

Boys and Girls Plus

Ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα για την πρόληψη των επιβλαβών συνεπειών από τις εξαρτησιογόνες ουσίες

Τίτλος

“Boys and Girls Plus – Ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα για την πρόληψη των επιβλαβών συνεπειών από το αλκοόλ και τις ουσίες.

Συγγραφείς

Oihana Rementeria [1]
Nathalie Cunin [2]

Ευχαριστίες

A. Bethmann (GE-F-A-S, Germany), M. Cadeddu (Business Solutions Europa, Belgium), I. D. Chahín (EDEX, Spain), S. Claridge (Mentor Foundation UK, United Kingdom), A.S. Fraenkel (Sex & Sundhed / AIDS-Fondet, Denmark), R. Gabrhelik (Charles University, Czech Republic), M. Košir (UTRIP, Slovenia), F. Maas (Maas Research and Consulting, Austria), E. Marien (University College Ghent, Belgium), S. Nachtegaele (University College Ghent, Belgium), V. Pavlas Martanová (Charles University, Czech Republic), L. Petite (Business Solutions Europa, Belgium), G. Petite (Business Solutions Europa, Belgium), J. Schamp (University College Ghent, Belgium), G. Schmied (Mass Research and Consulting, Austria), W. Settertobulte (GE-F-A-S, Germany), K. Steen (University College Ghent, Belgium), S. Talić (UTRIP, Slovenia), P. van der Kreeft (University College Ghent, Belgium), N. Williemsens (University College Ghent, Belgium).

Σχεδιασμός

Business Solutions Europa, Belgium

Ημερομηνία δημοσίευσης

Ιανουάριος 2015

Μπορεί να γίνει ηλεκτρονική λήψη αυτού του εγγράφου, δωρεάν, από την ιστοσελίδα BOYS AND GIRLS PLUS:

www.boysandgirlsplus.eu

Κανένα μέρος αυτού του εγγράφου δεν πρέπει να αναπαραχθεί, γραπτή ή ψηφιακή μορφή, χωρίς γραπτή άδεια.

Σημειώσεις

[1] Edex Foundation, Spain

[2] Sex & Sundhed / AIDS-Fondet, Denmark



Η ελληνική έκδοση του εγχειριδίου μεταφράστηκε από τον συνεργαζόμενο φορέα “ΠΡΟΝΟΗ” Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Δήμος Κηφισιάς - OKANA, www.pronoi.org.gr



Το Boys and Girls Plus υποστηρίζεται από το πρόγραμμα Αστικής Δικαιοσύνης (2007-2013) της Ευρωπαϊκής Ένωσης και το Ευρωπαϊκό κεφάλαιο για την ενίσχυση της Ελευθερίας, την Ασφάλειας, και της Δικαιοσύνης.

<http://ec.europa.eu/justice/>

Οι απόψεις που εκφράζονται είναι καθαρά και μόνον των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.

Ευρετήριο

1. Εισαγωγή	σ. 05
1.1. Μια Ευρωπαϊκή συνεργασία για την προαγωγή ενός υγιούς τρόπου ζωής	σ. 07
1.2. Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης, Διαδικτυακή Επικοινωνία και νέοι	σ. 08
1.3. Παιδαγωγικό πλαίσιο	σ. 09
1.3.1. Παιδαγωγικό θεωρητικό υπόβαθρο	σ. 09
1.3.2. Οι τρεις πυλώνες του προγράμματος	σ. 10
1.3.3. Δεξιότητες Ζωής	σ. 11
1.3.4. Οριζόντια στοιχεία του προγράμματος	σ. 13
1.4. Το Πρόγραμμα	σ. 15
1.4.1. Σκοπός και στόχοι	σ. 15
1.4.2. Η διαδικτυακή σειρά	σ. 16
1.4.3. Κατευθυντήριες Γραμμές	σ. 23
2. Διδακτικές Ενότητες	σ. 29
2.1. Ενότητα Πρώτη. Είναι θέμα στάσης. Εξαρτάται από εσένα!	σ. 31
2.2. Ενότητα Δεύτερη. Ουσίες, λήψη αποφάσεων και πίεση συνομιλήκων	σ. 37
2.3. Ενότητα Τρίτη. Τί γίνεται με τις ουσίες;	σ. 43
2.4. Ενότητα Τέταρτη. Να λοιπόν τί επιλέγω!	σ. 49
2.5. Ενότητα Πέμπτη. Εγώ και το περιβάλλον μου	σ. 55
2.6. Ενότητα Έκτη. Τρόπος Ζωής και μέλλον	σ. 61
3. Παραρτήματα και Σημειώσεις	σ. 67
3.1. Παράρτημα I. Ασκήσεις ενεργοποίησης	σ. 69
3.2. Παράρτημα II. Αξιολόγηση του εγχειριδίου	σ. 75
3.3. Παράρτημα III. Βασικές πληροφορίες σχετικά με το αλκοόλ και τα ναρκωτικά	σ. 85

Εισαγωγή

01



1.1 Μια Ευρωπαϊκή συνεργασία για την προαγωγή ενός υγιούς τρόπου ζωής

Το πρόγραμμα που έχετε στα χέρια σας είναι το αποτέλεσμα της συνεργασίας εννέα ευρωπαϊκών οργανισμών. Το Boys and Girls Plus είναι μια πρωτοβουλία χρηματοδοτούμενη από την Ευρωπαϊκή Ένωση για την πρόληψη κατά των ναρκωτικών.

Το “Boys and Girls Plus” έχει στόχο να προσφέρει ένα αξιολογημένο

πρόγραμμα προαγωγής της υγείας σε εκπαιδευτές σε διάφορα εκπαιδευτικά πλαίσια. Η συνεργασία μεταξύ ειδικών σε διάφορους

τομείς (δημιουργοί εκπαιδευτικών προγραμμάτων, ειδικοί σε θέματα κατάρτισης, ερευνητές και επαγγελματίες) οδήγησε στην ανάπτυξη ενός ευέλικτου και ολοκληρωμένου προγράμματος παρέμβασης.

Για περισσότερες πληροφορίες: www.boysandgirlsplus.eu

Το “Boys and Girls Plus” βασίζεται στο “Boys and Girls” μια διαδικτυακή σειρά που απευθύνεται στην ηλικιακή ομάδα των νέων με την οποία υπάρχουν δυσκολίες προσέγγισης μέσω των παραδοσιακών επικοινωνιακών μέσων. Το πρόγραμμα ένωσε ερευνητές, εικονογράφους και εφήβους για να εξερευνήσουν πώς μπορούν να χρησιμοποιηθούν αποτελεσματικά οι νέες τεχνολογίες ώστε να επικοινωνηθούν θέματα όπως η χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών, οι αιτίες και οι συνέπειες της στους εφήβους.

Περισσότερες πληροφορίες: www.boysandgirlslabs.eu

Οι συνεργαζόμενοι φορείς είναι:



HoGent

University College
Ghent
www.hogent.be
Belgium

Business Solutions Europa

Business Solutions
Europa
www.bs-europa.eu
Belgium



Charles University in
Prague
www.cuni.cz
Czech Republic



EDEX Centro
de Recursos
Comunitarios
www.edex.es
Spain



Institute for Research
and development
UTRIP
www.institut-utrip.si
Slovenia



Maas Research and
Consulting
www.maas-consulting.eu
Austria



Mentor Foundation
www.mentoruk.org.uk
United Kingdom



Society for Applied
Social Science GE-F-A-S
www.ge-f-a-s.de
Germany



Sex and Sundhed
Danish Centre
for Sexual Health
Promotion
www.sexogsundhed.dk
Denmark

1.2 Μέσα κοινωνικής δικτύωσης, διαδικτυακή επικοινωνία και νέοι

Ο κόσμος της τεχνολογίας και της διαδικτυακής επικοινωνίας έχει

γίνει συνώνυμο με την επικοινωνία μεταξύ των εφήβων. Είναι προσβάσιμος σε όλους, ανεξάρτητα από το κοινωνικό, εκπαιδευτικό και εθνικό υπόβαθρο τους. Το 2013, το Κέντρο Ερευνών Pew [1] ανέφερε ότι το 95% αυτών που βρίσκονται στην ηλικία των 12-17 ετών χρησιμοποιούν το διαδίκτυο και οκτώ στους δέκα νέους που βρίσκονται στο διαδίκτυο, χρησιμοποιούν κάποιο μέσο κοινωνικής δικτύωσης

Το ίδιο έτος, μια μελέτη με τίτλο "Net Children Go Mobile"[2]

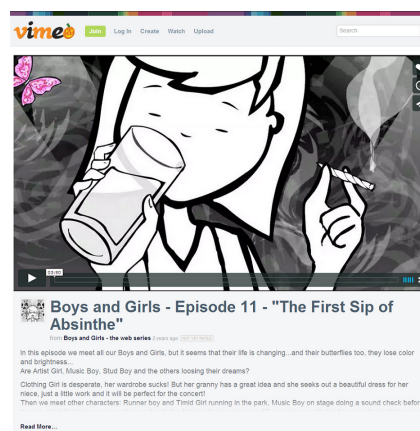
υπολόγισε ότι μόνο στην Ευρώπη, το 70% των εφήβων μεταξύ 13 και 16 ετών παρακολουθούν τουλάχιστον ένα διαδικτυακό βίντεο την ημέρα.

Η ιδέα της δημιουργίας της διαδικτυακής σειράς Boys and Girls για τη επικοινωνία της δημόσιας υγείας ανταποκρίνεται στην δημόσια τάση για διαδικτυακή τηλεόραση.

Η χρήση του διαδικτύου παρουσιάζει αύξηση στους νέους

ανθρώπους από όλα τα κοινωνικο-οικονομικά στρώματα επειδή συνδυάζει την γοητεία των τηλεοπτικών προγραμμάτων με την προσβασιμότητα του διαδικτύου, οδηγώντας σε έναν τελείως διαφορετικό τρόπο ψυχαγωγίας. Είναι ο ιδανικός τρόπος να διοχετεύσει κανείς σημαντικές πληροφορίες σε νεότερες γενιές.

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα Boys and Girls Plus συμπληρώνει την διαδικτυακή σειρά παρέχοντας σε εκπαιδευτικούς και παιδαγωγούς την ευκαιρία να χρησιμοποιούν διαδικτυακό υλικό και δίκτυα που είναι πολύ δημοφιλή και έχουν απήχηση στους νέους. Είναι μια καινούρια προσέγγιση, ένας συνδυασμός διαδικτυακών και μη διαδικτυακών υλικών και εργαλείων, που στοχεύει στον εκσυγχρονισμό των προγραμμάτων πρόληψης της υγείας.



Σημειώσεις

[1] <http://www.pewinternet.org/2013/05/21/part-1-teens-and-social-media-use/>

[2] http://www.netchildrengomobile.eu/wp-content/uploads/2013/10/1stShortReport_web-colori.pdf

1.3 Παιδαγωγικό πλαίσιο

1.3.1. Παιδαγωγικό θεωρητικό υπόβαθρο

Το πρόγραμμα Boys & Girls στοχεύει στην προαγωγή ενός υγιούς τρόπου ζωής προλαμβάνοντας την χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών και τους σχετιζόμενους με αυτήν κινδύνους.

Για να επιτύχει αυτόν το σκοπό, το πρόγραμμα Boys & Girls στήριξε τις παιδαγωγικές του αρχές στο μοντέλο δεξιοτήτων ζωής ως μια στρατηγική διαχείρισης των κοινωνικών επιρροών στην χρήση ουσιών, κάτι που φαίνεται να έχει ελπιδοφόρα αποτελέσματα σύμφωνα με την έρευνα που διεξήχθη από τον Gilbert Botvin [3]. Αυτό το μοντέλο προωθήθηκε το 1993, από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ως ένα ερμηνευτικό μοντέλο των ποικίλων τύπων ψυχοκοινωνικών κινδύνων που επηρεάζουν την διαδικασία της ενηλικίωσης των εφήβων, μεταξύ των οποίων περιλαμβάνεται και ο κίνδυνος της χρήσης νόμιμων και παράνομων ουσιών [4].

Για τον λόγο αυτό έχουμε εφαρμόσει τους τέσσερις πυλώνες της εκπαίδευσης που αντικατοπτρίζονται στην έκθεση Delors [5]:

μαθαίνω πώς να γνωρίζω, μαθαίνω να κάνω, μαθαίνω να ζω με άλλους, μαθαίνω να είμαι. Αυτές οι αρχές περιέχονται επίσης στην έκθεση Ευρυδική (Eurydice) «Αναπτύσσοντας Βασικές Ικανότητες

στο Σχολείο στην Ευρώπη» [6] που περιγράφει τις 8 βασικές ικανότητες της εκπαίδευσης. Το πρόγραμμα Boys & Girls Plus ταιριάζει απόλυτα με δυο από αυτές τις ικανότητες, την ψηφιακή

ικανότητα χάρη στο διαδικτυακά βασισμένο πρόγραμμα του και την χρήση πολυμέσων (multimedia) καθώς και τις κοινωνικές ικανότητες και ικανότητες που σχετίζονται με την ιδιότητα του πολίτη, χάρη στο πλαίσιο Δεξιοτήτων Ζωής. Με βάση αυτό το θεωρητικό πλαίσιο το πρόγραμμα Boys & Girls Plus ενθαρρύνει τους νέους ανθρώπους να αναπτύξουν τις ψυχοκοινωνικές τους ικανότητες, να αναπτύξουν δηλαδή τα τρία ακόλουθα στοιχεία:

- **Να γνωρίζουν:** Να αποκτήσουν γνώση σε ένα θέμα. Στην τρέχουσα έκδοση του Boys & Girls Plus αυτό αφορά στην απόκτηση γνώσεων για την χρήση ουσιών και τους σχετικούς κινδύνους.
- **Να μπορούν:** Να αναπτύξουν τις απαραίτητες δεξιότητες για να ενσωματώσουν την γνώση που κέρδισαν και να την εφαρμόσουν στην πραγματική ζωή.
- **Να θέλουν:** Να εφαρμόσουν την γνώση που κέρδισαν προάγοντας υγιείς και υπεύθυνες στάσεις κι αξίες. Αυτό το τρίτο στοιχείο είναι εκείνο που δίνει το χαρακτηριστικό της ψυχοκοινωνικής επάρκειας στην εφαρμογή της γνώσης: να έχει κανείς την δεξιότητα να παραμένει θετικός, να είναι ανθεκτικός και να νιώθει καλά για τον εαυτό του και το περιβάλλον.

“Η ευφυΐα δεν είναι μόνο γνώση αλλά και η ικανότητα να εφαρμόζεις την γνώση στην πράξη”.

Αριστοτέλης

Σε αυτό προσθέσαμε: “και το να προσπαθεί κανείς να επιτύχει μια καλύτερη αίσθηση προσωπικής ευημερίας και αρμονίας με το περιβάλλον”.

Σημειώσεις

[3] http://www.tanglewood.net/projects/teachertraining/Book_of_Readings/Botvin.pdf

[4] http://whqlibdoc.who.int/hq/1994/who_mnh_psf_93.7a_rev.2.pdf

[5] <http://unesdoc.unesco.org/images/0010/001095/109590eo.pdf>

[6] http://eacea.ec.europa.eu/education/eurydice/documents/thematic_reports/145EN.pdf

1.3.2. Οι τρεις πυλώνες του Προγράμματος

Από την εξέταση του μοντέλου ικανοτήτων και του μοντέλου Δεξιοτήτων Ζωής, προκύπτει ότι το πρόγραμμα “Boys and Girls Plus” βασίζεται σε αυτά τα τρία στοιχεία:

Βελτίωση της πληροφόρησης:

Αν κι οι νέοι άνθρωποι έχουν πρόσβαση σε ένα μεγάλο φάσμα πληροφοριών από αμέτρητες πηγές, το πρόγραμμα παρέχει ορθή πληροφόρηση για τις ουσίες και τους κινδύνους που σχετίζονται με την χρήση τους.

Η πληροφορία αυτή επικοινωνείται και διοχετεύεται ως μια δεξιότητα ζωής κάνοντάς την βιωματική και δίνοντας της έτσι πραγματικό νόημα. Πρόκειται για πληροφορία που χρησιμοποιείται, όχι για γνώση που αποθηκεύεται.

Προαγωγή της ανάπτυξης υγιών στάσεων:

Προκειμένου να αναπτύξουν οι νέοι άνθρωποι θετικές και υγιείς στάσεις, το πρόγραμμα τους ενθαρρύνει να δημιουργήσουν έναν υγιή τρόπο ζωής. Το πρόγραμμα στοχεύει στο να επιτύχει μια αλλαγή στις στάσεις οι οποίες είναι σχετικές με τις αποφάσεις που παίρνουν οι νέοι άνθρωποι και έτσι να τους καταστήσει ικανούς να κάνουν πιο υγιείς επιλογές.

Με αυτό τον τρόπο καθίστανται ικανοί να ενσωματώσουν μια πιο θετική στάση και να αναλάβουν την ευθύνη για τις αποφάσεις τους και τις σχετιζόμενες συνέπειες.

Ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής:

Μέσα από την ανάπτυξη των δεξιοτήτων αυτών, οι νέοι μπορούν να αισθάνονται πιο σίγουροι, όταν πιέζονται από τους συνομηλίκους

για πιο ανθυγιεινές συμπεριφορές. Έτσι οι ψυχοκοινωνικές τους ικανότητες ενισχύονται και μπορούν να αναπτύξουν την ανθεκτικότητα τους και την αυτοδιάθεση τους (αυτό αποτελεσματικότητα).

Η ανάπτυξη των Δεξιοτήτων Ζωής θα ενισχύσει τις δεξιότητες αντιμετώπισης της πίεσης των συνομηλίκων και των κοινωνικών επιρροών και θα ενδυναμώσει την αυτοπεποίθηση.



1.3.3. Δεξιότητες Ζωής

Το μοντέλο Δεξιοτήτων Ζωής προάγει την ανάπτυξη κοινωνικών ικανοτήτων και ικανοτήτων που σχετίζονται με την ιδιότητα του πολίτη που αντανακλάται στην έκθεση «Ευριδίκη» που προαναφέρθηκε. Σύμφωνα με αυτό το θεωρητικό μοντέλο, τα επιτυχημένα προγράμματα πρόληψης προτείνεται να κατευθύνουν τις παρεμβάσεις τους στις διάφορες ψυχοκοινωνικές διαστάσεις που συνθέτουν το άτομο: την γνωσιακή, την συναισθηματική και την σχεσιακή διάσταση. Οι βασικές δεξιότητες ζωής που έχουν αποδειχθεί ότι έχουν θετικό αντίκτυπο στην πρόληψη των ουσιών και στην προαγωγή ενός υγιούς τρόπου ζωής είναι:



Αυτογνωσία: Η αναγνώριση του εαυτού μας, του χαρακτήρα μας, των προτερημάτων μας και των ελαττωμάτων μας, των επιθυμιών και των αντιπαθειών μας. Η ανάπτυξη της αυτογνωσίας μπορεί να μας βοηθήσει να αντιληφθούμε πότε είμαστε αγχωμένοι ή πιεσμένοι. Αποτελεί επίσης, συχνά προϋπόθεση για την αποτελεσματική επικοινωνία και τις διαπροσωπικές σχέσεις καθώς και για την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης απέναντι στους άλλους.



Ενσυναίσθηση: Η ικανότητα του να φαντάζεται κανείς πώς είναι η ζωή για ένα άλλο άτομο ακόμα και σε μια κατάσταση που μπορεί να μην μας είναι γνώριμη. Η ενσυναίσθηση μπορεί να μας βοηθήσει να καταλάβουμε και να αποδεχθούμε ανθρώπους που μπορεί να είναι πολύ διαφορετικοί από εμάς, πράγμα που μπορεί να βελτιώσει την διαπροσωπική αλληλεπίδραση. Η ενσυναίσθηση είναι βασική δεξιότητα για την βελτίωση της συναισθηματικής νοημοσύνης.



Διεκδικητική επικοινωνία: Σημαίνει ότι μπορούμε να εκφραστούμε λεκτικά και μη λεκτικά, με τρόπους που αρμόζουν στην κουλτούρα μας και στις εκάστοτε συνθήκες. Αυτό σημαίνει ότι μπορούμε να εκφράσουμε γνώμες και επιθυμίες αλλά επίσης, ανάγκες και φόβους. Επιπλέον, μπορεί να σημαίνει ότι μπορούμε να ζητήσουμε συμβουλές και βοήθεια σε ώρα ανάγκης.



Διαπροσωπικές σχέσεις: Μας βοηθά να σχετιστούμε με θετικούς τρόπους με τους ανθρώπους με τους οποίους αλληλεπιδρούμε. Αυτό σημαίνει να μπορούμε να δημιουργούμε και να διατηρούμε φιλικές σχέσεις, κάτι που μπορεί να είναι πολύ σημαντικό για την ψυχολογική και κοινωνική ευημερία μας. Μπορεί ακόμη να σημαίνει να διατηρούμε καλές σχέσεις με μέλη της οικογένειας που αποτελούν σημαντική πηγή κοινωνικής υποστήριξης. Μπορεί επίσης, να σημαίνει ότι μπορούμε να λήξουμε σχέσεις με εποικοδομητικό τρόπο.



Λήψη αποφάσεων: Μας βοηθά να διαχειριστούμε εποικοδομητικά τις αποφάσεις για τη ζωή μας. Η δεξιότητα αυτή μπορεί να έχει σημαντικές συνέπειες για την υγεία εφόσον οι νέοι λαμβάνουν δυναμικές αποφάσεις για το τι ενέργειες πρέπει να κάνουν σε σχέση με την υγεία τους, αξιολογώντας τις διάφορες επιλογές τους, τις επιπτώσεις καθώς και τις συνέπειες που αυτές μπορεί να έχουν.



Επίλυση προβλημάτων: Μας βοηθά να αντιμετωπίσουμε εποικοδομητικά τα προβλήματα στη ζωή μας. Σημαντικά προβλήματα που παραμένουν ανεπίλυτα, ενδέχεται να προκαλέσουν ψυχικό στρες, και να οδηγήσουν σε συνεπακόλουθη σωματική καταπόνηση.



Δημιουργική σκέψη: Συμβάλλει τόσο στη λήψη αποφάσεων, όσο και στην επίλυση προβλημάτων με το να μας ενεργοποιεί να διερευνήσουμε τις διαθέσιμες εναλλακτικές μας και τις διάφορες επιπτώσεις που μπορεί να έχουν η ανάληψη ή η μη ανάληψη δράσης. Μας βοηθά να βλέπουμε πέρα από τις άμεσες εμπειρίες μας. Ακόμη και εάν δεν υπάρχει κάποιο πρόβλημα, ή δεν χρειάζεται να ληφθεί κάποια απόφαση, η δημιουργική σκέψη μπορεί να μας βοηθήσει να ανταποκριθούμε με προσαρμοστικότητα και με ευελιξία στις καταστάσεις της καθημερινής μας ζωής.



Κριτική σκέψη: Είναι η ικανότητα να αναλύουμε πληροφορίες και εμπειρίες με αντικειμενικό τρόπο. Η κριτική σκέψη μπορεί να συμβάλλει στην υγεία βοηθώντας μας να αναγνωρίσουμε και να αξιολογήσουμε τους παράγοντες εκείνους που επηρεάζουν στάσεις και συμπεριφορές, όπως οι αξίες, η πίεση των συνομηλίκων και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης.



Διαχείριση των συναισθημάτων: Περιλαμβάνει την αναγνώριση των συναισθημάτων των άλλων και του εαυτού μας, την επίγνωση του τρόπου με τον οποίο τα συναισθήματα επηρεάζουν τη συμπεριφορά και την ικανότητα κατάλληλης απόκρισης στα συναισθήματα. Έντονα συναισθήματα, όπως ο θυμός ή η θλίψη μπορεί να έχουν αρνητικές συνέπειες στην υγεία μας εάν δεν τα χειριστούμε κατάλληλα.



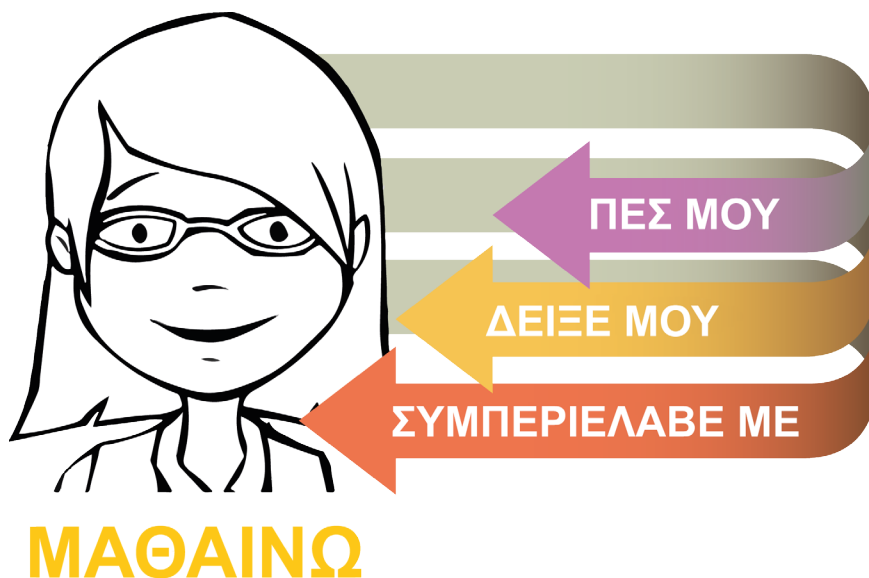
Διαχείριση του στρες: Αφορά την αναγνώριση της πηγής που προκαλεί στρες το στη ζωή μας, την κατανόηση του πώς αυτό μας επηρεάζει, και την ανάληψη δράσης με τρόπους που να μας βοηθούν να ελέγξουμε τα επίπεδα του στρες. Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι κάνουμε ενέργειες για να μειώσουμε τα επίπεδα στρες, για παράδειγμα, με το να κάνουμε αλλαγές στο φυσικό μας περιβάλλον ή στον τρόπο ζωής μας. Επιπλέον μπορεί να σημαίνει, ότι μαθαίνουμε πώς να χαλαρώνουμε, ώστε η ένταση που δημιουργείται από αναπόφευκτο στρες να μην δημιουργεί προβλήματα υγείας.

Αυτό το μοντέλο είναι μία συλλογή από τις απαιτούμενες δεξιότητες και γνώσεις, που χρειάζονται για να βελτιώσει κανείς την αυτοδιαχείριση, την αυτορρύθμιση και την βελτίωση της μελλοντικής εξέλιξης της ζωής του.

1.3.4. Οριζόντια στοιχεία του προγράμματος

Ανθεκτικότητα

Η ανθεκτικότητα αποτελεί τον ακρογωνιαίολίθο του προγράμματος και την κρυφή καλωδίωση του προγράμματος Boys and Girls PLUS. Με τον όρο ανθεκτικότητα εννοείται η ικανότητα να ξεπερνά κανείς τις προκλήσεις της ζωής και να εφαρμόζει τις γνώσεις του σε μελλοντικές επιλογές ζωής και παρόμοιες καταστάσεις. Στο πλαίσιο καταστάσεων όπου η χρήση ουσιών είναι παρούσα, αφορά την ικανότητα να αντιστέκεται κανείς στην πίεση των συνομηλίκων και να βάζει τους προσωπικούς του στόχους στην πρώτη γραμμή, κάτι το οποίο είναι εξίσου σημαντικό για την την αυτοπεποίθησή του και είναι μια σημαντική δεξιότητα για τη ζωή που μπορεί να έχει εφαρμογή και σε άλλες καταστάσεις της ζωής.



Διαδραστική μάθηση, ουσιαστική μάθηση

Οι διδακτικές ενότητες του προγράμματος, είναι βασισμένες σε μια διαδραστική προσέγγιση που οδηγεί τους νέους ανθρώπους να είναι ενεργοί συμμετέχοντες στη δική τους διαδικασία μάθησης. Ιστορικά η μέθοδος της μετάδοσης της γνώσης, αυτό που ονομάζουμε εκπαίδευση, έχει διαφοροποιηθεί σε μεγάλο βαθμό. Τις τελευταίες δεκαετίες είχαμε συνηθίσει σε μια μεθοδολογία στην οποία οι δάσκαλοι κατέχουν την γνώση την οποία μοιράζονται με τους μαθητές (the 'Banking Concept'). Το Boys and Girls PLUS επιδιώκει να ενσωματώσει ιδέες από μερικές από τις μεγαλύτερες φιλοσοφικές διάνοιες της ιστορίας και να εφαρμόσει μια καινοτόμο παιδαγωγική μέθοδο.

Κάνοντας μια ιστορική αναδρομή, ο Κομφούκιος (551 π.Χ-478π.Χ) αναγνώρισε



ότι συμμετέχοντας στη διαδικασία της μάθησης δίνεται νόημα σε ό,τι μαθαίνεται λέγοντας “Άκουσα και ξέχασα. Είδα και κατάλαβα. Έκανα και έμαθα”. Στο ίδιο πνεύμα βρίσκουμε και την φράση του Βενιαμίν Φραγκλίνου (1706-1790) «Πες μου και θα ξεχάσω. Δίδαξέ με και θα θυμηθώ. Βάλε με να συμμετάσχω και θα μάθω.» Το μήνυμα είναι ξεκάθαρο ότι η μάθηση έχει να κάνει με την ενεργό συμμετοχή του μαθητή.

Το περιεχόμενο πρέπει να παρουσιάζεται σε μια μορφή που να είναι κατανοητή από το μαθητή και με έναν τρόπο που να μπορεί να εσωτερικευθεί από αυτόν. Τέλος, ο Άλμπερτ Αϊνστάιν (1879-1955) αναγνώρισε την σημασία του μαθησιακού περιβάλλοντος και της διαδικασίας αναφέροντας “Δεν διδάσκω τους μαθητές μου, απλά τους παρέχω τις κατάλληλες συνθήκες στις οποίες μπορούν να μάθουν”. Το ρητό αυτό βρίσκεται στην καρδιά του πυρήνα της διδακτικής μεθοδολογίας του Boys and Girls PLUS.

Το πρόγραμμα Boys & Girls PLUS στηρίζεται στη θέσπιση ενός περιβάλλοντος στο οποίο οι νέοι άνθρωποι μπορούν να αναλάβουν την ευθύνη για την δική τους μάθηση. Οι εκπαιδευτικοί αναλαμβάνουν έναν διευκολυντικό ρόλο επιτρέποντας στα νέα άτομα να αφομοιώνουν πληροφορίες, να αποκτούν και να αναπτύσσουν τις στάσεις τους και τις αξίες τους, βελτιώνοντας κατά αυτόν τον τρόπο τις πιθανότητες να ζουν μια υγιή και ικανοποιητική ενήλικη ζωή.

Υπάρχουν διάφορες μελέτες πάνω στην αποτελεσματικότητας των

διαδραστικών μεθόδων μάθησης σύμφωνα με τις οποίες η ενεργός συμμετοχή του μαθητή έχει βελτιωμένα εκπαιδευτικά αποτελέσματα. Μια πρόσφατη έκθεση (Μάρτιος 2014) που υποστηρίζει αυτή τη θέση έχει τον

τίτλο «Προδιαγραφές Ποιότητας για την αποτελεσματική εκπαίδευση για το Αλκοόλ και τα ναρκωτικά» [8] του Mentor UK (ADEPIS). Οι προδιαγραφές ποιότητας περιγράφουν με σαφήνεια τον τρόπο εφαρμογής ποιοτικής εκπαίδευσης για το αλκοόλ και τα ναρκωτικά στο επίσημο πλαίσιο του σχολείου. Στην ενότητα με τίτλο “Παραδίδοντας αποτελεσματική εκπαίδευση για το αλκοόλ και τα ναρκωτικά στην τάξη”, δίνεται έμφαση «στη χρήση διαδραστικών μεθόδων». Επιπρόσθετα σε αυτό «παρέχουν ευκαιρίες για την εξάσκηση και μάθηση μιας ευρείας γκάμας προσωπικών και κοινωνικών δεξιοτήτων, συμπεριλαμβανομένων ιδιαίτερα των δεξιοτήτων αντιμετώπισης, λήψης αποφάσεων και αντίστασης, ιδιαίτερα σε σχέση με τη χρήση ουσιών”. Αυτά τα δύο στοιχεία όπως περιγράφηκαν παραπάνω είναι κεντρικά στο πρόγραμμα Boys & Girls PLUS.

Το πρόγραμμα Boys and Girls PLUS στοχεύει να εκπαιδεύσει τους νεαρούς μαθητές στη χρήση μιας ευρείας γκάμας τεχνικών που περιλαμβάνουν:

- **ομαδικές συζητήσεις**
- **επίλυση προβλημάτων**
- **εκπαίδευση βασισμένη σε μελέτη περιπτώσεων**
- **παιχνίδια**
- **ομαδική εργασία**
- **έρευνα καθοδηγούμενη από το μαθητή**

Αυτό επιτρέπει στα νέα άτομα να αναπτύξουν και να εξασκηθούν σε προσωπικές και κοινωνικές δεξιότητες. Επίσης τους παρέχεται η ευκαιρία να σκεφθούν πάνω στα συναισθήματά τους, τα πιστεύω τους και τις αξίες τους, και να προβληματιστούν πάνω σε αυτά που μαθαίνουν.

“Παρέχουν ευκαιρίες για την εξάσκηση και μάθηση μια ευρείας γκάμας προσωπικών και κοινωνικών δεξιοτήτων, συμπεριλαμβανομένων ιδιαίτερα των δεξιοτήτων αντιμετώπισης, της λήψης αποφάσεων και της αντίστασης, ιδιαίτερα σε σχέση με τη χρήση ουσιών”.

Mentor UK (ADEPIS)

Σημειώσεις

[7] <http://bit.ly/1vaYqnJ>



1.4 Το πρόγραμμα

1.4.1. Σκοπός και στόχοι

Σκοπός

Ο σκοπός του προγράμματος είναι η πρόληψη της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών και των επιπτώσεων που προέρχονται από αυτές στον εφηβικό πληθυσμό μέσα από την απόκτηση συμπεριφορών που οδηγούν στην υιοθέτηση ενός υγιούς τρόπου ζωής.

Μέσα από τη συμμετοχή σε αυτό το πρόγραμμα τα νεαρά άτομα θα αναπτύξουν τις ικανότητες να αντιμετωπίσουν την πίεση των συνομηλίκων και να υιοθετήσουν μια ανεξάρτητη διαδικασία λήψης αποφάσεων για να επιτύχουν έναν υγιή τρόπο ζωής.

Ο πληθυσμός στόχος

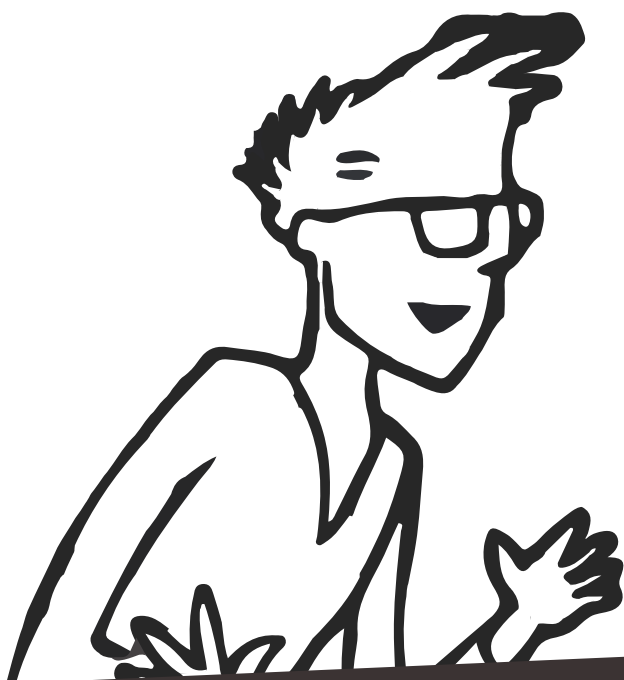
Το πρόγραμμα στοχεύει σε εφήβους μεταξύ 13 - 19 ετών. Παρόλο που η εφηβεία από μόνη της είναι μια επικίνδυνη περίοδος όσον αφορά την κατανάλωση εξαρτησιογόνων ουσιών, ο εφηβικός πληθυσμός με λιγότερες εφεδρίες είναι πιο ευάλωτος.

Τα χαρακτηριστικά των εκπαιδευτικών εργαλείων, διευκολύνουν την εφαρμογή σε διαφορετικά εκπαιδευτικά πλαίσια (εντός και εκτός σχολική κοινότητας). Αυτό κάνει το πρόγραμμα κατάλληλο για να συμμετέχουν έφηβοι από χαμηλότερο κοινωνικοοικονομικό επίπεδο και αυτοί που δεν παρακολουθούν μια μορφή θεσμοθετημένης εκπαίδευσης.

«Ο στόχος του προγράμματος είναι η πρόληψη της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών και των επιπτώσεων που προέρχονται από αυτές»

«Τα νεαρά άτομα θα αναπτύξουν τις ικανότητες να αντιμετωπίσουν την πίεση των συνομηλίκων και να υιοθετήσουν μια ελεύθερη και αυτόνομη διαδικασία λήψης αποφάσεων».

«Το πρόγραμμα στοχεύει σε εφήβους ηλικίας μεταξύ 13 - 19 ετών».



1.4.2. Η διαδικτυακή σειρά

Κύρια Χαρακτηριστικά

Η διαδικτυακή σειρά αποτελείται από 25 επεισόδια των 3 λεπτών το

κάθε ένα. Έχει δημιουργηθεί σε μορφή διαδικτάτου (2D) animation, σε ασπρόμαυρο στυλ. Το χρώμα χρησιμοποιείται μόνο όταν παρουσιάζεται το μέλλον των χαρακτήρων και για να δοθεί μια πιο δυνατή και συναισθηματική συνάφεια στη διήγηση.

Τα διαφορετικά στοιχεία της διαδικτυακής σειράς επιτρέπουν στο πρόγραμμα να εφαρμοστεί σε διαφορετικές ευρωπαϊκές χώρες και σε διαφορετικά εκπαιδευτικά πλαίσια.

Τοποθεσία: Η τοποθεσία στην οποία ξεδιπλώνεται η ιστορία είναι εύκολα αναγνωρίσιμη από τον ευρωπαϊκό εφηβικό πληθυσμό.

Διάλογος: Η επικοινωνία ανάμεσα στους χαρακτήρες είναι ένας οπτικοποιημένος διάλογος αποτελούμενος από ήχους και χειρονομίες. Η έλλειψη λέξεων δημιουργεί περισσότερη ένταση στην επικοινωνία και κάνει τα σενάρια ευρύτερα προσβάσιμα.

Μουσική επένδυση: Η μουσική επένδυση είναι ζωτικής σημασίας για να γίνει κατανοητή η σειρά. Υπάρχει ένα συγκεκριμένο και μοναδικό μουσικό θέμα για κάθε χαρακτήρα, κάλπικου υπογραμμίζει την προσωπικότητα, την φύση ή ίσως μια φιλοδοξία του. Τα μουσικά θέματα βοηθούν στην ενδυνάμωση του ρόλου του χαρακτήρα σε μια συγκεκριμένη σκηνή και στην υπογράμμιση της επιρροής ή της προσέγγισης των άλλων χαρακτήρων. Μερικά θέματα αναμειγνύονται για να δημιουργήσουν μια какоφωνία, άλλα μια αρμονία, βασιζόμενα σε συγκεκριμένες σχέσεις ανάμεσα στους χαρακτήρες.

Χαρακτήρες

Η διαδικτυακή σειρά αναπαράγει γνώριμες ιστορίες, εύκολα αναγνωρίσιμες από το κοινό-στόχο προερχόμενο από διαφορετικά ευρωπαϊκά πολιτισμικά πλαίσια. Παρουσιάζονται τόσο τα θετικά όσο και τα αρνητικά όνειρα των ανθρώπων, ιδιαίτερα αυτά με το περισσότερο ενδιαφέρον για τους νέους: όπως είναι η ανάγκη να είναι αποδεκτοί από τους άλλους, η καλή αίσθηση και θεώρηση του εαυτού και η επιθυμία να πραγματοποιηθούν τα όνειρά τους.

Την παραγωγή της διαδικτυακής σειράς Boys and Girls έχουν κάνει οι:



Animation Studios
www.tilapiaweb.com
Italy

Business Solutions Europa

Business Solutions Europa
www.bs-europa.eu
Belgium



Danish Centre for Sexual
Health Health Promotion
Sex og Sundhed
www.sexogsundhed.dk
Denmark



Edex www.edex.es
Spain



Katholische Hochschule
Nordrhein Westfalen
www.katho-nrw.de
Germany



Medical University of
Silesia
www.sum.edu.pl
Poland



Poznan University of
Medical Sci-ences
www.ump.edu.pl/eng
Poland



The European Centre
www.euro.centre.org



The Netherlands Institute
for Health Promotion
www.nigz.nl
Netherlands

Συγγραφείς



Ο Roger Rueff, σεναριογράφος, είναι ένας βραβευμένος συγγραφέας του οποίου η δραματουργική δουλειά περιλαμβάνει θεατρικές παραστάσεις, τηλεοπτικές παραστάσεις και σενάρια. Η θεατρική του παράσταση Hospitality Suite έκανε πρεμιέρα στο South Coast Repertory στην Costa Mesa, στην Καλιφόρνια το 1992 κι έπειτα έγινε διεθνής παραγωγή.

Τα έργα του Roger για την οθόνη περιλαμβάνουν την τηλεοπτική θεατρική παράσταση God Lives μια παραγωγή του Magic Door Children's Theater στο Σικάγο και το The Big Kahuna, που είναι η μεταφορά στην μεγάλη οθόνη του Hospitality Suite, με πρωταγωνιστές τους Kevin Spacey και Danny De Vito. Το The Big Kahuna έκανε πρεμιέρα στο Φεστιβάλ Κινηματογράφου του Τορόντο τον Σεπτέμβριο του 1999, κι ήταν μια από τις τρεις ταινίες που προτάθηκαν το 2000 για το βραβείο Humanitas για τον ανεξάρτητο κινηματογράφο.



Ο Fulvio Iannucci, σκηνοθέτης σπούδασε Φιλοσοφία στο Πανεπιστήμιο της Νάπολης "Federico II" το 1994 και ήταν ο πρώτος καθηγητής που δίδαξε "Τεχνικές για τη Διαφήμιση" στην Ιταλία.

Ξεκινώντας το 2009, άρχισε να δουλεύει ως σεναριογράφος και σκηνοθέτης κινουμένων σχεδίων, υπογράφοντας πολλές εκπαιδευτικές σειρές κινουμένων σχεδίων, όπως το «Giga and Stick discovering Universe» για το Αστρονομικό Παρατηρητήριο της Capodimonte, το «Tilapia's Docucartoon, the great adventure of knowledge and imagination» για την Il Mattino – την κύρια Ναπολιτάνικη εφημερίδα και το "In Search of Sara J", ένα πρόγραμμα χρηματοδοτούμενο από την ευρωπαϊκή ένωση για νέους ευρωπαίους.

Μπορεί να γίνει ηλεκτρονική λήψη της διαδικτυακής σειράς από την ιστοσελίδα του προγράμματος ή παρακολούθηση της online στον παρακάτω σύνδεσμο:

www.youtube.com/user/BoysandGirlswebserie





Το Αγόρι Δρομέας

Το Αγόρι Δρομέας είναι ένα υπέρβαρο, αγύμναστο Αγόρι (στην αρχή της ιστορίας) που αποφασίζει να ζήσει υγιεινά. Με την απόφαση αυτή κερδίζει μια καινούρια ομάδα φίλων και το ενδιαφέρον του κοριτσιού που του αρέσει (Ντροπαλό Κορίτσι), όμως όταν αυτή η σχέση απειλείται από το ενδιαφέρον του κοριτσιού για ένα άλλο Αγόρι (Αγόρι Γόης), μπαίνει στον πειρασμό να γυρίσει πίσω στον ανθυγιεινό τρόπο ζωής του... και αρνείται τελικά να το κάνει καθώς έχει αλλάξει πάρα πολύ για να γυρίσει πίσω.

Το Αγόρι Δρομέας γνωρίζει και άλλους χαρακτήρες της ιστορίας, όπως το Αγόρι Μαχητής, το Κορίτσι Καλλιτέχνης και το Αγόρι Γόης, αλλά η μόνη πραγματική του σχέση είναι με το Ντροπαλό Κορίτσι.

Το Αγόρι Δρομέας έχει δυο ανταγωνιστές στην ιστορία – το Κακό παιδί που είναι αρχηγός της συμμορίας που εγκαταλείπει και το Αγόρι Γόης που είναι το Αγόρι που του κλέβει το Ντροπαλό Κορίτσι και την πληγώνει.



Το Κορίτσι Καλλιτέχνης

Το Κορίτσι Καλλιτέχνης είναι ο κύριος χαρακτήρας στην ιστορία. Είναι η αφηγήτρια, η καλλιτέχνης που σχεδιάζει όλη την ιστορία σαν μια τοιχογραφία στον τοίχο. Η ιστορία αρχίζει και τελειώνει με εκείνη.

Το Κορίτσι Καλλιτέχνης είναι η μικρότερη αδερφή του Αγοριού Μαχητή και ζει μαζί του στο διαμέρισμα της μητέρας τους. Δεν έχουν πατέρα. Η γιαγιά τους πέθανε πρόσφατα, αφήνοντας στο Κορίτσι Καλλιτέχνης κάποια από τα υπάρχοντα της.. συμπεριλαμβανομένων κάποιων βιβλίων τέχνης και κάποια παλιά σχέδια με μολύβι.

Αφού το Κορίτσι Καλλιτέχνης ανακαλύπτει το ταλέντο της στο σχέδιο, το χρησιμοποιεί για να συναναστραφεί με μια ομάδα παιδιών-καλλιτεχνών στην οποία την γνώμη αρχίζει να βασίζεται για να ενισχύσει την δική της αίσθηση αξίας του εαυτού.

Το Κορίτσι Καλλιτέχνης είναι το αντικείμενο του πόθου του Κακού Παιδιού – ενός άλφα αρσενικού που είναι αρχηγός μιας συμμορίας ταραχοποιών αγοριών που τον θαυμάζουν (συμπεριλαμβανομένου και το Αγοριού Δρομέα στην αρχή). Το Κορίτσι Καλλιτέχνης αρνείται τις προτάσεις του στο πρώτο πάρτυ και συνεχίζει να αρνείται και στο δεύτερο... μέχρι που στο τελευταίο πάρτυ, γίνεται ευάλωτη στην πειθώ και στην επίθεση.

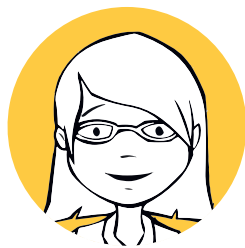
Ο χαρακτήρες της διαδικτυακής σειράς



Το Κορίτσι Σχεδιάστρια

Το Κορίτσι Σχεδιάστρια ξεκινά ευτυχισμένο κι ασφαλές κι ονειρεύεται μεγαλώνοντας να απολαμβάνει μια ασφαλή κι ευτυχισμένη οικογενειακή ζωή. Της αρέσει ένας μουσικός του δρόμου (το Αγόρι Μουσικός) -ένας κεφάλτος και καλόψυχος νεαρός που παίζει πολύ όμορφα κιθάρα και περνά τις μέρες του παίζοντας μουσική για φιλοδώρημα σε υπαίθρια καφέ, στο μετρό και σε πλατείες στην παλιά πλευρά της πόλης.

Όταν το Αγόρι Μουσικός γνωρίζει την επιτυχία με ένα συγκρότημα της περιοχής, το Κορίτσι Σχεδιάστρια έρχεται αντιμέτωπο με συναισθήματα ανταγωνισμού για την αγάπη του -με Κορίτσια που είναι ομορφότερα και πιο αδύνατα από εκείνη και που ντύνονται σύμφωνα με την τελευταία λέξη της μόδας. Προσπαθεί να αλλάξει τον εαυτό της και να γίνει σαν και εκείνες, χάνοντας τον πραγματικό, χαρούμενο εαυτό της στην πορεία. Μια μέρα, βλέπει τον εαυτό της σε έναν καθρέπτη και σχεδόν δεν τον αναγνωρίζει... και αντιλαμβάνεται ότι ο νέος τρόπος ζωής της δεν της κάνει και ότι προτιμά να είναι ευτυχισμένη από το να προσπαθεί να



γίνει κάποια άλλη και να εναρμονιστεί με αυτό που τα Μ.Μ.Ε. προβάλλουν για την εμφάνιση των κοριτσιών. Επιστρέφει στον παλιό, πιο κανονιστικό τρόπο ζωής αποφασισμένη ότι πρέπει να είναι ο εαυτός της ακόμα και εάν δεν ταιριάζει στο καλούπι.. ακόμα και εάν αυτό σημαίνει ότι δεν θα έχει σχέση με το Αγόρι Μουσικός.

Ευτυχώς, το Αγόρι Μουσικός έχει την ίδια περίπου αποκάλυψη για τον εαυτό του, σχεδόν την ίδια στιγμή και καταλήγουν μαζί.. κι οι δυο σοφότεροι και σε μεγαλύτερη επικοινωνία από ποτέ με τους πραγματικούς εαυτούς τους και τις επιθυμίες τους.

Το Κορίτσι Σχεδιάστρια ζει με την γιαγιά της, με την οποία περνά τα απογεύματα ράβοντας ρούχα από πεταμένα υφάσματα τα οποία πουλάει στον δρόμο για να βγάλει τα προς το ζην. Ντύνεται λίγο περίεργα με ρούχα που

φτιάχνει για τον εαυτό της -τα οποία είναι πολύ ελκυστικά με ένα ρετρό τρόπο.

Η γιαγιά της είναι παλαιών αρχών και πολύ καλή μαγείρισσα... και τρώγοντας το φαγητό της το Κορίτσι Σχεδιάστρια έχει γίνει λίγο πιο γεμάτη από ότι θα ήταν εάν βρισκόταν σε συνεχή δίαιτα. (Δεν είναι παχιά, απλά δεν είναι λεπτή όπως ένα μοντέλο-και ούτε θέλει).

Πουλώντας τα ρούχα της στο δρόμο συναντά το Αγόρι Μουσικός -έναν ευγενικό, νέο καλλιτέχνη που περνά την ημέρα του παίζοντας κιθάρα και φυσαρμόνικα για φιλοδωρήματα-και της αρέσει πολύ. Κάθε πρωί, όταν φεύγει από το διαμέρισμα που μένει με την γιαγιά της, ακούει με προσοχή να εντοπίσει την μουσική της κιθάρας του.. και τρέχει τρέχοντας μέχρι την άλλη άκρη της πόλης για να στήσει το κίосκι της κοντά του, για να είναι μαζί του όλη μέρα καθώς πουλάει ρούχα. Και κάποιες φορές του φέρνει γλυκά ή μπλούζες που έχει φτιάξει για εκείνον.

Του αρέσει πολύ αλλά όχι όσο αρέσει εκείνος σε αυτή. Είναι ερωτευμένη.



Χαρακτήρες

Αγόρι Μουσικός

Είναι πλανόδιος μουσικός στους δρόμους της πόλης, στα ανοιχτά καφέ στο μετρό και σε πλατείες. Επίσης, ζει στον δρόμο και συχνά κοιμάται στο πάρκο ή σε απομακρυσμένα, ξεχασμένα μέρη στην πόλη (και κάποιες φορές σε φτηνά ξενοδοχεία).

Είναι πολύ καλός φίλος με το Κορίτσι Σχεδιάστρια, την οποία βλέπει σχεδόν κάθε μέρα καθώς εκείνη φαίνεται να στήνει πάντα το κίосκι της όπου παίζει εκείνος μουσική. Της αρέσει πολύ, αλλά εκείνος είναι πολύ ερωτευμένος με την μουσική και με το να δίνει συναυλίες για τους τουρίστες για να δώσει σημασία στα αισθήματά της.

Όταν τον καλούν να γίνει μέλος σε ένα δημοφιλές ροκ συγκρότημα της περιοχής, δέχεται καθώς αυτό σημαίνει ότι θα διασκεδάξει κόσμο σε μεγαλύτερες μουσικές σκηνές, και θα βγάλει περισσότερα χρήματα γεγονός που ίσως τον βοηθήσει να βρει ένα μικρό διαμέρισμα. Αλλά η συμμετοχή στο συγκρότημα τον αλλάζει με άσχημο

τρόπο, το οποίο δεν αντιλαμβάνεται πλήρως μέχρι να συναντήσει το Κορίτσι Σχεδιάστρια στο τελικό πάρτυ και να δει ότι κι εκείνη έχει αλλάξει.. και όχι προς το καλύτερο (όπως κι εκείνος).

Το Αγόρι Μουσικός είναι ελεύθερο πνεύμα –ένας ευτυχισμένος, καλόψυχος νεαρός που παίζει μουσική στους δρόμους για να βγάλει το χαρτηγάκι του.. Πέρα από τις φίλιες του με άλλους μουσικούς, η μόνη σχέση του, όταν τον πρωτοσυναντάμε, είναι το Κορίτσι Σχεδιάστρια, η οποία του φέρνει γλυκά το πρωί και ράβει ρούχα που του τα κάνει δώρο.

Είναι ερωτευμένη μαζί του αλλά εκείνος είναι πολύ αφοσιωμένος στο να παίζει μουσική για να προσέξει την αγάπη της. Για εκείνον είναι μια πολύ καλή φίλη –κάτι παραπάνω από αδερφή αλλά λιγότερο από κοπέλα του

Στην πορεία της ιστορίας, αλληλεπιδρά με το συγκρότημα που τον καλεί να γίνει μέλος του και με μερικά πολύ όμορφα Κορίτσια, που είναι

θαυμάστριες του συγκροτήματος. Αλλά το ταξίδι του, είναι πολύ προσωπικό και η κύρια επαφή του στην ιστορία είναι με το Κορίτσι Σχεδιάστρια.

Το Ντροπαλό Κορίτσι

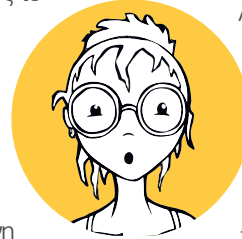
Το Ντροπαλό Κορίτσι είναι ένα συνεσταλμένο και ασπλό κορίτσι που είναι ξετρελαμένο με ένα αθλητικό Αγόρι (Αγόρι Γόης) αλλά δεν είναι αρκετά ελκυστική για να την προσέξει. Χάρη σε ένα άλλο Αγόρι (Αγόρι Δρομέας), που ενδιαφέρεται για εκείνη μαθαίνει να τρώει καλά και να γυμνάζεται και γίνεται υγιής και ελκυστική.. τόσο ελκυστική που στο τέλος τραβά την προσοχή του Αγοριού Γόης-ο οποίος της ραγίζει την καρδιά όταν αρνείται να κάνει σεξ μαζί του χωρίς προφυλακτικό... και την ντροπιάζει, αποκαλύπτοντας έτσι πόσο αληθινός φίλος είναι το Αγόρι Δρομέας.

Το Ντροπαλό Κορίτσι μένει σε ένα χαοτικό σπίτι με γονείς να τσακώνονται συνεχώς και με μια μεγαλύτερη αδελφή που είναι ανύπαντρη μητέρα-έμεινε έγκυος από ένα αγόρι που δεν είναι πλέον μαζί- και που προσπαθεί (όχι με μεγάλη επιτυχία) να μεγαλώσει το μωρό μόνη της... όλα αυτά παρέχουν στο Ντροπαλό Κορίτσι μια πραγματική ιστορία προειδοποίησης για τις μελλοντικές συνέπειες του σεξ χωρίς προφυλάξεις.

Το Ντροπαλό Κορίτσι είναι πολύ πράο και έχει χαμηλή αυτοεικόνα.

Είναι μεγάλη θαυμάστρια της Ντίβας μιας διάσημης και δημοφιλούς τραγουδίστριας που είναι η ενσάρκωση της γυναικείας δύναμης.

Στην αρχή της ιστορίας, το Ντροπαλό Κορίτσι είναι μόνο (και μοναχικό), αλλά όσο προχωρά η ιστορία, γίνεται το αντικείμενο του ενδιαφέροντος του Αγοριού Δρομέας και εκείνη βγαίνει δύο ραντεβού με το Αγόρι Μάγκα, (ο οποίος και την εξευτελίζει).



Το Αγόρι Γόης

Είναι ένα όμορφο, αθλητικό αγόρι που είναι πολύ καλός στο ποδόσφαιρο και πολύ δημοφιλής με τα κορίτσια. Απολαμβάνει τις σεξουαλικές κατακτήσεις του και δεν φορά ποτέ προφυλακτικό, επειδή το θεωρεί μη αναγκαίο και ταλαιπωρία. Στην πορεία της ιστορίας αντιμετωπίζει τον εξευτελισμό για τον τρόπο που φέρθηκε στο Ντροπαλό Κορίτσι .. και εξαιτίας μιας ασθένειας που κολλά επειδή δεν φορούσε προφυλακτικό όταν έκανε σεξ.



Έχει μια παρέα αθλητικών φίλων, όπως εκείνος. Περιτριφυρίζεται συνήθως από όμορφα Κορίτσια- κυρίως στα πάρτυ- και δεν έχει πρόβλημα να κάνει σεξ όποτε το επιθυμεί.

Το Ντροπαλό Κορίτσι είναι ξετρελαμένο μαζί του, αλλά δεν του αρέσει μέχρι που γίνεται υγιής και ελκυστική (χάρη στο Αγόρι Δρομέα). Την καλεί σε ένα ραντεβού αλλά θυμωμένος την παρατά όταν αρνείται να κάνει σεξ μαζί του χωρίς προφυλακτικό. Όταν αυτό γίνεται δεύτερη φορά, την ντροπιάζει βγάζοντάς την φωτογραφία με το κινητό και στέλνοντάς την στους φίλους όπου γίνεται viral.

Στο τέλος, εκείνος εξευτελίζεται από τον ήρωα του (τον Ποδοσφαιριστή) και μαθαίνει από γιατρό ότι έχει ένα σεξουαλικώς μεταδιδόμενο νόσημα.. δεν ήταν τελικά άπρωτος.

Το Αγόρι Μαχητής

Είναι ο μεγαλύτερος αδελφός του Κοριτσιού Καλλιτέχνης. Δεν έχουν πατέρα. Στην αρχή της ιστορίας, δρα σαν προστάτης της.. αλλά οι αποφάσεις που παίρνει στην διάρκεια της ιστορίας τον οδηγούν σε ένα άσχημο μονοπάτι και έτσι υπονομεύεται η ικανότητά του να την προστατεύει. Στο τέλος της ιστορίας, επανακτά την προστατευτική του φύση και την σώζει από μια επίθεση από το Κακό Παιδί και την συμμορία του.

Το Αγόρι Μαχητής δουλεύει σαν εργάτης για να διασφαλίσει χρήματα για το ενοίκιο και για το φαγητό τους. Στην αρχή χαίρεται που το κάνει αυτό, αλλά όταν ξεκινά να ονειρεύεται τον πλούτο και τη φήμη, αρχίζει να δυσανασχετεί που πρέπει να δίνει τόσα από τα λεφτά του για το σπίτι... και αρχίζει να κρατά μερικά για τον εαυτό του.

Το Αγόρι Μαχητής έχει μια ομάδα νατήδων φίλων με τους οποίους βγαίνει— τους οποίους βλέπουμε μαζί του στο αρχικό



πάρτυ. Κανείς τους δεν είναι τόσο μεγάλος και δυνατός όσο αυτός. Τους αρέσει να πίνουν πολύ, αλλά στην αρχή της σειράς δεν τους συνοδεύει στο ποτό- μόνο εν μέρει για να προσέχει την αδελφή του. Καθώς εξελίσσεται η ιστορία αρχίζει να τους ακολουθεί ολοένα και περισσότερο πράγμα που τον καθιστά ανίκανο να προστατέψει τον εαυτό του από την συμμορία του Κακού Παιδιού στο τελικό πάρτυ.

Ο κύριος ανταγωνιστής του Αγοριού Μαχητή είναι το Κακό Παιδί το οποίο θέλει να κάνει σεξ με το Κορίτσι Καλλιτέχνη και μισεί το Αγόρι Μαχητή γιατί το Αγόρι Μαχητής τον ντροπιάζει κατά κάποιον τρόπο.

Η Ντίβα και ο Ποδοσφαιριστής

Η Ντίβα και ο Ποδοσφαιριστής είναι αντίστοιχα το είδωλο του Ντροπαλού Κοριτσιού και του Αγοριού Γόη.



Η πεταλούδα

Η πεταλούδα είναι μια μεταφορά των προσωπικών ονείρων ή των φιλοδοξιών. Κάθε ένας πρωταρχικός χαρακτήρας σχετίζεται με μία πεταλούδα που μόνο αυτός/ή, μπορεί να δει και η πεταλούδα παρουσιάζει το μέλλον που εκείνος/η ονειρεύεται.

Η εισαγωγή στην ιδέα και στο νόημα των πεταλούδων γίνεται νωρίς σε ένα από τα πρώτα επεισόδια όταν το Κορίτσι Καλλιτέχνης είναι μόνη της στο δωμάτιο και ζωγραφίζει.

Μέσα στο πλαίσιο της μεταφοράς με τις πεταλούδες, υπάρχουν δύο είδη πεταλούδων – η ψεύτικη (μια αρνητική και συχνά εξωτερική επιρροή) και η αληθινή (μια θετική επίδραση, προερχόμενη από τα όνειρα/ ελπίδες και ταλέντα των ίδιων των χαρακτήρων). Μερικοί ήρωες έχουν αληθινές πεταλούδες, οι οποίες προέρχονται από τις ιδιότητες τις επιθυμίες για αυτοπραγμάτωση. Μερικοί έχουν ψεύτικες πεταλούδες που αναστασιάζουν εξωτερικές πιέσεις- προερχόμενες από τα ΜΜΕ (TV, περιοδικά, Internet, ηλεκτρονικά παιχνίδια ρόλων RPGs)... πολλά λεφτά, αμάξια, γυναίκες, μόδα, και φήμη.

Μερικά χαρακτηριστικά και διαφορές των ψεύτικων από τις αληθινές πεταλούδες είναι τα εξής:

Οι αληθινές πεταλούδες είναι ντελικάτα πλάσματα -όχι αδύναμα και εύθραυστα αλλά ντελικάτα και όμορφα (πιθανόν με πλούσια χρώματα. Οι ψεύτικες πεταλούδες είναι ελκυστικές, με ένα τρόπο απεγάδιαστο και επιτηδευμένο.. σαν να είναι κατασκευασμένες και ανόργανες, πιθανόν μεταλλικές ή χρυσές- όχι ζεστές και αληθινές, όπως οι αληθινές πεταλούδες.

Οι πεταλούδες εκπέμπουν το φως τους δίπλα στους χαρακτήρες το βράδυ όταν κοιμούνται σε ένα ασφαλές περιβάλλον στα δωμάτιά τους στο σπίτι ή στα δρόμο κάπου με ασφάλεια. Αλλά εάν οι χαρακτήρες κοιμηθούν κάπου όπου δεν ανήκει η πεταλούδα (σε ένα μέρος που δεν ταιριάζει με τις ελπίδες/ονειρική ζωή τους), η πεταλούδα κρατά τις αποστάσεις της.

Οι αληθινές πεταλούδες γνέφουν στους χαρακτήρες να ακολουθήσουν μια θετική πορεία προς τα εμπρός για τη ζωή και να επιτύχουν τις φιλοδοξίες τους. Οι ψεύτικες πεταλούδες ωθούν τους χαρακτήρες να κάνουν αρνητικά πράγματα δαγκώνοντας τους ή απαιτώντας να τα κάνουν.

Κάθε ψεύτικη πεταλούδα είναι απαιτητική και άπληστη.. απαιτεί από τον ήρωα της να την ταΐζει συνεχώς με δημοφιλείς εικόνες, από την τηλεόραση, τα περιοδικά ή τα βίντεο παιχνίδια. Εάν δεν ταΐσει, δαγκώνει τον ιδιοκτήτη της ή διαφορετικά κάνει κάτι για να τον/την τραυματίσει. Οι ψεύτικες πεταλούδες δρουν για να συντηρήσουν τον εαυτό τους ... όχι την υγεία και τη ζωή των χαρακτήρων τους. Οι αληθινές πεταλούδες δρουν για χάρη της ευημερίας των χαρακτήρων.



“Υπάρχουν δύο ειδών πεταλούδες-οι ψεύτικες (ανθυγιεινές για τους χαρακτήρες, προερχόμενες από έξω) και οι αληθινές (οργανικές και σωστές, προερχόμενες από τα αληθινά όνειρα/ ελπίδες και ταλέντα των χαρακτήρων τους)”.

“Η πεταλούδα είναι η μεταφορά ενός προσωπικού ονείρου ή μιας φιλοδοξίας”.

1.4.3. Κατευθυντήριες Γραμμές (I)

Ίδιο πρόγραμμα σε διαφορετικά μέσα

Το πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί σε δύο μορφές έκδοσης: έντυπη και διαδικτυακή, οι οποίες μπορούν να εφαρμοστούν σε επίσημα και ανεπίσημα πλαίσια.

Έντυπη: Αποτελείται από αυτό το εγχειρίδιο και το εγχειρίδιο της εκπαίδευσης για καθηγητές και εκπαιδευτές.

Διαδικτυακή: Αποτελείται από το ίδιο πρόγραμμα σε ψηφιακή μορφή: ίδιες διδακτικές ενότητες, ίδιο περιεχόμενο, ίδια μεθοδολογία, αλλά διαφορετικός τρόπος εφαρμογής. Η διαδικτυακή μορφή είναι διαθέσιμη στην ιστοσελίδα του προγράμματος ([http:// boysandgirlsplus.eu](http://boysandgirlsplus.eu)).

Δομή Διδακτικών Ενότητων

Το πρόγραμμα αποτελείται από 6 ενότητες (διάρκειας από 45 έως 135 λεπτά). Κάθε ενότητα είναι ανεξάρτητη από την άλλη.

Κάθε ενότητα έχει 4 δραστηριότητες. Οι δραστηριότητες 1 και 2 είναι υποχρεωτικές σε κάθε ενότητα. Οι δραστηριότητες 3 και 4 είναι προαιρετικές καθώς σας παρέχουν τη δυνατότητα να δουλέψετε σε μεγαλύτερο βάθος την ενότητα: Η δραστηριότητα 3 περιλαμβάνει ομαδική συζήτηση και δραστηριότητες με μικρότερη προσωπική αποκάλυψη από τους συμμετέχοντες (παραδείγματα σε τρίτο πρόσωπο). Η δραστηριότητα 4 επικεντρώνεται σε προσωπικό αναστοχασμό και ανάλυση των κινήτρων και των συναισθημάτων των συμμετεχόντων.

Μεθοδολογία

Το πρόγραμμα έχει μια διαδραστική

μεθοδολογία, στην οποία η συζήτηση είναι το βασικό εργαλείο. Μέσω του διαλόγου, οι έφηβοι θα αναπτύξουν την δική τους γραφή/ γλώσσα για τις στάσεις ζωής θα τους βοηθήσει να αντισταθούν στην πίεση των συνομηλίκων.

Αυτό το είδος μεθοδολογίας βοήθησε να γίνει το πρόγραμμα εφαρμόσιμο σε άτομα ηλικίας από 13 έως 19 ετών, αφού το περιεχόμενό του δημιουργείται μέσα στην ομάδα. Η ίδια η ομάδα θα προσαρμόσει το περιεχόμενο στην μεθοδολογία που είναι κατάλληλη για την ηλικία της, χρησιμοποιώντας το ως πλατφόρμα, μέσω της οποίας προάγεται ο ομαδικός αναστοχασμός, η ατομική ανάλυση και η κοινωνικοποίηση ιδεών και στάσεων.

Χρήση του προγράμματος

Ανάλογα με τον στόχο που έχουν οι εκπαιδευτικοί, μπορούν να επιλέξουν να εφαρμόσουν ένα πρόγραμμα που επικεντρώνεται πιο πολύ στα ναρκωτικά αυτά κάθε αυτά (πληροφόρηση και δουλειά πάνω στο θέμα) ή στην λήψη αποφάσεων (αναπτύσσοντας την δεξιότητα αντιμετώπισης της χρήσης ουσιών)

Ανάλογα με τον χρόνο που έχουν οι εκπαιδευτικοί, μετά την πρώτη

και την δεύτερη ενότητα, μπορούν να επιλέξουν πώς θα συνεχίσουν το πρόγραμμα επιλέγοντας μια ενότητα (3,4 ή 5) και τελειώνοντας με την Έκτη Ενότητα. Έτσι, εάν έχουν μόνο 45 λεπτά για 4 μέρες και θέλουν να εστιάσουν την εφαρμογή του προγράμματος στην πίεση των συνομηλίκων μπορούν να υλοποιήσουν τις ενότητες 2,5 και 6 και να

δουλέψουν μόνο τις δραστηριότητες 1 και 2 κάθε ενότητας. Εάν εφαρμόσουν αυτό το σχήμα, παραμένουν στην επεξεργασία του θέματος των εξαρτησιογόνων ουσιών, των στάσεων και της λήψης αποφάσεων αφού περιλαμβάνονται στις ενότητες 1 και 2.

Έτσι:

- **Ελάχιστο πακέτο προγράμματος:** Ενότητες 1, 2 και 6 (δραστηριότητες 1 και 2 κάθε ενότητας). Προσπαιτούμενος Χρόνος: 3 ημέρες, σε 45 λεπτά η καθεμία.
- **Μέγιστο πακέτο προγράμματος:** Όλες οι ενότητες, όλες οι Δραστηριότητες. Προσπαιτούμενος Χρόνος : 6 ημέρες, σε 135 λεπτά η καθεμία.
- **Μέσο πακέτο του προγράμματος:** Όλες οι ενότητες, επιλογή δραστηριοτήτων για μεγαλύτερη ή μικρότερη έκθεση. Προσπαιτούμενος Χρόνος 6 ημέρες, 90 λεπτά η καθεμία.

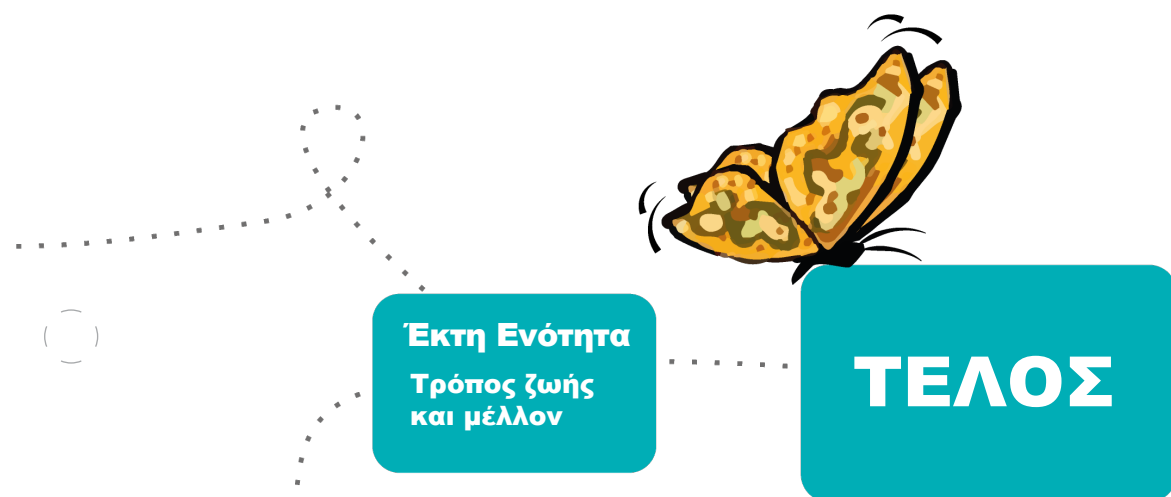
Επομένως, το πρόγραμμα έχει μερικά ευέλικτα στοιχεία: την θεματολογία (πώς να μιλήσετε για την πρόληψη), τον χρόνο που απαιτείται για την ολοκλήρωση ενός πακέτου του προγράμματος και τη συμμετοχή των μαθητών στις δραστηριότητες.

“Το πρόγραμμα αποτελείται από 6 ανεξάρτητες ενότητες (45 με 135 λεπτά η καθεμία)”.

1.4.3. Κατευθυντήριες Γραμμές (II)

Οπτικός χάρτης





1.4.3. Κατευθυντήριες γραμμές (III)

Επισκόπηση του Προγράμματος

	Εστίαση	Δραστηριότητες	Χρόνος	Υλικά
Ενότητα 1η	Στάσεις	1. Προβολή βίντεο	25λ	1 Η/Υ με σύνδεση στο διαδίκτυο και ηχεία
		2. Ομαδική ανάλυση και συζήτηση	20λ	Χαρτί για την καταγραφή ιδεών
		3. Παιχνίδι ρόλων σε ζευγάρια	45λ	Κανένα υλικό
		4. Αυτοανάλυση	45λ	Χαρτί για την καταγραφή ιδεών
Ενότητα 2η	Εξαρτησιογόνες Ουσίες, Λήψη αποφάσεων, Πίεση συνομηλίκων	1. Προβολή βίντεο	15λ	1 Η/Υ με σύνδεση στο διαδίκτυο και ηχεία
		2. Ομαδική ανάλυση και συζήτηση	30λ	Χαρτί για την καταγραφή ιδεών
		3. Δημιουργία ιστορίας	45λ	Χαρτί για την καταγραφή της ιστορίας
		4. Νοητικός Χάρτης	45λ	Φόρμα λήψης αποφάσεων σε περιβάλλον με πίεση
Ενότητα 3η	Εξαρτησιογόνες ουσίες	1. Προβολή βίντεο	15λ	1 Η/Υ με σύνδεση στο διαδίκτυο και ηχεία
		2. Παρουσίαση του εκπαιδευτικού	30λ	Πληροφορίες για τις εξαρτησιογόνες ουσίες από το εγχειρίδιο του εκπαιδευτικού
		3. Συζήτηση στην τάξη	45λ	Κανένα υλικό
		4. Σχεδιασμός συνέντευξης	45λ	Χαρτί για την δημιουργία των ερωτήσεων της συνέντευξης
Ενότητα 4η	Λήψη αποφάσεων	1. Προβολή βίντεο	15λ	1 Η/Υ με σύνδεση στο διαδίκτυο και ηχεία
		2. Συζήτηση στην ομάδα και Συμπεράσματα	30λ	Πίνακας για την παρουσίαση ιδεών
		3. Ομαδική συζήτηση	45λ	Κανένα υλικό
		4. Συμπλήρωση μιας φόρμας	45λ	Φόρμα λήψης αποφάσεων
Ενότητα 5η	Πίεση συνομηλίκων	1. Προβολή βίντεο	15λ	1 Η/Υ με σύνδεση στο διαδίκτυο και ηχεία
		2. Ανάλυση βίντεο και ομαδική συζήτηση	30λ	Χαρτί για την καταγραφή ιδεών
		3. Δημιουργία ιστορίας	45λ	Χαρτί για την καταγραφή της ιστορίας
		4. Συζήτηση στην ολομέλεια	45λ	Χαρτί για την καταγραφή ιδεών
Έκτη Ενότητα	Τρόπος Ζωής και Μέλλον	1. Προβολή βίντεο	15λ	1 Η/Υ με σύνδεση στο διαδίκτυο και ηχεία
		2. Ομαδική Συζήτηση	30λ	Χαρτί για την καταγραφή ιδεών
		3. Νοητικός χάρτης	45λ	Χαρτί για τον νοητικό χάρτη
		4. Συζήτηση στην ολομέλεια	45λ	Χαρτί για την καταγραφή ιδεών

Σημειώσεις

Οι Ενότητες 1, 2 και 6 είναι υποχρεωτικές. Οι Ενότητες 3, 4 και 5 είναι προαιρετικές: διαλέξτε ανάμεσα σε μια, περισσότερες ή καμία από αυτές. Οι δραστηριότητες 1 και 2 από κάθε ενότητα είναι υποχρεωτικές. Οι δραστηριότητες 3 και 4 είναι προαιρετικές: διαλέξτε ανάμεσα σε μία, περισσότερες ή καμία από αυτές.

Σύνοψη των Δεξιοτήτων Ζωής

	Ενότητα 1η Είναι θέμα στάσης. Εξαρτάται από εσένα!	Ενότητα 2η Ουσίες, Λήψη αποφάσεων, πίεση συνομηλίκων	Ενότητα 3η Τι γίνεται με τα ναρκωτικά	Ενότητα 4η Να λοιπόν τι επιλέγω!	Ενότητα 5η Εγώ και το περιβάλλον	Έκτη Ενότητα Τρόπος ζωής και μέλλον
Αυτογνωσία	X	X	X	X	X	X
Ενσυναίσθηση					X	X
Διεκδικητική Επικοινωνία		X			X	X
Διαπροσωπικές Σχέσεις	X	X			X	X
Λήψη Αποφάσεων	X	X	X	X		X
Επίλυση προβλημάτων	X	X		X		X
Δημιουργική Σκέψη		X	X			
Κριτική Σκέψη			X			
Διαχείριση των Συναισθημάτων	X			X	X	X
Διαχείριση του Στρες		X			X	

Διδακτικές Ενότητες

02



2.1 Πρώτη Ενότητα

Είναι θέμα στάσης. Εξαρτάται από εσένα!

Εστίαση: Στάσεις

Δεξιότητες που δουλεύονται σε αυτήν την ενότητα: Αυτογνωσία, Λήψη αποφάσεων, Διαχείριση συναισθημάτων, Επίλυση προβλημάτων και Διαπροσωπικές σχέσεις.



Δραστηριότητα	Στόχοι	Είδος	Χρόνος	Υλικά
Δραστηριότητα 01	Να γίνει γνωριμία με τους χαρακτήρες της σειράς	Προβολή βίντεο	25λ	Η/Υ με σύνδεση στο διαδίκτυο και ηχεία
Δραστηριότητα 02	Να αναδειχθεί ο τρόπος με τον οποίο διαφορετικές στάσεις οδηγούν και σε διαφορετικό τρόπο ζωής	Ομαδική ανάλυση και συζήτηση στην ολομέλεια	20λ	Χαρτί για την καταγραφή ιδεών
Δραστηριότητα 03	Να καταλήξουν στα δικά τους συμπεράσματα σχετικά με την σημασία των στάσεων	Παιχνίδι ρόλων σε ζευγάρια	45λ	Κανένα υλικό
Δραστηριότητα 04	Να αναλύσουν και να εστιάσουν ο καθένας στις δικές τους στάσεις και στις επιπτώσεις που έχουν αυτές στην ζωή τους	Αυτό-ανάλυση	45λ	Χαρτί για την καταγραφή ιδεών

Θυμηθείτε: οι δραστηριότητες 1 και 2 είναι υποχρεωτικές κι έπειτα μπορείτε να διαλέξετε, αν θέλετε να συνεχίσετε περαιτέρω, να πραγματοποιήσετε τις δραστηριότητες 3 και 4.



25λ

Είδος δραστηριότητας: Προβολή βίντεο.

Υλικά: Υπολογιστής με σύνδεση στο διαδίκτυο και ηχεία.

Στόχος: Να γίνει γνωριμία με τους χαρακτήρες της διαδικτυακής σειράς.

Διαβάστε την περιγραφή των χαρακτήρων και παρακολουθήστε τα κεφάλαια 1,2,3,4 και 5 της διαδικτυακής σειράς [10]. Για να μπορείτε να δουλέψετε εκτός σύνδεσης μπορείτε να κατεβάσετε τα επεισόδια από την ιστοσελίδα μας www.boysandgirlsplus.eu

Επεισόδιο 1: “Μια φυσιολογική μέρα”

Για πρώτη φορά συναντάμε τους χαρακτήρες της διαδικτυακής σειράς και τις πεταλούδες τους κατά την διάρκεια ενός τυπικού απογεύματος.

Επεισόδιο 2: “Οράματα”

Μετά το πρώτο πάρτυ, κατά την διάρκεια μιας ήρεμης νύχτας, το Κορίτσι Καλλιτέχνης βλέπει την όμορφη πεταλούδα της. Είναι απλά ένα όνειρο.. ή όχι

Επεισόδιο 3: “Μια γρήγορη χαρά”

Σε αυτό το επεισόδιο συναντάμε αρκετά Αγόρια και Κορίτσια: αδελφούς

και αδελφές, φίλους, πρωταθλητές ποδοσφαίρου και οπαδούς.. και είναι ευτυχημένοι. Χαμογελούν στην ζωή, όλοι φαίνονται να μην έχουν προβλήματα.. όλοι ΕΚΤΟΣ από έναν...

Επεισόδιο 4: “Πεταλούδα”

Το Κορίτσι Καλλιτέχνης ακολουθεί μια όμορφη πεταλούδα που την οδηγεί στην πλατεία ενός Ναού.. εκεί το Κορίτσι Καλλιτέχνης βγάζει ένα στυλό κι αρχίζει να σχεδιάζει. Ο αδερφός της, το Αγόρι Μαχητής δουλεύει, ενώ το Αγόρι Δρομέας και οι φίλοι του κατευθύνονται σε ένα φαστ φουντ.

Επεισόδιο 5: “Το μήλο που πέφτει”

Το Αγόρι Δρομέας μαζεύει από κάτω τα μήλα που πέφτουν βοηθώντας τον έξαλλο μανάβη και κερδίζει ένα! Αλλά το μεγάλο του πρόβλημα είναι πώς να κάνει το Ντροπαλό Κορίτσι να τον ερωτευτεί, πώς να της τραβήξει την προσοχή.... και τελικά έχει μια ιδέα!



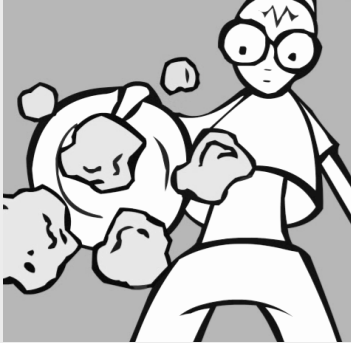
Παίξτε τα επεισόδια

Σημειώσεις

[10] Όλα τα βίντεο είναι διαθέσιμα στην ακόλουθη διεύθυνση:
www.youtube.com/BoysandGirlswebserie

Δραστηριότητα 02

Πρώτη Ενότητα



20λ

Είδος δραστηριότητας: Ομαδική ανάλυση και συζήτηση.

Υλικά: Χαρτί για την καταγραφή ιδεών.

Στόχος: Να αναδειχθεί το πώς διαφορετικές στάσεις οδηγούν σε διαφορετικό τρόπο ζωής.

Η στάση που έχουμε στην ζωή μας μπορεί να γίνει κάποιες φορές τρόπος ζωής. Είναι λοιπόν σημαντικό η στάση πίσω από τις πράξεις μας να είναι θετική στο να προάγει ένα υγιή τρόπο ζωής. Αλλά πριν από αυτό, πρέπει να κατανοούμε τι συνιστά θετική στάση και πώς την αναγνωρίζουμε.

Φτιάξτε μικρές ομάδες εργασίας και κάθε ομάδα θα πρέπει να διαλέξει έναν χαρακτήρα από την σειρά και να αναλύσει τις στάσεις του/της, καλές ή κακές, υγιείς ή μη, ευγενικές ή σκληρές. Ποιές μπορεί να είναι οι συνέπειες; Πώς είναι το περιβάλλον στο οποίο ζουν;



45λ

Είδος δραστηριότητας: Παιχνίδι ρόλων σε ζευγάρια.

Υλικά: Κανένα υλικό.

Στόχος: Να καταλήξουν στα δικά τους συμπεράσματα σχετικά με την σημασία των στάσεων.

Κάθε άτομο θα δημιουργήσει έναν χαρακτήρα του οποίου οι στάσεις είναι αρνητικές κι έναν άλλο του οποίου οι στάσεις είναι θετικές. Έπειτα θα αλληλεπιδράσουν σε ζευγάρια δείχνοντας κάθε στάση για 5 λεπτά. Όσο το ένα άτομο θα έχει τον θετικό ρόλο, το άλλο θα έχει τον αρνητικό, κι έπειτα θα αλλάξουν. Οι καταστάσεις αλληλεπίδρασης είναι επιθυμητό να αντιπροσωπεύουν την πραγματική ζωή. Στην μεγάλη ομάδα θα σχολιάσουν ποιό ήταν το εσωτερικό τους συναίσθημα και πώς ένωσαν κατά την διάρκεια της δραστηριότητας.

Ερωτήσεις για την καθοδήγηση της συζήτησης:

- Τί σημαίνει να έχεις θετική στάση;
- Τι αντίκτυπο έχουν οι στάσεις μας στις επιλογές που κάνουμε;
- Πώς η στάση μας αλλάζει τη ζωή μας;
- Όταν συναντάμε εμπόδια πώς μπορούν αυτά να επηρεάσουν την στάση μας;
- Τί κάνει κάτι να είναι καλό ή κακό;

Δραστηριότητα 04

Επιλέξτε τη δραστηριότητα 03 ή/και 04

Πρώτη Ενότητα



45λ

Είδος δραστηριότητας: Αυτοανάλυση.**Υλικά:** Χαρτί για την καταγραφή ιδεών.**Στόχος:** Να αναλύσουν και να εστιάσουν ο καθένας στις δικές τους στάσεις και στις επιπτώσεις στην ζωή τους.

Οι Στάσεις σας: Κάθε άτομο καλείται να αναλογιστεί την ζωή του και τις στάσεις του. Στη συνέχεια ο καθένας θα περιγράψει 3 καταστάσεις και συγκεκριμένες στάσεις που έχει και πώς αυτές επηρεάζουν την ευημερία του/της. Τι μπορείτε να κάνετε για να αλλάξετε την στάση σας και ποιό θα είναι το όφελος αν κάνετε αυτή την αλλαγή;

Σε ζευγάρια συζητούν τα συμπεράσματα τους.



2.2 Ενότητα 02

Εξαρτησιογόνες ουσίες, λήψη αποφάσεων και πίεση συνομηλίκων

Εστίαση: Εξαρτησιογόνες ουσίες, Λήψη Αποφάσεων, Πίεση συνομηλίκων

Δεξιότητες ζωής σε αυτή την ενότητα: Αυτογνωσία, Διεκδικητική επικοινωνία.



Δραστηριότητα	Στόχοι	Είδος	Χρόνος	Υλικά
Δραστηριότητα 01	Να αναδειχτεί πως η πίεση των συνομηλίκων οδήγησε 2 από τους χαρακτήρες της σειράς σε μη υγιείς επιλογές, σε σχέση με τις εξαρτησιογόνες ουσίες	Προβολή βίντεο	15λ	Η/Υ με σύνδεση στο διαδίκτυο και ηχεία
Δραστηριότητα 02	Να συσχετιστεί η πίεση των συνομηλίκων αναφορικά με την λήψη αποφάσεων και την χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών	Ομαδική Ανάλυση	30λ	Χαρτί για την καταγραφή ιδεών
Δραστηριότητα 03	Να ενισχυθεί η ανάπτυξη προσωπικών εφεδρειών που βοηθούν στην αντιμετώπιση της πίεσης των συνομηλίκων, να προβληθεί μια ανθυγιεινή επιλογή και να προαχθούν οι υγιείς επιλογές	Δημιουργία ιστορίας για την πίεση των συνομηλίκων στην πρόληψη των εξαρτησιογόνων ουσιών μέσα από υγιείς επιλογές	45λ	Χαρτί για την καταγραφή και τον σχεδιασμό της ιστορίας
Δραστηριότητα 04	Να αναγνωρίσουν τις ανθυγιεινές επιλογές και πώς σχετίζονται με την πίεση των συνομηλίκων. Να αποσαφηνίσουν πώς τα συναισθήματα και τα κίνητρα σχετίζονται με την πίεση των συνομηλίκων και την λήψη αποφάσεων	Λήψη αποφάσεων και νοητικός χάρτης	45λ	Φόρμα λήψης απόφασης σε καθεστώς πίεσης

Θυμηθείτε: οι δραστηριότητες 1 και 2 είναι υποχρεωτικές κι έπειτα μπορείτε να διαλέξετε, αν θέλετε να συνεχίσετε περαιτέρω, να πραγματοποιήσετε τις δραστηριότητες 3 και 4.

Δραστηριότητα 01

Δεύτερη Ενότητα



15λ

Είδος δραστηριότητας: Προβολή βίντεο.

Υλικά: Υπολογιστής με σύνδεση στο διαδίκτυο και ηχεία.

Στόχος: Να αναδειχτεί πως η πίεση των συνομηλίκων οδήγησε 2 από τους χαρακτήρες της σειράς σε μη υγιείς επιλογές, σε σχέση με τις εξαρτησιογόνες ουσίες.

Παρακολουθήστε τα επεισόδια 6,11,12,15 και 23 [11]. Για να μπορείτε να δουλέψετε εκτός σύνδεσης μπορείτε να κατεβάσετε τα επεισόδια από την ιστοσελίδα μας www.boysandgirlsplus.eu

Επεισόδιο 6: “Μουσική στο κεφάλι”

Το Αγόρι Μουσικός είναι ο νέος κιθαρίστας σε ένα συγκρότημα.. και το Κορίτσι Σχεδιάστρια; Περιμένει ένα μήνυμα από εκείνον, μόνο ένα!!!

Επεισόδιο 11: “Η πρώτη γουλιά Αψέντι”

Σε αυτό το επεισόδιο συναντάμε όλα τα Αγόρια και τα Κορίτσια μας, αλλά φαίνεται πως η ζωή τους αλλάζει... και οι πεταλούδες τους επίσης, χάνουν το χρώμα τους και την λάμψη τους.

Χάνουν άραγε το Κορίτσι Καλλιτέχνης, το Αγόρι Μουσικός, το Αγόρι Γόης και οι άλλοι τα όνειρά τους;

Επεισόδιο 12: “Νύχτα αγάπης”

Η πεταλούδα και τα όνειρα του Κοριτσιού Σχεδιάστρια αλλάζουν από τις απερίσκεπτες πράξεις του Αγοριού Μουσικός. Παράλληλα το Ντροπαλό Κορίτσι πρέπει να επιλέξει μεταξύ του Αγοριού Δρομέα και του Αγοριού Γόη.

Επεισόδιο 15: “Πάνω-κάτω”

Τι εφιάλτης για το Κορίτσι Καλλιτέχνης... Ταυτόχρονα το Αγόρι Μουσικός ξυπνά σε ένα δωμάτιο ξενοδοχείου, μετά από άλλη μια “Βραδιά Ροκ” και το Αγόρι Γόης αρχίζει να έχει κάποιες πραγματικές ανησυχίες...

Επεισόδιο 23: “Το πολυαναμενόμενο φιλί”

Το Αγόρι Μουσικός φαίνεται να μην έχει καμία τύχη να κερδίσει πάλι το Κορίτσι Σχεδιάστρια. Παράλληλα, το Αγόρι Δρομέας και το Ντροπαλό Κορίτσι δίνουν το πρώτο τους φιλί. Κάπου αλλού το Κακό Παιδί συνεχίζει να κυνηγάει το Κορίτσι Σχεδιάστρια και δεν θα δεχθεί αρνητική απάντηση.



Σημειώσεις

[11] Όλα τα βίντεο είναι διαθέσιμα στην ακόλουθη διεύθυνση:
www.youtube.com/BoysandGirlswebserie

Δραστηριότητα 02

Δεύτερη Ενότητα



30λ

Είδος δραστηριότητας: Ομαδική ανάλυση και συζήτηση.

Υλικά: Χαρτί για την καταγραφή ιδεών.

Στόχος: Να συσχετιστεί η πίεση των συνομηλίκων αναφορικά με την λήψη αποφάσεων και την χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών.

Χωριστείτε σε 2 ομάδες, μια για κάθε χαρακτήρα.

Κάθε ομάδα πρέπει να αναλύσει την ιστορία απαντώντας στις παρακάτω ερωτήσεις:

- Ποιά είναι τα όνειρα του χαρακτήρα και οι στόχοι του στην ζωή;
- Σε ποιο/ά σημείο/α στην διάρκεια της ιστορίας οι χαρακτήρες υφίστανται την πίεση των συνομηλίκων τους;
- Ποιά είναι η απόφαση του/της σε αυτή την κατάσταση;
- Είναι ανθυγιεινή η απόφαση αυτή, Γιατί;
- Πώς νομίζετε ότι νιώθουν σε αυτή την κατάσταση;
- Πώς θα περιγράφατε τα συναισθήματα των χαρακτήρων κατά την διάρκεια της ιστορίας;
- Πώς αλλάζουν τα συναισθήματα αυτά κατά την διάρκεια της ιστορίας;
- Γιατί πιστεύετε ότι επιλέγουν να πάρουν ναρκωτικά;
- Πώς αυτή η απόφαση επηρεάζει τα όνειρα τους;

Δραστηριότητα 03

Επιλέξτε τη δραστηριότητα 03 ή/και 04

Δεύτερη Ενότητα



45λ

Είδος δραστηριότητας: Δημιουργία ιστορίας για την πίεση των συνομηλίκων στην πρόληψη των εξαρτησιογόνων ουσιών κάνοντας υγιείς επιλογές.

Υλικά: Χαρτί για καταγραφή ιδεών και σχεδιασμό της ιστορίας.

Στόχος: Να ενισχυθεί η ανάπτυξη προσωπικών εφεδρειών που βοηθούν στην αντιμετώπιση της πίεσης των συνομηλίκων, να προβληθεί τι είναι μια ανθυγιεινή επιλογή και να προαχθούν οι υγιείς επιλογές.

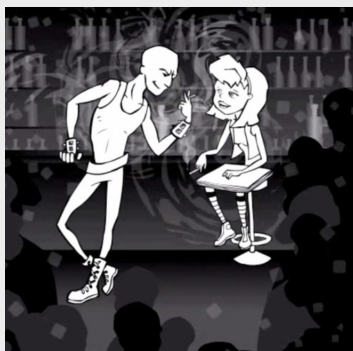
Κάντε το σωστά! Ξαναγράψτε κάθε ιστορία καταλήγοντας σε μια θετική έκβαση στην οποία μπορούν να πραγματοποιηθούν τα όνειρα μέσω της λήψης υγιών αποφάσεων και αντιμετώπισης της πίεσης των συνομηλίκων.

Σε ομάδες 4-5 ατόμων ξαναγράψτε την ιστορία αλλάζοντας τις αποφάσεις που ευνοούν την επίτευξη των στόχων των χαρακτήρων. Η ιστορία μπορεί να γίνει αφηγηματική ή σε οπτική μορφή με σχέδια. Επιλέξτε τι ταιριάζει καλύτερα στον τρόπο επικοινωνίας σας!

Δραστηριότητα 04

Επιλέξτε τη δραστηριότητα 03 ή/και 04

Δεύτερη Ενότητα



45λ

Είδος δραστηριότητας: Λήψη αποφάσεων και νοητικός χάρτης.

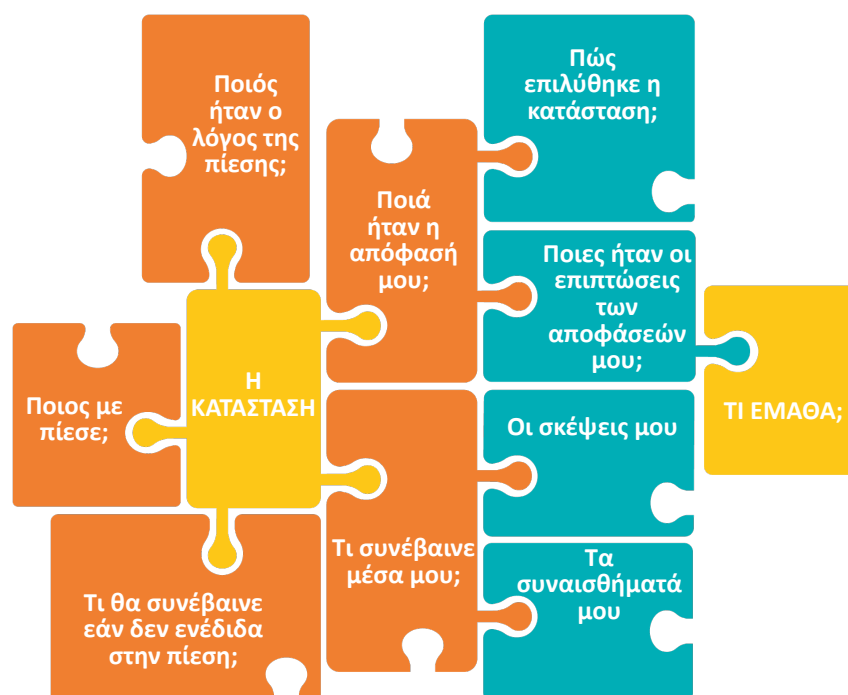
Υλικά: Φόρμα λήψης απόφασης σε καθεστώς πίεσης.

Στόχος: Να προσδιοριστούν οι ανθυγιεινές επιλογές και πώς σχετίζονται με την πίεση των συνομηλίκων. Να αποσαφηνιστεί ο τρόπος με τον οποίο τα συναισθήματα και τα κίνητρα σχετίζονται με την πίεση των συνομηλίκων και την λήψη αποφάσεων.

Θυμηθείτε μια κατάσταση όπου η πίεση των συνομηλίκων σας ανάγκασε να πάρετε ανθυγιεινές αποφάσεις σε σχέση με τις εξαρτησιογόνες ουσίες (αλκοόλ, καπνός κτλ.). Φτιάξτε έναν νοητικό χάρτη στον οποίο να φαίνεται όλη η διαδικασία της λήψης αποφάσεων (συμπεριλαμβανομένων και των συναισθημάτων) και οι επιπτώσεις αυτών.

Ακολουθήστε την φόρμα για να το κάνετε.

Δεν χρειάζεται να το μοιραστούν με την ομάδα. Μπορούν να το μοιραστούν με κοντινούς φίλους εάν επιθυμούν.





2.3 Τρίτη Ενότητα

Τί γίνεται με τις ουσίες;

Εστίαση: Εξαρτησιογόνες Ουσίες

Δεξιότητες που δουλεύονται σε αυτή την ενότητα: Αυτογνωσία, Κριτική σκέψη, Δημιουργική σκέψη και Λήψη αποφάσεων.



Δραστηριότητα	Στόχοι	Είδος	Χρόνος	Υλικά
Δραστηριότητα 01	Να παρουσιαστούν καταστάσεις σχετικές με την χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών και τα αποτελέσματά τους	Προβολή βίντεο	15λ	Η/Υ με σύνδεση στο διαδίκτυο και ηχεία
Δραστηριότητα 02	Να δοθούν πληροφορίες σχετικά με τις επιπτώσεις της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών, συμπεριλαμβανομένων και των επιπτώσεων στο σώμα και των αλλαγών στη διάθεση	Παρουσίαση του εκπαιδευτικού	30λ	Πληροφορίες για τις εξαρτησιογόνες ουσίες από το εγχειρίδιο του εκπαιδευτικού
Δραστηριότητα 03	Να προβληματιστούν οι έφηβοι πάνω στα κίνητρα τους για την χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών και να ενισχυθούν οι εναλλακτικές ψυχαγωγικές δραστηριότητες	Συζήτηση στη τάξη	45λ	Κανένα υλικό
Δραστηριότητα 04	Να σκεφτούν σχετικά με τις προσωπικές τους συνήθειες ψυχαγωγίας και πως αυτές σχετίζονται με τις εξαρτησιογόνες ουσίες και τα κίνητρα τους	Σχεδιασμός συνέντευξης σχετικά με τις συνήθειες ψυχαγωγίας	45λ	Χαρτί για την καταγραφή ερωτήσεων συνέντευξης

Θυμηθείτε: οι δραστηριότητες 1 και 2 είναι υποχρεωτικές και έπειτα μπορείτε να διαλέξετε, αν θέλετε να συνεχίσετε περαιτέρω, να πραγματοποιήσετε τις δραστηριότητες 3 και 4.



15λ

Είδος δραστηριότητας: Προβολή βίντεο.

Υλικά: Υπολογιστής με σύνδεση στο διαδίκτυο και ηχεία.

Στόχος: Να παρουσιαστούν καταστάσεις σχετικές με την χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών και τα αποτελέσματά τους.

Παρακολουθήστε τα κεφάλαια 11,13,15,16 και 18 που σχετίζονται με τις επιπτώσεις των ναρκωτικών και καταστάσεις [12]. Για να μπορείτε να δουλέψετε εκτός σύνδεσης μπορείτε να κατεβάσετε τα επεισόδια από την ιστοσελίδα μας www.boysandgirlsPlus.eu

Επεισόδιο 11: “Η πρώτη γουλιά Αψέντι”

Σε αυτό το επεισόδιο συναντάμε όλα τα Αγόρια και τα Κορίτσια μας, αλλά φαίνεται πως η ζωή τους αλλάζει... και οι πεταλούδες τους επίσης, χάνουν το χρώμα τους και την λάμψη τους.

Χάνουν άραγε το Κορίτσι Καλλιτέχνης, το Αγόρι Μουσικός, το Αγόρι Γόης κι οι άλλοι τα όνειρά τους;

Επεισόδιο 13: “Το λάθος μονοπάτι”

Τα Αγόρια και τα Κορίτσια αρχίζουν να αλλάζουν υπο την πίεση των συνομηλίκων. Το Κορίτσι Σχεδιάστρια ανησυχεί για την εμφάνιση της ενώ το Κορίτσι Καλλιτέχνης γίνεται πιο

πολύ Κορίτσι του πάρτυ. Μήπως το Ντροπαλό Κορίτσι είναι το επόμενο;

Επεισόδιο 15: “Πάνω-κάτω”

Τι εφιάλτης για το Κορίτσι Καλλιτέχνης... Ταυτόχρονα το Αγόρι Μουσικός ξυπνά σε ένα δωμάτιο ξενοδοχείου, μετά από άλλη μια “Βραδιά Ροκ” και το Αγόρι Γόης αρχίζει να έχει κάποιες πραγματικές ανησυχίες...

Επεισόδιο 16: “Σκέψεις για το κάπνισμα”

Το Κορίτσι Καλλιτέχνης φτάνει σε ένα σταυροδρόμι. Τα σχέδια της θα μπορούσαν να την οδηγήσουν σε ένα μονοπάτι αλλά οι κακές επιρροές αρχίζουν να την κάνουν να παρεκκλίνει από αυτό.

Επεισόδιο 18: “Χάνοντας όνειρα”

Η συνάντηση του Αγοριού Δρομέα με έναν παλιό φίλο μας δείχνει

την πραγματική έκταση της αλλαγής του και το Κορίτσι Καλλιτέχνης βγαίνει ακόμα παραπάνω εκτός ελέγχου.



Παίξτε τα επεισόδια

Σημειώσεις

[12] Όλα τα βίντεο είναι διαθέσιμα στην ακόλουθη διεύθυνση:
www.youtube.com/BoysandGirlswebserie

Δραστηριότητα 02

Τρίτη Ενότητα



30λ

Είδος δραστηριότητας: Παρουσίαση του εκπαιδευτικού.

Υλικά: Πληροφορίες για τις εξαρτησιογόνες ουσίες από το εγχειρίδιο του εκπαιδευτικού.

Στόχος: Να δοθούν πληροφορίες σχετικά με τις επιπτώσεις της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών, συμπεριλαμβανομένων και των επιπτώσεων στο σώμα και των αλλαγών στη διάθεση.

Αν και στην σημερινή εποχή έχουμε πρόσβαση σε πολλές πληροφορίες για τις ουσίες, κάποιες φορές δεν είναι ξεκάθαρο ότι οι έφηβοι γνωρίζουν τις επιπτώσεις τους. Είναι συχνό να γνωρίζουν τις αρχικές επιπτώσεις τους, αλλά ίσως δεν γνωρίζουν πώς αυτές οι επιπτώσεις αλλάζουν. Η δραστηριότητα αυτή επικεντρώνεται στην παροχή έγκυρης και ορθής πληροφόρισης για τις επιπτώσεις που έχουν οι εξαρτησιογόνες ουσίες στο σώμα. Δείτε τις πληροφορίες στο εκπαιδευτικό υλικό.

Διευκόλυνση παρουσίασης εκπαιδευτικού/συντονιστή:

- Ποιές είναι οι βραχυπρόθεσμες και ποιές οι μακροπρόθεσμες συνέπειες του αλκοόλ και των ναρκωτικών στο σώμα;
- Θετικές και αρνητικές συνέπειες;

Προκειμένου να εμβαθύνετε στο πώς οι εξαρτησιογόνες ουσίες επηρεάζουν το σώμα και τον νου παρακαλούμε συμβουλευτείτε το Παράρτημα III.



45λ

Είδος δραστηριότητας: Συζήτηση στη τάξη.

Υλικά: Κανένα υλικό.

Στόχος: Να προβληματιστούν οι έφηβοι πάνω στα κίνητρα τους για την χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών και να ενισχυθούν οι εναλλακτικές ψυχαγωγικές δραστηριότητες.

Το να κάνει κάποιος χρήση ουσιών είναι μια προσωπική επιλογή αλλά υπάρχουν πολλοί παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν αυτή την επιλογή. Για να κάνει κανείς αυτού του είδους την επιλογή είναι σημαντικό να είναι συνειδητοποιημένος και ενήμερος για το τι σημαίνει η χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών. Στην δραστηριότητα αυτή ο συντονιστής/εκπαιδευτικός θα συντονίσει μια συζήτηση στην τάξη που θα διευκολυνθεί με τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Γιατί οι νέοι άνθρωποι πίνουν αλκοόλ και παίρνουν ναρκωτικά; (εσωτερικοί κι εξωτερικοί λόγοι)
- Ποίο είναι το καλό ή το κακό με το αλκοόλ και τα ναρκωτικά;
- Γιατί νομίζετε ότι είναι νόμιμο/παράνομο να πίνεις αλκοόλ/να παίρνεις ναρκωτικά;
- τί άλλο μπορείς να κάνεις αντί να πίνεις και να παίρνεις ναρκωτικά;
- Τι μπορείς να κάνεις εάν έχεις ένα πρόβλημα με το αλκοόλ/τα ναρκωτικά ή γνωρίζεις κάποιον που έχει πρόβλημα;

Δραστηριότητα 04

Επιλέξτε τη δραστηριότητα 03 ή/και 04

Τρίτη Ενότητα



45λ

Είδος δραστηριότητας: Σχεδιασμός συνέντευξης σχετικά με τις συνήθειες ψυχαγωγίας.

Υλικά: Χαρτί για την καταγραφή ερωτήσεων συνέντευξης.

Στόχος: Να σκεφτούν σχετικά με τις προσωπικές τους συνήθειες ψυχαγωγίας και πως αυτές σχετίζονται με τις εξαρτησιογόνες ουσίες και τα κίνητρα τους.

Οι δικοί μου λόγοι. Σε αυτή την δραστηριότητα κάθε άτομο θα σχεδιάσει τις ερωτήσεις της συνέντευξης που θα κάνει σε έναν φίλο. Οι ερωτήσεις αυτές θα πρέπει να διερευνούν τις συνήθειες του ελεύθερου χρόνου, αν σχετίζονται ή όχι με τις εξαρτησιογόνες ουσίες, τι τον/την οδήγησε σε αυτού του τύπου την δραστηριότητα, αν θα ήθελε να αλλάξει κάτι, κτλ...



2.4 Τέταρτη Ενότητα

Να λοιπόν τί επιλέγω!

Εστίαση: Λήψη Αποφάσεων

Δεξιότητες που μελετώνται σε αυτήν την ενότητα: Αυτογνωσία, Λήψη αποφάσεων, Επίλυση προβλημάτων και Διαχείριση των συναισθημάτων.



Δραστηριότητα	Στόχοι	Είδος	Χρόνος	Υλικά
Δραστηριότητα 01	Να προβληθούν καταστάσεις που σχετίζονται με την λήψη αποφάσεων και τί συμβαίνει όταν εμφανίζονται εμπόδια και συναισθήματα που σχετίζονται με αυτά	Προβολή βίντεο	15λ	Η/Υ με σύνδεση στο διαδίκτυο και ηχεία
Δραστηριότητα 02	Να αναλυθούν οι λόγοι για τους οποίους οι λήψη αποφάσεων είναι σημαντική για να υπάρχει ο επιθυμητός τρόπος ζωής και να παρουσιαστούν τρόποι με τους οποίους ξεπερνιούνται τα εμπόδια ώστε να μην παραιτείται κανείς από την εκπλήρωση των στόχων της ζωής του	Συζήτηση σε ομάδες και παρουσίαση των συμπερασμάτων	30λ	Ένας πίνακας για την παρουσίαση των συμπερασμάτων
Δραστηριότητα 03	Να μάθουν για τις αξίες και τα κίνητρα που επηρεάζουν την διαδικασία λήψης αποφάσεων	Συζήτηση σε ομάδες	45λ	Κανένα υλικό
Δραστηριότητα 04	Να μάθουν για την προσωπική τους διαδικασία λήψης αποφάσεων	Συμπλήρωση φόρμας λήψης αποφάσεων	45λ	Φόρμα Λήψης απόφασης

Θυμηθείτε: οι δραστηριότητες 1 και 2 είναι υποχρεωτικές και έπειτα μπορείτε να διαλέξετε, αν θέλετε να συνεχίσετε περαιτέρω, να πραγματοποιήσετε τις δραστηριότητες 3 και 4.



15λ

Είδος δραστηριότητας: Προβολή βίντεο.

Υλικά: Η/Υ με σύνδεση στο διαδίκτυο και ηχεία.

Στόχος: Να προβληθούν καταστάσεις που σχετίζονται με την λήψη αποφάσεων και τί συμβαίνει όταν εμφανίζονται εμπόδια και συναισθήματα που σχετίζονται με αυτά.

Παρακολουθήστε τα Κεφάλαια 5, 10, 12, 18, 19 και 23 σχετικά με τις αποφάσεις και τα εμπόδια για την επίτευξη των στόχων ζωής [13]. Για να μπορείτε να δουλέψετε εκτός σύνδεσης μπορείτε να κατεβάσετε τα επεισόδια από την ιστοσελίδα μας www.boysandgirlsPlus.eu

Επεισόδιο 5: “Το μήλο που πέφτει”

Το Αγόρι Δρομέας μαζεύει από κάτω τα μήλα που πέφτουν βοηθώντας τον έξαλλο μανάβη και κερδίζει ένα! Αλλά το μεγάλο του πρόβλημα είναι πώς να κάνει το Ντροπαλό Κορίτσι να τον ερωτευτεί, πώς να της τραβήξει την προσοχή..... και τελικά έχει μια ιδέα!

Επεισόδιο 10: “Η φίλια δίνει φτερά στην καρδιά”

Για πρώτη φορά γνωρίζουμε τους χαρακτήρες της διαδικτυακής σειράς και τις πεταλούδες τους κατά τη διάρκεια ενός φυσιολογικού απογεύματος.

Επεισόδιο 12: “Μια τρυφερή νύχτα”

Η πεταλούδα και τα όνειρα το Κοριτσιού

Σχεδιάστριας άλλαξαν από τις απερίσκεπτες πράξεις του Αγοριού Μουσικού ενώ παράλληλα το Ντροπαλό Κορίτσι πρέπει να διαλέξει ανάμεσα στο Αγόρι Δρομέα και το Αγόρι Γόη.

Επεισόδιο 18: “Χαμένα όνειρα”

Η συνάντηση του Αγοριού Δρομέα με έναν παλιό φίλο, μας δείχνει την πραγματική έκταση της αλλαγής του και το Κορίτσι Καλλιτέχνης βγαίνει ακόμη περισσότερο εκτός ελέγχου.

Επεισόδιο 19: “Γέλια και δάκρυα”

Το Ντροπαλό Κορίτσι επιστρέφει στο σπίτι του Αγοριού Γόη, αλλά έχει αλλάξει καθόλου εκείνος; Και τί θα σκεφτεί το Αγόρι Δρομέας όταν το μάθει;

Επεισόδιο 23: “Το πολυαναμενόμενο φιλί”

Το Αγόρι Μουσικός φαίνεται να μην έχει καμία τύχη να κερδίσει πίσω το Κορίτσι Σχεδιάστρια. Παράλληλα, το Αγόρι Δρομέας και το Ντροπαλό Κορίτσι δίνουν το πρώτο τους φιλί. Κάπου αλλού το Κακό Παιδί συνεχίζει να κυνηγάει το Κορίτσι Σχεδιάστρια και δεν θα δεχτεί αρνητική απάντηση.



Σημειώσεις

[13] Όλα τα βίντεο είναι διαθέσιμα στην ακόλουθη διεύθυνση:
www.youtube.com/BoysandGirlswebserie

Δραστηριότητα 02

Τέταρτη Ενότητα



30λ

Είδος δραστηριότητας: Συζήτηση σε ομάδες και παρουσίαση των συμπερασμάτων.

Υλικά: Ένας πίνακας για την παρουσίαση των συμπερασμάτων.

Στόχος: Να αναλυθεί ο λόγος για τον οποίο η λήψη αποφάσεων είναι σημαντική για να υπάρχει ο επιθυμητός τρόπος ζωής και να παρουσιαστούν τρόποι με τους οποίους ξεπερνιούνται τα εμπόδια, ώστε να μην παραιτείται κανείς από την εκπλήρωση των στόχων της ζωής του.

Η δραστηριότητα να γίνει σε μικρές ομάδες (4 με 5 άτομα). Κάθε ομάδα πρέπει να διαλέξει ένα χαρακτήρα: Το Αγόρι Δρομέας ή το Ντροπαλό Κορίτσι. Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις και έπειτα μοιραστείτε τα συμπεράσματά σας με την υπόλοιπη ομάδα:

- Τί όνειρα έχουν;
- Τί κάνουν για να πραγματοποιήσουν τα όνειρά τους;
- Τί εμπόδια συναντούν στο δρόμο τους;
- Ποιά είναι τα συναισθήματά τους όταν συναντούν εμπόδια;
- Πώς ξεπερνούν τα εμπόδια;

Οι απαντήσεις μπορούν να γραφτούν σε έναν πίνακα ή να χρησιμοποιηθούν ζωγραφιές. Στην συνέχεια η κάθε ομάδα δίνει ανατροφοδότηση στην άλλη και δίνεται η ευκαιρία σε όλους να συμβάλλουν στην συζήτηση αν το επιθυμούν.. Καθώς κάποιες ομάδες θα δουλέψουν πάνω στην ίδια ενότητα, ο συντονιστής θα πρέπει να δει και να υπογραμμίσει τις διαφορές.



45λ

Είδος δραστηριότητας: Συζήτηση σε ομάδες.

Υλικά: Κανένα υλικό.

Στόχος: Να μάθουν για τις αξίες και τα κίνητρα που επηρεάζουν την διαδικασία λήψης αποφάσεων.

Ο εκπαιδευτικός κάνει τις παρακάτω ερωτήσεις και ζητά από τους μαθητές να σταθούν στην γωνία α, β, γ, δ της τάξης ανάλογα με την απάντηση που επέλεξαν:

Ο καλύτερος/η φίλος/η σου είναι ερωτευμένος με ένα κορίτσι/αγόρι αλλά δεν έχει ακόμη ρωτήσει αυτήν/ον εάν θέλει να βγουν μαζί και εσύ είσαι επίσης ερωτευμένος/η με αυτό το αγόρι/κορίτσι, τι κάνεις:

- Ενθαρρύνεις τον φίλο/η σου να τον προσκαλέσει να βγουν
- Σπεύδεις να προσκαλέσεις εσύ το κορίτσι/αγόρι να βγειτε
- Μιλάς στον καλύτερο φίλο/η σου για τα συναισθήματά σου

- Μιλάς στο αγόρι/κορίτσι για την κατάσταση που επικρατεί και
- τον/την αφήνεις να διαλέξει ανάμεσά σας

Αφού οι μαθητές κάνουν την επιλογή τους, ο συντονιστής ρωτά εάν κάποιος θέλει να μοιραστεί την επιλογή του και για ποιο λόγο επέλεξε την συγκεκριμένη απάντηση. Στην συνέχεια, ο συντονιστής κατευθύνει μια συζήτηση μέσα στην τάξη γύρω από τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Ποιός είναι ένας καλός φίλος;
- Πώς ξέρετε εάν πήρατε την σωστή απόφαση;
- Πώς μπορείτε να βοηθήσετε ο ένας τον άλλο για να πάρετε τις σωστές αποφάσεις;

Δραστηριότητα 04

Επιλέξτε τη δραστηριότητα 03 ή/και 04

Τέταρτη Ενότητα



45λ

Είδος δραστηριότητας: Συμπλήρωση φόρμας για τη λήψη αποφάσεων.

Υλικά: Χαρτί για να συμπληρωθούν οι ερωτήσεις της συνέντευξης.

Στόχος: Να μάθουν για την προσωπική τους διαδικασία λήψης αποφάσεων.

Σε αυτή την δραστηριότητα κάθε άτομο πρέπει να σκεφτεί μια σύγκρουση που αυτός/ή βιώνει και η οποία πρέπει να λυθεί παίρνοντας μια απόφαση. Τα παρακάτω στοιχεία μπορούν να βοηθήσουν στην διαδικασία λήψης αποφάσεων:

Κατάσταση:

Συναισθήματα και σκέψεις σχετικά με αυτό:

Εναλλακτική 1

Εναλλακτική 2

Εναλλακτική 3

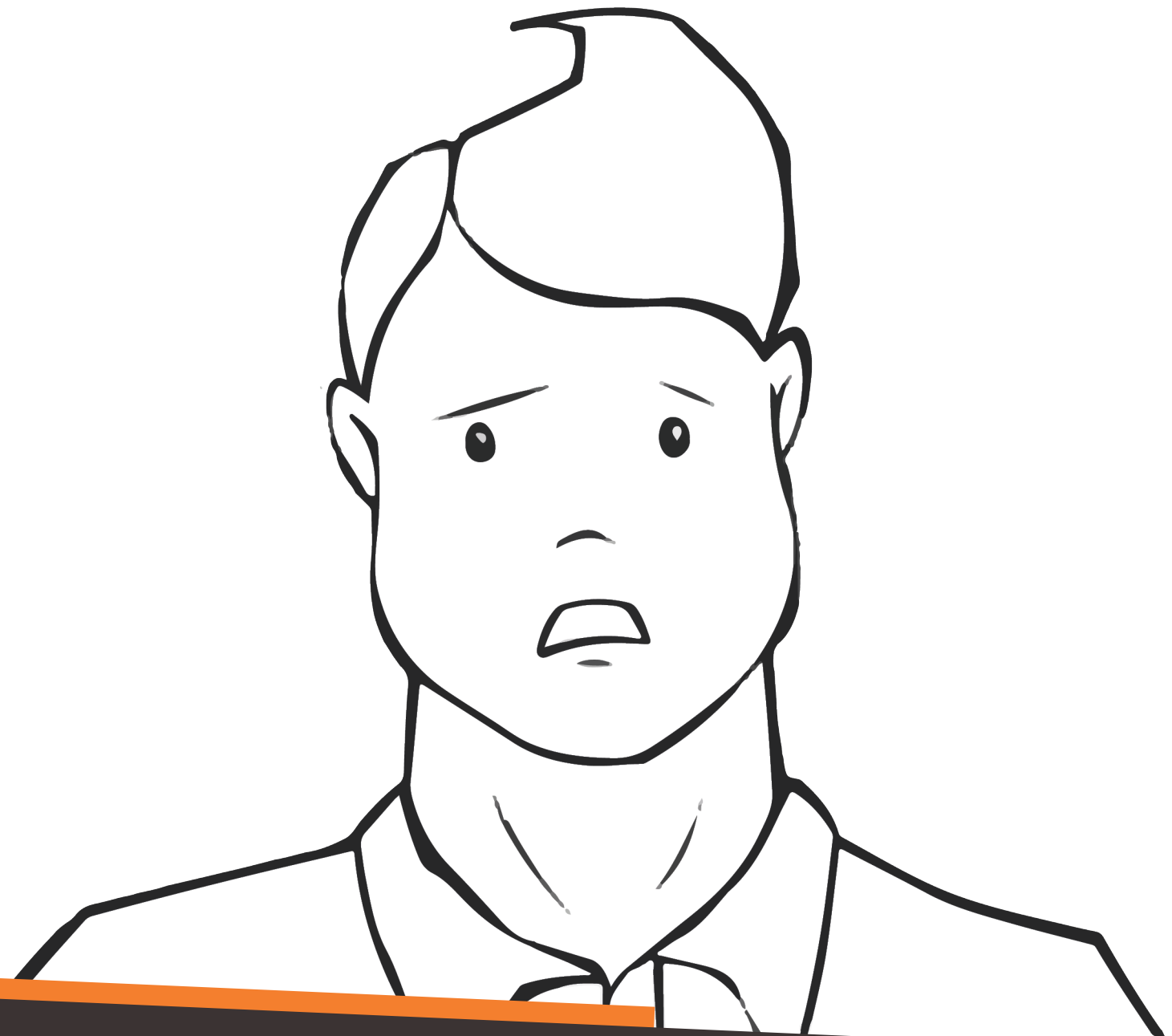
Συναισθήματα

Σκέψεις

Σχετίζεται αυτή η εναλλακτική με τους στόχους μου για το μέλλον;

Σχετίζεται αυτή η εναλλακτική με τους στόχους μου για το μέλλον

Η επιλογή μου



2.5 Πέμπτη Ενότητα

Εγώ και το περιβάλλον μου

Εστίαση: Πίεση συνομηλίκων

Δεξιότητες που μελετώνται σε αυτή την ενότητα: Αυτογνωσία, Ενσυναίσθηση, Διεκδικητική επικοινωνία, Διαπροσωπικές σχέσεις, Διαχείριση των συναισθημάτων και Διαχείριση του στρες.



Δραστηριότητα	Στόχοι	Είδος	Χρόνος	Υλικά
Δραστηριότητα 01	Να παρουσιαστούν διαφορετικές καταστάσεις όπου η πίεση των συνομηλίκων είναι παρούσα	Προβολή βίντεο	15λ	Η/Υ με σύνδεση στο διαδίκτυο και ηχεία
Δραστηριότητα 02	Να κατανοήσουν πώς η πίεση των συνομηλίκων και οι κανονιστικές αντιλήψεις είναι παρούσες σε κάποιες αποφάσεις που παίρνουμε στην ζωή	Ανάλυση του βίντεο και συζήτηση σε ομάδες	30λ	Χαρτί για την καταγραφή ιδεών
Δραστηριότητα 03	Να προβληματιστούν πάνω στις καταστάσεις όπου η πίεση των συνομηλίκων είναι παρούσα και να ενισχυθούν στην απόκτηση των απαραίτητων εφοδίων για να την αντιμετωπίσουν	Δημιουργία Ιστορίας	45λ	Χαρτί για την παρουσίαση της ιστορίας
Δραστηριότητα 04	Να ενισχυθεί η σημασία του να μένει κάποιος πιστός σε αυτό που θέλει και στον τρόπο με τον οποίο θέλει να το κάνει. Να αναδειχθεί η αξία της ομάδας σαν μια πηγή πλούτου που μπορεί να παρέχει υποστήριξη σε δύσκολες στιγμές	Εργασία σε μικρές ομάδες και ανταλλαγή ιδεών	45λ	Χαρτί για την καταγραφή ιδεών

Θυμηθείτε: οι δραστηριότητες 1 και 2 είναι υποχρεωτικές και έπειτα μπορείτε να διαλέξετε, αν θέλετε να συνεχίσετε περαιτέρω, να πραγματοποιήσετε τις δραστηριότητες 3 και 4.



15λ

Είδος δραστηριότητας: Προβολή βίντεο.

Υλικά: Υπολογιστής με σύνδεση στο διαδίκτυο και ηχεία.

Στόχος: Να παρουσιαστούν διαφορετικές καταστάσεις όπου η πίεση των συνομηλίκων είναι παρούσα.

Παρακολουθείστε τα κεφάλαια 6, 7, 11, 13 και 14 που σχετίζονται με την πίεση των συνομηλίκων [14]. Για να εργαστείτε εκτός σύνδεσης μπορείτε να κατεβάσετε ηλεκτρονικά τα επεισόδια στην ιστοσελίδα μας www.boysandgirlsPlus.eu

Επεισόδιο 6: “Μουσική στο κεφάλι”

Το Αγόρι Μουσικός είναι ο νέος κιθαρίστας σε ένα συγκρότημα.. και το Κορίτσι Σχεδιάστρια; Περιμένει ένα μήνυμα από εκείνον, μόνο ένα!!!

Επεισόδιο 7: “Αγώνας Δρόμου”

Καθώς το Κορίτσι Καλλιτέχνης είναι εντελώς στον δικό της καλλιτεχνικό κόσμο ο αδερφός της έχει μια φυσιολογική ζωή: δουλεύει και βγαίνει με τους φίλους του. Σε αυτό το επεισόδιο βλέπουμε γιατί και πώς μεταμορφώθηκε σε “Αγόρι Μαχητής”!

Επεισόδιο 11: “Η πρώτη γουλιά Αψέντι”

Σε αυτό το επεισόδιο συναντάμε όλα τα Αγόρια και τα Κορίτσια μας, αλλά φαίνεται πως η ζωή τους αλλάζει... και οι πεταλούδες τους επίσης, χάνουν το χρώμα τους και την λάμψη τους.

Χάνουν άραγε το Κορίτσι Καλλιτέχνης, το Αγόρι Μουσικός, το Αγόρι Γόης κι οι άλλοι τα όνειρά τους;

Επεισόδιο 13: “Το λάθος μονοπάτι”

Τα Αγόρια και τα Κορίτσια αρχίζουν να αλλάζουν υπο την πίεση των συνομηλίκων. Το Κορίτσι Σχεδιάστρια ανησυχεί για την εμφάνιση της ενώ το Κορίτσι Καλλιτέχνης γίνεται πιο πολύ Κορίτσι του πάρτυ. Μήπως το Ντροπαλό Κορίτσι είναι το επόμενο;

Επεισόδιο 14: “Είναι στο χέρι σου”

Θα ενδώσει το Ντροπαλό Κορίτσι στο Αγόρι Γόη ή θα ακολουθήσει την πεταλούδα της; Και πόσο πιο πολύ θα μεταμορφωθούν το Κορίτσι Σχεδιάστρια και το Αγόρι Μουσικός για να ταιριάζουν με τους υπόλοιπους;



Σημειώσεις

[14] Όλα τα βίντεο είναι διαθέσιμα στην ακόλουθη διεύθυνση:
www.youtube.com/BoysandGirlswebserie

Δραστηριότητα 01

Πέμπτη Ενότητα



30λ

Είδος δραστηριότητας: Προβολή βίντεο και συζήτηση σε ομάδες.

Υλικά: Χαρτί για την καταγραφή ιδεών.

Στόχος: Να κατανοήσουν πώς η πίεση των συνομηλίκων και οι κανονιστικές αντιλήψεις είναι παρούσες σε κάποιες αποφάσεις που παίρνουμε στην ζωή.

Η πίεση των συνομηλίκων δεν είναι μόνο όταν κάποιος σε εξαναγκάζει να κάνεις κάτι, μπορεί να αισθανθείς πίεση από κάτι που θεωρείται κοινωνικά αποδεκτό ή σωστό να γίνει. Αυτοί οι κανόνες ονομάζονται κανονιστικές αντιλήψεις. Στο βίντεο παρουσιάζονται 5 παραδείγματα από διαφορετικές καταστάσεις, στις οποίες οι χαρακτήρες αισθάνονται πιεσμένοι για να κάνουν κάτι.

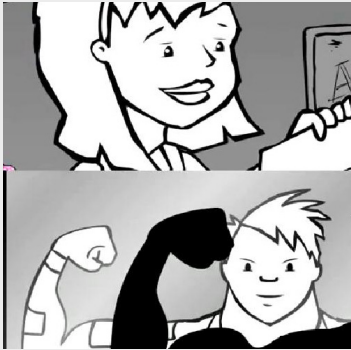
Σε ομάδες εντοπίστε τα παρακάτω στοιχεία σε κάθε κατάσταση:

- Ποιός εξαναγκάζεται;
- Ποιά θα μπορούσε να είναι μια υγιής απάντηση;
- Να κάνει τί;
- Τι θα μπορούσε να κάνει ώστε η εναλλακτική απάντηση να γίνει πραγματικότητα;
- Ποιός εξαναγκάζει;
- Τί πιστεύετε ότι θα γίνει εάν αυτός/ή αντιμετωπίσει αυτή την πίεση;

Δραστηριότητα 03

Επιλέξτε τη δραστηριότητα 03 ή/και 04

Πέμπτη Ενότητα



45λ

Είδος δραστηριότητας: Δημιουργία ιστορίας.

Υλικά: Χαρτί για την παρουσίαση της ιστορίας.

Στόχος: Να προβληματιστούν πάνω στις καταστάσεις όπου η πίεση των συνομηλίκων είναι παρούσα και να ενισχυθούν στην απόκτηση των απαραίτητων εφοδίων για να την αντιμετωπίσουν.

Η δραστηριότητα να γίνει σε μικρές ομάδες. Κάθε ομάδα πρέπει να διαλέξει ανάμεσα σε μια από τις καταστάσεις που παρουσιάστηκαν νωρίτερα και να γράψει μια μικρή ιστορία για αυτή. Δημιουργήστε ένα νέο χαρακτήρα και γράψτε μια ιστορία στην οποία αυτός/ή αντιμετωπίζει μια κατάσταση πίεσης από τους συνομηλίκους. Θα πρέπει να έχει αίσια κατάληξη.

Δραστηριότητα 04

Επιλέξτε τη δραστηριότητα 03 ή/και 04

Πέμπτη Ενότητα



45λ

Είδος δραστηριότητας: Εργασία σε μικρές ομάδες και ανταλλαγή ιδεών.

Υλικά: Χαρτί για την καταγραφή ιδεών.

Στόχος: Να ενισχυθεί η σημασία του να μένει κάποιος πιστός σε αυτό που θέλει και στον τρόπο με τον οποίο θέλει να το κάνει. Να αναδειχθεί η αξία της ομάδας σαν μια πηγή πλούτου που μπορεί να παρέχει υποστήριξη σε δύσκολες στιγμές.

Ζητήστε βοήθεια. Σε μικρές ομάδες των 5 ατόμων το πολύ, να μοιραστούν τα σχέδιά τους με την ομάδα. Κάθε άτομο θα δώσει το σχέδιό του στο άτομο που βρίσκεται στα αριστερά του και θα πάρει το σχέδιο από το άτομο στα δεξιά του. Όλοι θα πρέπει να γράψουν ιδέες για το πώς να ξεπεραστούν κάποια από τα εμπόδια που εμφανίζονται στα σχέδια των υπολοίπων. Πρέπει να ακολουθήσουν την φορά του κύκλου μέχρι το σχέδιο τους να ξαναφτάσει στα χέρια τους, γεμάτο από ιδέες που θα τους βοηθήσουν να πετύχουν τους στόχους τους.



2.6 Έκτη Ενότητα

Τρόπος ζωής και μέλλον

Εστίαση: Τρόπος ζωής και μέλλον

Δεξιότητες που μελετώνται σε αυτή την ενότητα: Αυτογνωσία, Ενσυναίσθηση, Διεκδικητική επικοινωνία, Διαπροσωπικές σχέσεις, Διαχείριση συναισθημάτων, Λήψη Αποφάσεων και Επίλυση Προβλημάτων.



Δραστηριότητα	Στόχοι	Είδος	Χρόνος	Υλικά
Δραστηριότητα 01	Να φανούν οι συνέπειες των αποφάσεων και πώς αυτές μπορούν να γίνουν τρόπος ζωής	Προβολή βίντεο	15λ	Η/Υ με σύνδεση στο διαδίκτυο και ηχεία
Δραστηριότητα 02	Να αναλυθεί ο λόγος για τον οποίο η λήψη αποφάσεων είναι σημαντική για την ύπαρξη ενός επιθυμητού τρόπου ζωής και να αναδειχθεί ο τρόπος με τον οποίο ξεπερνιούνται τα εμπόδια στην επίτευξη των στόχων	Συζήτηση στην ομάδα	30λ	Χαρτί για την καταγραφή ιδεών
Δραστηριότητα 03	Να μάθουν τον τρόπο να διαχειρίζονται τις συναισθηματικές "καταπτώσεις". Να ενισχυθεί η αυτόνομη λήψη αποφάσεων, η επιδίωξη της επίτευξης των προσωπικών στόχων και η συνέπεια ως προς αυτόν το στόχο	Σχεδιασμός ενός νοητικού χάρτη μελλοντικών σχεδίων	45λ	Χαρτί για τον νοητικό χάρτη
Δραστηριότητα 04	Να ενισχυθεί η αυτοπεποίθηση και η προαγωγή θετικών κοινωνικών δικτύων ως πηγή υποστήριξης	Να μοιραστούν τους νοητικούς χάρτες των μελλοντικών σχεδίων τους και να ανταλλάξουν θετική ανατροφοδότηση	45λ	Χαρτί για την καταγραφή ιδεών

Θυμηθείτε: οι δραστηριότητες 1 και 2 είναι υποχρεωτικές κι έπειτα μπορείτε να διαλέξετε, αν θέλετε να συνεχίσετε περαιτέρω, να πραγματοποιήσετε τις δραστηριότητες 3 και 4.

Δραστηριότητα 01

Έκτη Ενότητα



15λ

Είδος δραστηριότητας: Προβολή βίντεο.

Υλικά: Υπολογιστής με σύνδεση στο διαδίκτυο και ηχεία.

Στόχος: Να φανούν οι συνέπειες των αποφάσεων και πώς αυτές μπορούν να γίνουν τρόπος ζωής.

Παρακολουθήστε τα κεφάλαια 21, 22, 23, 24 και 25 [15]. Για να εργαστείτε χωρίς σύνδεση στο διαδίκτυο μπορείτε να κατεβάσετε ηλεκτρονικά τα επεισόδια από την ιστοσελίδα μας www.boysandgirlsplus.eu

Επεισόδιο 21: “Λάθος Ζωή”

Σε αυτό το επεισόδιο, το Κορίτσι Καλλιτέχνης απομακρύνεται από τον αδελφό της και τους φίλους της για να ενταχθεί στους Καλλιτέχνες, αλλά η προσπάθειά της αποτυγχάνει. Το Κορίτσι Σχεδιάστρια, μετά από μια δραματική αλλαγή, ανακαλύπτει ότι το Αγόρι Μουσικός έχει αλλάξει και εκείνο... και δεν της αρέσει αυτό!

Επεισόδιο 22: “Ματιές που διασταυρώνονται”

Κατά την διάρκεια ενός πάρτυ, το Αγόρι Μαχητής αρχίζει να κερδίζει το ενδιαφέρον ενός κοριτσιού. Αφού την ακολουθήσει έξω θα καταλάβει ότι τα πράγματα δεν είναι όπως φαίνονται... παρά μονάχα ένα σχέδιο του Κακού Αγοριού. Με το Αγόρι Μαχητή να μην βρίσκεται δίπλα στην αδελφή του

και να την προστατεύει, τί θα συμβεί στο Κορίτσι Καλλιτέχνη;

Επεισόδιο 23: “Το πολυαναμενόμενο φιλί”

Το Αγόρι Μουσικός φαίνεται να μην έχει καμιά τύχη να κερδίσει πίσω το Κορίτσι Σχεδιάστρια. Παράλληλα, το Αγόρι Δρομέας και το Ντροπαλό Κορίτσι δίνουν το πρώτο τους φιλί. Κάπου αλλού το Κακό Παιδί συνεχίζει να κυνηγάει το Κορίτσι Σχεδιάστρια και δεν θα δεχθεί αρνητική απάντηση.

Επεισόδιο 24: “Ο εφιάλτης τελείωσε”

Ξυπώντας μετά από τον καυγά, το Αγόρι Μαχητής αρχίζει να αναρωπιέται για την πεταλούδα του και έτσι βρίσκει την πραγματική του πεταλούδα, η οποία τον βοηθά να αναγνωρίσει τις πραγματικές προτεραιότητες... αλλά θα σώσει την

αδελφή του το Κορίτσι Καλλιτέχνη πάνω στην ώρα;

Επεισόδιο 25: “Ωρα για συνειδητοποίηση”

Τα Αγόρια και τα Κορίτσια αρχίζουν να καταλαβαίνουν την σημασία του να είναι αληθινοί με τους εαυτούς τους. Το Κορίτσι Καλλιτέχνης υπενθυμίζει στο Αγόρι Μουσικό πώς ήταν εκείνος παλαιότερα και πόσο χαρούμενος ήταν, ενώ το Αγόρι Γόης πρέπει να υποστεί τις συνέπειες του ανθυμεινού τρόπου ζωής του και των επιλογών του.



Σημειώσεις

[15] Όλα τα βίντεο είναι διαθέσιμα στην ακόλουθη διεύθυνση:
www.youtube.com/BoysandGirlswebserie

Δραστηριότητα 02

Έκτη Ενότητα



30λ

Είδος δραστηριότητας: Συζήτηση στην ομάδα.

Υλικά: Χαρτί για την καταγραφή ιδεών.

Στόχος: Να αναλυθεί ο λόγος για τον οποίο η λήψη αποφάσεων είναι σημαντική για την ύπαρξη ενός επιθυμητού τρόπου ζωής και να αναδειχθεί ο τρόπος με τον οποίο ξεπερνιούνται τα εμπόδια στην επίτευξη των στόχων.

Δεν είναι καθόλου εύκολο να ακολουθήσεις τα όνειρά σου, στην πραγματικότητα δεν είναι πάντα εύκολο να έχουμε μια ξεκάθαρη ιδέα του τί θέλουμε από την ζωή μας.

Το τι είναι καλό για ένα άτομο, δεν είναι απαραίτητα η επιλογή κάποιου άλλου. Σε αυτή τη δραστηριότητα, θα χρησιμοποιήσουμε χαρακτήρες της διαδικτυακής σειράς για να δούμε κάποια παραδείγματα του πώς ο τρόπος ζωής μπορεί να επηρεάσει την επίτευξη των ονείρων μας. Ο συντονιστής θα οργανώσει μια ομαδική συζήτηση χρησιμοποιώντας τις παρακάτω ερωτήσεις:

- Τί όνειρα έχουν το Κορίτσι Καλλιτέχνης, το Αγόρι Μουσικός και το Αγόρι Μαχητής για το μέλλον τους;
- Πώς ταιριάζουν τα προσωπικά τους όνειρα και τρόποι ζωής;
- Πώς πρέπει να είναι ο τρόπος ζωής τους για να ταιριάζει με τα όνειρά τους;
- Τί είναι η καλή ζωή;
- Τί χρειάζεται για να έχει κανείς μια καλή ζωή;



45λ

Είδος δραστηριότητας: Σχεδιασμός ενός νοητικού χάρτη μελλοντικών σχεδίων.

Υλικά: Χαρτί για τον νοητικό χάρτη.

Στόχος: Να μάθουν τον τρόπο να διαχειρίζονται τις συναισθηματικές "καταπτώσεις". Να ενισχυθεί η αυτόνομη λήψη αποφάσεων, η επιδίωξη της επίτευξης των προσωπικών στόχων και η συνέπεια ως προς αυτόν το στόχο.

Όπως συμβαίνει και με τους χαρακτήρες της σειράς, τόσο η στενοχώρια, όσο και οι αποτυχίες στην επίτευξη των στόχων προκαλούν κάποια αποθάρρυνση, που μπορεί να μας οδηγήσει να θέλουμε να τα παρατήσουμε και να σταματήσουμε να παλεύουμε. Αυτή η δραστηριότητα στοχεύει να δημιουργήσει ένα στόχο και ένα σχέδιο για να καταφέρει κανείς την επίτευξή του. Αυτό το σχέδιο θα παρουσιάζει τα εμπόδια με τα οποία θα έρχονται αντιμέτωποι, καθώς και με ποιο τρόπο μπορούν να ξεπεραστούν. Είναι μια ατομική δραστηριότητα. Για να το επιτύχουν θα πρέπει να σχεδιάσουν το πλάνο τους με την μορφή νοητικού χάρτη.

Δραστηριότητα 04

Επιλέξτε τη δραστηριότητα 03 ή/και 04

Έκτη Ενότητα



45λ

Είδος δραστηριότητας: Να μοιραστούν τους νοητικούς χάρτες των μελλοντικών σχεδίων τους και να πάρουν και ανταλλάξουν θετική ανατροφοδότηση.

Υλικά: Χαρτί για την καταγραφή ιδεών.

Στόχος: Να ενισχυθεί η αυτοπεποίθηση και η προαγωγή θετικών κοινωνικών δικτύων ως πηγή υποστήριξης.

Χωρίστε τους μαθητές σε 3 ομάδες όπου κάθε μαθητής θα παρουσιάζει το δικό του/της σχέδιο για το μέλλον, όπως επίσης και το σχέδιο του/της με το οποίο σκοπεύει να επιτύχει τα όνειρά του / της για το μέλλον. Οι μαθητές δίνουν ο ένας στον άλλο θετική ανατροφοδότηση σε σχέση με τα όνειρα που παρουσιάζονται και προσπαθούν να δώσουν παραδείγματα του τρόπου με τον οποίο άλλοι που γνωρίζουν έχουν επιτύχει τα όνειρά τους.



Παράρτημα και Σημειώσεις

03



3.1 Παράρτημα I

Ασκήσεις Ενεργοποίησης

Αυτό το παράρτημα περιλαμβάνει μια σειρά δραστηριοτήτων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε συνδυασμό με τις ενότητες του Boys and Girls Plus. Οι ασκήσεις ενεργοποίησης είναι μικρά και γρήγορα παιχνίδια σχεδιασμένα για να ενεργοποιούν τους συμμετέχοντες ώστε να νιώθουν περισσότερο κινητοποιημένοι για να μάθουν και ατομικά και ομαδικά. Όπου έχει σημασία, θα αναφέρεται αν μια συγκεκριμένη άσκηση ή δραστηριότητα μπορεί να χρησιμοποιηθεί με μια συγκεκριμένη ενότητα. Καμία άσκηση δεν πρέπει να διαρκεί πάνω από 15 λεπτά.

3.1.1. Τί θα προτιμούσατε...;

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να διαλέξουν έναν αριθμό και έπειτα να απαντήσουν στην ερώτηση “Τί θα προτιμούσατε;”

Σ.Μ: Ο διευκολυντής μπορεί να ζητήσει από τους συμμετέχοντες αν θέλει να τραβήξουν νούμερα από ένα καπέλο ή να διαλέξουν μια κάρτα παιχνιδιού για να υπάρξει περισσότερη ζωντάνια.

(Βρείτε τις ερωτήσεις στην σελίδα 71).

3.1.2. Βρείτε κάποιον που...

Σε αυτό το παιχνίδι οι συμμετέχοντες πρέπει να κυκλοφορήσουν μέσα στην ομάδα και να βρουν διαφορετικούς ανθρώπους ώστε να συμπληρώσουν τον πίνακα (για παράδειγμα. “βρείτε κάποιον που μπορεί να μαγειρεύει”). Ο πρώτος που θα καταφέρει να βρει ένα διαφορετικό όνομα για κάθε κουτάκι του πίνακα είναι ο “νικητής” και παίρνει ένα “βραβείο”.

(Βρείτε τον πίνακα στην σελίδα 72).

3.1.3. Συμπληρώστε την πρόταση...

Σε ζευγάρια ή σε τριάδες εάν κρίνεται απαραίτητο, κάθε άτομο συμπληρώνει μια λίστα προτάσεων.

(Βρείτε τις προτάσεις στην σελίδα 73).

3.1.4. Είναι θέμα στάσης. Εξαρτάται από εσένα! (1η Ενότητα)

Αυτή η ενότητα έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν πάνω στις στάσεις και πώς αυτές μπορούν να γίνουν ένα εσωτερικευμένο στοιχείο από αυτά που μας κάνουν αυτό που είμαστε και κατά συνέπεια πώς μπορεί να επηρεάσουν τις αποφάσεις, τις επιλογές και τις κινήσεις μας.

Σε μικρές ομάδες οι συμμετέχοντες καλούνται να βάλουν σε κύκλο μέχρι 4 φατσούλες που αντιπροσωπεύουν πώς αισθάνονται "τώρα" και να μοιραστούν με τους υπόλοιπους της ομάδας τί είδους στάση αντιπροσωπεύει αυτό. (Βρείτε τα πρόσωπα στην σελίδα 74).

3.1.5. Εξαρτησιογόνες ουσίες, λήψη αποφάσεων και πίεση των Συνομιληκών/ Να τί επιλέγω! (2η & 4η Ενότητα)

Εσύ και οι στόχοι σου, κράτα τα μάτια σου στο έπαθλο...

Ο συντονιστής εξηγεί ότι όλοι έχουμε πράγματα που ευχόμαστε, τις ελπίδες μας, τα όνειρά μας και τους στόχους μας. Μερικές φορές οι άνθρωποι μας κριτικάρουν και μας πιέζουν να κάνουμε πράγματα που δεν θα επιλέγαμε να κάνουμε υπό κανονικές συνθήκες και να μας κάνουν να παρεκκλίνουμε από τους στόχους μας. Η ομάδα καλείται να κάνει ένα καταγισμό ιδεών από τα είδη των πραγμάτων που οι άνθρωποι πιέζονται να κάνουν τα οποία δεν θα έκαναν κανονικά... Ο συντονιστής καλείται να γράψει στον πίνακα σεμιναρίου τί έχουν πει οι συμμετέχοντες και κάνει ερωτήσεις σχετικά με το ποιές στρατηγικές μπορεί να χρησιμοποιήσει ένας άνθρωπος για να αντισταθεί στην πίεση χωρίς να χάσει τις φίλιες/ σχέσεις του;

3.1.6. Δεν είμαι αυτό που πρέπει να είμαι, δεν είμαι αυτό που πρόκειται να γίνω, αλλά δεν είμαι αυτό που ήμουν.. (6η Ενότητα)

Αυτή η δραστηριότητα στοχεύει να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να έρθουν σε επαφή με το παρελθόν τους, το παρόν και το μέλλον τους. Είναι μια δραστηριότητα ζωγραφικής, στην οποία δεν πρέπει να χρησιμοποιηθούν λέξεις αλλά στα 3 μέρη του χαρτιού να ενθαρρυνθούν να ζωγραφίσουν το παρελθόν τους, το παρόν τους και το μέλλον τους. Η δραστηριότητα είναι σχεδιασμένη έτσι ώστε να για να κινητοποιηθεί ένα διαφορετικό μέρος του εγκεφάλου και να ενεργοποιηθεί ένας διαφορετικός τρόπος σκέψης. Εάν υπάρχει χρόνος οι συμμετέχοντες μπορεί να θελήσουν να μοιραστούν τις εικόνες αυτές σε ζευγάρια ή με όλη την ομάδα ανάλογα με το πόσο ασφαλή και άνετα νιώθουν.

3.1.1. Τι θα προτιμούσες...;

1. Να επισκεφτείς το γιατρό ή τον οδοντίατρο;
2. Να φας μπρόκολο ή καρότο;
3. Να δεις τηλεόραση ή να ακούσεις μουσική;
4. Να έχεις μια σαύρα ή ένα φίδι;
5. Να κάνεις διακοπές στη θάλασσα ή στο βουνό;
6. Να ήσουν μήλο ή μπανάνα;
7. Να ήσουν αόρατος ή να διάβαζες τις σκέψεις των άλλων;
8. Να ήσουν τριχωτός ή τελείως καθαρός;
9. Να ήσουν ο πιο δημοφιλής, ή ο πιο έξυπνος άνθρωπος που ξέρεις;
10. Να έβγαινες πρωτοσέλιδο επειδή έσωσες κάποιον ή επειδή κέρδισες το βραβείο Νόμπελ;
11. Να έμενες χωρίς τηλεόραση ή χωρίς φαστ φουντ για την υπόλοιπη ζωή σου;
12. Να έχεις μόνιμα διάρροια ή μόνιμα δυσκοιλιότητα;
13. Να είσαι όμορφος και χαζός ή άσχημος και πολύ έξυπνος;
14. Να είσαι πάντα ζεστός ή πάντα κρύος;
15. Να μην ακούς ή να μη βλέπεις;
16. Να μειώσεις την πείνα και τις αρρώστιες ή να φέρεις παγκόσμια ειρήνη;
17. Να μείνεις απομονωμένος σε ένα νησί μόνος ή με κάποιον που δεν συμπαθείς καθόλου;
18. Να βλέπεις το μέλλον ή να αλλάξεις το παρελθόν;
19. Να είσαι 3 εκατοστά ψηλότερος ή 3 εκατοστά κοντύτερος;
20. Να πολεμήσεις ένα λιοντάρι ή έναν καρχαρία;

3.1.2. Βρες κάποιον που...

Βρες κάποιον που...

Έχει ένα κατοικίδιο	Παίζει ένα μουσικό όργανο	Έχει ταξιδέψει στο νότιο ημισφαίριο	Ξέρει να μαγειρεύει
Μιλάει μια άλλη γλώσσα (ποιά)	Έχει σκαρφαλώσει στην κορυφή ενός βουνού	Φοράει φακούς επαφής	Παίζει σε μια αθλητική ομάδα
Έχει κάνει καταδύσεις	Έχει οδηγήσει αμάξι	Του αρέσει να τραγουδάει	Έχει εμφανιστεί στην τηλεόραση ή έχει παίξει σε θεατρική παράσταση
Έχει κάνει κάτι που θεωρείται και από άλλους επικίνδυνο (Τί πράγμα)	Δεν έχει μπει ποτέ σε αεροπλάνο	Έχει περισσότερα από ένα αδέρφια (Πόσα)	Έχει γνωρίσει κάποιον διάσημο (Ποιόν)



3.1.3. Συμπληρώστε την πρόταση...

1. Το πιο επικίνδυνο πράγμα που έχω κάνει...
2. Είμαι χαρούμενος/η όταν...
3. Το καλύτερο πράγμα στο σχολείο για μένα είναι...
4. Η καλύτερη μέρα που είχα ποτέ στο σχολείο ήταν...
5. Κάτι που μου προκαλεί άσχημη διάθεση είναι...
6. Είμαι πολύ καλός/η στο να διαχειρίζομαι τα συναισθήματα μου όταν...
7. Το καλύτερο στοιχείο της προσωπικότητάς μου είναι ...
8. Στο μέλλον θα γίνω...

3.1.4. Είναι θέμα στάσης. Εξαρτάται από σένα!
(1η Ενότητα)

ΠΩΣ ΝΙΩΘΩ ΑΥΤΗ ΤΗ ΣΤΙΓΜΗ ;

Επιθετικός	Θιμωμένος	Αγχωμένος	Ντροπιασμένος	Ντροπαλός	Βαρεισπημένος	Περίεργος	Απογοητευμένος
Με αυτοπεποίθηση	Μπερδεμένος	Περίεργος	Καταθλιπτικός	Αποφασισμένος	Ζηλιάρης	Εξοργισμένος	
Δύσπιστος	Αηδισιασμένος	Εξετακός	Ντροπιασμένος	Θλιμμένος	Ένοχος	Τρυφερός	
Αγανακτισμένος	Εξουβενωμένος	Φοβισμένος	Απογοητευμένος	Ελπιδοφόρος	Μετανιωμένος	Ανακουφισμένος	
Χαρούμενος	Μοναχικός	Αγαπητός	Αδιάφορος	Γεμάτος συναισθήματα	Λυπημένος	Χαζός	
Μίζερος	Πικραμένος	Μπερδεμένος	Πληγωμένος	Αποτραβηγμένος	Αισιόδοξος	Προσεκτικός	
Ενδιαφερόμενος	Ζηλιάρης	Χαρούμενος	Ικανοποιημένος	Εκπληκτικός	Υπομισιασμένος	Σοκαρισμένος	
Ντροπαλός	Αυτάρεσκος	Μετανιωμένος	Πεισματάρης				

3.2 Παράρτημα II

Αξιολόγηση εγχειριδίου

3.2.1. Μια μεθοδολογία αυτοαναστοχασμού και τεκμηρίωσης.

Ο αυτοαναστοχασμός είναι ένα εργαλείο που αντικατοπτρίζει τα δυνατά σημεία και τις αδυναμίες της δουλειάς κάποιου. Είναι κατάλληλο για να βελτιώσει την αποτελεσματικότητα των ομάδων του προγράμματος Boys and Girls Plus και να ενισχύσει την κινητοποίησή τους.

Η ομάδα του προγράμματος Boys and Girls Plus ενδιαφέρεται για τη λήψη λεπτομερούς πληροφόρησης αναφορικά με την εφαρμοσιμότητα και την λειτουργικότητα του προγράμματος ώστε να μπορεί να τα βελτιώσει. Προφανώς, ενδιαφέρον παρουσιάζει επίσης, το πόσοι νέοι συμμετείχαν στο πρόγραμμα και από που προέρχονται.

Για τον λόγο αυτό σας ζητείται να συμπληρώσετε την Φόρμα Αναστοχασμού και Τεκμηρίωσης με την ολοκλήρωση του προγράμματος. Παρακαλώ στείλτε ένα αντίγραφο της Φόρμας Τεκμηρίωσης στην ομάδα Boys and Girls Plus της χώρας σας το συντομότερο δυνατό.

Πώς να χειριστείτε την φόρμα Αναστοχασμού και Τεκμηρίωσης

Η φόρμα ξεκινάει με την συλλογή κάποιων βασικών πληροφοριών όπως: πότε πραγματοποιήθηκε το πρόγραμμα, πόσες συναντήσεις έγιναν και ποιά ήταν η διάρκεια τους. Ποιός συμμετείχε αναφορικά με το φύλο, την ηλικία και συγκεκριμένα χαρακτηριστικά;

Η δεύτερη φόρμα χρησιμεύει για την συλλογή πληροφοριών σε σχέση με τις ενότητες και τις δραστηριότητες που πραγματοποιήθηκαν.

Ο αυτοαναστοχασμός πάνω στο ομαδικό πρόγραμμα αρχίζει με μια ερώτηση σχετικά με τους στόχους που είχατε για την ομάδα ή για τον εαυτό σας. Ένας κατάλληλος στόχος σε αυτό το πλαίσιο δεν είναι κάτι γενικό ή μακρινό, όπως το να αποφευχθεί η χρήση αλκοόλ μεταξύ των συμμετεχόντων. Το να σκέφτεστε έναν μικρότερο στόχο βοηθά να βρείτε ένα κίνητρο για την προσπάθεια που καταβάλατε. Ποιες ήταν οι προσδοκίες σας; Τι έπρεπε να έχει επιτευχθεί, κατά την άποψή σας, για να κάνει την

προσπάθειά σας να αξίζει; Μπορεί να είναι κάτι όπως η ειλικρινής εμπλοκή όλων των μελών της ομάδας ή η βελτίωση της ικανότητας έκφρασης των συναισθημάτων μεταξύ των συμμετεχόντων.

Η επόμενη ανοιχτή ερώτηση αναφέρεται σε πράγματα που δούλεψαν καλά και συνέβαλλαν στην επιτυχία του ομαδικού προγράμματος. Είναι σημαντικό να αναφερθεί τουλάχιστον ένα στοιχείο εδώ για να αναδειχθούν τα θετικά αποτελέσματα που μπορούν να αποτελέσουν κίνητρο για εσάς τους ίδιους ή για άλλους.

Πιθανότατα να υπάρχουν κάποια πράγματα που από την δική σας οπτική γωνία μπορεί να διακινδύνευσαν την επιτυχία του ομαδικού προγράμματος. Σας παρακαλούμε καταγράψτε τα με τέτοιο τρόπο, ώστε να είναι χρήσιμα και για άλλους εκπαιδευτές ή συντονιστές που θέλουν να εφαρμόσουν το πρόγραμμα.

Με το να μοιραστείτε την δική σας εμπειρία, συμβάλλετε στο να τελειοποιηθούν οι στρατηγικές και οι έννοιες πρόληψης και προαγωγής της υγείας που εμπεριέχονται στο πρόγραμμα Boys and Girls Plus.



Φόρμα Αναστοχασμού και Τεκμηρίωσης.

Μπορείτε να κατεβάσετε αυτή την φόρμα από το www.boysandgirlsplus.eu

Όνομα σχολείου ή φορέα: _____

Ημερομηνία υλοποίησης: ____ . ____ με ____ . ____ 2015

Αριθμός
συναντήσεων του
προγράμματος:

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Διάρκεια της
συνάντησης σε
λεπτά:

Αριθμός συμμετεχόντων: ____ Κορίτσια ____ Αγόρια

Εύρος ηλικιών των συμμετεχόντων: 10—11—12—13—14—15—16—
17—18 (Παρακαλώ κυκλώστε!)

Σύντομη περιγραφή των συμμετεχόντων (εκπαιδευτικό και κοινωνικό
πλαίσιο, ειδικοί παράγοντες κινδύνου κτλ):

Ενότητες που αξιοποιήθηκαν από το πρόγραμμα:

Παρακαλώ σημειώστε τις ενότητες που αξιοποιήθηκαν		X
1η Ενότητα Είναι θέμα στάσης. Εξαρτάται από εσένα!	<p>Δραστηριότητα 1.1 Διαβάστε την περιγραφή και παρακολουθήστε το βίντεο</p> <p>Δραστηριότητα 1.2 Επιλέξτε έναν χαρακτήρα της σειράς κι αναλύστε τις στάσεις του/της</p> <p>Δραστηριότητα 1.3 Παιχνίδι ρόλων και συζήτηση</p> <p>Δραστηριότητα 1.4 Περιγράψτε 3 καταστάσεις και στάσεις, μοιραστείτε τα συμπεράσματα σε ζευγάρια</p> <p>Προσθήκη στην Ενότητα 1 “Πώς νιώθω τώρα;”</p>	
2η Ενότητα Ουσίες, λήψη αποφάσεων και πίεση συνομηλίκων	<p>Δραστηριότητα 2.1 Παρακολουθήστε το βίντεο του Κοριτσιού Καλλιτέχνης και του Αγοριού Μουσικός</p> <p>Δραστηριότητα 2.2 Δυο ομάδες πρέπει να αναλύσουν την ιστορία απαντώντας σε ερωτήσεις</p> <p>Δραστηριότητα 2.3 Κάντο σωστά! Ξαναγράψτε κάθε ιστορία φτάνοντας σε ένα θετικό αποτέλεσμα</p> <p>Δραστηριότητα 2.4 Φτιάξτε έναν νοητικό χάρτη και δείξτε την ατομική διαδικασία λήψης αποφάσεων</p> <p>Προσθήκη στην Ενότητα 2. Εσύ κι οι στόχοι σου, κρατώντας τα μάτια σου στο βραβείο...</p>	
3η Ενότητα Τι γίνεται με τις ουσίες;	<p>Δραστηριότητα 3.1 Παρακολουθήστε τα σχετικά βίντεο</p> <p>Δραστηριότητα 3.2 Παρέχοντας ορθή πληροφόρηση για τις επιδράσεις των εξαρτησιογόνων ουσιών στο σώμα</p> <p>Δραστηριότητα 3.3 Ομαδική συζήτηση για το τι σημαίνει η χρήση ουσιών για κάθε άτομο</p> <p>Δραστηριότητα 3.4 «Οι δικοί μου λόγοι». Σχέδιο συνέντευξης για τις ψυχαγωγικές συνήθειες</p> <p>Προσθήκη στην Ενότητα 3. Συγκεκριμένες πληροφορίες για τις ουσίες</p>	

Παρακαλώ σημειώστε τις ενότητες που αξιοποιήθηκαν

X

<p>4η Ενότητα Να λουπόν τί επιλέγω!</p>	<p>Δραστηριότητα 4.1 Παρακολουθήστε τα σχετικά βίντεο: Αγόρι Δρομέας και Ντροπαλό Κορίτσι</p> <p>Δραστηριότητα 4.2 Δουλέψτε σε μικρές ομάδες τα όνειρα, την παρουσίαση αφισών ή σχεδίων</p> <p>Δραστηριότητα 4.3 Διαλέξτε μία γωνία σύμφωνα με την προσωπική σας γνώμη, μοιραστείτε τους λόγους και τα συμπεράσματα με την ομάδα</p> <p>Δραστηριότητα 4.4 Σχέδιο για την επίλυση μιας ατομικής διαφωνίας ή για την λήψη αποφάσεων</p> <p>Προσθήκη στην Ενότητα 4. Εσύ κι οι στόχοι σου ,κρατώντας τα μάτια σου στο βραβείο...</p>
<p>5η Ενότητα Εγώ και το περιβάλλον μου</p>	<p>Δραστηριότητα 5.1 Παρακολουθήστε τα σχετικά βίντεο</p> <p>Δραστηριότητα 5.2 Ανάλυση των ιστοριών των βίντεο σε ομαδική συζήτηση για τις κοινωνικές νόρμες</p> <p>Δραστηριότητα 5.3 Γράψτε μια ιστορία για έναν νέο χαρακτήρα, που αντιμετωπίζει μια κατάσταση πίεσης συνομηλίκων, με υποχρεωτικά χαρούμενο τέλος</p> <p>Δραστηριότητα 5.4 Ζητήστε βοήθεια (μικρές ομάδες)</p>
<p>6η Ενότητα Τρόπος Ζωής και μέλλον</p>	<p>Δραστηριότητα 6.1 Παρακολουθήστε τα σχετικά βίντεο</p> <p>Δραστηριότητα 6.2 Ομαδική συζήτηση για τα όνειρα, τον τρόπο ζωής και για την καλή ζωή</p> <p>Δραστηριότητα 6.3 Σχεδιάστε ένα νοητικό χάρτη μελλοντικών σχεδίων</p> <p>Δραστηριότητα 6.4 Μοιραστείτε τον νοητικό χάρτη μελλοντικών σχεδίων κι ανταλλάξτε θετική ανατροφοδότηση με τους υπόλοιπους</p> <p>Προσθήκη στην Ενότητα 6. Δεν είμαι αυτό που πρέπει να είμαι. Δεν είμαι αυτό που πρόκειται να γίνω ,αλλά δεν είμαι αυτό που ήμουν...</p>
<p>Ασκήσεις Ενεργοποίησης Να λουπόν τί επιλέγω!</p>	<p>1.Θα προτιμούσες...;</p> <p>2.Βρες κάποιον που...</p> <p>3.Συμπληρώστε στην πρόταση... (Δουλειά σε ζευγάρια)</p>

Τι θέλατε να επιτύχετε;

(Παρακαλώ αναφέρετε τον ελάχιστο στόχο σας. Τι θα έπρεπε να συμβεί, κατά την άποψή σας, ώστε να αξίζει η προσπάθειά σας ;)

Επιτύχατε τον στόχο σας;

- Ναι εντελώς
- Μερικώς
- Όχι

Τι λειτούργησε καλά;

(Τι συνέβαλε σημαντικά στην επιτυχία;) Παρακαλώ αναφέρετε τουλάχιστον ένα πράγμα εδώ!

Τι δεν λειτούργησε καλά;

(Τι διακινδύνευσε σημαντικά την επιτυχία;)

Παρακαλώ επιστρέψτε αυτή την φόρμα μαζί με τα ερωτηματολόγια των συμμετεχόντων (T1 + T2) στην Ομάδα Boys & Girls Plus – της χώρας σας!

3.2.2. Μετρώντας τα άμεσα αποτελέσματα του Boys & Girls Plus στις ομάδες-στόχους.

Όπως έχει ήδη περιγραφεί στο παιδαγωγικό πλαίσιο (1.3), το πρόγραμμα Boys and Girls Plus στοχεύει να ενθαρρύνει τους νέους να αναπτύξουν την ψυχοκοινωνική τους επάρκεια αλλά και το συμπεριφορικό τους ρεπερτόριο. Δυστυχώς, οι επιτυχίες του προγράμματος που αφορούν αυτούς τους στόχους δεν μπορούν να μετρηθούν μέσα σε ένα αποδεκτό χρονικό πλαίσιο. Για τον λόγο αυτό πρέπει να περιορίσουμε την αξιολόγηση των αποτελεσμάτων του προγράμματος σε δείκτες που είναι άμεσα διαθέσιμοι μετά τις ομαδικές συναντήσεις και που είναι πιθανό να αποτελούν προϋποθέσεις για την αναμενόμενη ανάπτυξη και αλλαγή. Ο απαραίτητος παράγοντας για να προβλεφθούν οι υγιείς αποφάσεις και συμπεριφορές είναι η ατομική αυτοεκτίμηση. Όσο πιο πολύ κάποιος πιστεύει ότι είναι ικανός να κάνει κάποια πράγματα, τόσο πιο πιθανό είναι, ότι όντως θα επιδείξει αυτή την συμπεριφορά σε μια κατάσταση στην οποία απαιτείται ή αρμόζει. Λόγω αυτού, ο επιλεγμένος δείκτης επιτυχίας είναι η αυτοεκτίμηση, που μπορεί εύκολα να μετρηθεί με ένα σύντομο ερωτηματολόγιο. Για να σημειωθούν οι αλλαγές στην αυτοεκτίμηση κατά την διάρκεια του προγράμματος Boys and Girls Plus Program χρειαζόμαστε δύο μετρήσεις, μια πριν και μια μετά το πρόγραμμα.

Στην αρχή κάθε ομάδας του προγράμματος πρέπει να απαντηθεί το πρώτο ερωτηματολόγιο (T1) από όλους τους νέους που συμμετέχουν. Μπορεί να τους παρουσιαστεί ως ένα είδος «Εισαγωγής». Στο τέλος της τελευταίας συνάντησης πρέπει να απαντηθεί το δεύτερο ερωτηματολόγιο (T2). Για την προστασία των προσωπικών δεδομένων των συμμετεχόντων δεν πρέπει να υπάρχουν ονόματα ή σημάδια στα ερωτηματολόγια. Δεν χρειάζεται να ταυτοποιηθούν οι δυο απαντήσεις του ατόμου, διότι η ανάλυση δεδομένων θα λάβει υπόψη της μόνο τα αποτελέσματα της ομάδας. Η αλλαγή στον μέσο όρο και στην τυπική απόκλιση ολόκληρης της ομάδας θα αποτελεί αποφασιστικό δείκτη για την επιτυχία του προγράμματος.

Οδηγία:

Η οδηγία προς την ομάδα πρέπει να είναι η ακόλουθη: «Τα ερωτηματολόγια που σας έδωσα έχουν σχεδιαστεί για να μετρήσουν, εάν εσείς προσωπικά ωφεληθήκατε από τις ομαδικές συναντήσεις του προγράμματος Boys and Girls Plus. Παρακαλώ απαντήστε ειλικρινά στις ερωτήσεις. Σιγουρευτείτε, ότι απαντήσατε μόνοι σας, ώστε κανείς να μην μπορεί να δει τι έχετε απαντήσει. Παρακαλώ μην γράψετε το όνομά σας στο ερωτηματολόγιο καθώς οι απαντήσεις πρέπει να είναι εντελώς προσωπικές και ανώνυμες. Μπορείτε να διπλώσετε το φύλλο πριν μου το επιστρέψετε.»

Ερωτηματολόγιο Συμμετεχόντων (Τ1)

Μπορείτε να κατεβάσετε αυτή την φόρμα από το www.boysandgirlsplus.eu

Για να κρατηθούν οι απαντήσεις σας ανώνυμες, παρακαλώ μην γράψετε το όνομα σας σε αυτήν την σελίδα.

Η ηλικία σας είναι: _____ Ετών

Το φύλο σας είναι: Αγόρι Κορίτσι

Παρακαλώ σημειώστε για καθεμία από τις παρακάτω προτάσεις εάν ισχύει ή όχι για εσάς.

	Δεν ισχύει	Ισχύει μερικώς	Μάλλον ισχύει	Ισχύει
1 Όταν συναντάω εμπόδια, βρίσκω τους τρόπους για να τα ξεπεράσω.	1	2	3	4
2 Δεν αφήνω τους άλλους να με επηρεάζουν.	1	2	3	4
3 Οι αποτυχίες κι οι αναποδιές δεν επηρεάζουν τους στόχους που έχω για την ζωή μου.	1	2	3	4
4 Γενικά, δεν έχω πρόβλημα να πετυχαίνω τους στόχους και τις προθέσεις μου.	1	2	3	4
5 Είμαι πεπεισμένος ότι μπορώ να διαχειριστώ γεγονότα που θα με ξαφνιάσουν.	1	2	3	4
6 Έχω επίγνωση των δικών μου συναισθημάτων μου κάθε στιγμή.	1	2	3	4
7 Στις περισσότερες περιπτώσεις γνωρίζω ακριβώς τι θέλω για τον εαυτό μου.	1	2	3	4
8 Ξέρω ακριβώς που να βρω υποστήριξη και βοήθεια όταν βρεθώ σε μπελάδες.	1	2	3	4
9 Όταν αντιμετωπίζω μια νέα πρόκληση γνωρίζω πώς να την αντιμετωπίσω.	1	2	3	4
10 Συνήθως μου είναι εύκολο να πάρω την σωστή απόφαση.	1	2	3	4
Πόντοι ανα στήλη				
Συνολικοί πόντοι				

Τι θα λέγατε γι αυτήν την πρόταση;

«Το αλκοόλ πιθανότατα θα είναι αναπόσπαστο κομμάτι του τρόπου ζωής μου».

- Συμφωνώ απολύτως
- Συμφωνώ αρκετά
- Διαφωνώ λίγο
- Διαφωνώ εντελώς
- Δεν ξέρω

Participants' Questionnaire (T2)

Μπορείτε να κατεβάσετε αυτή την φόρμα από το www.boysandgirlsplus.eu

Για να κρατηθούν οι απαντήσεις σας ανώνυμες, παρακαλώ μην γράψετε το όνομα σας σε αυτήν την σελίδα.

Η ηλικία σας είναι: _____ Ετών

Το φύλο σας είναι: Αγόρι Κορίτσι

Παρακαλώ σημειώστε για καθεμία από τις παρακάτω προτάσεις εάν ισχύει ή όχι για εσάς.

	Δεν ισχύει	Ισχύει μερικώς	Μάλλον ισχύει	Ισχύει
1 Όταν συναντάω εμπόδια, βρίσκω τους τρόπους για να τα ξεπεράσω.	1	2	3	4
2 Δεν αφήνω τους άλλους να με επηρεάζουν.	1	2	3	4
3 Οι αποτυχίες κι οι αναποδιές δεν επηρεάζουν τους στόχους που έχω για την ζωή μου.	1	2	3	4
4 Γενικά, δεν έχω πρόβλημα να πετυχαίνω τους στόχους και τις προθέσεις μου.	1	2	3	4
5 Είμαι πεπεισμένος ότι μπορώ να διαχειριστώ γεγονότα που θα με ξαφνιάσουν.	1	2	3	4
6 Έχω επίγνωση των δικών μου συναισθημάτων μου κάθε στιγμή.	1	2	3	4
7 Στις περισσότερες περιπτώσεις γνωρίζω ακριβώς τι θέλω για τον εαυτό μου.	1	2	3	4
8 Ξέρω ακριβώς που να βρω υποστήριξη και βοήθεια όταν βρεθώ σε μπελάδες.	1	2	3	4
9 Όταν αντιμετωπίζω μια νέα πρόκληση γνωρίζω πώς να την αντιμετωπίσω	1	2	3	4
10 Συνήθως μου είναι εύκολο να πάρω την σωστή απόφαση.	1	2	3	4
Πόντοι ανα στήλη				
Συνολικοί πόντοι				

Τι θα λέγατε γι αυτήν την πρόταση;

«Το αλκοόλ πιθανότατα θα είναι αναπόσπαστο κομμάτι του τρόπου ζωής μου».

- Συμφωνώ απολύτως
- Συμφωνώ αρκετά
- Διαφωνώ λίγο
- Διαφωνώ εντελώς
- Δεν ξέρω

Παρακάτω βρίσκονται άλλες προτάσεις σχετικές με το πρόγραμμα Boys & Girls Plus. Παρακαλώ σημειώστε κι εδώ την απάντηση που σας ταιριάζει για καθεμία.

	Συμφωνώ απολύτως	Συμφωνώ αρκετά	Διαφωνώ λίγο	Διαφωνώ απολύτως
1 Στο πρόγραμμα Boys&Girls Plus έμαθα πολλά νέα πράγματα.	3	2	1	0
2 Κατάλαβα καλά τι αφορούσαν τα διαδοχικά βίντεο της σειράς.	3	2	1	0
3 Τα διαδοχικά βίντεο της σειράς παρουσιάζουν τις ζωές νέων ανθρώπων όπως είναι σήμερα.	3	2	1	0
4 Κατάλαβα καλά τις εργασίες και τις ασκήσεις κατά την διάρκεια της ομαδικής δουλειάς.	3	2	1	0
5 Ο χρόνος που δινόταν για την ολοκλήρωση των συζητήσεων και των ασκήσεων ήταν αρκετός.	3	2	1	0
6 Κατά την διάρκεια των συζητήσεων και των ασκήσεων της ομαδικής δουλειάς την περισσότερη ώρα ένιωθα καλά.	3	2	1	0
7 Οι συζητήσεις κι οι ασκήσεις ήταν ενημερωτικές και με προκάλεσαν να σκεφτώ.	3	2	1	0
8 Το να συμμετέχω στις συζητήσεις και τις ασκήσεις δεν ήταν πολύ αγχωτικό για μένα.	3	2	1	0
9 Με το Boys&Girls Plus έμαθα νέα πράγματα για τις εξαρτησιογόνες ουσίες και τις επιπτώσεις τους.	3	2	1	0
10 Το Boys&Girls Plus μου έδειξε ποια μπορούν να είναι τα πλεονεκτήματα των θετικών στάσεων στην ζωή μου.	3	2	1	0
11 Με το Boys&Girls Plus έμαθα κάτι για τον αντίκτυπο που μπορεί να έχουν άλλοι άνθρωποι στις αποφάσεις μου.	3	2	1	0
12 Με το Boys&Girls Plus έμαθα να παίρνω τις σωστές αποφάσεις.	3	2	1	0
13 Με το Boys&Girls Plus έμαθα νέους τρόπους να σκέφτομαι και να παίρνω αποφάσεις.	3	2	1	0
14 Μέσω του Boys&Girls Plus κοίταξα και την δική μου ζωή κι έμαθα κάτι για τον εαυτό μου.	3	2	1	0
15 Αυτά που έμαθα στο πρόγραμμα Boys&Girls Plus θα μου είναι χρήσιμα στη μελλοντική ζωή μου.	3	2	1	0

3.3 Παράρτημα III

Συμπληρωματικές πληροφορίες για το αλκοόλ και τα ναρκωτικά

Δραστηριότητα 02 της Τρίτης Ενότητας

Το παράρτημα μελετά πώς οι ουσίες επηρεάζουν το σώμα και τον νου, θετικά και αρνητικά, εξερευνά τους λόγους για τους οποίους χρησιμοποιούνται οι «ψυχαγωγικές» εξαρτησιογόνες ουσίες και γιατί μπορεί να είναι επικίνδυνες. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ποιοι τρόποι οι ουσίες είναι κατηγοριοποιημένες. Πέραν του Καπνού, το Αλκοόλ και η Κάνναβη είναι οι πιο ευρέως χρησιμοποιούμενες ουσίες. Οι παρακάτω πληροφορίες θα σας δώσουν τις βασικές γνώσεις που θα χρειαστείτε για την ενότητα. Επίσης, σας παραμπέμπουν σε πηγές από το διαδίκτυο στις οποίες μπορείτε να βρείτε πιο λεπτομερείς πληροφορίες. Γενικά, οι εξαρτησιογόνες ουσίες κατατάσσονται σε μία από τις 3 διαφορετικές κατηγορίες.

Διεγερτικές ουσίες

Οι διεγερτικές ουσίες επιδρούν στο κεντρικό νευρικό σύστημα και σχετίζονται με συναισθήματα υπερβολικής ευεξίας, αυξημένη ψυχική και κινητική δραστηριότητα. Παραδείγματα τέτοιων ουσιών περιλαμβάνουν την κοκαΐνη, το κρακ, τις αμφεταμίνες (σπιντάκια) και το έκσταση (που είναι επίσης παραισθησιογόνο).

- Αμφεταμίνη (Μεθαμφεταμίνη – 3–5 φορές δυνατότερη από την αμφεταμίνη)
- Έκταση (MDMA είναι η ενεργός ουσία)
- Κοκαΐνη
- Κατ (Khat)
- Poppers

Κατασταλτικές ουσίες

Οι κατασταλτικές ουσίες είναι χημικά που επιβραδύνουν το κεντρικό νευρικό σύστημα και μειώνουν την δραστηριότητα του εγκεφάλου προκαλώντας ανακούφιση από το άγχος. Οι πιο κοινές κατασταλτικές ουσίες είναι το αλκοόλ και η κάνναβη. Άλλες συμπεριλαμβάνουν τα βαρβιτουρικά και τις βενζοδιαζεπίνες (πχ .βάλιουμ, τεμαζεπάμη).

- Αλκοόλ
- Κάνναβη
- Βενζοδιαζεπίνες
- Ηρωίνη, μορφίνη, Κωδεΐνη, Όπιο
- Διαλυτικά (Υγρό αναπτήρα, Κόλλα, και Σπρέι Ζωγραφικής και Αεροζόλ)
- GHB (γάμα-υδροβουτυρικό οξύ, fantasy)

Παραισθησιογόνες ουσίες

Οι παραισθησιογόνες ουσίες προκαλούν αλλαγές στην αντίληψη του ατόμου για την πραγματικότητα. Σε αυτές ανήκουν η κάνναβη, το LSD, το έκσταση και η ψιλοκυβίνη (μαγικάμανιτάρια).

- Μαγικά Μανιτάρια (Psilocybin mushrooms)
- LSD

Αλκοόλ

Το αλκοόλ, επίσης αποκαλούμενο Αιθανόλη, είναι μια ουσία και ένας οργανικός διαλύτης που διαλύεται στα υγρά του σώματος (νερό). Επιπλέον, μπορεί να διαλύσει το λίπος και έτσι και να προκαλέσει βλάβη στον εγκέφαλο. Διαλύει το λίπος γύρω από εγκεφαλικά κύτταρα διαταράσσοντας τα σήματα στα νευρικά κύτταρα γεγονός το οποίο προκαλεί υπνηλία και μειώνει την ταχύτητα αντίδρασης.

Βραχυπρόθεσμα αποτελέσματα

Αναλόγως την ποσότητα και τη φυσική κατασκευή του ατόμου, το

αλκοόλ προκαλεί:

- Μπερδεμένη ομιλία
- Υπνηλία
- Εμετό
- Διάρροια
- Πρόβλημα στο στομάχι
- Πονοκεφάλους
- Δυσκολία στην αναπνοή
- Παραμορφωμένη όραση και ακοή
- Μειωμένη κρίση
- Μειωμένη αντίληψη και συντονισμό
- Αναίσθησια
- Αναιμία (απώλεια αιμοπεταλίων)
- Κώμα
- Blackouts (κενά μνήμης, όπου ο πότης δεν μπορεί να θυμηθεί γεγονότα που γίνονται υπό την επίρεια του αλκοόλ.)

Μακροπρόθεσμα αποτελέσματα

Κατάχρηση αλκοόλ και συνεχόμενη χρήση σε μεγάλες ποσότητες σχετίζονται με πολλά προβλήματα υγείας, συμπεριλαμβανομένου:

- Τραυματισμοί χωρίς πρόθεση όπως αυτοκινητιστικά, πέσιμο, κάψιμο, πνίξιμο

- Τραυματισμοί με πρόθεση όπως τραύματα από φωτιά, σεξουαλική επίθεση, ενδοοικογενειακή βία
- Αυξημένοι τραυματισμοί στην εργασία και μειωμένη παραγωγικότητα
- Αυξημένα οικογενειακά προβλήματα, διάλυση σχέσεων
- Δηλητηρίαση
- Υψηλή αρτηριακή πίεση, έμφραγμα και άλλα καρδιακά προβλήματα
- Πρόβλημα στο συκώτι
- Βλάβη στα νεύρα
- Σεξουαλικά προβλήματα
- Μόνιμη εγκεφαλική βλάβη
- Έλλειψη βιταμίνης B1 που μπορεί να οδηγήσει σε ένα σύνδρομο που έχει χαρακτηριστικά την αμνησία, την απάθεια και τον αποπροσανατολισμό
- Έλκη
- Γαστρίτιδα (φλεγμονή τοιχωμάτων του στομάχου)
- Υποσιτισμός
- Καρκίνος του στόματος και του λαιμού

Εγκεφαλική αντίδραση στο αλκοόλ

0.2 ‰ -ελαφριά αίσθηση ζεστασιάς, αίσθηση χαράς

0.3 ‰ ευγλωττία, χαλαρότητα, ελαφριά ευφορία

0.5 ‰ -ανικανότητα για γρήγορη

αντίδραση, αναστολές

0.8 ‰ - διπλάσιος κίνδυνος για αυτοκινητιστικά ατυχήματα

1.0 ‰ υπνηλία, αστάθεια στην κίνηση

1.2 ‰ αδέξιες κινήσεις

1.6 ‰ δεκαπλάσιος κίνδυνος για αυτοκινητιστικά, εμφάνιση μεθυσμένου

2.0 ‰ - μπερδεμένη ομιλία, συναισθηματισμός, αίσθημα ναυτίας, εμετός

3.0 ‰ - βαρύς ύπνος

4.0 ‰ - σε κώμα, κίνδυνος παράλυσης του αναπνευστικού κέντρου

5.0 ‰ - 50 % κίνδυνος θανάτου

Κάναβη

Η “Κάναβη” περιγράφει κάθε ουσία που προέρχεται από ινδική κάνναβη, συμπεριλαμβανομένης της μαριχουάνας και του χασίς. Η κάνναβη είναι μια παραισθησιογόνος ουσία που διαστρεβλώνει τον τρόπο με τον οποίο το μυαλό αντιλαμβάνεται τον κόσμο.

Το χημικό της κάνναβης που προκαλεί την στρέβλωση είναι γνωστό σαν “THC.” Η ποσότητα του THC που βρίσκεται μέσα στη μαριχουάνα μπορεί να ποικίλει, αλλά γενικά το ποσοστό του THC έχει αυξηθεί τα τελευταία χρόνια.

Βραχυπρόθεσμες συνέπειες

- Αισθητηριακή διαστρέβλωση
- Πανικός
- Άγχος
- Κακός συντονισμός των κινήσεων
- Χαμηλότερος χρόνος αντίδρασης
- Μετά από ένα αρχικό “ανέβασμα” ο χρήστης αισθάνεται νυσταγμένος ή καταθλιπτικός
- Αυξημένος καρδιακός παλμός(και κίνδυνος εμφράγματος)

Μακροπρόθεσμες συνέπειες

- Μειωμένη αντίσταση σε κοινές ασθένειες (κρύωμα, βρογχίτιδα, κλπ.)
- Καταστολή του ανοσοποιητικού συστήματος
- Διαταραχές ανάπτυξης
- Αύξηση στην εμφάνιση κυτταρικών ανωμαλιών στο σώμα
- Μείωση των αντρικών σεξουαλικών ορμονών
- Ραγδαία διάλυση των ινών του πνεύμονα και πρόκληση βλαβών του εγκεφάλου που μπορεί να είναι μόνιμες
- Μειωμένη σεξουαλική ικανότητα
- Δυσκολίες στο διάβασμα: μειωμένη ικανότητα μάθησης και διατήρησης πληροφοριών
- Απάθεια, υπνηλία, έλλειψη κινήτρων
- Αλλαγές διάθεσης και προσωπικότητας
- Ανικανότητα να κατανοήσει κανείς τα πράγματα καθαρά

Χρήσιμα links

Drugs Free World

Ιστοσελίδα με πληροφορίες και πηγές για τα ναρκωτικά σε διαφορετικές γλώσσες:

<http://www.drugfreeworld.org>

Castle Craig Hospital

Πληροφορίες από μια κλινική απεξάρτησης και αποτοξίνωσης:

<http://www.castlecraig.co.uk/resources/drugs>

National Institute on Drug Abuse [US]

Δεδομένα, στατιστικές και δημοσιεύσεις για τα ναρκωτικά:

<http://www.drugabuse.gov/>

The Drugs Wheel

Ένα μοντέλο για την ενημέρωση των ουσιών:

<http://www.thedrugswheel.com/>

World Drug Report- United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC)

Μια ετήσια ανασκόπηση από τις μεγαλύτερες εξελίξεις στην αγορά των ναρκωτικών για τις διάφορες κατηγορίες ναρκωτικών, ξεκινώντας από την παραγωγή και φτάνοντας στην διακίνηση, συμπεριλαμβανομένου των εξελίξεων των νέων οδών και μοντέλων, όπως επίσης και της κατανάλωσης.

<http://www.unodc.org/unodc/en/data-and-analysis/WDR.html>

Illicit Drugs- World Health Organization (WHO) regional office for Europe

Νέα, πολιτική, στατιστικές και δημοσιεύσεις σχετικές με την Ευρώπη:

<http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/illicit-drugs>

www.boysandgirlsplus.eu



BoysGirlsPlus



BoysGirlsPlus



BoysandGirlswebserie



Boys and Girls Plus