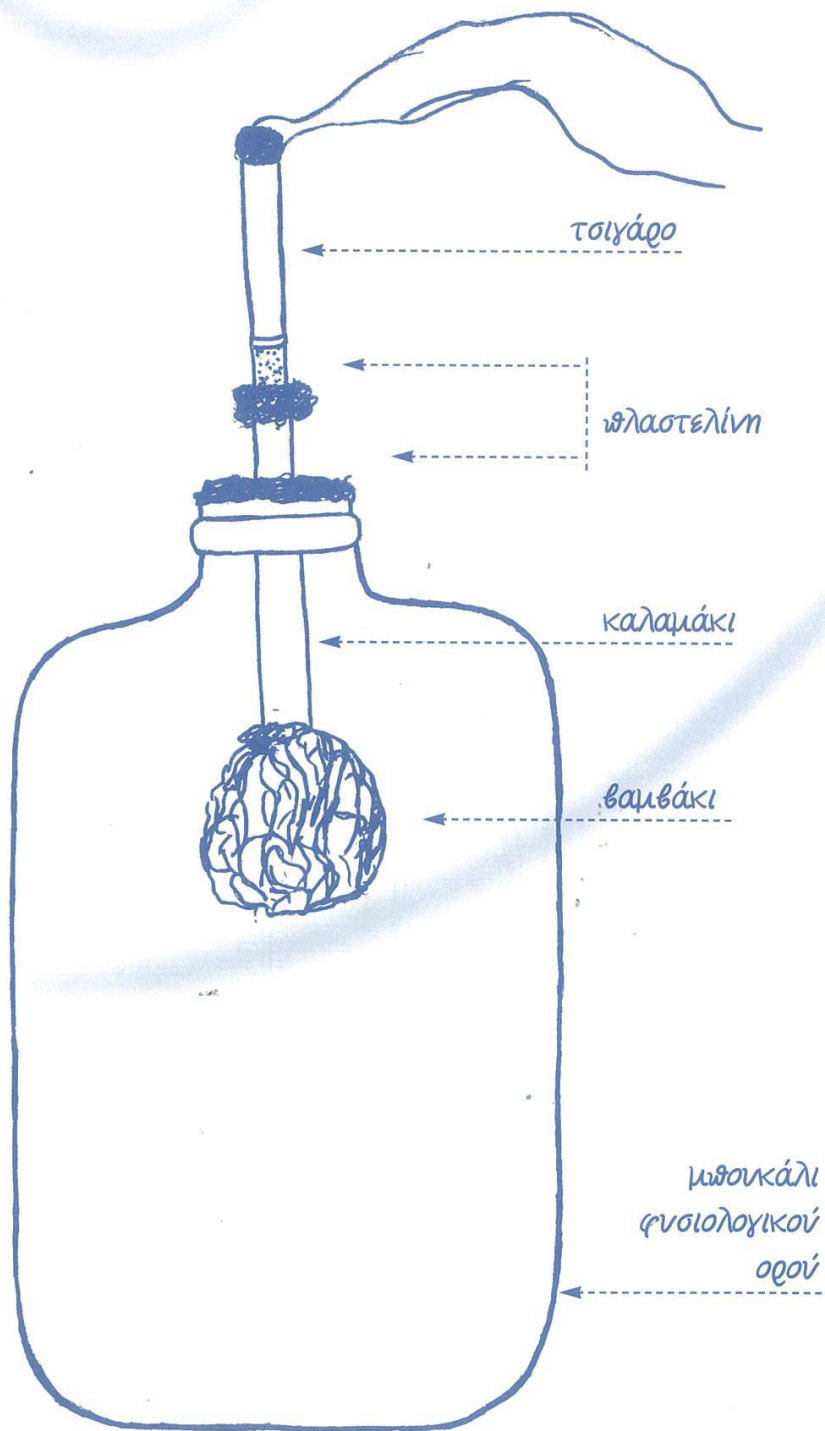


“Ας δούμε τι συμβαίνει μέσα μας”





“Πείραμα με τσιγάρο”





“Τι θα συμβεί αν κάποιος πει...” (α’)

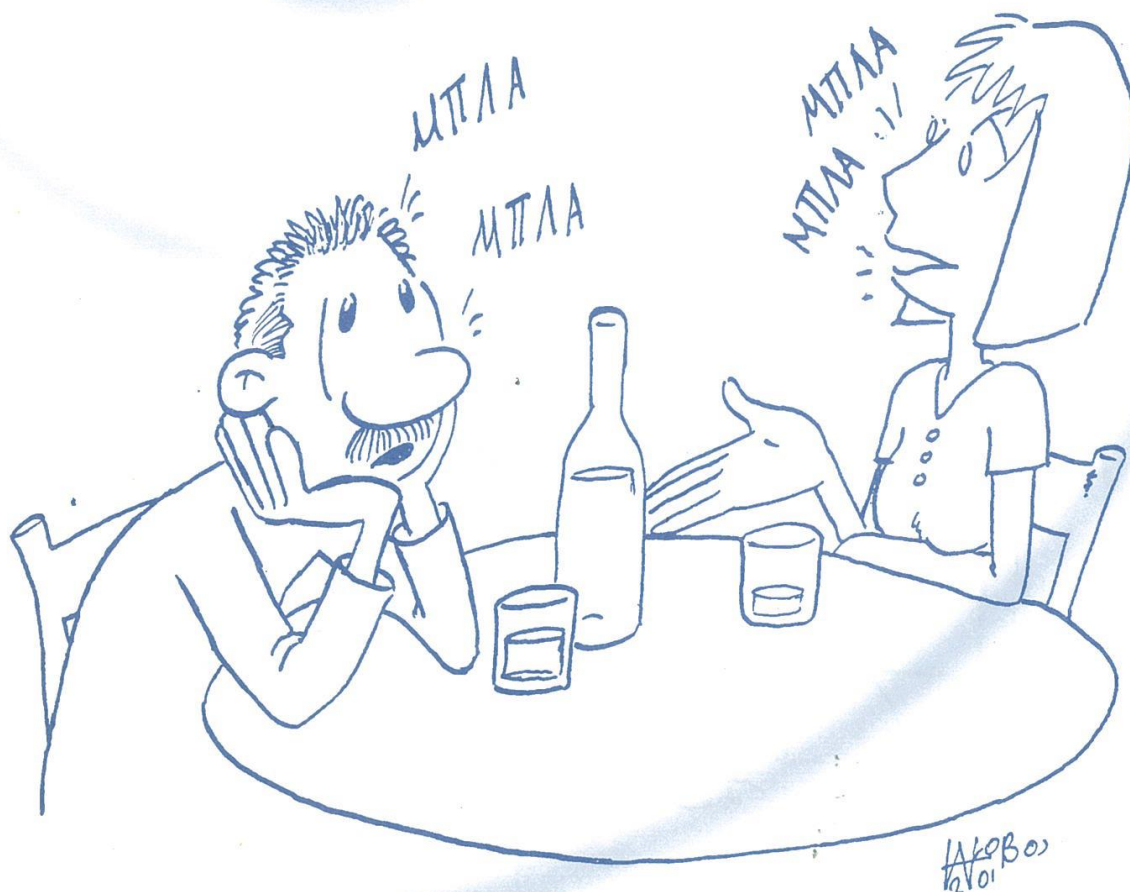


ή



Επηρεάζει άτομα που δεν έχουν συνηθίσει
(ζαλάδα, πονοκέφαλος, ναυτία κ.α)

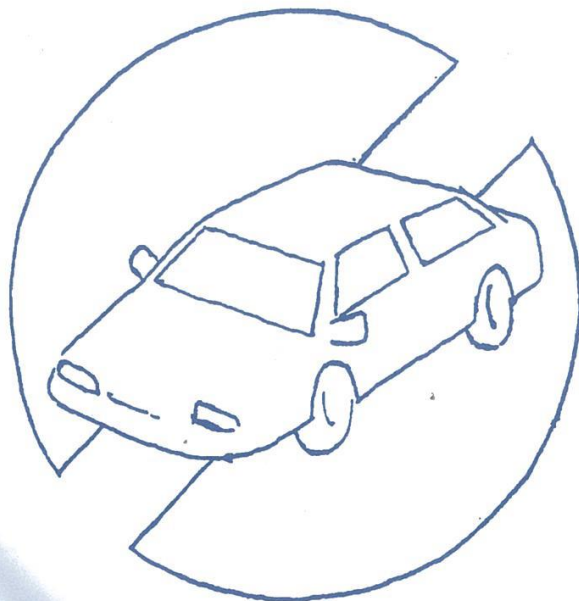
“Τι θα συμβεί αν κάποιος πει...” (β’)



2  ή 2 

«Λύνεται» η γλώσσα. Γέλιο ή κλάμα χωρίς λόγο
Αρχίζει να χάνεται ο έλεγχος του εαυτού
Υπάρχει πιθανότητα ατυχήματος

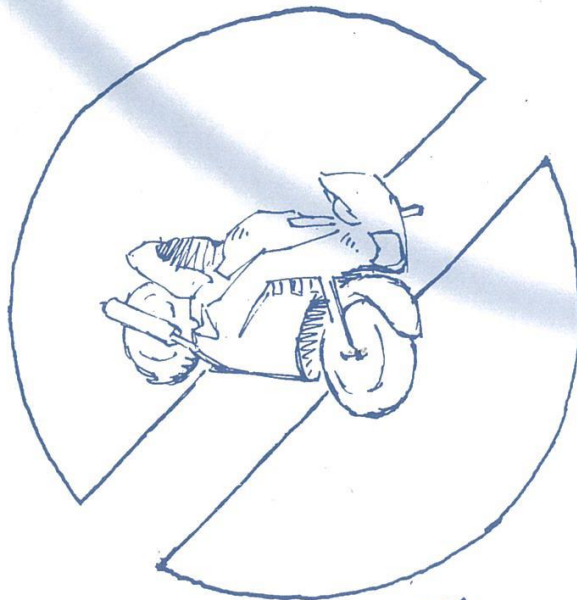
“Τι θα συμβεί αν κάποιος πει...” (γ')



2 

ή

2 



Από Βο,

Στην ποσότητα αυτή ο νόμος δεν επιτρέπει την οδήγηση, γιατί ήδη έχει αρχίσει να χάνεται ο έλεγχος των κινήσεων και να μειώνονται τα αντανακλαστικά



54

“ΑΓΓΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΚΥΚΛΟ”

“Τι θα συμβεί αν κάποιος πει...” (δ')



Αλκοβόλ

3  ή 3 

Δεν υπάρχει συντονισμός των κινήσεων
π.χ δυσκολία στο βάδισμα

“Τι θα συμβεί αν κάποιος πει...” (ε’)



Εμφανής μέθη
Δεν υπάρχει έλεγχος
του εαυτού
(Χάνεται η ισορροπία,
γίνονται ριψοκίνδυνες
πράξεις, επιπόλαιες
αντιδράσεις και επιθετι-



"Τι θα συμβεί αν κάποιος πει..." (στ')

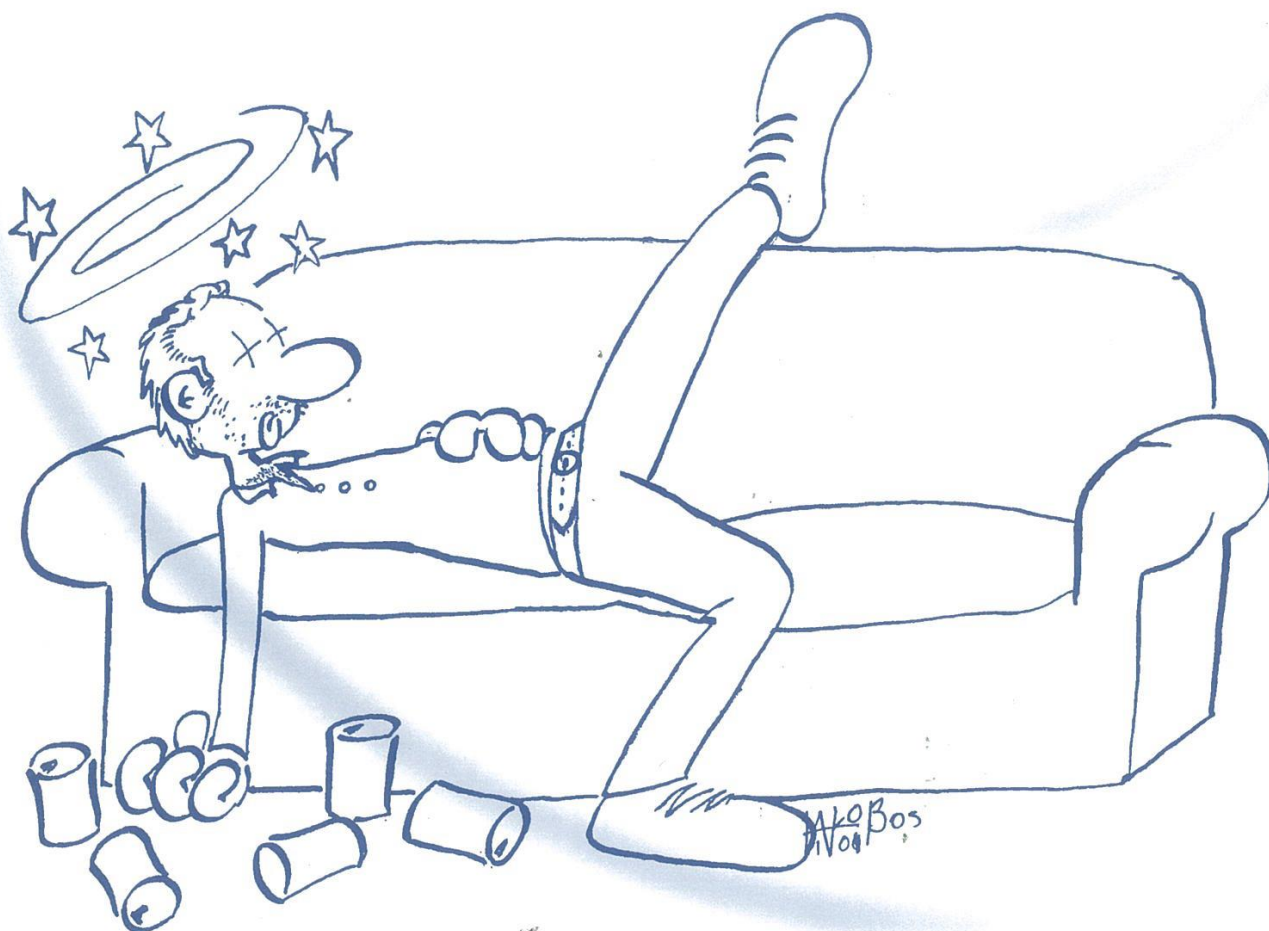


5  ή 5 

Οι κινήσεις είναι ασταθείς και αδέξιες
Διπλές παραστάσεις Μπερδεύονται τα λόγια



“Τι θα συμβεί αν κάποιος πει...” (7)



Χάνονται οι αισθήσεις και
δεν υπάρχει επαφή με το περιβάλλον (λιποθυμία)



“Η σχέση των ανθρώπων με το ποτό” (α')

Αυτός που δεν πίνει καθόλου
Είναι αυτός που δεν του αρέσει
το ποτό, δεν πίνει καθόλου και
πιστεύει ότι δεν του είναι απαραίτητο στη ζωή του.



Ο κοινωνικός πότης
Είναι αυτός που πίνει σπάνια και μόνο με την αφορμή μιας γιορτής ή εκδήλωσης, χωρίς όμως να του είναι απαραίτητο το ποτό για να διασκεδάσει.

Ο προβληματικός πότης
Είναι αυτός που αντιμετωπίζει πρόβλημα με τη χρήση αλκοόλ. Συνήθως δεν μπορεί να ελέγξει το ποτό και το χρησιμοποιεί για να διασκεδάσει, αλλά και για να ξεχνάει τα προβλήματα του. Έτσι, μπορεί να φτάσει να πίνει ολοένα και περισσότερο και τελικά να εξαρτηθεί από το ποτό.



“Η σχέση των ανδρών με το ποτό” (β’)



Δεν θα πω ότι δεν μου αρέσει το ποτό. Συνήθως πίνω όταν βρίσκομαι με παρέα και όταν υπάρχει κάποιος λόγος, όπως σήμερα που είναι η γιορτή του Αλέξανδρου. Και βέβαια μη φανταστείτε ότι πίνω μεγάλες ποσότητες. Κάθε φορά ένα ποτηράκι «έτσι για το καλό», όπως έλεγε και ο πατέρας μου. Δεν αισθάνομαι ότι μου είναι απαραίτητο τον υπόλοιπο χρόνο



“Η σχέση των ανθρώπων με το ποτό” (γ')



Η σχέση μου με το ποτό είναι καθημερινή και λίγο περίεργη. Μ' αρέσει να είμαι ευχάριστος και κεφάτος στην παρέα. Το ποτό με βοηθάει και μου δίνει αυτή την ευχάριστη διάθεση. Τώρα που το σκέφτομαι όμως, έχει περάσει πολύς καιρός από την τελευταία φορά που συνάντησα τους φίλους μου. Περνάω πολλές ώρες μόνος μου και προσπαθώ να ξεχνάω τα προβλήματα μου με το ποτό. Δεν ξέρω βέβαια αν το καταφέρνω αυτό, γιατί τελικά το ποτό μου δημιουργεί και άλλα προβλήματα (π.χ αργώ στη δουλειά μου, τσακώνομαι με την οικογένεια μου, έχω πονοκεφάλους, τρέμουν τα χέρια μου και νιώθω αδυναμία).

“Η σχέση των ανθράκων με το $\delta^{13}C$ ” (δ’)



Δεν το αντέχω το ποτό! Ακόμη και μισό ποτηράκι να πιω ζαλίζομαι και δεν αισθάνομαι καλά. Οι φίλοι μου πολλές φορές με προκαλούν να πιω, αλλά εγώ ούτε να το βλέπω δε θέλω. Προτιμώ το κεφάλι μου «καθαρό». Και με ενοχλεί που οι άλλοι επιμένουν να δοκιμάσω, χωρίς να σέβονται την άποψη μου.



Η ΠΑΡΕΑ ΜΑΣ

Η τέταρτη ενότητα διαπραγματεύεται ένα θέμα που αφορά άμεσα τα παιδιά της συγκεκριμένης ηλικίας στην οποία απευθυνόμαστε κι αυτό είναι η επιρροή που ασκεί η ομάδα των συνομηλίκων. Με τη συμμετοχή τους στην ομάδα αυτή τα παιδιά ανταλλάσσουν εμπειρίες και γνώσεις, βιώνουν διάφορες καταστάσεις και αναζητούν πρότυπα συμπεριφοράς. Πολλές φορές έρχονται αντιμέτωπα με την παρέα και προκειμένου να είναι αρεστοί στους άλλους, υιοθετούν απόψεις και συμπεριφορές που δεν τους εκφράζουν. Για το λόγο αυτό η συγκεκριμένη ενότητα έχει σαν σκοπό να μάθουν τα παιδιά να υπερασπίζονται τις δικές τους απόψεις, ανάγκες και επιθυμίες, διεκδικώντας παράλληλα το δικαίωμα να ανήκουν στην παρέα με το να είναι ο εαυτός τους.

Γενικοί στόχοι ενότητας:

- Να αντιληφθούν τα παιδιά το ρόλο της παρέας στη δημιουργία στάσεων και συμπεριφορών.
- Να κατανοήσουν την αρνητική επίδραση που μπορεί να ασκήσει η παρέα στις επιλογές και τις αποφάσεις τους.
- Να βιώσουν τη δυσκολία έκφρασης απόψεων και ειδικά αντίθετων στα πλαίσια της παρέας.
- Να διερευνήσουν και να βιώσουν τρόπους αντίστασης στην ανεπιθύμητη πίεση της παρέας.
- Να ανακαλύψουν θετικούς τρόπους αντιμετώπισης μιας σύγκρουσης – προβλήματος με κάποιο άλλο άτομο.

4.1 ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΣΕ ΖΕΥΓΑΡΙΑ

Ειδικοί στόχοι δραστηριότητας:

- Να εντοπίσουν τις αρνητικές συμπεριφορές των άλλων (των συμμαθητών τους) που τους ενοχλούν.
- Να αναγνωρίσουν τις δικές τους αρνητικές συμπεριφορές που μπορεί να ενοχλούν τους άλλους.

Περιγραφή δραστηριότητας:

Χωρίζουμε τα παιδιά σε δυάδες και τους ζητάμε να συζητήσουν μεταξύ τους τα παρακάτω: (α) τι κάνουν οι άλλοι σε μένα που με ενοχλεί και (β) τι κάνω εγώ στους άλλους που μπορεί να τους ενοχλεί. Στη συνέχεια, καλούμε τα παιδιά να μεταφέρουν σε όλη την ομάδα τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους για τα παραπάνω θέματα. Ρωτάμε, για παράδειγμα, αν βρήκαν περισσότερα πράγματα που κάνουν οι άλλοι και τους ενοχλούν σε σχέση με αυτά που κάνουν οι ίδιοι και μπορεί να ενοχλούν τους άλλους, ή αν δυσκολεύτηκαν να βρουν τι είναι αυτό που κάνουν και μπορεί να ενοχλεί τους άλλους. Εντοπίζουμε τις δυσκολίες που υπάρχουν όταν πρόκειται να αναζητήσουμε στον εαυτό μας ελαττώματα και αδυναμίες.

Χρονική διάρκεια δραστηριότητας: 10 λεπτά

4.2 ΤΑΜΠΕΛΕΣ

Ειδικοί στόχοι δραστηριότητας:

- Να βιώσουν διάφορους τρόπους επικοινωνίας και να εντοπίσουν ποια στοιχεία τη διευκολύνουν και ποια τη δυσκολεύουν.
- Να βιώσουν τις δυσκολίες που δημιουργούν στην επικοινωνία συγκεκριμένες συμπεριφορές.
- Να εκφράσουν σκέψεις και συναισθήματα για τους τρόπους επικοινωνίας που βίωσαν.

Περιγραφή δραστηριότητας:

Χωρίζουμε τα παιδιά σε υποομάδες. Από πριν έχουμε ετοιμάσει 5 με 6 ταμπέλες, οι οποίες αναγράφουν διαφορετικούς τρόπους συμπεριφοράς η κάθε μία. Για παράδειγμα: άκουσέ με προσεκτικά, δέξομαι με, διαφώνησε μαζί μου, συμφώνησε με την άποψή μου, αδιαφόρησε γι' αυτό που λέω, κλπ. Επιλέγουμε τυχαία ένα παιδί από κάθε υποομάδα και του βάζουμε μία από τις ταμπέλες στο μέτωπο. Δίνουμε στα παιδιά να καταλάβουν ότι βασική προϋπόθεση της συζήτησης είναι να φέρονται σε αυτόν που έχει την ταμπέλα με τον τρόπο που αυτή υποδεικνύει. Τους επισημαίνουμε ότι δεν πρέπει να αποκαλύψουν το περιεχόμενο της ταμπέλας.

Στη συνέχεια τους ζητάμε να κουβεντιάσουν στις υποομάδες ένα θέμα που θα έχουμε σκεφτεί από πριν. Για παράδειγμα, μπορούμε να τους ζητήσουμε να οργανώσουν μία εκδρομή ή μια γιορτή στο σχολείο τους. Στο τέλος, συζητάμε στην ολομέλεια τους ρόλους και τα συναισθήματα που απορρέουν από αυτούς τόσο για τα παιδιά που είχαν τις ταμπέλες στο μέτωπο όσο και για τα υπόλοιπα μέλη των υποομάδων.

Συνοψίζουμε τους τρόπους συμπεριφοράς που διευκολύνουν και εκείνους που δυσκολεύουν την επικοινωνία με τους άλλους. Επισημαίνουμε ότι τις συμπεριφορές αυτές όλοι μας κάποιες φορές τις υιοθετούμε χωρίς πάντα να το καταλαβαίνουμε.

Χρονική διάρκεια δραστηριότητας: 15 λεπτά

4.3. ΕΠΙΛΥΣΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΗΣ

Ειδικοί στόχοι δραστηριότητας:

- Να βιώσουν τη σύγκρουση μεταξύ δύο φίλων.
- Να ανακαλύψουν θετικούς τρόπους αντιμετώπισης μιας σύγκρουσης-προβλήματος.

Περιγραφή δραστηριότητας:

Δείχνουμε στα παιδιά μια εικόνα (εποπτικό υλικό με τίτλο “Θυμώνω πολύ μαζί σου όταν...”), όπου δύο φίλοι φαίνεται να έχουν μια διαφωνία, η οποία έχει προκαλέσει σύγκρουση μεταξύ τους. Τους ζητάμε να περιγράψουν την εικόνα και να σχολιάσουν την κατάσταση που αυτή απεικονίζει. Πιο συγκεκριμένα: τί μπορεί να έχει συμβεί; (έχουν κάποια διαφωνία, βρίσκονται σε ένταση, φωνάζουν), πώς καταλαβαίνουμε ότι τσακώνονται; (από τις κινήσεις και τις εκφράσεις του προσώπου τους), ο τρόπος που επιλέγουν να λύσουν το πρόβλημά τους μπορεί να είναι αποτελεσματικός; Θα τους βοηθήσει να αντιμετωπίσουν τη διαφωνία τους;

Στη συνέχεια, χωρίζουμε τα παιδιά σε υποομάδες και τους βάζουμε σε μια διαδικασία προβληματισμού και σκέψης γύρω από την αντιμετώπιση της σύγκρουσης μεταξύ των δύο φίλων. Τους ζητάμε να καταγράψουν θετικούς και αποτελεσματικούς τρόπους αντιμετώπισης της σύγκρουσης. Αφού τελειώσουν όλες οι υποομάδες, ζητάμε από τους εκπρόσωπους να παρουσιάσουν τους τρόπους που προτείνουν προκειμένου οι δύο φίλοι να αντιμετωπίσουν το πρόβλημά τους και να συμφιλιωθούν. Καταγράφουμε στον πίνακα όλους αυτούς τους τρόπους, ρωτώντας τα παιδιά πώς πιστεύουν ότι οι τρόποι αυτοί θα συμβάλλουν στην επίλυση της σύγκρουσης.

Μας ενδιαφέρει οι λύσεις που προτείνουν τα παιδιά να έχουν κάποιο θε-



τικό αποτέλεσμα. Μπορεί να ειπωθούν από τα παιδιά λύσεις όπως το να πάρουν χάπια για να ηρεμήσουν ή να σπάσουν πράγματα. Τους ρωτάμε αν πιστεύουν ότι τέτοιες ενέργειες θα τους βοηθήσουν να λύσουν ουσιαστικά το πρόβλημα τους. Ακόμα, μπορεί τα παιδιά να πουν ότι πρέπει να συμφιλιωθούν ή να ζητήσουν συγγνώμη. Τους δίνουμε να καταλάβουν ότι μπορεί να φταίνει και οι δύο και ότι για να φτάσουν στη συμφιλίωση είναι απαραίτητο να προηγηθούν κάποιες άλλες ενέργειες. Η πορεία που μπορούν να ακολουθήσουν δύο άτομα που βιώνουν μια σύγκρουση μεταξύ τους και που μπορεί να τους οδηγήσει στη συμφιλίωση μπορεί να είναι:

- Να βρεθούν μόνοι για λίγο και να προσπαθήσουν **να ηρεμήσουν**. Τι μπορούν να κάνουν για να ηρεμήσουν; (να ακούσουν μουσική, να πάνε μια βόλτα, να διαβάσουν ένα βιβλίο κ.α).
- **Να σκεφτούν** τι συνέβη, πού έχουν κάνει λάθος; (όταν βρίσκεσαι σε ένταση δεν μπορείς να δεις ότι έχεις άδικο και το μόνο που κάνεις είναι να επιτίθεσαι στον άλλο και να τον κατηγορείς), μήπως πρέπει να παραδεχτεί ο καθένας το λάθος του;
- **Να συζητήσουν ήρεμα** και να βρουν μια λύση. Τί πρέπει να κάνουν για να βρουν μια λύση; (να κάνουν μια ήρεμη συζήτηση χωρίς φωνές και εντάσεις).
- **Να συμβουλευτούν ένα τρίτο πρόσωπο** – αν δεν μπορέσουν τελικά να λύσουν το πρόβλημά τους, τι θα κάνουν; (μπορούν να ζητήσουν βοήθεια από κάποιο τρίτο πρόσωπο που εμπιστεύονται (δάσκαλο, γονέα)). Βοηθάμε τα παιδιά με ερωτήσεις να κατανοήσουν και να καταλήξουν στη διαδικασία συμφιλίωσης που προαναφέραμε. Επισημαίνουμε ότι όταν συζητήσουν και βρουν μια λύση, τότε μπορούν να ζητήσουν συγγνώμη, γιατί όταν βρίσκονται σε ένταση, ο καθένας πιστεύει ότι έχει δίκιο, δεν παραδέχεται το λάθος του και δεν μπορεί να αναλάβει το μερίδιο της δικής του ευθύνης.

Χρονική διάρκεια δραστηριότητας: 45 λεπτά

4.4. Ο ΙΑΚΩΒΟΣ ΚΑΙ Ο ΦΙΛΟΣ ΤΟΥ

Ειδικόι στόχοι δραστηριότητας:

- Να προβληματιστούν και να εντοπίσουν τα χαρακτηριστικά που πρέπει να έχει ένας πραγματικός φίλος.
- Να βιώσουν και να επισημάνουν την επιρροή των φίλων στις επιλογές και τις αποφάσεις τους.
- Να ανακαλύψουν τρόπους αντίστασης στην πίεση των μελών της παρέας.

Περιγραφή δραστηριότητας:

Ξεκινάμε, διαβάζοντας στα παιδιά την ιστορία δύο φίλων, του Ιάκωβου και του Στέφανου (εποπτικό υλικό με τίτλο “Ο Ιάκωβος και ο φίλος του”). Μέσα από ερωτήσεις διαπιστώνουμε τι κατανόησαν τα παιδιά από την ιστορία και διευκρινίζουμε με τη συζήτηση ό,τι χρειάζεται. Στη συνέχεια, χωρίζουμε τα παιδιά σε υποομάδες και τους ζητάμε να προσπαθήσουν να δώσουν ένα τέλος στην ιστορία. Μέσα από συζήτηση θα καταλήξουν σε μία από τις δύο εκδοχές. Δηλαδή, είτε ο Ιάκωβος θα επηρεαστεί από τον φίλο του και θα πιει μπίρα είτε θα αναλογιστεί την άποψη των γονιών του και δεν θα πιει. Είναι πολύ σημαντικό να μην επέμβουμε στην απόφαση των παιδιών και να μην τα πιέσουμε να πά-

ρουν τη μία ή την άλλη απόφαση.

Σε μια επόμενη φάση, παρουσιάζουμε στην ολομέλεια την εξέλιξη και το τέλος που έδωσαν οι υποομάδες. Η διαδικασία αυτή πραγματοποιείται μέσα από τους εκπροσώπους που διαλέγει η κάθε υποομάδα. Ακολουθεί συζήτηση κι έπειτα τα παιδιά δραματοποιούν την ιστορία. Επιλέγουμε τρία άτομα που θα υποδυθούν τους ρόλους του Ιάκωβου, του Στέφανου και του σερβιτόρου. Δίνουμε στα παιδιά να καταλάβουν ότι κατά τη δραματοποίηση πρέπει να μπουν στη διαδικασία να βρουν πειστικά επιχειρήματα για να στηρίξει ο καθένας το ρόλο του και την άποψή του.

Αφού ολοκληρωθεί η δραματοποίηση ζητάμε από το κάθε παιδί να μας πει πώς βίωσε τον ρόλο του, τι αισθάνθηκε, αν κάτι τον δυσκόλεψε ή τον έκανε να νιώσει άσχημα. Έπειτα ζητάμε από τα υπόλοιπα μέλη να σχολιάσουν τις συμπεριφορές των δύο φίλων.

Δίνουμε μεγάλη σημασία στο πώς θα χειριστούμε τη συζήτηση, έτσι ώστε να μη βγει το λανθασμένο συμπέρασμα ότι ο Στέφανος έχει κακή πρόθεση ή ότι θέλει το κακό του φίλου του. Δεν είναι εθισμένος στο ποτό, αλλά είναι πολύ πιθανό να το έκανε από περιέργεια ή για να νιώσει πιο μεγάλος ή γιατί μπορεί να άκουσε ότι ένα ποτηράκι δε βλάπτει. Το ίδιο ισχύει και για την περίπτωση που ο Ιάκωβος αποφασίσει να πει. Το γεγονός ότι δοκιμάζει να πει δε σημαίνει ότι θα του γίνει εξάρτηση ή ότι θα γίνει αλκοολικός. Κατά τη διάρκεια της συζήτησης δεν εστιάζουμε στο γεγονός του αν θα πει ή όχι ο Ιάκωβος, αλλά στο ότι κάτω από την πίεση ενός φίλου δεν πρέπει να μπαίνουμε στη διαδικασία να κάνουμε πράγματα που δε θέλουμε και στην πραγματικότητα δεν μας εκφράζουν.

Είναι βοηθητικό τα παιδιά να σκεφτούν και να μοιραστούν με την ομάδα κάποια γεγονότα που συνέβησαν με τους φίλους τους και που τους έφεραν σε δύσκολη θέση.

Παραλλαγή: Με τον ίδιο τρόπο μπορεί να δουλεутεί η ιστορία “ο Ιάκωβος στο πάρτυ”. Στην ιστορία αυτή δίνεται έμφαση στην επιρροή και στην πίεση που μπορεί να ασκήσει η παρέα των συνομηλίκων. Ο Ιάκωβος βρίσκεται σε δύσκολη θέση όταν η παρέα του τον πιέζει να καπνίσει, καθώς αν αρνηθεί είναι πιθανό να υποστεί κοροϊδία και να μην γίνει αποδεκτός από τους συνομηλίκους του. Μέσα από τη δραστηριότητα αυτή τα παιδιά βιώνουν τη δυσκολία να εκφράσουν την άποψή τους και τη θέση τους σε μία παρέα, ειδικά όταν αυτή είναι αντίθετη με των υπολοίπων. Συζητάμε για το θέμα αυτό και τα ενθαρρύνουμε να απαντήσουν σε κάποια ερωτήματα, όπως:

- Έχετε αντιμετωπίσει παρόμοια κατάσταση, όπου ήρθατε σε δύσκολη θέση μέσα σε μία παρέα;
 - Ποιά συναισθήματα σας δημιούργησε αυτή η κατάσταση;
 - Από πού θα μπορούσατε να ζητήσετε βοήθεια και να πάρετε στήριξη; (προσωπικές αξίες, φίλοι, οικογένεια).
 - Ποιούς τρόπους θα μπορούσατε να επιλέξετε για να αντιμετωπίσετε την κατάσταση αυτή; και ποιές θα είναι οι συνέπειες της κάθε επιλογής;
- Χρονική διάρκεια δραστηριότητας: 45 λεπτά

ΕΠΟΠΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΕΝΟΤΗΤΑΣ:

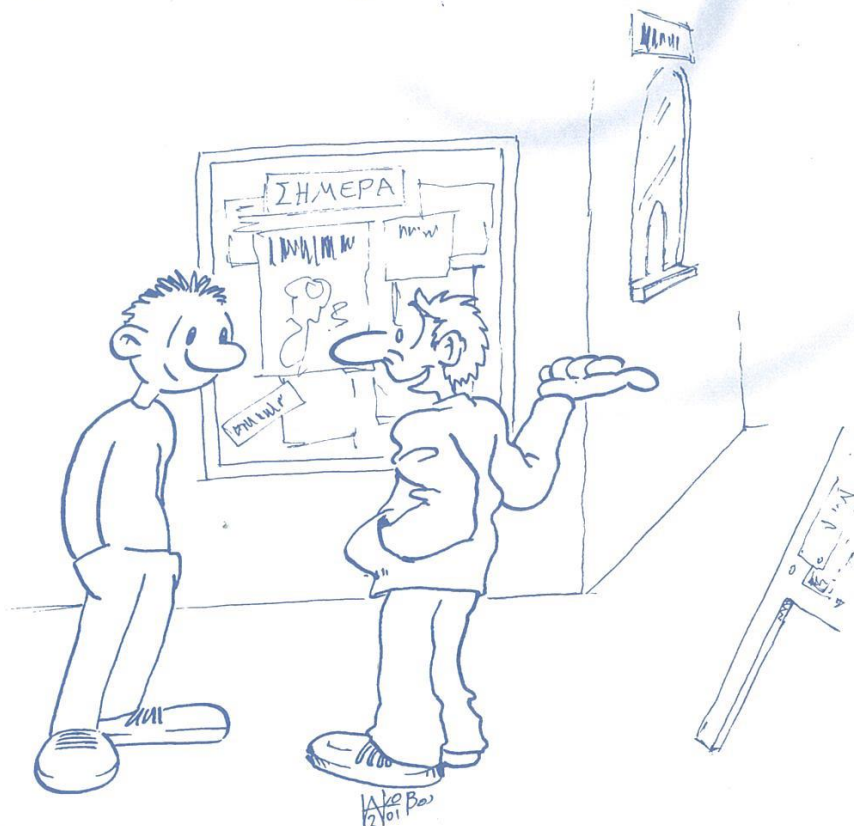
- Ταμπέλες με διάφορους τρόπους επικοινωνίας.
- “Θυμώνω πολύ μαζί σου όταν...”



“Θημύνω πολύ μαζί σου όταν...”



“Ο Ιάκωβος και ο φίλος του”



Ο Ιάκωβος είναι μαθητής της ΣΤ΄ Δημοτικού. Έχει συμμαθητή του τον Στέφανο με τον οποίο γνωρίζονται από μικρά παιδιά. Οι δύο τους είναι πολύ καλοί φίλοι. Παίζουν ποδόσφαιρο στο σχολείο και βοηθούν ο ένας τον άλλον στα μαθήματα.

Ένα Σάββατο πήγαν στον κινηματογράφο για να δουν μια καινούργια ταινία του αγαπημένου τους ήρωα. Όταν τέλειωσε η ταινία ο Στέφανος σκέφτηκε και πρότεινε στον Ιάκωβο να περάσουν από την καφετέρια που υπάρχει στο δρόμο για το σπίτι τους. Διψούσε πολύ και ήθελε κάτι δροσιστικό. Ο Ιάκωβος το βρήκε καλή ιδέα και συμφώνησε.

Όταν ήρθε ο σερβιτόρος για την παραγγελία ο Στέφανος ζήτησε δύο ποτήρια μπίρα. Ο Ιάκωβος δεν πρόλαβε να μιλήσει και ο σερβιτόρος έφυγε για να ετοιμάσει τα ποτά των παιδιών.

Ο Στέφανος, χαμογελώντας, είπε στον Ιάκωβο «Με τη ζέστη που κάνει σήμερα, δύο ποτήρια μπίρα είναι ό,τι πρέπει. Ο πατέρας μου, λέει συχνά, πως «το πιο δροσιστικό πράγμα στον κόσμο είναι ένα ποτήρι παγωμένη μπίρα».

Ο Ιάκωβος σκέφτεται πως οι γονείς του δεν συμφωνούν καθόλου με αυτή την άποψη. Από την άλλη μεριά ο Στέφανος είναι φίλος του και τον αγαπάει. Τι θα μπορούσε να κάνει άραγε;



"Ο Ιάκωβος στο πάρτυ"



Ήρθε το τέλος της φετινής σχολικής χρονιάς. Ο Ιάκωβος και οι συμμαθητές του τέλειωσαν το δημοτικό και από την επόμενη χρονιά θα πάνε στο Γυμνάσιο. Απόψε θα το γιορτάσουν στο πάρτυ που διοργανώνει ένας από τους μαθητές της τάξης του. Οι γονείς του συμμαθητή του θα λείψουν για λίγες ώρες από το σπίτι και τα παιδιά έχουν πολύ διάθεση για να διασκεδάσουν.

Ακούν την αγαπημένη τους μουσική και υπάρχει πολύ κέφι στην παρέα. Κάποια στιγμή δύο από τα παιδιά πλησιάζουν τους υπόλοιπους, κρατώντας από ένα τσιγάρο στο χέρι και λέγοντας: "Ελάτε να καπνίσουμε να δούμε πως είναι". Κάποιοι το βρήκαν καλή ιδέα και πήραν από ένα τσιγάρο για να το δοκιμάσουν. Ο Ιάκωβος ήρθε σε δύσκολη θέση και αναρωτήθηκε τι να κάνει. Σκέφτηκε ότι δεν θα ήθελε ο ίδιος να καπνίσει, αλλά από την άλλη τον νοιάζει και πως θα φανεί η επιλογή του αυτή στην παρέα του.

Η 5η ενότητα διαπραγματεύεται τη διαφήμιση, ένα θέμα που σχετίζεται άμεσα με τα καταναλωτικά πρότυπα της σύγχρονης κοινωνίας. Αν και σαν τεχνική ο σκοπός της διαφήμισης είναι να ενημερώσει, να ευαισθητοποιήσει, να υποκινήσει το ενδιαφέρον ή ακόμα και να πείσει για ένα προϊόν, μια υπηρεσία ή μια ιδέα, ο ρόλος της καταφέρει να είναι τόσο καθοριστικός, ώστε να προβάλλει και να διαμορφώνει πρότυπα κατανάλωσης και, σε ένα επόμενο επίπεδο, πρότυπα ζωής. Η ενότητα αυτή έχει στόχο να ευαισθητοποιήσει και να προβληματίσει τα παιδιά, ώστε να μην εξελιχθούν σε απαθείς δέκτες των διαφόρων μηνυμάτων που περνάει η διαφήμιση, αλλά να διαμορφώσουν κριτική στάση απέναντί τους, μέσα από σκέψη και προβληματισμό. Επιπλέον, θέλουμε να γίνει σαφές ότι η χρήση ουσιών συνδέεται άμεσα με το μοντέλο υπερκατανάλωσης που συντηρείται και ενισχύεται από τη διαφήμιση.

ΚΑΤΑΝΟΩ ΤΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ ΚΑΙ ΤΑ ΜΗΝΥΜΑΤΑ ΤΗΣ

Γενικοί στόχοι ενότητας:

- Να κατανοήσουν τα παιδιά την επιρροή που ασκεί η διαφήμιση στις επιλογές μας σε διάφορους τομείς της ζωής μας.
- Να μάθουν να ανακαλύπτουν και να αντιλαμβάνονται τα πραγματικά μηνύματα της διαφήμισης.
- Να αναπτύξουν ικανότητα κρίσης των μηνυμάτων που περνούν οι διαφημίσεις.
- Να αναπτύξουν μηχανισμούς αντίστασης απέναντι στην υπερκατανάλωση που δημιουργείται μέσα από τις διαφημίσεις.

5.1. ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ: ΤΙ, ΠΩΣ, ΓΙΑΤΙ;

Ειδικοί στόχοι δραστηριότητας:

- Να μάθουν τα παιδιά τι είναι διαφήμιση, ποιος είναι ο σκοπός κατασκευής της και ποια μέσα χρησιμοποιούν οι κατασκευαστές διαφημίσεων προκειμένου να τις κάνουν πιο ελκυστικές και πειστικές.
- Να διακρίνουν τα μηνύματα συγκεκριμένων διαφημίσεων, να τα κρίνουν, να τα συζητήσουν και να τα αξιολογήσουν.
- Να συνειδητοποιήσουν ότι συναισθήματα (όπως η αγάπη της μάνας για το παιδί) ή χαρακτηριστικά (όπως η αποδοχή, η δημοτικότητα, η εξυπνάδα) δε συνδέονται με τη χρήση συγκεκριμένων προϊόντων ή υπηρεσιών.

Περιγραφή δραστηριότητας:

Ξεκινάμε συζήτηση με τα παιδιά για το τι είναι διαφήμιση, ποιοι φτιάχνουν τις διαφημίσεις και για ποιο σκοπό.

Τι είναι διαφήμιση;

«Ένα μήνυμα που απευθύνεται στο ευρύ κοινό με σκοπό να γνωστοποιήσει ένα προϊόν, μια ιδέα, μια υπηρεσία».

Ποιοι φτιάχνουν τις διαφημίσεις;

«Οι διαφημιστικές εταιρίες με σκοπό την προώθηση ενός προϊόντος στην αγορά».

Στη συνέχεια τους δείχνουμε κάποιες διαφημίσεις περιοδικών (π.χ μια διαφήμιση που δείχνει ένα ποτήρι μπύρας). Τους ζητάμε να μας περιγράψουν την εικόνα, ώστε να εντοπίσουν ποιες τεχνικές χρησιμοποιούνται για να δείχνει το προϊόν θελκτικό και εντυπωσιακό.



Τι μέσα χρησιμοποιούν οι κατασκευαστές των διαφημίσεων για να τις κάνουν πιο ελκυστικές και πειστικές;

«Έντονα χρώματα, ωραία μουσική, έξυπνες φράσεις, συμπεριφορές που ταυτίζονται με τη μόδα, διάσημα πρόσωπα (αθλητές, καλλιτέχνες)».

Δείχνουμε στα παιδιά και άλλες διαφημίσεις που έχουμε συγκεντρώσει, στις οποίες πρωταγωνιστούν άτομα τα οποία συνήθως βιώνουν μια συγκεκριμένη κατάσταση. Για παράδειγμα, το άτομο με φίλους, το άτομο με παρέα, το άτομο με το άλλο φύλο, το άτομο σε περιπέτεια, το άτομο με τον καλύτερό του φίλο, το άτομο με την οικογένειά του, το άτομο με τον εαυτό του κλπ. Όλες αυτές οι σχέσεις που αναφέραμε, καλύπτουν όλες τις σχέσεις που βιώνει κάθε άνθρωπος στη ζωή του. Η εικόνα αυτή συνοδεύεται και από ένα λεκτικό μήνυμα. Τους ζητάμε, αφού περιγράψουν την εικόνα και εντοπίσουν τη σχέση που προβάλλει, να διακρίνουν το μήνυμα που περνάει η διαφήμιση, να πουν αν το μήνυμα αυτό είναι πραγματικό και πώς το αντιλαμβάνονται.

Για να γίνει αντιληπτό το μήνυμα της διαφήμισης πρέπει να συνδεθεί αυτό που προβάλλει η εικόνα με το λεκτικό μήνυμα και τη χρήση του προϊόντος. Τότε μόνο φαίνεται καθαρά ότι μια φυσιολογική ανάγκη του ανθρώπου χρησιμοποιείται για να δικαιολογήσει τη χρήση του προϊόντος. Ακολουθούν τρία παραδείγματα ώστε να γίνει κατανοητός ο τρόπος που μπορούμε να επεξεργαστούμε μια διαφήμιση. Το πρώτο αφορά μια υποθετική διαφήμιση ενός ποτού, το δεύτερο μια υποθετική διαφήμιση μιας μάρκας τσιγάρων και το τρίτο μια υποθετική διαφήμιση ενός προϊόντος που η χρήση του συνδέεται άμεσα με συναισθήματα, όπως η αγάπη.

Παράδειγμα 1: Διαφήμιση που προβάλλει το αλκοόλ ως βασική προϋπόθεση για να διασκεδάσουμε.

- Τι μας λέει η διαφήμιση; Το ποτό σε διασκεδάζει.
- Τι συμβαίνει στην πραγματικότητα; Μπορείς να διασκεδάσεις χωρίς ποτό. Με το ποτό μπορεί να έχεις προβλήματα.
- Τι προτείνουμε εμείς; Καλή παρέα, μουσική, κέφι, χορό, παιχνίδια, κλπ.

Παράδειγμα 2: Διαφήμιση που προβάλλει το τσιγάρο ως απαραίτητη προϋπόθεση για να είμαστε άνετοι, μοντέρνοι και αρεστοί.

- Τι μας λέει η διαφήμιση; Το τσιγάρο σου προσφέρει στυλ, άνεση, ομορφιά.
- Τι συμβαίνει στην πραγματικότητα; Το τσιγάρο καταστρέφει την υγεία και την ομορφιά.
- Τι προτείνουμε εμείς; Γινόμαστε αρεστοί με στοιχεία της προσωπικότητάς μας, όπως το χιούμορ, η αποφασιστικότητα, η συνεργατικότητα, η προσωπική άποψη.

Παράδειγμα 3: Διαφήμιση που συνδέει συναισθήματα, όπως η αγάπη και η τρυφερότητα, με τη χρήση συγκεκριμένων προϊόντων.

- Τι μας λέει η διαφήμιση; Η αγάπη που νιώθουν κάποιοι άνθρωποι για σένα οφείλεται στο γεγονός ότι χρησιμοποιείς ένα συγκεκριμένο προϊόν.
- Τι συμβαίνει στην πραγματικότητα; Οι άνθρωποι σε αγαπούν γι' αυτό που είσαι, ανεξάρτητα από την ποσότητα και το είδος των υλικών αγαθών που καταναλώνεις.
- Τι προτείνουμε εμείς; Να είσαι αληθινός, να είσαι ο εαυτός σου, να προσπαθείς να υιοθετείς θετικές μορφές συμπεριφοράς και να βελτιώνεσαι, έτσι ώστε να κερδίζεις την αγάπη περισσότερων ανθρώπων..



Σημείωση: Είναι χρήσιμο να αναφέρουμε στα παιδιά και την αναγκαιότητα και τη χρησιμότητα της διαφήμισης, που είναι η πληροφόρηση και η ενημέρωση για τα προϊόντα που κυκλοφορούν στην αγορά και που μας είναι πραγματικά απαραίτητα για την κάλυψη κάποιων βασικών μας αναγκών.
Χρονική διάρκεια δραστηριότητας: 20 λεπτά

5.2 ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΙΣ ΝΟΜΙΜΕΣ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

Ειδικοί στόχοι δραστηριότητας:

- Να διακρίνουν τα μηνύματα συγκεκριμένων διαφημίσεων 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 τα χαρακτηριστικά της φιλίας ή του μάγκα που προβάλλονται και να αντιτάξουν σε αυτά θετικά χαρακτηριστικά.

Περιγραφή δραστηριότητας:

Επιλέγουμε ένα θέμα που θεωρούμε ότι ταιριάζει στην ηλικιακή ομάδα που απευθυνόμαστε και ειδικότερα στον χαρακτήρα της τάξης που εφαρμόζουμε το πρόγραμμα. Συνήθως επιλέγουμε θέματα όπως η φιλία ή η μαγκιά.

Στη συνέχεια παραθέτουμε ως παράδειγμα μια διαφήμιση που προβάλλει τη μαγκιά. Αρχικά δείχνουμε στα παιδιά μια διαφήμιση τσιγάρου ή ποτού, που έχουμε κόψει από κάποιο περιοδικό και τους ζητάμε να την περιγράψουν. Δηλαδή, να περιγράψουν το άτομο (τι φοράει, πώς στέκεται, τι έκφραση έχει το πρόσωπό του, κλπ), να εντοπίσουν το χώρο στον οποίο βρίσκεται (Άγρια Δύση, έρημος, εξωτικό νησί, κλπ) και να αναλύσουν το λεκτικό μήνυμα που συνοδεύει την εικόνα.

Έπειτα, τους χωρίζουμε σε υποομάδες και τους ζητάμε να καταγράψουν ποια είναι τα χαρακτηριστικά που έχει ο πραγματικός “μάγκας”. Ακολουθεί παρουσίαση των απόψεων και συζήτηση.

Τι μας λέει η διαφήμιση;

Μάγκας είναι αυτός που:

- Ντύνεται μοντέρνα
- Είναι τολμηρός
- Έχει άγριο βλέμμα
- Δείχνει ότι ξέρει τι θέλει
- Κάνει ριψοκίνδυνα πράγματα που δεν είναι συνηθισμένα και.... είναι ο εαυτός του!

Τι συμβαίνει στην πραγματικότητα;

Το τσιγάρο καταστρέφει την υγεία και την ομορφιά.

Προβάλλεται ένα ψεύτικο πρότυπο ισορροπημένου ατόμου.

Δε χρειάζεται να κάνεις «ακροβατικά» για να αποδείξεις ποιος είσαι

Τι προτείνουμε εμείς;

Πραγματικός μάγκας είναι αυτός που:

- Αποφασίζει για τον εαυτό του
- Είναι ειλικρινής



- Έχει αυτοπεποίθηση
 - Σέβεται τους άλλους
 - Αναγνωρίζει τα θετικά στοιχεία της προσωπικότητάς του και τα ενισχύει
- Χρονική διάρκεια δραστηριότητας: 20 λεπτά

5.3. ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ

Ειδικοί στόχοι δραστηριότητας:

- Να σκεφτούν πιθανά θετικά μηνύματα που θα μπορούσαν να περάσουν μέσα από μια διαφήμιση και να κατασκευάσουν τέτοιες διαφημίσεις.

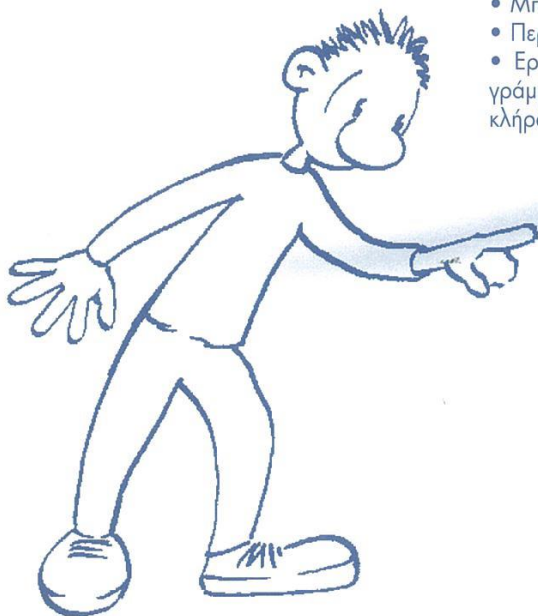
Περιγραφή δραστηριότητας:

Ζητάμε από τα παιδιά να φτιάξουν δικές τους διαφημίσεις που θα περνούν θετικά μηνύματα ζωής (πχ. σχετικά με αθλητισμό, τέχνη, υγιεινή διατροφή κλπ.), χρησιμοποιώντας εικόνες από περιοδικά ή δικές τους ζωγραφιές και δικά τους κείμενα. Τα χωρίζουμε σε ομάδες και είτε τους δίνουμε είτε τα αφήνουμε να σκεφτούν και να επιλέξουν μόνα τους. Τους δίνουμε κάποιες κατευθυντήριες γραμμές για να κατασκευάσουν τη διαφήμιση: δηλαδή, ποιος είναι ο σκοπός της διαφήμισης, τι μήνυμα προβάλλει, κλπ. Στη συνέχεια, μπορούν αρχικά να ζωγραφίσουν ή να κατασκευάσουν τη διαφήμισή τους σε μια μεγάλη αφίσα. Τα παρουσιάζουν και τα τοποθετούν κάπου μέσα στην αίθουσα. Κλείνουμε, ζητώντας από τους μαθητές να σκηνοθετήσουν και να παρουσιάσουν τις διαφημίσεις τους σαν να παίζονταν στην τηλεόραση.

Χρονική διάρκεια δραστηριότητας: 25 λεπτά

ΕΠΟΠΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΕΝΟΤΗΤΑΣ:

- Διαφημίσεις από περιοδικά.
- Χαρτόνια.
- Μπογιές ή μαρκαδόροι.
- Περιοδικά.
- Ερωτηματολόγιο για την αξιολόγηση του γνωστικού μέρους του προγράμματος, που συμπληρώνεται από τους μαθητές πριν και μετά την ολοκλήρωσή του με τίτλο “Οι γνώσεις μου πριν... και μετά”.



«Οι γνώσεις μου πριν ... και μετά»

1. Είμαι: Αγόρι ☐ Κορίτσι ☐

2. Τι πιστεύεις ότι σημαίνει η λέξη εξάρτηση;

.....

.....

3. Ποιες εξαρτησιογόνες ουσίες γνωρίζεις;

.....

.....

4. Τα αναψυκτικά προκαλούν εξάρτηση στον οργανισμό μας;

ΝΑΙ ☐ ΟΧΙ ☐

5. Το τσιγάρο και το αλκοόλ μπορούν να προκαλέσουν σοβαρές βλάβες στον ανθρώπινο οργανισμό;

ΝΑΙ ☐ ΟΧΙ ☐

Αν ναι, γνωρίζεις κάποιες από αυτές;

.....

.....

6. Για ποιους λόγους πιστεύεις ότι οι άνθρωποι ξεκινούν να καπνίζουν ή να πίνουν;

.....

.....

7. Όταν κάποιος καταναλώσει 3 ποτήρια μπίρα πιστεύεις ότι μπορεί να οδηγήσει με ασφάλεια;

ΝΑΙ ☐ ΟΧΙ ☐



8. Για ποιο λόγο πιστεύεις ότι κατασκευάζονται οι διαφημίσεις;

.....

.....

9. Η διαφήμιση μπορεί να είναι ένας λόγος για τον οποίο οι άνθρωποι μπορούν να ξεκινήσουν τη χρήση τσιγάρου ή ποτού;

ΝΑΙ ☐

ΟΧΙ ☐

Αιτιολόγησε, αν θέλεις την απάντηση σου.....

.....

.....

10. Πιστεύεις ότι για να ανήκει κάποιος σε μια παρέα πρέπει πάντα να έχει τις ίδιες απόψεις και να συμπεριφέρεται με τον ίδιο τρόπο με τους άλλους;

ΝΑΙ ☐

ΟΧΙ ☐

Αιτιολόγησε, αν θέλεις την απάντηση σου.....

.....

.....

11. Με ποιον τρόπο πιστεύεις ότι δύο φίλοι μπορούν να λύσουν μια σύγκρουση μεταξύ τους;

.....

.....

.....

Σε ευχαριστούμε για τη συνεργασία

Οι ασκήσεις - ενεργοποιητές που υπάρχουν στην ενότητα αυτή μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην αρχή του προγράμματος και κατά τη διάρκεια του, κυρίως σε στιγμές που η ομάδα δείχνει κουρασμένη και χρειάζεται ένα διάλειμμα. Έχουν στόχο να ενεργοποιήσουν το ενδιαφέρον το παιδιών, κάτι που έχει διαπιστωθεί ότι είναι αναγκαίο κυρίως μετά από ενότητες που διαπραγματεύονται έννοιες (τσιγάρο, αλκοόλ) με έναν πιο θεωρητικό τρόπο. Είναι πολύ σημαντικό να κρατήσουμε ζωντανό το ενδιαφέρον και τη διάθεση για συμμετοχή των παιδιών που ίσως κουραστούν ή βαρεθούν αν επικεντρωθούμε μόνο σε θεωρητικά κομμάτια του προγράμματος. Εκτός, όμως, από το γεγονός ότι οι ασκήσεις αυτές κρατάνε το ενδιαφέρον των παιδιών σε εγρήγορση και είναι διασκεδαστικά για όλους, είναι και ένας τρόπος να νιώσουν καλύτερα και να έρθουν πιο κοντά με τους συμμαθητές τους αλλά και με το δάσκαλο.

ΑΣ ΔΩΣΟΥΜΕ ΛΙΓΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΣΤΗΝ ΟΜΑΔΑ ΜΑΣ

Γενικοί στόχοι ενότητας:

- Να επικοινωνήσουν μέσα από τη χρήση λεκτικών και μη τρόπων επικοινωνίας.
- Να γνωρίσουν καλύτερα τους συμμαθητές τους μέσα από τις δραστηριότητες.
- Να ενεργοποιηθούν και να δραστηριοποιηθούν μέσα από ευχάριστες δραστηριότητες.
- Να χρησιμοποιήσουν τη φαντασία τους και τη δημιουργικότητά τους.

6.1. Ο ΓΛΥΠΤΗΣ ΚΑΙ ΤΟ ΓΛΥΠΤΟ

Ειδικό στόχοι δραστηριότητας:

- Να εναλλαχθούν στους ρόλους του δημιουργού και του δημιουργήματος.
- Να δημιουργήσει ο καθένας το δικό του άγαλμα, χρησιμοποιώντας ως υλικό το σώμα του άλλου και ως εργαλείο τη φαντασία του.

Περιγραφή δραστηριότητας:

Χωρίζουμε τα παιδιά σε δυάδες και μοιράζουμε τους ρόλους. Το ένα παιδί παίρνει το ρόλο του γλύπτη και το άλλο το ρόλο του γλυπτού. Το ζητούμενο είναι, με τρόπους που θα τους δείξουμε, να φτιάξει ο κάθε γλύπτης το δικό του άγαλμα. Θεωρούμε ότι το γλυπτό είναι μία μαριονέτα και φανταζόμαστε ότι υπάρχουν αόρατα σχοινιά τα οποία έχουν το ένα άκρο τους δεμένο σε διάφορα μέρη του σώματος του γλυπτού και το άλλο το δένουμε εμείς νοητά στον αέρα στο ύψος που θέλουμε. Για παράδειγμα αν θέλουμε να «φτιάξουμε έναν υπνοβάτη», φανταζόμαστε δύο σχοινιά τα οποία ξεκινούν περίπου από τον καρπό του κάθε χεριού και στη συνέχεια τραβάμε απαλά προς τα πάνω μέχρι τα χέρια να σχηματίσουν ορθή γωνία με το υπόλοιπο σώμα του γλυπτού. Εν τω μεταξύ το χέρι του γλυπτού ακολουθεί την πορεία που διαγράφει νοητά το σχοινί. Στη δραστηριότητα αυτή μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε απαλή μουσική.

Αφού ολοκληρώσουν όλοι οι γλύπτες τα δημιουργήματά τους, μπορούν να περιηγηθούν στον χώρο και να θαυμάσουν και τα αγάλματα των άλλων παιδιών. Στη συνέχεια τα παιδιά αλλάζουν ρόλους και ακολουθείται η ίδια διαδικασία. Είναι σημαντικό κατά τη διάρκεια της άσκησης τα παιδιά να μην κουβεντιάζουν μεταξύ τους, αλλά να προσπαθούν να συγκεντρωθούν σε



αυτό που κάνουν.

Παραλλαγή:

Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες, επιλέγουν ένα θέμα και ο «γλύπτης» το αποδίδει στα «αγάλματά του» (τα παιδιά της ομάδας του). Τα υπόλοιπα παιδιά παρατηρούν και προσπαθούν να μαντέψουν το θέμα. Στη συνέχεια αλλάζουν ρόλους, η ομάδα που παρατηρεί με την ομάδα που παριστάνει το γλυπτό.

Χρονική διάρκεια δραστηριότητας: 10 λεπτά

6.2. ΑΓΓΙΓΜΑΤΑ - ΠΕΡΠΑΤΗΜΑΤΑ

Ειδικοί στόχοι δραστηριότητας:

- Να αποκτήσουν οικειότητα με τους συμμαθητές τους.
- Να νιώσουν άνετα μέσα στο χώρο.
- Να επικοινωνήσουν και να έρθουν σε επαφή με τις αισθήσεις τους.

Περιγραφή δραστηριότητας:

Γι' αυτή τη δραστηριότητα χρησιμοποιούμε χορευτική μουσική. Ζητάμε από τα παιδιά να κινούνται στο χώρο στο ρυθμό της μουσικής. Καθώς χορεύουν, τους ζητάμε να αγγίζονται με το διπλανό τους σε διάφορα σημεία του σώματος τους, όπως γόνατο με γόνατο, παλάμη με παλάμη, πλάτη με πλάτη ή περπατάμε μέσα στο νερό, στην άμμο που καίει, στον πάγο κλπ. Εναλλάσσουμε δηλαδή αγγίγματα με περπατήματα.

Παραλλαγή: Μπορούμε να φτιάξουμε μια ιστορία με στοιχεία που μπορούν να παρασταθούν με παντομίμα.

Χρονική διάρκεια δραστηριότητας: 10 λεπτά

6.3. ΚΑΡΑΒΙ ΚΑΙ ΣΗΜΑΔΟΥΡΕΣ

Ειδικοί στόχοι δραστηριότητας:

- Να νιώσουν τα παιδιά άνετα μεταξύ τους.
- Να δημιουργήσουν αίσθημα εμπιστοσύνης και ασφάλειας.

Περιγραφή δραστηριότητας:

Ζητάμε από τα παιδιά να διασκορπιστούν στο χώρο και να ακινητοποιηθούν σε μία θέση. Επιλέγουμε 2 με 3 παιδιά και τους κλείνουμε τα μάτια με ένα μαντήλι. Στη συνέχεια προσπαθούν να περπατήσουν ανάμεσα στα ακίνητα παιδιά χωρίς να τα ακουμπήσουν. Οι ακίνητοι μαθητές έχουν το ρόλο της σημαδούρας και αυτοί που κινούνται τον ρόλο του καραβιού μέσα στη θάλασσα. Κάθε φορά που πλησιάζει τις σημαδούρες ένα καράβι αυτές παράγουν κάποιον ήχο, έτσι ώστε να μην τρακάρει το καράβι με αυτές. Όταν κάποιο καράβι πέσει πάνω σε σημαδούρα, τότε τα παιδιά αλλάζουν ρόλους. Το καράβι γίνεται σημαδούρα και η σημαδούρα καράβι.

Χρονική διάρκεια δραστηριότητας: 10 λεπτά

6.4. ΤΟ ΦΑΝΤΑΣΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ

Ειδικοί στόχοι δραστηριότητας:

- Να εκφραστούν, και να επικοινωνήσουν χρησιμοποιώντας το σώμα τους.



- Να γνωρίσουν και άλλους τρόπους επικοινωνίας, μη λεκτικούς.

Περιγραφή δραστηριότητας:

Λέμε στα παιδιά να φτιάξουν έναν κύκλο. Περιγράφουμε με κινήσεις και όχι λεκτικά ένα φανταστικό αντικείμενο. Του δίνουμε σχήμα, μέγεθος και περιγράφουμε τη χρησιμότητά του. Για παράδειγμα, ένα λουλούδι που το μυρίζω και το τοποθετώ στο βάζο. Ζητάμε από τα παιδιά να κάνουν το ίδιο το καθένα με τη σειρά. Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας η χρήση μουσικής θα ήταν βοηθητική.

Χρονική διάρκεια δραστηριότητας: 10 λεπτά

6.5. ΓΕΦΥΡΑ

Ειδικοί στόχοι δραστηριότητας:

- Να συνεργαστούν και να βοηθήσουν ο ένας τον άλλο.
- Να εντοπίσουν τις δυσκολίες στη συνεργασία για την επίτευξη κοινού στόχου.

Περιγραφή δραστηριότητας:

Με δύο λουρίδες χαρτοταινίας φτιάχνουμε στο πάτωμα ένα διάδρομο, ζητάμε από τα παιδιά να φανταστούν ότι αυτός ο διάδρομος είναι μια γέφυρα κάτω από την οποία κολυμπούν επικίνδυνα ψάρια. Τους λέμε ότι στόχος της ομάδας είναι να συνεργαστούν και να μπουν στη σειρά (ακουμπώντας ο ένας τον ώμο του άλλου), με βάση την αλφαβητική σειρά των ονομάτων τους ή με βάση το μήνα γέννησής τους, χωρίς ωστόσο να πατήσουν έξω από τη γέφυρα. Βασική προϋπόθεση για να το πετύχουν αυτό είναι να βοηθήσουν ο ένας τον άλλο και να συνεργαστούν. Αν κάποιο παιδί βγει έξω από τα όρια της γέφυρας, τότε η ομάδα έχει χάσει ένα από τα μέλη της. Κάθε φορά μπορεί να μετακινείται ένα παιδί κι όχι όλοι μαζί για να αποφύγουν το ενδεχόμενο να πέσουν από τη γέφυρα.

Στο τέλος γίνεται μια μικρή συζήτηση για τους παράγοντες που τους διευκόλυναν και για εκείνους που τους δυσκόλεψαν να συνεργαστούν και να πετύχουν το στόχο τους.

Χρονική διάρκεια δραστηριότητας: 10 λεπτά

6.6. ΚΥΜΑΤΑ

Ειδικοί στόχοι δραστηριότητας:

- Να νιώσουν άνετα στο χώρο και να διασκεδάσουν.
- Να εξοικειωθούν τα παιδιά μεταξύ τους.

Περιγραφή δραστηριότητας:

Τα παιδιά κάθονται σε καρέκλες σε κύκλο και ο συντονιστής κάθεται όρθιος στη μέση του κύκλου. Όταν ο συντονιστής λέει «δεξιά» τα παιδιά πρέπει να μετακινηθούν μια θέση δεξιά κι όταν λέει «αριστερά», μια θέση αριστερά. Σκοπός του συντονιστή είναι να προσπαθήσει με γρήγορες και απρόβλεπτες εναλλαγές, «δεξιά» - «αριστερά», να βρει μια άδεια θέση και να προλάβει να καθήσει. Όποιος μένει χωρίς θέση μπαίνει στη μέση του κύκλου και συνεχίζει την ίδια διαδικασία.

Χρονική διάρκεια δραστηριότητας: 10 λεπτά



6.7. ΝΑ ΣΗΚΩΘΕΙ ΕΠΑΝΩ ΟΠΟΙΟΣ...

Ειδικοί στόχοι δραστηριότητας:

- Να νιώσουν άνετα και ευχάριστα.
- Να χαλαρώσουν και να δραστηριοποιηθούν παίζοντας.

Περιγραφή δραστηριότητας:

Τα παιδιά κάθονται σε καρέκλες σε κύκλο και ο συντονιστής κάθεσαι όρθιος στη μέση του κύκλου. Ο συντονιστής παρατηρεί τους μαθητές και βρίσκει ένα εξωτερικό χαρακτηριστικό που έχουν ένα ή κατά προτίμηση περισσότερα παιδιά, πχ. μπλε παντελόνι, και λέει: «Να σηκωθεί επάνω όποιος φοράει μπλε παντελόνι». Τότε πρέπει τα παιδιά που φοράνε μπλε παντελόνι να σηκωθούν επάνω και να ψάξουν να βρουν μια άλλη καρέκλα να καθήσουν. Όποιος μένει χωρίς καρέκλα κάθεται στη μέση του κύκλου και κάνει το ίδιο αλλά αναφέροντας κάποιο άλλο χαρακτηριστικό. Είναι σημαντικό τα χαρακτηριστικά που επιλέγουμε να είναι τέτοια που να μη φέρουν σε δύσκολη θέση κανένα παιδί και αυτό θα πρέπει να γίνει σαφές και στα παιδιά που θα μπουν στη μέση του κύκλου.

Χρονική διάρκεια δραστηριότητας: 10 λεπτά

6.8. ΜΕΛΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Ειδικοί στόχοι δραστηριότητας:

- Να νιώσουν άνετα με τους συμμαθητές τους και με την ευρύτερη ομάδα.
- Να χαλαρώσουν και να εκτονωθούν παίζοντας.

Περιγραφή δραστηριότητας:

Όλα τα παιδιά κινούνται ελεύθερα στο χώρο ενώ ο συντονιστής δίνει εντολές όπως: «τρία γόνατα», «πέντε κεφάλια», «δύο παλάμες» κοκ. Ακούγοντας τα παιδιά αυτές τις εντολές πρέπει να βρουν τον ανάλογο αριθμό συμμαθητών τους και να ενώσουν τα γόνατά τους, τα κεφάλια τους τις παλάμες τους κοκ. Κάθε φορά ο συντονιστής φροντίζει να λέει τέτοιους αριθμούς ώστε να μένει κάποιος ή κάποιοι απέξω και το παιχνίδι τελειώνει όταν μείνει η τελευταία ομάδα ή ο τελευταίος παίκτης.

Χρονική διάρκεια δραστηριότητας: 10 λεπτά

6.9 ΚΟΜΠΟΣ

Ειδικοί στόχοι δραστηριότητας:

- Να χαλαρώσουν και να εκτονωθούν παίζοντας.
- Να συνεργαστούν για την επίτευξη κοινού στόχου.

Περιγραφή δραστηριότητας:

Ο συντονιστής επιλέγει ένα παιδί, το οποίο βγαίνει έξω από την τάξη. Τα υπόλοιπα παιδιά μένουν μέσα στην τάξη και αφού πιαστούν χέρι-χέρι και σχηματίσουν έναν κύκλο προσπαθούν να φτιάξουν έναν «κόμπο» μπερδεύοντας τα χέρια, τα πόδια και τα σώματά τους, χωρίς ωστόσο να αφήσουν τα χέρια τους. Όταν τελειώσουν, μπαίνει μέσα το παιδί που είχε βγει έξω και προσπαθεί να λύσει τον «κόμπο».

Χρονική διάρκεια δραστηριότητας: 5-10 λεπτά



6.10 ΟΜΟΚΕΝΤΡΟΙ ΚΥΚΛΟΙ

Ειδικοί στόχοι δραστηριότητας:

- Να εξοικειωθούν τα παιδιά με την ομάδα.
- Να νιώσουν άνετα και να γνωριστούν καλύτερα μέσα από χαλαρή κι ευχάριστη συζήτηση.

Περιγραφή δραστηριότητας:

Ο συντονιστής ζητάει από τα παιδιά να σχηματίσουν δύο ομόκεντρους κύκλους με τον ίδιο αριθμό παιδιών σε κάθε κύκλο (αν δε φτάνουν τα παιδιά συμμετέχει και ο συντονιστής). Ο ένας κύκλος θα είναι ο εξωτερικός και ο άλλος ο εσωτερικός. Τα παιδιά του εσωτερικού κύκλου θα κοιτάζουν προς τα έξω, ώστε να είναι αντικριστά με τα παιδιά του εξωτερικού κύκλου και να έχει το κάθε παιδί απέναντί του ένα άλλο παιδί. Ο συντονιστής δίνει ένα σύνθημα (ήχος, χτύπος χειριού, κλπ) και τα παιδιά που βρίσκονται αντικριστά αρχίζουν να μιλάνε για ένα θέμα που ορίζει ο συντονιστής (πχ. σε ποιο μέρος θα ήθελα πολύ να ταξιδέψω και γιατί). Κάθε φορά που ο συντονιστής δίνει το σύνθημα ο εξωτερικός κύκλος μετακινείται ένα βήμα δεξιά, ενώ τα παιδιά του εσωτερικού κύκλου μένουν ακίνητα και αλλάζει και το θέμα της συζήτησης που το ορίζει πάλι ο συντονιστής. Το παιχνίδι τελειώνει όταν ο εξωτερικός κύκλος φτάσει στο σημείο από το οποίο ξεκίνησε. Ο συντονιστής είναι καλό να επιλέξει θέματα συζήτησης κοντά στα ενδιαφέροντα των παιδιών ή θέματα με χιούμορ, έτσι ώστε η άσκηση να είναι πιο διασκεδαστική.

Χρονική διάρκεια δραστηριότητας: 10-15 λεπτά

6.11 ΚΙΝΗΣΗ ΜΕΣΑ ΣΕ ΥΛΙΚΟ

Ειδικοί στόχοι δραστηριότητας:

- Να βιώσουν μια διαφορετική αίσθηση του χώρου.
- Να νιώσουν τις διαφορές στην κίνηση μέσα από τις εναλλαγές των υλικών.
- Να χαλαρώσουν και να διασκεδάσουν.

Περιγραφή δραστηριότητας:

Ζητάμε από τα παιδιά να έχουν τα μάτια κλειστά και να σταθούν όρθια ή να καθίσουν στο πάτωμα (όχι όμως σε καρέκλες). Αξιοποιώντας μουσική, τους ζητάμε να κινούν το σώμα τους μέσα σε ένα φανταστικό υλικό το οποίο προσδιορίζουμε κάθε φορά εμείς. Για παράδειγμα, σοκολάτα, μέλι, ζύμη, νερό, κλπ. Έτσι τα παιδιά με τις κινήσεις τους δείχνουν το βαθμό δυσκολίας που παρουσιάζει το κάθε υλικό, καθώς και πώς αντιλαμβάνονται με τις αισθήσεις τους τη θερμοκρασία, την αντίσταση του υλικού στην κίνηση κλπ.

Χρονική διάρκεια δραστηριότητας: 10 λεπτά

6.12 Ο ΚΑΘΡΕΦΤΗΣ

Ειδικοί στόχοι δραστηριότητας:

- Να ενσαρκώσουν δύο διαφορετικούς ρόλους, του ειδώλου και του καθρέφτη.



- Να διασκεδάσουν, χρησιμοποιώντας τη φαντασία τους.

Περιγραφή δραστηριότητας:

Χωρίζουμε τα παιδιά σε ζευγάρια και τους ζητάμε να σταθούν αντικριστά. Το ένα παιδί έχει το ρόλο του καθρεφτιζόμενου και το άλλο το ρόλο του είδωλου του καθρέφτη. Το είδωλο πρέπει να είναι παρατηρητικό για να μπορεί να επαναλαμβάνει όσο το δυνατόν ακριβέστερα τις κινήσεις του καθρεφτιζόμενου. Στη συνέχεια, οι ρόλοι των παιδιών αντιστρέφονται.

Παραλλαγές

- Τους ζητάμε να εναλλάσσουν τους ρόλους, χωρίς να το λένε μεταξύ τους.
- Ακόμη, μπορούμε να τους δώσουμε συγκεκριμένα θέματα για να τα παραστήσουν όπως το πρωινό ξύπνημα, ο παραμορφωτικός καθρέφτης, κλπ.
- Χωρίζουμε τα παιδιά σε ομάδες. Σχηματίζουν ένα μεγάλο καθρέφτη όπου η μία ομάδα είναι το είδωλο και η άλλη ομάδα καθρεφτίζεται μέσα σε αυτόν.
- Τους ζητάμε να δραματοποιήσουν μια ιστορία με στοιχεία από το παιχνίδι του καθρέφτη.

Χρονική διάρκεια δραστηριότητας: 10-15 λεπτά

6.13 ΠΑΡΟΙΜΙΕΣ**Ειδικοί στόχοι δραστηριότητας:**

- Να συνεργαστούν για να μπορέσουν να πετύχουν τον στόχο της άσκησης.
- Να εντοπίσουν τις δυσκολίες στη συνεργασία για την επίτευξη κοινού στόχου.

Περιγραφή δραστηριότητας:

Γράφουμε σε χαρτάκια μια παροιμία, για παράδειγμα «Τον αράπη κι αν τον πλένεις το σαπούνι σου χαλάς». Το κάθε χαρτάκι περιέχει μια λέξη από την παροιμία. Δίνουμε τα χαρτάκια ανακατεμένα σε τόσα παιδιά όσα είναι τα χαρτιά. Τα παιδιά διαβάζουν και απομνημονεύουν αυτό που λέει το χαρτάκι τους. Μπαίνουν σε σειρά και ζητάμε από κάθε παιδί να λέει αυτό που γράφει το χαρτί του. Έτσι ακούγεται κάτι σαν: «πλένεις τον σαπούνι αράπη τον χαλάς αν και το σου». Τα υπόλοιπα παιδιά, προσπαθούν να τους βάλουν σε σειρά, ώστε η παροιμία να ακουστεί σωστά.

Χρονική διάρκεια δραστηριότητας: 10-15 λεπτά





Η ενότητα αυτή περιλαμβάνει δραστηριότητες αξιολόγησης και ασκήσεις κλεισίματος ομάδων. Είναι απαραίτητο, όταν τελειώνει κάθε συνάντηση, να γίνεται αξιολόγηση της διαδικασίας και του περιεχομένου. Η αξιολόγηση έχει μια διπλή λειτουργία. Πρώτα από όλα δίνεται η δυνατότητα σε κάθε μέλος της ομάδας να εκφράσει σκέψεις και συναισθήματα, καθώς και τον τρόπο με τον οποίο βίωσε την όλη διαδικασία. Η ενέργεια αυτή αποκτά ιδιαίτερη σημασία για τα παιδιά, όπου τους δίνεται η ευκαιρία να αποτελέσουν ενεργά μέλη από την αρχή ως το τέλος, καθώς και να συνειδητοποιήσουν για ποιο λόγο γίνεται η κάθε δραστηριότητα. Ένας δεύτερος στόχος είναι αυτός που εφαρμόζει το πρόγραμμα μέσα από την ανατροφοδότηση να αποκτά μια πιο σαφή εικόνα για το πώς κύλησε η διαδικασία. Παρατηρεί δηλαδή, σε ποιο βαθμό επιτεύχθηκαν οι στόχοι του προγράμματος και κατά πόσο έγιναν αντιληπτοί από τους μαθητές.

ΑΣ
ΔΟΥΜΕ
ΤΙ
“ΚΕΡΔΙΣΑΜΕ”

Γενικοί στόχοι ενότητας:

- Να αντιληφθούν τους στόχους των δραστηριοτήτων της κάθε ενότητας.
- Να εκφράσουν τους προβληματισμούς τόσο σε γνωστικό όσο και σε επίπεδο διεργασίας ομάδας.
- Να κρίνουν τη διαδικασία, λέγοντας τι τους άρεσε, τι τους δυσκόλεψε, κλπ.
- Να εκφράσουν συναισθήματα και σκέψεις.
- Να συσφίχτούν οι σχέσεις των μελών της ομάδας.

7.1 ΝΙΩΘΩ...

Ειδικοί στόχοι δραστηριότητας:

- Η αναγνώριση και η έκφραση των συναισθημάτων από τα παιδιά

Περιγραφή δραστηριότητας:

Ζητάμε από τα παιδιά να μας πουν αν γνωρίζουν τι σημαίνει η λέξη συναίσθημα. Με ποιους τρόπους μπορούμε να εκφράσουμε τα συναισθήματα μας; «λέξεις, εκφράσεις προσώπου, κινήσεις σώματος». Παίρνουμε μικρά χαρτάκια και καταγράφουμε στο καθένα ένα συναίσθημα.

Ένα παράδειγμα συναισθημάτων ή συναισθηματικών καταστάσεων μπορεί να είναι:

Αμηχανία • Νευρικότητα • Απογοήτευση • Πίεση • Ευχαρίστηση • Ενθουσιασμός • Ικανοποίηση • Φόβος • Ανακούφιση • Λύπη • Ηρεμία • Αδιαφορία • Άγχος • Ντροπή • Έκπληξη • Χαρά • Θυμός • Μπέρδεμα • Ανησυχία

Βάζουμε τα χαρτάκια σε ένα κουτί και κάθε παιδί διαλέγει από ένα χαρτάκι. Στη συνέχεια του ζητάμε να αναπαραστήσει με παντομίμα (έκφραση και κίνηση) το συναίσθημα που λέει το χαρτάκι και τα υπόλοιπα παιδιά προσπαθούν να βρουν ποιο είναι αυτό το συναίσθημα.

7.2. ΚΛΕΙΣΙΜΟ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗΣ

Περιγραφή διαδικασίας:

Με την ολοκλήρωση της κάθε συνάντησης ζητάμε από τα παιδιά να φτιάξουν έναν κύκλο με τις καρτέκλες τους. Είναι απαραίτητο να μην υπάρχουν κενά ανάμεσα στις καρτέκλες και να προσπαθήσουμε ο κύκλος να είναι κλει-

στός. Επισημαίνουμε ότι στη φάση αυτή ο καθένας μπορεί να πει κάτι για τη συνάντηση. Αυτό μπορεί να είναι κάτι που του έκανε εντύπωση, κάτι που του άρεσε, κάτι που τον δυσκόλεψε, κάτι που έμαθε, κάτι που τον προβλημάτισε, κλπ. Ένας διαφορετικός τρόπος κλεισίματος είναι να πει ο καθένας μια λέξη, εκφράζοντας είτε συναισθήματα, είτε σκέψη και να κλείσει έτσι η συνάντηση.

Επειδή η αξιολόγηση είναι μια «εύθραυστη» διαδικασία, όπου εκφράζονται σκέψεις και συναισθήματα, για αυτό και δεν πρέπει να αφήσουμε περιθώρια για σχόλια ή κοροϊδία. Για το λόγο αυτό πριν ξεκινήσουμε, δίνουμε στα παιδιά να καταλάβουν ότι όλες οι απόψεις είναι σεβαστές και αποδεκτές. Ο καθένας είναι μοναδικός και οι απόψεις του είναι κομμάτι του εαυτού του, δεν υπάρχουν σωστά και λάθη όταν λέμε τη γνώμη μας. Ακόμα είναι σημαντικό να μην πιέσουμε τα παιδιά να μιλήσουν, καθώς δεν είναι εύκολο για όλους να εκφραστούν στην ολομέλεια.

7.3 ΚΛΕΙΣΙΜΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Οι ασκήσεις κλεισίματος μπορούν να χρησιμοποιηθούν στο πρόγραμμα οποιαδήποτε στιγμή κριθεί απαραίτητο από τον συντονιστή. Συνήθως τις χρησιμοποιούμε όταν κλείνει το πρόγραμμα, έτσι ώστε να μείνει μια θετική αίσθηση σε όλους όσους συμμετείχαν. Οι ασκήσεις αυτές τονώνουν την αυτοεκτίμηση των παιδιών και μορφοποιούν θετικά τις μεταξύ τους σχέσεις.

7.3.α ΔΩΡΑ

Ειδικόί στόχοι ενότητας:

- Να ενισχυθεί η αυτοεκτίμηση των παιδιών
- Να ανταλλάξουν θετικές σκέψεις και συναισθήματα

Περιγραφή δραστηριότητας:

Δίνουμε λευκές κόλλες Α4 και μαρκαδόρους σε όλα τα παιδιά. Τους προτείνουμε να φτιάξουν δώρα – ό,τι θέλουν οι ίδιοι – για τους δύο διπλανούς στα δεξιά τους και τους δύο διπλανούς στα αριστερά τους. Στη συνέχεια, τους τα χαρίζουν. Αν υπάρχει χρόνος φτιάχνουν δώρα και για όποιο άλλο μέλος της ομάδας θέλουν.

Χρονική διάρκεια δραστηριότητας: 15 λεπτά

7.3.β ΘΕΤΙΚΟ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΟ

Ειδικόί στόχοι ενότητας:

- Να ενισχυθεί η αυτοεκτίμηση των παιδιών

Περιγραφή δραστηριότητας:

Τους ζητάμε να κολλήσουν μία λευκή κόλλα Α4 στην πλάτη τους και να ανακατευθούν στο χώρο. Στη συνέχεια, τους προτείνουμε να γράψουν στους άλλους ένα θετικό χαρακτηριστικό που πιστεύουν ότι τους αντιπροσωπεύει. Η οδηγία που δίνουμε είναι ότι όλοι γράφουν σε όλους, ανεξάρτητα από φίλιες ή αντιπάθειες. Δίνουμε ιδιαίτερη βαρύτητα στο να γραφτούν από τα παιδιά μόνο θετικά χαρακτηριστικά. Στο τέλος, όποιος θέλει διαβάζει στην

ομάδα αυτά που του έγραψαν και τα μοιράζεται έτσι με τους υπόλοιπους. Ακόμη μπορεί να πει πως ένωσε με αυτά που του γράψανε, αλλά και πως ένωσε γενικότερα στη διαδικασία. Στη δραστηριότητα αυτή είναι βοηθητική η χρήση απαλής μουσικής.

Χρονική διάρκεια δραστηριότητας: 15 λεπτά

Παραλλαγή:

Αφήνει ο καθένας την κόλλα με το όνομά του σε κάποιο σημείο στο χώρο και στη συνέχεια περνάνε όλοι από όλες τις κόλλες και γράφουν ένα θετικό στοιχείο για το κάθε μέλος.

7.3.γ ΒΕΝΤΑΛΙΑ

Ειδικοί στόχοι ενότητας:

- Να ενισχυθεί η αυτοεκτίμηση των παιδιών
- Να ανταλλάξουν θετικές απόψεις και συναισθήματα

Περιγραφή δραστηριότητας:

Δίνουμε λευκές κόλλες Α4 και μαρκαδόρους σε όλα τα παιδιά. Στο πίσω μέρος της κόλλας του ο καθένας γράφει το όνομά του. Τους ζητάμε να περάσουν από όλες τις κόλλες και να γράψουν κάτι θετικό που χαρακτηρίζει το άτομο στο οποίο ανήκει η κόλλα. Κάθε φορά που γράφουν, πρέπει μετά να διπλώνουν την κόλλα στο σημείο που έχουν γράψει. Έτσι, δε φαίνεται τι έχει γράψει ο καθένας και στο τέλος από τις διαδοχικές τσακίσεις σε κάθε κόλλα θα σχηματιστεί μία βεντάλια. Στο τέλος ο καθένας μπορεί να μοιραστεί με την ομάδα ό,τι θέλει από τη βεντάλια του.

Χρονική διάρκεια δραστηριότητας: 15 λεπτά

7.3. δ Η ΑΦΙΣΑ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

Ειδικοί στόχοι δραστηριότητας:

- Να αξιολογήσουν τα παιδιά το πρόγραμμα με έναν ευχάριστο και δημιουργικό τρόπο
- Να συμβολίσουν τη συλλογικότητα και το ενωτικό κλίμα της ομάδας

Περιγραφή δραστηριότητας:

Ζητάμε από το κάθε παιδί να γράψει ή να ζωγραφίσει (ή και τα δύο) σε μια λευκή κόλλα Α4 ό,τι θέλει σχετικά με το πρόγραμμα στο οποίο συμμετείχε π.χ κάτι καινούργιο που έμαθε, πως ένωσε, κάποιο συμπέρασμα στο οποίο κατέληξε, μια χαρακτηριστική στιγμή. Στη συνέχεια, σε ένα μεγάλο χαρτόνι όλα τα παιδιά θα συνθέσουν και θα αποτυπώσουν όλες τις απόψεις και τις ζωγραφιές, έτσι ώστε να δημιουργηθεί ένα συλλογικό έργο από τα μέλη της ομάδας. Το έργο αυτό μπορεί να ονομαστεί «η αφίσα της ομάδας». Στην δραστηριότητα αυτή είναι βοηθητική η χρήση μουσικής.

Χρονική διάρκεια δραστηριότητας: 20 λεπτά

7.4. ΑΛΛΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ



Η αξιολόγηση του προγράμματος είναι σημαντικό να γίνει τόσο από τους μαθητές όσο και από τους εκπαιδευτές - συντονιστές. Πιο συγκεκριμένα: **Οι μαθητές** έχουν τη δυνατότητα να εκφράζουν τις απόψεις και τα συναισθήματά τους για τη λειτουργία της ομάδας και να αξιολογούν, κάνοντας κάποιες παρατηρήσεις, την συνολική πορεία του προγράμματος (ποιοτική αξιολόγηση).

Επίσης στην αρχή και στο τέλος του προγράμματος συμπληρώνουν ερωτηματολόγιο σχετικά:

α) με τις γνώσεις που είχαν πριν την έναρξη του προγράμματος για τις εξαρτησιογόνες ουσίες (τσιγάρο - αλκοόλ) και εκείνες που απέκτησαν μετά την ολοκλήρωση του και

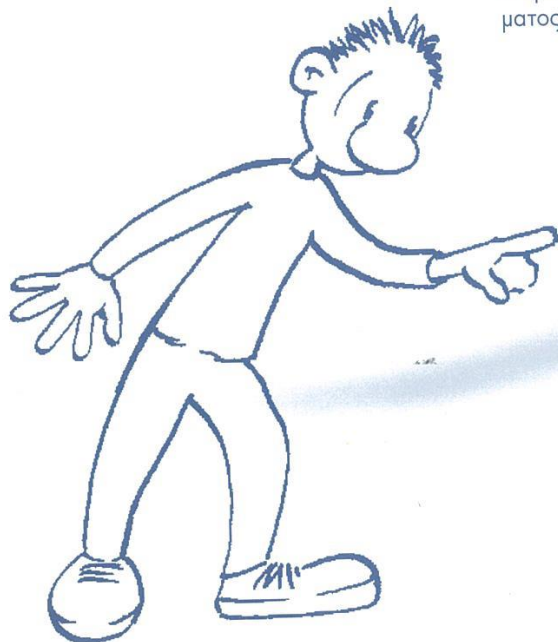
β) με τη δυναμική που αναπτύχθηκε μέσα στην ομάδα (σχέσεις μελών, σχέσεις μελών και εκπαιδευτών - συντονιστών, συνεργασία, επικοινωνία) [ποσοτική αξιολόγηση].

Από την άλλη πλευρά, **οι εκπαιδευτές - συντονιστές** καταγράφουν τις παρατηρήσεις τους σε ημερολόγιο, σχετικά με την πορεία του προγράμματος και τη λειτουργία της ομάδας των μαθητών.

Τέλος, οι εκπαιδευτές - συντονιστές κάνουν κάποιες παρατηρήσεις και αξιολογούν τόσο τις γνώσεις που απέκτησαν οι μαθητές με την υλοποίηση του προγράμματος όσο και τον τρόπο που λειτούργησαν μέσα στην τάξη και τις σχέσεις που αναπτύχθηκαν με τους συμμαθητές τους και τον εκπαιδευτή-συντονιστή.

ΕΠΟΠΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

- Ερωτηματολόγιο που συμπληρώνουν οι μαθητές στο τέλος του προγράμματος με τίτλο "Ας δούμε τι κερδίσαμε"





«Ας δούμε τι κερδίσαμε»

1. Είμαι: Αγόρι ☐ Κορίτσι ☐

2. Αν σε ρωτούσε κάποιος φίλος σου για το πρόγραμμα, θα του έλεγες:

α) Αυτό που μου άρεσε περισσότερο ήταν.....

.....

β) Αυτό που με δυσκόλεψε ήταν.....

.....

γ) Μέσα στην ομάδα ένιωσα

.....

δ) Κατάλαβα ότι.....

.....

ε) Το πιο σημαντικό πράγμα που έμαθα ήταν

.....

3. Ποιό είναι το πιο έντονο συναίσθημα που νιώθεις τώρα που το πρόγραμμα τελείωσε και για ποιό λόγο;

.....

.....

.....



4. Αν μπορούσαμε να φτιάξουμε το πρόγραμμα από την αρχή:

α) τι θα μας πρότεινες να αλλάξει;

.....

.....

β) τι θα ήθελες να παραμείνει;

.....

.....

γ) τι θα ήθελες να προστεθεί;

.....

.....

5. Αν ήθελες να πληροφορήσεις έναν φίλο/η για το πρόγραμμα στο οποίο συμμετείχες, τι θα του/της έγραφες; (Γράψε ένα σύντομο γράμμα, μιλώντας του για την εμπειρία σου).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

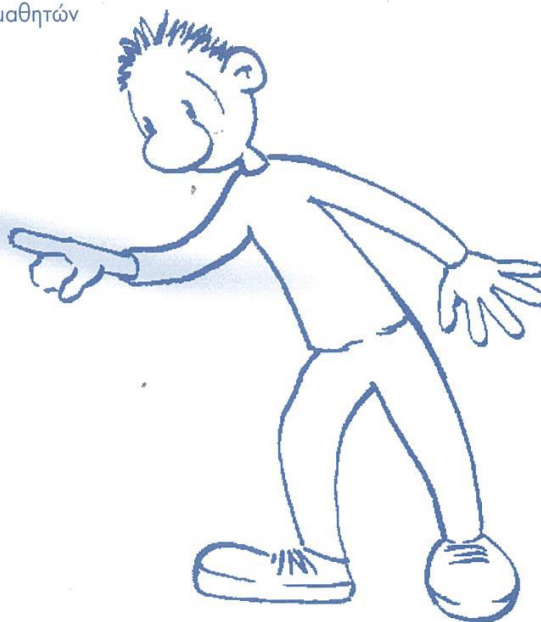
Σε ευχαριστούμε για τη συνεργασία

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Το “ΑΓΓΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΚΥΚΛΟ” είναι ένα ευέλικτο υλικό, το οποίο προσαρμόζεται στις ανάγκες και στις ιδιαιτερότητες της κάθε ομάδας. Είναι δημιούργημα των ανθρώπων που πιστεύουν στη δύναμη της ομάδας, της συνεργασίας, της δημιουργικότητας, της επικοινωνίας, της συμμετοχής. Αγαπούν τα παιδιά αυτής της ηλικίας και θέλουν να μεταφέρουν τις γνώσεις και την εμπειρία τους σε εκείνους που έρχονται καθημερινά σε επαφή μαζί τους μέσα από τη δουλειά τους, στους δασκάλους. Απευθύνεται λοιπόν σε όλους αυτούς που δε διστάζουν να βρεθούν δίπλα στα παιδιά, που είναι ανοιχτοί να ακούσουν κάθε άποψη, προβληματισμό, ανάγκη ή ανησυχία τους, που τους αρέσει να βλέπουν το χαμόγελο στο πρόσωπο τους και από αυτό να παίρνουν δύναμη και διάθεση, ώστε να ενισχύσουν τις δεξιότητές τους και να δημιουργήσουν ώριμους και υπεύθυνους ανθρώπους.

Οι δάσκαλοι, εφαρμόζοντας το πρόγραμμα αυτό στους μαθητές τους και δημιουργώντας σχέση αλληλεπίδρασης μαζί τους, διαπιστώνουν ότι ωφελούνται τελικά και οι ίδιοι, εξελίσσονται, αλλάζουν δικές τους απόψεις, στάσεις και συμπεριφορές.

Δεδομένου ότι το “ΑΓΓΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΚΥΚΛΟ” δεν αποτελεί για εμάς ένα αυστηρά δομημένο υλικό, ευελπιστούμε ότι δε θα αξιοποιηθεί με αυτό τον τρόπο. Παρ’ όλα αυτά μπορεί να αποτελέσει το ερέθισμα, ώστε κάθε φορά να “χτίζεται” κάτι καινούργιο, βασισμένο στις ανάγκες των μαθητών και στην προσωπικότητα του δασκάλου.





ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Αβέρωφ-Ιωάννου, Τ., Μαθαίνοντας τα Παιδιά να Συνεργάζονται, Εκδόσεις Θυμάρι, Αθήνα, 1983.
2. Γεωργιάδης, Γ., Εξαρτήσεις - Η Έκφραση μιας Κοινωνικής, Οικογενειακής και Ατομικής Δυσλειτουργίας, Εκδόσεις Παρατηρητής, Θεσσαλονίκη, 2001.
3. Γκούβρα Μ. - Κυρίδης Α. - Μαυρικάκη Ε., Αγωγή Υγείας και Σχολείο - Παιδαγωγική και Βιολογική Προσέγγιση, Εκδόσεις Τυπωθήτω, Αθήνα, 2001.
4. Γρίβα, Α., Ελάτε να Παίζουμε: Παιδαγωγικά και Ψυχαγωγικά Παιχνίδια για Μικρούς και για Μεγάλους, Εκδόσεις Θυμάρι, Αθήνα, 1994.
5. Δαράκη, Π., Ομαδικά Παιχνίδια των Παιδιών μας, Εκδόσεις Gutenberg, Αθήνα, 1994.
6. Εθνικό Συμβούλιο κατά των Ναρκωτικών, Ναρκωτικά - Κοινωνικά Αίτια - Πρόληψη - Θεραπεία, Εκδόσεις Σύγχρονη Εποχή, 1990.
7. Ελληνικό Κέντρο Θεάτρου για το Παιδί και τα Νιάτα, Θεάτρο για Παιδιά - Ένας Πρακτικός Οδηγός, Επιμέλεια Έκδοσης Καλογεροπούλου, Ξ., Αθήνα, 1999.
8. Ελληνικό Συμβούλιο για την Αυτοεκτίμηση, Χτίζοντας την Αυτοεκτίμηση στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση, Το Εγχειρίδιο του δασκάλου.
9. Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού, Οδηγός Αγωγής & Προαγωγής Υγείας: Πρότυπο Πρόγραμμα «Αλκοόλ & Ατύχημα», Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα.
10. Κλέγκχορν, Π., Τα Μυστικά της Αυτοεκτίμησης - Μια Νέα Προσέγγιση για Όλους, Εκδόσεις Καστανιώτη, Αθήνα, 2002.
11. Κοσμόπουλος, Α., Ψυχολογία και Οδηγητική της Παιδικής και Νεανικής Ηλικίας, Εκδόσεις Γρηγόρη, Αθήνα, 1999.
12. Κοσμόπουλος, Α., Σχεσιοδυναμική Παιδαγωγική του Προσώπου, Εκδόσεις Γρηγόρη, Αθήνα, 1995.
13. Κουρετζής, Λ., Το Θεατρικό Παιχνίδι: Παιδαγωγική Θεωρία, Πρακτική και Θεατρολογική Προσέγγιση, Εκδόσεις Καστανιώτη, Αθήνα, 1991.
14. Μοδιανού, Δ., Τα Ναρκωτικά στην Ελλάδα - Η Χρήση Ουσιών στο Μαθητικό Πληθυσμό, Ψυχιατρική Βιβλιοθήκη.
15. Παπαγεωργίου, Ε., Εξαρτήσεις στη Ζωή μας, Εκδόσεις: Πασχαλίδης, Αθήνα, 1990.
16. Παρασκευόπουλος, Ι., Εξελικτική Ψυχολογία, Τόμος 3ος Σχολική Ηλικία, Εκδόσεις Πανεπιστημίου Αθηνών, Αθήνα, 1985.
17. Παρασκευόπουλος, Ι., Η Καταστολή της Χρήσης Ναρκωτικών στην Ελλάδα, Εκδόσεις Εξάντας, Αθήνα.
18. ΠΕΔΝ (Πανελλαδική Ένωση για τα Δικαιώματα του Παιδιού), Τα Ναρκωτικά-Ο Μεγάλος Κίνδυνος για τα Παιδιά μας. Εκδόσεις Ν.Ι.Κ.Ο., 1993.
19. Σίμου, Β. - Reasoner, Β. - Βοτβα, Μ., Χτίζοντας την Αυτοεκτίμηση στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση.
20. Σύγχρονες Έρευνες στην Ψυχολογία, Η Κοινωνική Επιρροή, Επιμέλεια Έκδοσης Παπαστάμου, Σ., Εκδόσεις Οδυσσεάς, Αθήνα, 1989.
21. Σώκου, Κ., Η Προαγωγή της Ψυχικής και Συναισθηματικής Υγείας στο Σχολείο.
22. Τζάφρη, Τ. - Πήτερσον, Ρ. - Χόντσον, Ρ., Ναρκωτικά - Τσιγάρα - Αλκοόλ, Προβλήματα και απαντήσεις, Εκδόσεις Αθ. Ψυχολογίας, Αθήνα, 1981.
23. Τριλίβα, Σ. - Chimenti G., Εγώ και Εσύ γινόμαστε Εμείς: Πρόγραμμα Ελέγχου των Συγκρούσεων, Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα, 1998.
24. Χρυσοφίδης, Κ., Βιωματική - Επικοινωνιακή Διδασκαλία, Η Εισαγωγή της Μεθόδου Project στο σχολείο, Εκδόσεις Gutenberg, Παιδαγωγική Σειρά, Αθήνα, 1998.
25. Blanchet, A. - Trognon, A., Ψυχολογία Ομάδων, Εκδόσεις Σαββάλας, Αθήνα, 1997.
26. Pick, S., Πλάθοντας τη Ζωή, Εκδόσεις Φυτράκη, Αθήνα, 1997.
27. Satir V., Πλάθοντας Ανθρώπους, Εκδόσεις Κέδρος, Αθήνα, 1989.
28. Schaffer, R., Η Κοινωνικοποίηση των Παιδιών κατά τα Πρώτα Χρόνια της Ζωής Του, Εκδόσεις: Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα, 1996.
29. P.E.Di Mauro, V. Pattusi, Dipendenze - Manuale teorico / pratico per operatori, Carocci Editore, Roma 1999.
30. J. Anfantakis et al, Alcol e Rom, Firenze, 2002, Ed. Robuffo.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΜΟΥΣΙΚΗ

Enya / Loreena Mc Kennitt / Café del Mar / Antaeus / Ennio Morricone / Elvis cresco / Era / Σταμάτης Σπανουδάκης / Βαγγέλης Παπαθανασίου.

ΜΟΥΣΙΚΗ ΑΠΟ ΤΑΙΜΙΕΣ

Moulin Rouge / Malena / Life is beautiful / Shakespeare in love / Crouching tiger hidden dragon / Aladdin / Pinocchio / The big blue.

Παντανάσσης 95 / 26 225
e-mail: info@forthnet.gr
226.948 / 2610 290 / 2610 623 fax / 2610 311623



Με τη συνεργασία του
Οργανισμού **ΚΑ**τά των **ΝΑ**ρκωτικών