

**ΦΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ**

ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ για το πρόγραμμα  
πρόληψης της χρήσης ψυχοτρόπων ουσιών στα σχολεία





Το Eu-Dap συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή  
(Programme of Community Action in the field of Public Health 2003-2008 grant # SPC 2005312).

© 2007, Τορίνο, EU-DAP trial

Με την επιφύλαξη κάθε δικαιώματος. Κανένα τμήμα της έκδοσης αυτής δεν αντιγράφεται, δεν αποθηκεύεται σε οποιοδήποτε σύστημα και δεν μεταβιβάζεται σε καμία μορφή και με κανένα τρόπο, ηλεκτρονικά, μηχανικά, φωτοτυπικά, εγγράφως ή με άλλον τρόπο, χωρίς την προηγούμενη άδεια από τους εκδότες. Η συγκεκριμένη έκδοση αποτελεί αποκλειστική ευθύνη των εκδοτών της και δεν αντιπροσωπεύει με κανένα τρόπο τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Επιτροπής ή των υπηρεσιών της.



Διεύθυνση Επικοινωνίας:  
Κέντρο Πρόληψης ΠΥΞΙΔΑ  
Επταπυργίου 151, 56626 Συκιές  
Τηλ. 2310 202015 & 204453  
e-mail: [info@pyxida.org.gr](mailto:info@pyxida.org.gr)  
website: [www.pyxida.org.gr](http://www.pyxida.org.gr) & [www.eudap.net](http://www.eudap.net)

Υπεύθυνη για την Ελληνική Έκδοση: Μάρω Βασσάρα, ψυχολόγος, σύμβουλος τοξικοεξάρτησης

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ: ΕΙΣΑΓΩΓΗ .....	5
ΕΥ-ΔΑΡ, ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΩΝ ΟΥΣΙΩΝ .....	6
ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΟΥΣΙΩΝ ΚΑΙ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ .....	8
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΙ ΟΔΗΓΙΕΣ.....	9
ΔΟΜΗ ΤΟΥ «ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ» .....	11
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ .....	12
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ .....	13
ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ: ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ	
ΜΑΘΗΜΑ 1: ΕΝΑΡΞΗ ΤΟΥ «ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ».....	16
ΜΑΘΗΜΑ 2: ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΚΑΝΕΙΣ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ Η ΝΑ ΜΗΝ ΕΙΝΑΙ;.....	18
ΜΑΘΗΜΑ 3: ΕΠΙΛΟΓΕΣ – ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΗ, ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ.....	21
ΜΑΘΗΜΑ 4: ΕΙΝΑΙ ΣΩΣΤΕΣ ΟΙ ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ, ΟΙ ΕΝΤΥΠΩΣΕΙΣ, ΟΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΠΟΥ ΕΧΕΙΣ;.....	23
ΜΑΘΗΜΑ 5: ΜΑΘΕ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ .....	26
ΜΑΘΗΜΑ 6: ΑΥΤΟΕΚΦΡΑΣΗ.....	29
ΜΑΘΗΜΑ 7: ΔΥΝΑΜΙΣΜΟΣ.....	31
ΜΑΘΗΜΑ 8: Η ΨΥΧΗ ΤΗΣ ΠΑΡΕΑΣ.....	33
ΜΑΘΗΜΑ 9: ΜΑΘΕ ΓΙΑ ΤΑ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ .....	35
ΜΑΘΗΜΑ 10: ΤΑ ΔΥΣΚΟΛΑ.....	37
ΜΑΘΗΜΑ 11: ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ.....	39
ΜΑΘΗΜΑ 12: ΣΤΟΧΟΘΕΣΙΑ .....	41
ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ: ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ	
ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΡΟΛΩΝ.....	44
ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΚΙΝΗΣΗΣ.....	46
ΟΥΣΙΕΣ: ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ .....	49
ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΟΥΣΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ 9 .....	55
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ.....	66
ΜΕΡΟΣ ΤΕΤΑΡΤΟ: ΠΡΟΣΘΕΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ	
- ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ	
- ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ	
- ΚΑΡΤΕΣ - ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΓΝΩΣΕΩΝ ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ	

# ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ

για το πρόγραμμα

## πρόληψης της χρήσης ψυχοτρόπων ουσιών στα σχολεία

Φίλοι εκπαιδευτικοί,

Το σχολικό πρόγραμμα που περιγράφεται στον οδηγό αυτό σας παρέχει τα εργαλεία που θα σας επιτρέψουν να δουλέψετε με θέματα όπως η κοινωνική επιρροή, οι δεξιότητες ζωής και η πρόληψη της χρήσης ψυχοτρόπων ουσιών σε ένα εύχρηστο και περιεκτικό σύνολο δώδεκα μαθημάτων. Στην παρούσα Εισαγωγή μπορείτε να βρείτε πληροφορίες σχετικά με το γενικότερο πλαίσιο, καθώς και συγκεκριμένες προτάσεις για δραστηριότητες στην τάξη.

Τα προγράμματα πρόληψης, προκειμένου να ασκήσουν επιρροή στη συμπεριφορά των εφήβων, θα πρέπει να υλοποιούνται στα πρώτα εφηβικά χρόνια. Το τσιγάρο, το αλκοόλ και τα χάπια είναι εξαρτησιογόνες ουσίες που ίσως έχουν δοκιμάσει ήδη οι έφηβοι σε αυτή την ηλικία. Εξάλλου, και η κάνναβη και άλλες παράνομες ουσίες αποτελούν ολοένα και περισσότερο στοιχείο της εφηβικής εμπειρίας. Παρότι τα μαθήματα του ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ περιλαμβάνουν και γνώσεις και πληροφορίες για τις ουσίες και τις επιπτώσεις τους στην υγεία, έχει φανεί ότι οι γνώσεις και οι πληροφορίες αυτές λειτουργούν πιο αποτελεσματικά όταν οι μαθητές έχουν την ευκαιρία να τις εντάξουν στην καθημερινή τους ζωή και να τις συζητήσουν με τους συμμαθητές τους. Γι' αυτόν ακριβώς το λόγο, τα μαθήματα συνδυάζουν πληροφόρηση με προσωπικές και κοινωνικές δεξιότητες.

Τα προγράμματα πρόληψης του τύπου αυτού αρμόζουν περισσότερο στα πρώτα γυμνασιακά χρόνια, σε μαθητές ηλικίας 12-14 ετών. Στο στάδιο αυτό, οι εκπαιδευτικοί έχουν στενότερες επαφές με τους μαθητές της τάξης τους και καλύτερη γνώση των δεξιοτήτων και των στάσεων των μαθητών. Ως εκπαιδευτικοί, έχετε τη δυνατότητα να δώσετε στους μαθητές ευκαιρίες να συμμετάσχουν ενεργά, ούτως ώστε να συνδέσουν τα μαθήματα με τις γνώσεις που διαθέτουν ήδη και να θέσουν ρεαλιστικούς στόχους.

Το πρόγραμμα ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ περιορίζεται σε δώδεκα ενότητες για να μπορεί να υλοποιηθεί στη διάρκεια ενός σχολικού έτους. Αναπτύχθηκε, επίσης, ένα πρόγραμμα εκπαίδευσης για εκπαιδευτικούς, διάρκειας τριών ημερών, την παρακολούθηση του οποίου συνιστούμε θερμά. Στη διάρκειά του, γίνεται μια εισαγωγή στο γενικότερο πλαίσιο και στη δομή των μαθημάτων και εξετάζονται θέματα στάσεων και μεθοδολογίας, που αποτελούν απαραίτητη προϋπόθεση για να δουλέψει ο εκπαιδευτικός με δεξιότητες ζωής και με την γνωστική επεξεργασία των κοινωνικών επιρροών. Η αλληλεπίδραση αποτελεί κεντρικό στοιχείο του προγράμματος ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ. Δεν περιορίζεται σε ερωταπαντήσεις, αλλά σας καλεί να παροτρύνετε τους μαθητές σας να συζητήσουν και να συνεργαστούν εποικοδομητικά μεταξύ τους.

Στον οδηγό αυτό, η Εισαγωγή σας δίνει πληροφορίες για το θεωρητικό υπόβαθρο του προγράμματος. Πριν ξεκινήσετε, θα μάθετε πώς είναι διαρθρωμένο το πρόγραμμα και θα βρείτε χρήσιμες συμβουλές που θα σας διευκολύνουν στην προετοιμασία των μαθημάτων στην πράξη. Προσπαθήσαμε οι οδηγίες για τα μαθήματα να είναι όσο το δυνατόν πιο συγκεκριμένες και λεπτομερείς. Ελπίζουμε να σας δώσουν έμπνευση για δημιουργική δουλειά.

Καλή επιτυχία με τα μαθήματα του ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ!

Η συντακτική ομάδα

# Μέρος πρώτο: Εισαγωγή

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΤΕΚΜΗΡΙΩΜΕΝΗ ΠΡΟΛΗΨΗ .....	6
ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ «ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ» .....	6
Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ «ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ» .....	7
ΤΟ «ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ» ΩΣ ΤΜΗΜΑ ΤΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΟΥΣΙΩΝ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ .....	7
ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΟΥΣΙΩΝ ΚΑΙ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ .....	8
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΙ ΟΔΗΓΙΕΣ .....	9
ΔΟΜΗ ΤΟΥ «ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ» .....	11
ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΤΟΥ «ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ» .....	11
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ .....	12
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ .....	13

# Eu-Dap, πρόληψη της χρήσης ψυχοτρόπων ουσιών

Το ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ είναι ένα σχολικό πρόγραμμα πρόληψης της χρήσης ψυχοτρόπων ουσιών για εφήβους ηλικίας 12 έως 14 ετών και βασίζεται στο μοντέλο των ολοκληρωμένων προγραμμάτων κοινωνικών επιρροών. Η καινοτομία του ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ έγκειται στο ότι αναπτύχθηκε με τη συνεργασία επτά κρατών μελών της Ευρωπαϊκής Ένωσης στο πλαίσιο του προγράμματος EU-Dap και αξιολογήθηκε ως προς την αποτελεσματικότητά του σε προγενέστερο στάδιο. Πού βασίζεται, όμως, αυτό το νέο ευρωπαϊκό πρόγραμμα πρόληψης της χρήσης ψυχοτρόπων ουσιών;

## ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΤΕΚΜΗΡΙΩΜΕΝΗ ΠΡΟΛΗΨΗ

Τα τελευταία χρόνια, οι ερευνητές αλλά και οι επαγγελματίες του χώρου της πρόληψης δέχονται ότι η αποτελεσματικότητα των σχολικών προγραμμάτων πρόληψης είναι συνάρτηση μιας σειράς χαρακτηριστικών που πρέπει να διαθέτουν. Τα σχολικά προγράμματα πρόληψης πρέπει, μεταξύ άλλων, να βασίζονται σε ολοκληρωμένα προγράμματα κοινωνικών επιρροών, σε προγράμματα δεξιοτήτων ζωής, να δίνουν έμφαση στα κανονιστικά πρότυπα, στη δέσμευση των μαθητών να μην κάνουν χρήση ουσιών και να συνδυάζουν και παρεμβάσεις στην οικογένεια.<sup>1</sup> Τα δεδομένα αυτά προέρχονται από προγράμματα που έχουν υλοποιηθεί και αξιολογηθεί στις Η.Π.Α., καθώς τα προγράμματα που αναπτύσσονται στις Ευρωπαϊκές χώρες είναι περιορισμένα σε αριθμό.

Πρόσφατες έρευνες και δημοσιεύματα αναγνωρίζουν ότι η χρήση ουσιών για πολλούς εφήβους αποτελεί συστατικό στοιχείο ενός τρόπου ζωής. Τούτο σημαίνει ότι το κάπνισμα, η χρήση οιοπνευματωδών ή άλλων παράνομων ουσιών είναι συμπεριφορές που εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από την κοινωνική επιρροή. Οι νέες προσεγγίσεις στην πρόληψη βασίζονται στα ολοκληρωμένα προγράμματα κοινωνικών επιρροών, που επικεντρώνονται στη συμπεριφορά των νέων, προκειμένου να ενισχυθούν οι στάσεις και δεξιότητες που συμβάλλουν στην επιτυχή αντίσταση στις πιέσεις για χρήση ουσιών. Στόχος της προσέγγισης αυτής είναι να δώσει στους εφήβους τις δεξιότητες και τα εφόδια που χρειάζονται ώστε να αντισταθούν στις κοινωνικές επιρροές<sup>2</sup> και να αυξήσει τις γνώσεις που διαθέτουν για τις εξαρτησιογόνες ουσίες και τις αρνητικές επιπτώσεις τους στην υγεία. Παράλληλα, όμως, η κοινωνική επιρροή ενσωματώνεται στα προγράμματα και ως παράγοντας προστασίας από τη χρήση ουσιών. Οι αλληλεπιδραστικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται στα προγράμματα αυτά αποσκοπούν στην ενίσχυση της ικανότητας να αξιοποιούνται οι σχέσεις και το

ισχυρό κοινωνικό δίκτυο για την πρόληψη της χρήσης ουσιών. Τα περισσότερα προγράμματα δεξιοτήτων ζωής εντάσσονται στο ευρύτερο πλαίσιο του μοντέλου των ολοκληρωμένων προγραμμάτων κοινωνικών επιρροών, όπως και το ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ.

Τα πρώτα προγράμματα πρόληψης της χρήσης ουσιών που αξιολογήθηκαν εδράζονταν στην πεποίθηση ότι οι έφηβοι δε θα κάνουν χρήση ουσιών, αν είναι επαρκώς ενήμεροι για τις αρνητικές επιπτώσεις τους στην υγεία. Διαπιστώθηκε, όμως, ότι οι προσπάθειες αυτές δεν επηρεάζουν ούτε τις στάσεις ούτε τη συμπεριφορά που εκδηλώνουν οι έφηβοι.<sup>3</sup> Αναγνωρίζοντας τα όρια των πρωτοβουλιών που στηρίζονται αποκλειστικά και μόνο στη γνώση, αναπτύχθηκαν άλλες στρατηγικές, όπως το συναισθηματικό μοντέλο, που υιοθετούσαν μια πολύ ευρύτερη προσέγγιση και συχνά απέκλειαν τη μετάδοση «ξερών γνώσεων».<sup>4</sup>

## Τι είναι το ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ

Το ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ είναι ένα σχολικό πρόγραμμα πρόληψης της χρήσης ψυχοτρόπων ουσιών που βασίζεται στην προσέγγιση των ολοκληρωμένων προγραμμάτων κοινωνικών επιρροών. Αναπτύχθηκε, εφαρμόστηκε και αξιολογήθηκε στο πλαίσιο μιας πολυκεντρικής μελέτης σε επτά ευρωπαϊκές χώρες (Αυστρία, Βέλγιο, Γερμανία, Ελλάδα, Ισπανία, Ιταλία και Σουηδία). Αποτελεί τον καλύτερο δυνατό συνδυασμό στοιχείων επιστημονικά αποδεδειγμένης αποτελεσματικότητας.

Για το σχεδιασμό του ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ συνεκτιμήθηκαν τα αποτελέσματα προηγούμενων ερευνών. Τα κύρια χαρακτηριστικά του προγράμματος είναι τα εξής:

- Το πρόγραμμα βασίζεται στο μοντέλο των ολοκληρωμένων προγραμμάτων κοινωνικών επιρροών, είναι αλληλεπιδραστικό και συνδυάζει στοιχεία προγραμμάτων δεξιοτήτων ζωής και

- κανονιστικών προτύπων.
- Η ομάδα στόχος είναι έφηβοι ηλικίας 12-14 ετών, γιατί στην ηλικία αυτή οι έφηβοι είναι πιθανόν να ξεκινήσουν την πειραματική χρήση ουσιών (ιδίως καπνού, αλκοόλ ή κάνναβης).
  - Το περιεχόμενο του προγράμματος αποσκοπεί στο να μειώσει τα ποσοστά των μαθητών που δοκιμάζουν ουσίες για πρώτη φορά και/ή να καθυστερήσει τη μετάβαση από την περιστασιακή στη συστηματική χρήση ουσιών.
  - Το πρόγραμμα αποτελείται από 12 ενότητες, σχεδιασμένες να διδαχθούν εντός του σχολικού ωραρίου, καθώς έχει αποδειχθεί ότι τα προγράμματα με λιγότερες από 10 ενότητες είναι λιγότερο αποτελεσματικά από τα προγράμματα που συνίστανται κατά μέσο όρο σε 15 ενότητες.<sup>5</sup>
  - Οι εξαρτησιογόνες ουσίες με τις οποίες ασχολείται είναι κυρίως ο καπνός, το αλκοόλ και η κάνναβη, αλλά και άλλες παράνομες ουσίες.
  - Στο αρχικό πρόγραμμα (που ονομαζόταν ΞΕΡΩ ΟΤΙ ΑΞΙΖΩ) υπήρχε και ένα σκέλος ομοτίμων, στο πλαίσιο του οποίου επιλέγονταν ορισμένοι μαθητές για να στηρίζουν και να εποπτεύουν τις δραστηριότητες στην τάξη. Το συγκεκριμένο σκέλος του προγράμματος, ωστόσο, δεν εφαρμόστηκε καθόλου ικανοποιητικά και, όπου εφαρμόστηκε, δεν επηρέασε σημαντικά την αποτελεσματικότητα. Για τους λόγους αυτούς, το σκέλος ομοτίμων δεν συμπεριλαμβάνεται στην αναθεωρημένη μορφή του προγράμματος, με τίτλο ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ. Ο ρόλος των ομοτίμων στα σχολικά προγράμματα πρόληψης της χρήσης ουσιών έχει επισημανθεί σε διάφορες ανασκοπήσεις της βιβλιογραφίας, ωστόσο δεν περιορίζεται μόνο σε ειδικά σκέλη όπου εκπαιδευμένοι μαθητές συντονίζουν τις δραστηριότητες συνομηλίκων τους ή μικρότερης ηλικίας μαθητών, αλλά καλύπτει και την αλληλεπίδραση μεταξύ συνομηλίκων συμμαθητών.
  - Το ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ περιλαμβάνει ένα πρόγραμμα πρόληψης για γονείς, υπό μορφή συναντήσεων, με στόχο να παράσχει στους γονείς των μαθητών παιδαγωγικά εργαλεία που στηρίζουν τη σχολική πρόληψη. Οι γονείς συχνά στερούνται ακόμη και στοιχειωδών γνώσεων για τις ουσίες και η προσωπική τους στάση απέναντι στη χρήση ουσιών κλονίζεται πολύ εύκολα. Παρότι στη μελέτη του EU-Dap δεν διαπιστώθηκε συγκεκριμένη επίδραση του προγράμματος των γονέων στην αλλαγή της συμπεριφοράς των μαθητών, οι συναντήσεις γονέων ενσωματώθηκαν στα υλικά του προγράμματος, καθώς αποτελούν σημαντικό τμήμα κάθε ολοκληρωμένης και δομημένης σχολικής παρέμβασης αγωγής υγείας. Οι συναντήσεις γονέων περιλαμβάνουν:
    - ✓ γενικές δεξιότητες διαπαιδαγώγησης που θα συσφίξουν τους οικογενειακούς δεσμούς και θα ενισχύσουν την ικανότητα των γονέων

να αντιμετωπίζουν θέματα όπως η συνέπεια, η φροντίδα, ο έλεγχος και η επίλυση των συγκρούσεων

- ✓ δεξιότητες σχετικές με τις ουσίες, που θα αυξήσουν τις γνώσεις των γονέων για τις ουσίες και θα τους βοηθήσουν να μεταδώσουν στα παιδιά τους τις δέουσες στάσεις και τα κατάλληλα πρότυπα συμπεριφοράς ως προς τις ουσίες
- ✓ δεξιότητες που στηρίζουν την αυτοπεποίθηση των γονέων για το ρόλο τους.<sup>6</sup>
- Οι εκπαιδευτικοί παρακολουθούν ειδικό πρόγραμμα εκπαίδευσης πριν την υλοποίηση του προγράμματος. Η εκπαίδευση των εκπαιδευτικών αποτελεί ζωτικής σημασίας στοιχείο για τη διασφάλιση της ποιοτικής εφαρμογής της μεθοδολογίας και του περιεχομένου των προγραμμάτων.<sup>7</sup>

## Η αποτελεσματικότητα του ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ

Η αξιολόγηση του EU-Dap πραγματοποιήθηκε μέσω έρευνας σε τυχαίο κατά συστάδες δείγμα με ομάδα ελέγχου και διεξήχθη μεταξύ Σεπτεμβρίου 2004 και Μαΐου 2006. Η παρέμβαση, με τίτλο ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ, είχε ως ομάδα στόχο μια τυχαία επιλεγμένη ομάδα μαθητών ηλικίας μεταξύ 12 και 14 ετών και εξέταζε την αποτελεσματικότητα του βασικού προγράμματος των 12 ενοτήτων σε σύγκριση με τις κανονικές συνθήκες. Αξιολογήθηκε επίσης η επίδραση των πρόσθετων παρεμβάσεων για γονείς και ομοτίμους.<sup>8</sup>

Έπειτα από ένα έτος, η αποτελεσματικότητα που προέκυψε από την αξιολόγηση ήταν αντίστοιχη με αυτή άλλων προγραμμάτων πρόληψης που τηρούν τα πρότυπα ορθής πρακτικής. Οι μαθητές που συμμετείχαν στο σχολικό πρόγραμμα ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ είχαν 30% λιγότερες πιθανότητες να καπνίζουν (καθημερινά) ή να έχουν μεθύσει, καθώς και 23% λιγότερες πιθανότητες να δοκιμάσουν κάνναβη, σε σύγκριση με τους μαθητές που παρακολούθησαν μόνον το αναλυτικό πρόγραμμα του σχολείου. Δε διαπιστώθηκε πρόσθετη επίδραση του σκέλους των γονέων ή του σκέλους των ομοτίμων.

## Το ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ ως τμήμα της πολιτικής πρόληψης της χρήσης ουσιών στο σχολείο

Το σχολείο αποτελεί ένα χώρο κατάλληλο για παρεμβάσεις πρόληψης της χρήσης οιοπνευματωδών, ναρκωτικών και καπνού. Ο λόγος είναι κυρίως ότι μέσα στο σχολείο μπορούμε να προσεγγίσουμε σημαντικό αριθμό μαθητών κάθε χρόνο, με τον πλέον συστηματικό και αποτελεσματικό τρόπο. Εξάλλου, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να επηρεάσουν τις αντιλήψεις των μαθητών για το κάπνισμα σε νεαρή ηλικία, πριν αυτές εδραιωθούν. Τέλος, το αναλυτικό πρόγραμμα του

σχολείου αυτό καθαυτό μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως τμήμα μιας προσέγγισης πρόληψης, υπό την έννοια π.χ. ότι το θετικό κλίμα στο σχολείο αποτελεί παράγοντα προστασίας από τη χρήση ουσιών.

Η πολιτική πρόληψης του σχολείου μπορεί να λειτουργήσει συμπληρωματικά ως προς το πρόγραμμα ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ. Το πρόγραμμα πρέπει να συνάδει με άλλες παρεμβάσεις και να εντάσσεται αρμονικά στην ευρύτερη πολιτική του σχολείου. Ενδέχεται, όμως, το πρόγραμμα ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ να είναι η πρώτη πρωτοβουλία πρόληψης της χρήσης ουσιών στο σχολείο. Σε μια τέτοια περίπτωση, θα πρέπει να σχεδιάσετε σχολική πολιτική για τη χρήση ουσιών, η οποία θα καλύπτει στοιχεία όπως τα ακόλουθα:

- Όραμα για την πρόληψη, που θα εξηγεί το σκεπτικό για την πρόληψη της χρήσης ουσιών.
- Κανόνες που θα απαγορεύουν τη χρήση ουσιών από μαθητές, εργαζόμενους και επισκέπτες στους χώρους του σχολείου, σε σχολικά λεωφορεία και σε εκδηλώσεις που οργανώνονται από το σχολείο σε χώρους εκτός σχολείου.
- Απαγόρευση της διαφήμισης οιοπνευματωδών, φαρμάκων και προϊόντων καπνού στα σχολικά κτίρια, σε σχολικές εκδηλώσεις και σε σχολικές εκδόσεις.
- Απαιτηση για ανάπτυξη δεξιοτήτων και ενημέρωση όλων των μαθητών σχετικά με τους τρόπους αποφυγής της χρήσης ουσιών.
- Δυνατότητα συμμετοχής όλων των μαθητών και των εργαζομένων σε προγράμματα που θα τους βοηθήσουν να διακόψουν τη χρήση οιοπνευματωδών, καπνού ή άλλων ουσιών.
- Διαδικασίες για τη γνωστοποίηση της πολιτικής στους μαθητές, στο σύνολο των εργαζομένων στο σχολείο, σε γονείς και οικογένειες, σε επισκέπτες και στην τοπική κοινωνία, καθώς και για την παρακολούθηση της εφαρμογής της.

## ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΟΥΣΙΩΝ ΚΑΙ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ

Το να ξέρεις να παίζεις πιάνο είναι μια δεξιότητα, όπως και η ξυλουργική ή η ζωγραφική. Αλλά υπάρχουν και δεξιότητες που συνδέονται με τις κοινωνικές σχέσεις ή τη συμπεριφορά, όπως το να έρχεσαι σε επαφή με έναν άγνωστο π.χ., ή το να ακούς τον άλλον προσεκτικά. Πρόκειται για κοινωνικές, συναισθηματικές ή προσωπικές δεξιότητες που μπορούν να αναπτυχθούν περαιτέρω με τα ολοκληρωμένα προγράμματα κοινωνικών επιρροών. Στην παρούσα Εισαγωγή θα γίνει αναφορά στις διαπροσωπικές και ενδοπροσωπικές δεξιότητες. Στη βιβλιογραφία αλλά και στο χώρο του σχολείου, οι δεξιότητες αυτές συχνά αναφέρονται ως «δεξιότητες ζωής».

Στις δεξιότητες ζωής συγκαταλέγονται η ικανότητα να εκτιμάς και να σέβεσαι τον άλλον, να δημιουργείς

θετικές σχέσεις με την οικογένεια και τους φίλους, να ακούς και να επικοινωνείς αποτελεσματικά, να εμπιστεύεσαι τους άλλους και να αναλαμβάνεις ευθύνες. Ο συγκεκριμένος ορισμός υποδηλώνει ότι οι δεξιότητες ζωής μπορεί να διαφέρουν ανάλογα με το πολιτισμικό περιβάλλον και πλαίσιο. Ωστόσο, η βιβλιογραφία αναφέρει ότι υπάρχει ένας πυρήνας δεξιοτήτων που βρίσκονται στο επίκεντρο των πρωτοβουλιών για την προαγωγή της υγείας και της ευεξίας των παιδιών και των εφήβων.<sup>9</sup> Οι δεξιότητες που αναπτύσσονται με το πρόγραμμα κοινωνικών επιρροών ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ (συν τα «κανονιστικά πρότυπα») απαριθμούνται συνοπτικά στον κατάλογο που ακολουθεί.

### Κριτική σκέψη

Η ικανότητα ανάλυσης πληροφοριών και εμπειριών με αντικειμενικό τρόπο. Η κριτική σκέψη μπορεί να συμβάλει στην υγεία βοηθώντας μας να αναγνωρίσουμε τους παράγοντες που επηρεάζουν στάσεις και συμπεριφορές, όπως οι αξίες, η πίεση των συνομηλίκων και η πίεση των μέσων ενημέρωσης.

### Λήψη αποφάσεων

Μας βοηθά να διαχειριστούμε αποτελεσματικά τις αποφάσεις για τη ζωή μας. Στον τομέα της προαγωγής της υγείας και της πρόληψης, όταν οι νέοι καλούνται να πάρουν αποφάσεις για την προσωπική τους υγεία, είναι σημαντικό να διαθέτουν την ικανότητα να σταθμίσουν τα υπέρ και τα κατά των διάφορων επιλογών τους και να λάβουν υπόψη τις συνέπειες που μπορεί να έχει η κάθε απόφαση.

### Επίλυση προβλημάτων

Η ικανότητα να αντιμετωπίζουμε εποικοδομητικά τα προβλήματα στη ζωή μας. Σημαντικά προβλήματα που παραμένουν άλυτα μπορεί να προκαλέσουν άγχος, με συνακόλουθη καταπόνηση του οργανισμού.

### Δημιουργική σκέψη

Συμβάλλει τόσο στη λήψη αποφάσεων όσο και στην επίλυση προβλημάτων, καθώς δίνει στο άτομο τη δυνατότητα να διερευνήσει τις υπάρχουσες εναλλακτικές λύσεις και τις ποικίλες συνέπειες που μπορεί να έχουν η ανάληψη ή η μη ανάληψη δράσης. Μας βοηθά να δούμε πέρα από τις άμεσες εμπειρίες μας. Ακόμη και όταν δεν υπάρχουν προβλήματα ή δεν καλούμαστε να λάβουμε αποφάσεις, η δημιουργική σκέψη μας βοηθά να αποκρινόμαστε με προσαρμοστικότητα και ευελιξία στις καταστάσεις της καθημερινής ζωής.

### Αποτελεσματική επικοινωνία

Η ικανότητα αυτοέκφρασης, τόσο με λεκτικά όσο και με μη λεκτικά μέσα, κατά τρόπο που αρμόζει στο εκάστοτε πολιτισμικό πλαίσιο και στην εκάστοτε



κατάσταση. Τούτο σημαίνει ικανότητα έκφρασης επιλογών και επιθυμιών, αλλά και αναγκών και φόβων. Σημαίνει επίσης ικανότητα να ζητάμε συμβουλές και βοήθεια όταν τις έχουμε ανάγκη.

### **Δεξιότητες διαπροσωπικών σχέσεων**

Η ικανότητα να σχετιζόμαστε θετικά με τους άλλους. Η ικανότητα να αναπτύσσουμε και να διατηρούμε φιλικές σχέσεις μπορεί να αποδειχθεί ζωτικής σημασίας για την ψυχική και κοινωνική μας ευεξία. Η ικανότητα διατήρησης καλών σχέσεων με τους άλλους είναι σημαντική πηγή κοινωνικής υποστήριξης. Η ικανότητα εποικοδομητικής λήξης μιας σχέσης ανήκει επίσης στις ενδοπροσωπικές δεξιότητες.

### **Αυτογνωσία**

Σημαίνει ότι γνωρίζουμε τον εαυτό μας, το χαρακτήρα μας, τα προτερήματα και τα ελαττώματά μας, τις προτιμήσεις και τις αντιπάθειές μας. Η ανάπτυξη αυτογνωσίας μας βοηθά να αντιληφθούμε πότε αισθανόμαστε άγχος ή πίεση. Συχνά επίσης αποτελεί προϋπόθεση για την αποτελεσματική επικοινωνία και τις διαπροσωπικές σχέσεις, αλλά και για την ανάπτυξη σχέσεων ενσυναίσθησης με τους άλλους.

### **Ενσυναίσθηση**

Η ικανότητά μας να φανταστούμε τι μπορεί να βιώνει ένα άλλο άτομο σε μια κατάσταση που δε μας είναι γνώριμη. Η ενσυναίσθηση μας βοηθά να κατανοήσουμε και να αποδεχθούμε ανθρώπους που διαφέρουν πολύ από εμάς, μπορεί να βελτιώσει τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και να ενθαρρύνει τη μέριμνα για ανθρώπους που χρειάζονται φροντίδα, βοήθεια ή ανοχή.

### **Διαχείριση των συναισθημάτων**

Αναγνώριση των συναισθημάτων των άλλων και του εαυτού μας, επίγνωση του τρόπου με τον οποίο τα συναισθήματα επηρεάζουν τη συμπεριφορά και ικανότητα κατάλληλης απόκρισης στα συναισθήματα. Τα έντονα συναισθήματα, όπως ο θυμός ή η θλίψη, μπορεί να έχουν αρνητικές συνέπειες στην υγεία μας αν δεν αντιδράσουμε κατάλληλα. Η διαχείριση του άγχους σημαίνει αναγνώριση των πηγών άγχους στη ζωή μας και του τρόπου με τον οποίο μας επηρεάζουν, αλλά και μέτρα για τον έλεγχο των επιπέδων άγχους. Εδώ συγκαταλέγονται μέτρα που μειώνουν τις πηγές άγχους (π.χ. αλλαγές στο χώρο ή στον τρόπο ζωής μας), αλλά και εκμάθηση τρόπων χαλάρωσης, ώστε οι εντάσεις που δημιουργούνται από το αναπόφευκτο άγχος να μη δημιουργήσουν προβλήματα στην υγεία μας.

### **Κανονιστικά πρότυπα**

Η διαδικασία κατά την οποία η πεποίθησή μας για κάτι καταλήγει να γίνεται κανόνας για τη συμπεριφορά

μας. Εάν η πεποίθηση αυτή βασίζεται σε εσφαλμένες πληροφορίες ή εσφαλμένες ερμηνείες, το πρότυπο είναι αναποτελεσματικό. Οι νέοι συνήθως υπερβάλλουν στις απόψεις τους σχετικά με τη στάση των μεγαλύτερων εφήβων (π.χ. σχεδόν όλοι καπνίζουν χασίς στα 16). Η πεποίθηση αυτή γίνεται πρότυπό τους και επηρεάζει τη συμπεριφορά τους. Η κανονιστική εκπαίδευση έχει στόχο να διορθώσει τις κανονιστικές προσδοκίες και να προσπαθήσει να δημιουργήσει ή να ενισχύσει συντηρητικές πεποιθήσεις για την επικράτηση και την κοινωνική αποδοχή της χρήσης ουσιών.<sup>10</sup>

### **ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΙ ΟΔΗΓΙΕΣ**

Η επιτυχία των μαθημάτων του ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την ανταλλαγή απόψεων και συναισθημάτων στις ομάδες των μαθητών. Αυτό βέβαια αποτελεί δική τους συμβολή και ευθύνη. Ο δικός σας ρόλος στη διαδικασία αυτή είναι να ενισχύσετε την καλή συνεργασία και αλληλεπίδραση μεταξύ των μαθητών και των μαθητριών στην τάξη σας. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει πολλές δυναμικές μεθόδους δουλειάς σε ζευγάρια ή σε ολιγομελείς ομάδες. Στη διάρκεια των 12 μαθημάτων, οι μαθητές θα αναπτύξουν και την ικανότητά τους να συζητούν και να ανταλλάσσουν απόψεις σε μεγαλύτερες ομάδες. Στη συνέχεια θα βρείτε συγκεκριμένες οδηγίες και συμβουλές για τις συζητήσεις αυτές στην τάξη.

### **Ο κύκλος της ομαδικής συζήτησης**

Καθισμένα το ένα πλάι στο άλλο σε κύκλο τα παιδιά μιλούν ελεύθερα, ακούν πιο προσεκτικά, αισθάνονται να συνδέονται με ισχυρότερους δεσμούς, βιώνουν λιγότερη αντιπαλότητα μεταξύ τους. Προετοιμάστε το πλαίσιο για τη συζήτηση με τη μορφή κλειστού κύκλου (με μικρή απόσταση μεταξύ των μαθητών). Δεν πρέπει να υπάρχουν θρανία ανάμεσα στους μαθητές. Χρησιμοποιήστε κατά προτίμηση τις καρέκλες στις οποίες κάθονται συνήθως οι μαθητές. Επίσης είναι βολικό να στήσετε σε μια γωνιά μικρά σκαμνάκια, αν μπορείτε βεβαίως. Στον κύκλο συμμετέχετε κι εσείς και, την πρώτη φορά, εξηγήστε γιατί επιλέξατε αυτή τη διάταξη.

### **Ακούστε ο ένας τον άλλον**

Στον κύκλο βλέπουμε κι ακούμε καλύτερα ο ένας τον άλλο. Διαλέγετε αυτή τη διάταξη γιατί θεωρείτε ότι οι μαθητές μπορούν να μάθουν ο ένας από τον άλλον κι όχι μόνον από σας, τον εκπαιδευτικό.

### **Ενθάρρυνση**

Όταν ενθαρρύνετε τους μαθητές για τη συμβολή τους στη συζήτηση, έστω και με λίγα λόγια, αποκτούν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και θα εκφράσουν και πάλι την άποψή τους και στο μέλλον.

Το αίσθημα αλληλεγγύης μεταξύ των μαθητών ενισχύεται όταν οι μαθητές καταλάβουν πως εκφράζοντας θετικά συναισθήματα για τους συμμαθητές τους νιώθουν καλύτερα.

### **Κάντε ερωτήσεις**

Κάνοντας μια ερώτηση για κάτι που είπε ένας συμμαθητής, είτε επαναλαμβάνοντάς το είτε αναδιατυπώνοντάς το με διαφορετικά λόγια, τα παιδιά ελέγχουν, διευκρινίζουν και κατανοούν αυτό που ήθελε να πει. Αυτό είναι σημαντικό στην ομαδική συζήτηση σε κύκλο και γίνεται ακόμη πιο σημαντικό στις εργασίες που θα κάνουν οι μαθητές σε μικρότερες ομάδες.

### **Συμμετέχετε κι εσείς**

Όταν ο εκπαιδευτικός συμμετέχει στη συζήτηση, δίνει το καλό παράδειγμα, ενθαρρύνει την ενεργό συμμετοχή, δίνει μια επιβράβευση στα παιδιά και τους δείχνει ότι δεν τους ζητά να κάνουν κάτι που δεν αρέσει στον ίδιο να κάνει.

### **Μαθητές που δεν παίρνουν το λόγο**

Κάποιες φορές, ορισμένοι μαθητές δεν παίρνουν το λόγο γιατί δε χρειάζονται τη λεκτική έκφραση –μαθαίνουν ακούγοντας τόσα όσα μαθαίνουν και οι συμμαθητές τους που μιλούν με πάθος. Άλλα παιδιά, όμως, που δεν παίρνουν το λόγο θα προτιμούσαν να μιλήσουν, αλλά ντρέπονται. Μια τεχνική που βοηθά τα συνεσταλμένα παιδιά να συμμετάσχουν είναι η εξής: κάθε παιδί ψιθυρίζει αυτό που σκέφτηκε στο αυτί του διπλανού του κι ο διπλανός λέει φωναχτά αυτό που άκουσε.

### **Η σιωπή**

Η σιωπή στη συζήτηση δε σημαίνει ότι η μαθησιακή διαδικασία διακόπηκε. Οι μαθητές σας σκέφτονται. Πολλές από τις ερωτήσεις που τους κάνετε είναι δύσκολες. Ακόμη κι εσείς πρέπει να σκεφτείτε πριν απαντήσετε. Δέκα δευτερόλεπτα αναμονής ασφαλώς δεν είναι περιττά. Για να ελαφρύνετε κάπως τη σιωπή, μπορείτε να δηλώσετε ρητά «ας το σκεφτούμε τώρα όλοι μαζί» ή να πάρετε μια έκφραση που να δηλώνει σαφώς «τώρα σκέφτομαι».

### **Έχω δικαίωμα να μην απαντήσω**

Όταν κάνετε ερωτήσεις για προσωπικές εμπειρίες, σκέψεις ή συναισθήματα, πρέπει να δίνετε στους μαθητές το δικαίωμα να μην απαντήσουν. Δεν χρειάζεται να σας πουν πράγματα που πρέπει να μείνουν κρυφά ή να βρεθούν σε δύσκολη θέση. Την απόφαση την παίρνει ο ίδιος ο μαθητής, αλλά εσείς μπορείτε να τον επηρεάσετε σημαντικά με τον τρόπο που κάνετε την ερώτησή σας. Μπορείτε να δώσετε στους μαθητές τη δυνατότητα να μην απαντήσουν χωρίς να εκτεθούν.

### **Αποφύγετε τη γελοιοποίηση**

Η γελοιοποίηση, είτε ρητά είτε σιωπηρά, είναι ο καλύτερος τρόπος να νιώσει κανείς ματαιώση κι εξευτελισμό. Ο εκπαιδευτικός προφανώς θα απαγορεύσει αυστηρά την καθαρή προσβολή ή τη γελοιοποίηση. Ωστόσο, οι κανόνες του παιχνιδιού είναι πολύ πιο σύνθετοι, όπως σίγουρα θα έχετε παρατηρήσει στη δουλειά σας με εφήβους. Όταν παρατηρείτε εξευτελισμό και γέλια, ακόμη και κρυφά ή πονηρά γελάκια, πρέπει να πείτε στην ομάδα αυτό που ακούτε ή βλέπετε. Σε τέτοιες περιπτώσεις, ο ρόλος σας δίνει στην ομάδα το αίσθημα ασφάλειας και εμπιστοσύνης που χρειάζεται για να λειτουργήσει η ομάδα ως χώρος πειραματισμού για την ανάπτυξη κοινωνικών και προσωπικών δεξιοτήτων.

### **Συμμετοχή της οικογένειας**

Η παρότρυνση «να συζητήσετε το θέμα αυτό με τους δικούς σας στο σπίτι» σαφώς δεν αρκεί για να δημιουργηθούν γέφυρες που να συνδέουν τις δεξιότητες που μαθαίνονται στο σχολείο με τον οικογενειακό περίγυρο του μαθητή. Ορισμένες φορές, μάλιστα, μπορεί να έχει ανεπιθύμητες συνέπειες. Προκειμένου να αποφευχθούν αυτές, σας συνιστούμε να ενημερώνετε τους γονείς για το πρόγραμμα που υλοποιείται.

### **Αξίες**

Ως δάσκαλος, οφείλετε να απαντάτε σε ερωτήσεις για θέματα αξιών με κάθε ειλικρίνεια. Οι μαθητές θέλουν να ξέρουν πώς σκέφτεστε. Αλλά κι εσείς πρέπει να τους αφήνετε να σκεφτούν. Αναλύοντας τη συμπεριφορά ή τις εκφράσεις των άλλων, τα παιδιά μαθαίνουν να ξεχωρίζουν το καλό απ' το κακό.

### **Συντονίστε τη συζήτηση**

Προσπαθήστε να κάνετε ερωτήσεις που θα βοηθήσουν τη συζήτηση να πάει ένα βήμα παρακάτω και θα ωθήσουν τους μαθητές να συμμετάσχουν. Μην ξεχνάτε ότι σκοπός των μαθημάτων αυτών δεν είναι να δοθούν οι σωστές απαντήσεις, αλλά να δοθεί μια ευκαιρία να μάθει κανείς από τον τρόπο που βλέπει ο άλλος τα πράγματα.

### **Δώστε κίνητρα και έμπνευση**

Ο ενθουσιασμός σας αποτελεί καθοριστικό παράγοντα που θα δώσει κίνητρα και έμπνευση στην ομάδα. Προετοιμάστε στο μυαλό σας τις δραστηριότητες και προσπαθήστε να βρείτε τα λόγια και τις χειρονομίες που θα παροτρύνουν τους μαθητές να συμμετάσχουν.

## ΔΟΜΗ ΤΟΥ «ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ»

Οι ενότητες του προγράμματος επικεντρώνονται σε τρία κεντρικά θέματα:

1. Γνώση και στάσεις
2. Διαπροσωπικές δεξιότητες
3. Ενδοπροσωπικές δεξιότητες

*Ο πίνακας που ακολουθεί παρουσιάζει συνοπτικά τις δραστηριότητες και το κεντρικό θέμα κάθε μαθήματος του ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ. Σας συνιστούμε όχι απλώς να έχετε υπόψη σας ανά πάσα στιγμή τους στόχους κάθε μαθήματος, αλλά να τους ανακοινώνετε και στους μαθητές, ώστε η συμβολή τους, η δουλειά τους και η σκέψη τους να είναι προσανατολισμένες στην επίτευξη του στόχου του μαθήματος.*

### ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΤΟΥ «ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ»

ΕΝΟΤΗΤΑ	ΤΙΤΛΟΣ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΤΟΧΟΙ	ΘΕΜΑ
1	Έναρξη του ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ	Παρουσίαση, ομαδική δουλειά, συμβόλαιο, εργασία για το σπίτι	Εισαγωγή στο πρόγραμμα, κανόνες για τα μαθήματα, προβληματισμός για τις γνώσεις σχετικά με τις ουσίες	Γνώση
2	Να είναι κανείς μέλος ομάδας ή να μην είναι;	Παιχνίδι καταστάσεων, ομαδική συζήτηση, παιχνίδι	Αποσαφήνιση της επιρροής της ομάδας και των προσδοκιών της ομάδας	Ενδο
3	Οινοπνευματώδη	Ομαδική δουλειά, κολάζ, παιχνίδι	Ενημέρωση για τους διάφορους παράγοντες που επιδρούν στη χρήση ουσιών	Γνώση
4	Έλεγχος αληθείας	Παρουσίαση, ομαδική συζήτηση, ομαδική δουλειά, παιχνίδι	Καλλιέργεια κριτικής προσέγγισης της πληροφορίας, προβληματισμός για τη διαφορά ανάμεσα στην προσωπική άποψη και τα πραγματικά δεδομένα, διόρθωση κανονιστικών προτύπων	Ενδο
5	Μάθε για το κάπνισμα	Κουίζ, ομαδική συζήτηση, ανατροφοδότηση, παιχνίδι	Πληροφορίες για τις επιπτώσεις του καπνίσματος, διάκριση μεταξύ αναμενόμενων και πραγματικών επιδράσεων και μεταξύ βραχυπρόθεσμων και μακροπρόθεσμων συνεπειών	Γνώση
6	Αυτοέκφραση	Παιχνίδι, ομαδική συζήτηση, ομαδική δουλειά	Ικανοποιητική έκφραση συναισθημάτων, διάκριση μεταξύ λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας	Δια
7	Δυναμισμός	Ομαδική συζήτηση, ομαδική δουλειά, παιχνίδι ρόλων	Καλλιέργεια αυτοπεποίθησης και σεβασμού προς τον άλλον	Ενδο
8	Η ψυχή της παρέας	Παιχνίδι ρόλων, παιχνίδι, ομαδική συζήτηση	Αναγνώριση και εκτίμηση των προτερημάτων, αποδοχή θετικής ανατροφοδότησης, εξάσκηση και προβληματισμός για την επαφή με τους άλλους	Ενδο
9	Μάθε για τα ναρκωτικά	Ομαδική δουλειά, κουίζ	Πληροφορίες για τις θετικές και αρνητικές επιδράσεις της χρήσης ουσιών	Γνώση
10	Τα δύσκολα	Παρουσίαση, ομαδική συζήτηση, ομαδική δουλειά	Έκφραση αρνητικών συναισθημάτων, διαχείριση μειονεκτημάτων	Δια
11	Επίλυση προβλημάτων και λήψη αποφάσεων	Παρουσίαση, ομαδική συζήτηση, ομαδική δουλειά, εργασία για το σπίτι	Δομημένη επίλυση προβλημάτων, καλλιέργεια δημιουργικής σκέψης και αυτοελέγχου	Δια
12	Στοχοθεσία και κλείσιμο	Παιχνίδι, ομαδική δουλειά, ομαδική συζήτηση	Διάκριση μεταξύ μακροπρόθεσμων και βραχυπρόθεσμων στόχων, ανατροφοδότηση για το πρόγραμμα και τη διαδικασία του	Δια

## Τα χαρακτηριστικά των οδηγιών για τα μαθήματα

Τα τυπικά χαρακτηριστικά των οδηγιών για κάθε μάθημα είναι τα εξής:

### Τίτλος

Συνοψίζει την ουσία του μαθήματος, κάποιες φορές με προβοκατόρικη ή γαργαλιστική διατύπωση. Μπορείτε να το γράψετε στον πίνακα ή σε ανακοινώσεις ή να το χρησιμοποιήσετε ως τίτλο εργασίας, ώστε οι συνάδελφοί σας να έχουν μια σαφή ιδέα για το τι κάνετε στη διάρκεια των μαθημάτων του ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ.

### Δuo λόγια για το μάθημα

Ένα έναυσμα ή το γενικότερο πλαίσιο του κεντρικού θέματος του μαθήματος. Στο τμήμα αυτό ίσως διαβάσετε κάτι για να το πείτε με δικά σας λόγια στους μαθητές ως εισαγωγή ή στους γονείς αν ρωτήσουν το λόγο για τον οποίο γίνεται μια συγκεκριμένη άσκηση.

### Στόχοι

Στο τμήμα αυτό περιγράφονται τα επιθυμητά αποτελέσματα των διαφόρων μερών του μαθήματος, π.χ. προετοιμασία, έναρξη, κύριες δραστηριότητες και κλείσιμο. Στα περισσότερα μαθήματα απαριθμούνται τρεις στόχοι.

### Απαραίτητο υλικό

Κατάλογος υλικών που πρέπει να έχετε στη διάθεσή σας στη διάρκεια των δραστηριοτήτων.

## Συμβουλές για το μάθημα

Πρακτικές ή παιδαγωγικές συμβουλές.

### Έναρξη

Μια προτεινόμενη εισαγωγική δραστηριότητα για την έναρξη του μαθήματος. Θα μπορούσε να περιγραφεί και ως «εναρκτήρια τοποθέτηση» ή «αφετηρία» του μαθήματος.

### Κύριες δραστηριότητες

Σε κάθε μάθημα υπάρχει ένας αναλυτικός και σαφής κατάλογος προτεινόμενων δραστηριοτήτων. Έχει αποδειχθεί από έρευνες ότι η κατά γράμμα εφαρμογή των προγραμμάτων πρόληψης αυξάνει την αποτελεσματικότητά τους. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό να μην αλλοιώνονται η σειρά, η δομή και ο χαρακτήρας των δραστηριοτήτων κάθε μαθήματος.

### Κλείσιμο

Στο τμήμα αυτό περιλαμβάνεται μια σύνοψη της κύριας δραστηριότητας και μερικές φορές η αξιολόγησή της. Μπορεί να γίνει με ομαδική συζήτηση ή με διαλογική συζήτηση με ανοιχτές ερωτήσεις. Το κλείσιμο μπορεί επίσης μερικές φορές να γίνει και με ένα πολύ σύντομο παιχνίδι.

### Σύνοψη

Επιγραμματική ανασκόπηση του μαθήματος. Μπορείτε να τη συμβουλευέστε στη διάρκεια του μαθήματος για να είστε βέβαιοι ότι δεν έχετε ξεχάσει τίποτε σημαντικό. Μπορεί επίσης να δώσει μια ιδέα για τις δραστηριότητές σας στους συναδέλφους σας και στους ενδιαφερόμενους γονείς.



## ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ

Οι γονείς αποτελούν σημαντικό στοιχείο κάθε ολοκληρωμένης και δομημένης σχολικής παρέμβασης αγωγής υγείας. Παρότι από την έρευνα του EU-Dar δεν διαπιστώθηκε συγκεκριμένη επίδραση του σκέλους των γονέων στην αποτελεσματικότητα επηρεασμού της συμπεριφοράς των μαθητών, οι συναντήσεις γονέων έχουν συμπεριληφθεί στο υλικό του προγράμματος.

Η διεθνής ομάδα του EU-Dar ανέπτυξε ένα πρόγραμμα που συνίσταται σε τρία απογευματινά σεμινάρια για τους γονείς των μαθητών (τα οποία μπορούν να διεξαχθούν και σε άλλο χρόνο, ανάλογα με την πρακτική κάθε σχολείου). Το κάθε σεμινάριο είναι διάρκειας 2 έως 3 ωρών. Τα σεμινάρια διεξάγονται από εξειδικευμένο στέλεχος πρόληψης που ορίζεται από το τοπικό κέντρο του EU-Dar ([www.eudap.net](http://www.eudap.net)).

Συνεπώς, αν ενδιαφέρεστε να υλοποιήσετε το σκέλος αυτό, θα πρέπει να έρθετε σε επαφή με το τοπικό κέντρο του προγράμματος EU-Dar. Εάν το επιθυμείτε, το κέντρο EU-Dar μπορεί να σας δώσει προσωπικές προσκλήσεις για να στείλετε στους γονείς των μαθητών που συμμετέχουν στα μαθήματα του ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ, οι οποίες περιέχουν πληροφορίες σχετικά με τους στόχους και το περιεχόμενο κάθε συνάντησης. Μετά το πέρας κάθε συνάντησης, μπορεί να αποσταλεί στο σπίτι σε όλους τους γονείς, είτε συμμετείχαν είτε όχι, μια σύνοψη με τα κυριότερα θέματα που συζητήθηκαν. Μπορείτε επίσης να συμβουλευθείτε τον πίνακα που ακολουθεί, ο οποίος έχει περιληφθεί τόσο προς δική σας διευκόλυνση όσο και προς διευκόλυνση του συνεργαζόμενου στελέχους πρόληψης που θα αναλάβει τις συναντήσεις γονέων στο πλαίσιο του ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ.

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΩΝ ΣΕΜΙΝΑΡΙΩΝ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ

ΑΑ	ΤΙΤΛΟΣ	ΔΙΑΛΕΞΗ	ΟΜΑΔΙΚΗ ΔΟΥΛΕΙΑ	ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΡΟΛΩΝ
1	Κατανοώντας καλύτερα τους εφήβους μας	Ανάπτυξη κατά τα πρώτα εφηβικά χρόνια	Συχνότητα χρήσης ουσιών στην εφηβεία, παράγοντες κινδύνου για χρήση ουσιών	Η αγωνία των γονιών να αφήσουν τα παιδιά τους να βγουν
2	Μεγαλώνοντας μαζί με τους εφήβους μας	Αλλαγές στην οικογένεια με παιδιά στην εφηβεία	Τρόποι διαχείρισης των αλλαγών στους οικογενειακούς ρόλους	Αυτονομία εντός και εκτός οικογένειας
3	Η καλή σχέση με το παιδί απαιτεί και κανόνες και όρια	Στυλ διαπαιδαγώγησης	Συγκρούσεις και συμβουλές για τη διαπραγμάτευση κανόνων	Διαχείριση των συγκρούσεων



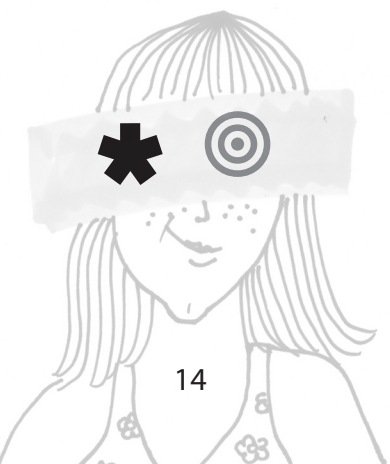
### ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ

Τα ολοκληρωμένα προγράμματα κοινωνικών επιρροών απαιτούν χρήση βιωματικών, αλληλεπιδραστικών διδακτικών μεθόδων. Αυτό προϋποθέτει ότι ο εκπαιδευτικός που υλοποιεί την παρέμβαση θα έχει παρακολουθήσει ειδικό πρόγραμμα εκπαίδευσης στη βιωματική μάθηση, πέραν των οδηγιών που του παρέχονται σχετικά με τη χρήση των υλικών του προγράμματος. Το EU-Dar ανέπτυξε ένα πρόγραμμα εκπαίδευσης για εκπαιδευτικούς διάρκειας 3 ημερών. Στο εν λόγω πρόγραμμα αναλύονται τα βασικά συστατικά στοιχεία του προγράμματος ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ, το γενικότερο πλαίσιο και η δομή του. Γίνεται μια εισαγωγή στο γενικό πλαίσιο και τη δομή των μαθημάτων, καθώς και στις αναγκαίες στάσεις και την απαιτούμενη μεθοδολογία προκειμένου να υλοποιηθεί ένα πρόγραμμα που βασίζεται στις δεξιότητες ζωής και στο μοντέλο των κοινωνικών επιρροών. Η κατάρτιση δε συνίσταται μόνο σε διδασκαλία, αντιθέτως είναι πολύ αλληλεπιδραστική και δίνει την ευκαιρία στους συμμετέχοντες να εξασκηθούν στα μαθήματα και τις

δραστηριότητες του ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι στα σεμινάρια αυτά ο εκπαιδευτικός «κάθεται συχνά στο θρανίο του μαθητή».

### Υλικά

Όλα τα απαραίτητα υλικά για το πρόγραμμα διατίθενται στον κόμβο [www.eudap.net](http://www.eudap.net). Για πληροφορίες σχετικά με τη διανομή έντυπου υλικού, μπορείτε να επικοινωνείτε και με το τοπικό κέντρο EU-Dar στη χώρα σας (για την Ελλάδα το Κέντρο Πρόληψης ΠΥΞΙΔΑ [www.pyxida.org.gr](http://www.pyxida.org.gr)). Σας συνιστούμε να μελετήσετε προσεκτικά όλα τα υλικά πριν ξεκινήσετε το πρόγραμμα. Ο κάθε εκπαιδευτικός θα πρέπει να διαθέτει το πλήρες εγχειρίδιο, στο οποίο περιλαμβάνονται και οι οδηγίες για τα μαθήματα αλλά και οι γενικές πληροφορίες και η Εισαγωγή. Το «τετράδιο του μαθητή» είναι ένα εργαλείο που διευκολύνει τη συμμετοχή των μαθητών και τους βοηθά να ενσωματώσουν στην καθημερινή τους ζωή τα αποτελέσματα του προγράμματος.



## ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ: οδηγίες για τα μαθήματα

### ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΜΑΘΗΜΑ 1: ΕΝΑΡΞΗ ΤΟΥ «ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ» .....	21
ΜΑΘΗΜΑ 2: ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΚΑΝΕΙΣ ΜΕΛΟΣ ΟΜΑΔΑΣ Η ΝΑ ΜΗΝ ΕΙΝΑΙ;.....	25
ΜΑΘΗΜΑ 3: ΕΠΙΛΟΓΕΣ – ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΗ, ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ .....	28
ΜΑΘΗΜΑ 4: ΕΙΝΑΙ ΣΩΣΤΕΣ ΟΙ ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ, ΟΙ ΕΝΤΥΠΩΣΕΙΣ, ΟΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΠΟΥ ΕΧΕΙΣ;.....	31
ΜΑΘΗΜΑ 5: ΜΑΘΕ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ .....	34
ΜΑΘΗΜΑ 6: ΑΥΤΟΕΚΦΡΑΣΗ .....	37
ΜΑΘΗΜΑ 7: ΔΥΝΑΜΙΣΜΟΣ .....	40
ΜΑΘΗΜΑ 8: Η ΨΥΧΗ ΤΗΣ ΠΑΡΕΑΣ .....	43
ΜΑΘΗΜΑ 9: ΜΑΘΕ ΓΙΑ ΤΑ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ.....	46
ΜΑΘΗΜΑ 10: ΤΑ ΔΥΣΚΟΛΑ.....	48
ΜΑΘΗΜΑ 11: ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ.....	51
ΜΑΘΗΜΑ 12: ΣΤΟΧΟΘΕΣΙΑ.....	54

# Έναρξη του ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ

## Δυο λόγια για το μάθημα

Το μάθημα αυτό είναι μια εισαγωγή στο πρόγραμμα ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ για τους μαθητές. Είναι σημαντικό να εξηγήσετε στους μαθητές για ποιους λόγους θα συμμετάσχουν σε αυτό το πρόγραμμα, ποιο είναι το θέμα του, τι να περιμένουν από τη συμμετοχή τους, αλλά και να θέσετε κάποιους κανόνες και να δημιουργήσετε ένα περιβάλλον που θα χαρακτηρίζεται από σεβασμό. Επιπλέον, καθώς είναι το εναρκτήριο μάθημα, είναι πολύ σημαντικό να κινητοποιήσετε τους μαθητές και να τους εμπνεύσετε ενθουσιασμό για τα επόμενα μαθήματα. Προκειμένου να αποφευχθούν παρανοήσεις σχετικά με τους λόγους για τους οποίους η τάξη εφαρμόζει πρόγραμμα πρόληψης της χρήσης ουσιών, θα πρέπει να διευκρινίσετε ότι δεν παρατηρήθηκαν περιστατικά χρήσης ουσιών που σας ανάγκασαν να ξεκινήσετε το πρόγραμμα. Το ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ είναι πρόγραμμα πρόληψης και πρόληψη σημαίνει «παίρνω τα μέτρα μου πριν συμβεί κάτι».

## Στόχοι

Οι μαθητές έχουν την ευκαιρία:

- να παρακολουθήσουν μια εισαγωγή στο πρόγραμμα και στα 12 μαθήματα που θα ακολουθήσουν
- να θέσουν στόχους και κανόνες για τα μαθήματα
- να αρχίσουν να προβληματίζονται σχετικά με τις γνώσεις που έχουν (ή δεν έχουν) για τα ναρκωτικά

## Απαραίτητο υλικό

- μια αφίσα με τους τίτλους των 12 μαθημάτων
- 3 μεγάλα φύλλα χαρτί όπου θα καταγράψετε τις ιδέες των μαθητών, τις προσδοκίες τους και τους κανόνες τους οποίους συμφώνησε η τάξη. Το φύλλο με τους κανόνες θα αποτελέσει το συμβόλαιο της τάξης, θα υπογραφεί από όλους τους μαθητές και τους εκπαιδευτικούς και θα αναρτηθεί σε τοίχο στην τάξη
- το τετράδιο του μαθητή ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ

## Συμβουλές για το μάθημα

- Κατά την προετοιμασία των μαθημάτων, οι συμβουλές για κάθε μάθημα σας δίνουν μια μεθοδολογική κατεύθυνση και αποτελούν έναν πρακτικό τρόπο για να θυμάστε ανά πάσα στιγμή τους στόχους. Διαβάστε

κάθε φορά προσεκτικά την εισαγωγή και, σε κάποια μαθήματα, δείτε και τα αντίστοιχα παραρτήματα.

- Ο κύκλος της ομάδας: διαλέξτε ένα χώρο στον οποίο να μπορείτε να καθίσετε με την ομάδα σε κύκλο, ώστε οι μαθητές να έχουν οπτική επαφή μεταξύ τους. Μπορείτε επίσης να ζητήσετε από τους μαθητές πριν από κάθε μάθημα, στη διάρκεια του διαλείμματος, να προετοιμάζουν το χώρο της τάξης. Στα περισσότερα μαθήματα θα χρειαστείτε και τον πίνακα ή μεγάλα φύλλα χαρτί, επομένως η διάταξη του κύκλου θα είναι  $\frac{3}{4}$  ώστε ο πίνακας να είναι ορατός από όλους.
- Το τετράδιο του ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ. Όλοι οι μαθητές παίρνουν ένα τετράδιο ειδικά για τα μαθήματα του ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ. Το τετράδιο αυτό διατίθεται σε μορφή pdf στη διεύθυνση [www.eudap.net](http://www.eudap.net) και στην ιστοσελίδα της Πυξίδας [www.pyxida.org.gr](http://www.pyxida.org.gr). Οι μαθητές θα το χρησιμοποιήσουν για να καταγράψουν προσωπικές παρατηρήσεις και σκέψεις. Παρότι το τετράδιο είναι προσωπικό, στη διάρκεια του προγράμματος ο δάσκαλος θα το ζητάει. Αυτό θα πρέπει να ανακοινωθεί στους μαθητές πριν την έναρξη του προγράμματος.

## Έναρξη 10 λεπτά

Ξεκινήστε λέγοντας στους μαθητές ότι θα αρχίσει ένα πρόγραμμα 12 μαθημάτων που ονομάζεται ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ. Ζητήστε πρώτα τη γνώμη τους: «Για να δούμε τι πιστεύετε εσείς ότι είναι». Εξηγήστε τους τι ακριβώς είναι το πρόγραμμα, πώς είναι διαρθρωμένο και τι μπορούν να περιμένουν οι μαθητές από τη συμμετοχή τους.

## Καταιγισμός ιδεών «ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ» 15 ΛΕΠΤΑ

α) Γράψτε τον τίτλο του προγράμματος σε ένα μεγάλο φύλλο χαρτί και ζητήστε από τους μαθητές να προτείνουν μια λέξη ή μια φράση που τους έρχεται στο νου διαβάζοντας τον τίτλο. Καταγράψτε όλες τις ιδέες και συνοψίστε τα όσα ακούστηκαν από τους μαθητές.

β) Δείξτε τους την αφίσα με τα μαθήματα και περιγράψτε τους εσείς το ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ και τα θέματα των μαθημάτων. Εξηγήστε τους για ποιο λόγο



**Μάθημα 1**

**Εναρξη του Ξερω τι Ζητώ**

Όσοι μαθητές δεν κίνηθηκαν να κάνουν νέες επαφές για το παλιό, να πατήσουν κάποια κάρτα, να κινήσουν και άλλες ουσίες. Το μάθημα του ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΩ σε βοηθάει να πραγματοποιήσεις και τις αναγκαίες ουσίες. Το ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΩ είναι πρόγραμμα πρόληψης και πρόκλησης σημαίνει σημαίνει τα μέτρα που σου συμβαίνει κάτω.

Πες με μια μικρή ιστορία, των 20 μαθημάτων που είναι η ζωή σου. Πες με μια μικρή ιστορία, των 20 μαθημάτων που είναι η ζωή σου. Πες με μια μικρή ιστορία, των 20 μαθημάτων που είναι η ζωή σου.

**ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΟΥ ΔΙΕΥΚΟΛΟΥΝ ΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΣΤΗΝ ΟΜΑΔΑ:**

1. Άκουσε όταν μιλάει κάποιος άλλος.
2. Δεν κερδίζεις τους άλλους στην τάξη.
3. Δεν καταπιάνεσαι από τον λόγο ο συμμαθητή σου.
4. Εξέρχεται το δικαίωμα του άλλου να είναι διαφορετική ομάδα.
5. Εξέρχεται το δικαίωμα του άλλου να είναι διαφορετική ομάδα.
6. Εξέρχεται το δικαίωμα του άλλου να είναι διαφορετική ομάδα.
7. Εξέρχεται το δικαίωμα του άλλου να είναι διαφορετική ομάδα.
8. Εξέρχεται το δικαίωμα του άλλου να είναι διαφορετική ομάδα.
9. Εξέρχεται το δικαίωμα του άλλου να είναι διαφορετική ομάδα.
10. Εξέρχεται το δικαίωμα του άλλου να είναι διαφορετική ομάδα.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΤΕ ΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΩ...**

Συμπληρώστε τις παρακάτω προτάσεις:

Μετακίνησα τον ήρωα για το ελεύθερο, το παλιό και τις άλλες ουσίες:

Κάτι που θα ήθελα να πετύχω στις διαβάσεις αυτές των μαθημάτων είναι:

επιλέξατε το πρόγραμμα και γιατί θεωρείτε σκόπιμο να το εφαρμόσει η συγκεκριμένη τάξη.

Επίσης, είναι μια καλή ευκαιρία να εξηγήσετε στους μαθητές ότι οι τεχνικές διδασκαλίας που θα χρησιμοποιήσετε στο ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΩ θα είναι βιωματικές. Αυτό σημαίνει ότι οι μαθητές θα καλούνται να συμμετέχουν ενεργά σε όλα τα μαθήματα και ότι θα έχουν πολύ συχνά την ευκαιρία να συζητάνε μεταξύ τους σε μικρές ομάδες. Θα μάθουν όχι μόνο από σας κι από το τετράδιο του ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΩ, αλλά κυρίως ο ένας από τον άλλον. Αυτός είναι ο σκοπός πολλών ασκήσεων και παιχνιδιών που δίνουν έμφαση στη δυναμική της ομάδας.

## Κύριες δραστηριότητες 20 λεπτά

**Δουλειά σε μικρές ομάδες: «Τι περιμένουμε;»**  
Χωρίστε τους μαθητές σε 4-5 μικρές ομάδες, το πολύ με 6 μέλη.

Για το χωρισμό σε ομάδες μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις δραστηριότητες «Φρουτοσαλάτα» ή «Βόλτες με ταξί» (την περιγραφή των ασκήσεων θα βρείτε στο Παράρτημα).

Μοιράστε τα τετράδια του ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΩ. Ζητήστε από τους μαθητές να συζητήσουν σε μικρές ομάδες τι περιμένουν να αποκομίσουν από τη συμμετοχή τους σε αυτό το πρόγραμμα:

- Τι περιμένουμε να μάθουμε;
- Τι περιμένουμε να βιώσουμε;
- Ποιους κανόνες πρέπει να βάλουμε για να γίνουν οι προσδοκίες μας πραγματικότητα;

**Σημείωση:** Μπορεί ήδη να εφαρμόζετε κάποιους κανόνες στην τάξη, στους οποίους μπορείτε να παραπέμψετε τους μαθητές. Στα τετράδια του ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΩ οι μαθητές θα βρουν και κάποιους άλλους πιθανούς κανόνες.

**Συντάξτε το συμβόλαιο της τάξης**

Ξανά σε κύκλο, η κάθε ομάδα παρουσιάζει τη δουλειά

που έκανε και όλες οι προσδοκίες και οι κανόνες γράφονται σε δυο διαφορετικά φύλλα χαρτί στον πίνακα.

Ο εκπαιδευτικός σχολιάζει τις προσδοκίες και εξηγεί κατά πόσον μπορούν να πραγματοποιηθούν ή όχι στα μαθήματα του ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΩ. Αν π.χ. οι μαθητές εκφράσουν την προσδοκία στη διάρκεια των μαθημάτων να γνωρίσουν έναν πρώην τοξικομανή και να μάθουν από την εμπειρία του, μπορείτε να τους διευκρινίσετε ότι αυτό δεν πρόκειται να συμβεί.

Το χαρτί με τους κανόνες το υπογράφουν όλοι οι μαθητές και ο εκπαιδευτικός και στη συνέχεια αναρτάται σε έναν τοίχο στην τάξη καθ' όλη τη διάρκεια των μαθημάτων. Φροντίστε να γίνει σαφής η σχέση ανάμεσα στους κανόνες και τις προσδοκίες που αναφέρθηκαν, π.χ. «αν θέλουμε να πραγματοποιηθούν αυτά που περιμένουμε, πρέπει να τηρούμε αυτούς τους κανόνες». Θυμίστε τους επίσης ότι είναι και δική τους ευθύνη να διατηρείται ένα καλό κλίμα στην ομάδα, που θα συμβάλει στη θετική εμπειρία από το πρόγραμμα.

Κλείσιμο 5 λεπτά

### Προσωπικές σκέψεις

Ζητήστε από τους μαθητές να συμπληρώσουν τις φράσεις στο τετράδιό τους:

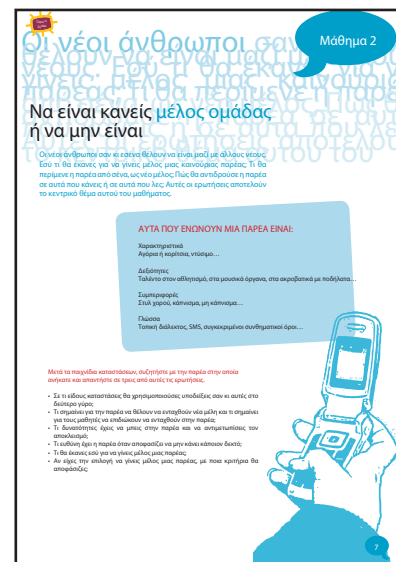
«Μια ερώτηση που έχω για τις ουσίες είναι...»

«Κάτι που θα ήθελα να πετύχω στη διάρκεια αυτών των μαθημάτων είναι...»

Υπενθυμίστε στους μαθητές ότι θα μαζέψετε τα τετράδιά τους για να δείτε τι θέλουν να μάθουν από τα μαθήματα αυτά.

### Σύνοψη

1. Εισαγωγική παρουσίαση των σκοπών και του περιεχομένου του προγράμματος
2. Αποσαφήνιση προσδοκιών
3. Θεσπίζετε και συζητάτε κανόνες για τα μαθήματα από κοινού με τους μαθητές και υπογράφετε το συμβόλαιο
4. Κάνετε μια εκτίμηση του τι θέλουν να μάθουν οι μαθητές για τις ουσίες



## Να είναι κανείς μέλος της ομάδας ή να μην είναι;

### Δυο λόγια για το μάθημα

Το μάθημα αυτό επικεντρώνεται στην εμπειρία του ανήκειν σε μια ομάδα. Θα εξετάσετε τις δυναμικές με τις οποίες συγκροτούνται οι ομάδες, ιδίως στη διάρκεια της εφηβείας, και τον τρόπο με τον οποίο λειτουργούν.

Όπως ίσως γνωρίζετε, στην πυραμίδα του Maslow, η ανάγκη του ανήκειν τοποθετείται στο τρίτο επίπεδο, μετά τη σωματική ευεξία και την ασφάλεια, όσον αφορά την ιεραρχία των αναγκών. Οι άνθρωποι επιθυμούν και χρειάζονται να αισθάνονται ότι ανήκουν σε μια ομάδα, να αγαπιούνται και να αγαπούν και να συνεργάζονται με τους άλλους.

Στη διάρκεια της εφηβείας, ένας τρόπος να ικανοποιηθεί αυτή η ανάγκη είναι ο κοινωνικός κομφορμισμός. Αυτό ακριβώς εξηγεί την επιρροή της ομάδας στις ατομικές συμπεριφορές, στα πρότυπα και στις στάσεις κάθε μέλους. Στις ομάδες εφήβων αναπτύσσεται αυθόρμητα ένα σύνολο κανόνων. Όποιος θέλει να γίνει αποδεκτός από τους άλλους, είναι αναγκασμένος να ενστερνιστεί τους κανόνες αυτούς.

Στις ηλικίες των μαθητών σας, η ανάγκη να αισθανθούν μέλη μιας ομάδας μπορεί να τους κάνει ευάλωτους σε πιέσεις να υιοθετήσουν πιθανόν επιβλαβείς συμπεριφορές, όπως το κάπνισμα, η χρήση ουσιών και η κατανάλωση οινόπνευματων.

Επισημαίνεται, ωστόσο, ότι η πίεση των συνομηλίκων και ο κοινωνικός κομφορμισμός ενδέχεται να έχουν και θετικές συνέπειες. Δε βιώνουμε θετική πίεση από τους συνομηλίκους σε αθλητικές ή άλλες εξωσχολικές δραστηριότητες που αποσκοπούν στην αυτοβελτίωση; Τα παιδιά που δεν αναπτύσσουν τις δεξιότητες που συμβάλλουν στην αλληλεπίδραση με τους άλλους με εποικοδομητικό, κοινωνικά αποδεκτό τρόπο νωρίς στη ζωή τους απορρίπτονται από τους συνομηλίκους τους και είναι πιο πιθανό να υιοθετήσουν συμπεριφορές που θα βλάψουν την υγεία τους.

### Στόχοι

Οι μαθητές μαθαίνουν...

- ότι το να ανήκουν σε μια ομάδα είναι απαραίτητο για την προσωπική τους ανάπτυξη
- ότι υπάρχουν αυτοσχέδιες και οργανωμένες ομάδες, με ρητή και άρρητη δυναμική
- να αναγνωρίζουν πόσο μεταβάλλεται η συμπεριφορά τους από την ομάδα
- να βιώνουν το αίσθημα του αποκλεισμού από την ομάδα και να το αναλύουν

### Απαραίτητο υλικό

- Χώρος για δύο παιχνίδια ρόλων
- Το σχέδιο του Folon από το τετράδιο του ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ

### Συμβουλές για το μάθημα

- Δημιουργήστε χώρο για δύο παιχνίδια ρόλων μέσα στην τάξη, προβλέψτε όμως ότι μερικοί μαθητές θα βγουν για λίγο από την αίθουσα.
- Οι μαθητές που θα διαλέξετε για τους ρόλους στο παιχνίδι καταστάσεων θα πρέπει να κατέχουν ισχυρή θέση στην τάξη. Σκεφτείτε ποιους θα διαλέξετε και, ενδεχομένως, ενημερώστε τους πριν ξεκινήσει το μάθημα.
- Πριν ξεκινήσετε την εναρκτήρια δραστηριότητα, κάνετε τις προτεινόμενες δομημένες ερωτήσεις και προτείνετε κάποια παραδείγματα ως «εναύσματα».

### Έναρξη 5 λεπτά

Αρχίστε με ανασκόπηση του προηγούμενου μαθήματος, με την ερώτηση «ποια θέματα του ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ θυμάστε ακόμα;». Σχολιάστε τους στόχους και τις προσδοκίες που κατέγραψαν οι μαθητές στα τετράδιά τους. Αναφέρετε ορισμένους κανόνες και το συμβόλαιο της τάξης που υπογράφηκε.

### Ερωτήσεις

Ρωτήστε τους μαθητές αν υπήρξαν καταστάσεις στις



οποίες αισθάνθηκαν πίεση από τους συνομηλίκους τους καλούμενοι να λάβουν κάποια απόφαση. Πιθανές ερωτήσεις:

- Μπορείτε να σκεφτείτε μια κατάσταση στην οποία οι φίλοι σας επηρεάζουν τις επιλογές σας; Π.χ. σε ποιους φίλους ανοίγεστε, τι είδους ρούχα φοράτε
- Για να μπει σε μια παρέα, κάνατε ποτέ κάτι που δε θεωρείτε σωστό; Π.χ. φερθήκατε άσχημα σε άλλους φίλους, καπνίσατε, κάνατε κοπάνα από το σχολείο, είπατε ψέματα σε φίλους ή στους γονείς σας.

Ανακοινώστε ότι οι μαθητές θα παίξουν ένα παιχνίδι καταστάσεων, όπου κάποιες στιγμές θα εκδηλώνουν κακή συμπεριφορά και κάποιες άλλες καλή συμπεριφορά. Ζητήστε από τους μαθητές να σκεφθούν πραγματικές καταστάσεις. Ίσως μάλιστα στην κατάσταση που θα εκδηλωθεί «κακή» συμπεριφορά πρωταγωνιστείτε κι εσείς!

**Κύριες δραστηριότητες**

**ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΡΟΛΩΝ 1: Πώς ενεργεί κάποιες φορές μια ομάδα και πώς δεν πρέπει να ενεργεί (10 λεπτά)**

- Βήμα 1. Δύο εθελοντές (αν είναι σκόπιμο, ένας μαθητής και μία μαθήτρια) βγαίνουν από την αίθουσα. Καθήκον τους είναι, όταν επιστρέψουν, να επιδιώξουν να μπουν στις παρέες που θα έχουν σχηματιστεί εν τω μεταξύ.
- Βήμα 2. Χωρίστε την τάξη σε δύο ομάδες. Ονομάστε τη μια ομάδα «παρέα με κώδικα» και την άλλη «ανοιχτή παρέα». Η παρέα με κώδικα θέτει κανόνες ή κριτήρια για να κάνει δεκτούς τους δύο μαθητές στους κόλπους της. Η ανοιχτή παρέα δεν έχει κώδικες, επομένως οι μαθητές δεν πρέπει να κάνουν τίποτε ιδιαίτερο για να ενταχθούν σε αυτήν, γίνονται δεκτοί χωρίς πρόβλημα.

- Βήμα 3. Η παρέα με κώδικα πρέπει να αποφασίσει ποιο ακριβώς θα είναι το κριτήριο. Π.χ. «πρέπει να είναι άνετοι και όχι ιδιαίτερα ευγενικοί και να ξέρουν τα ονόματα τριών τραγουδιστών της ποπ» ή «πρέπει να ξέρουν το αποτέλεσμα κάποιων αγώνων που έγιναν το προηγούμενο Σαββατοκύριακο». Η ανοιχτή παρέα μπορεί να βοηθήσει να καθοριστεί ο κώδικας. Λέτε και στις δύο ομάδες να δείξουν καθαρά ότι γίνονται αποδεκτοί οι δύο μαθητές, προσφέροντάς τους καρέκλες για να καθίσουν με την παρέα.
- Βήμα 4. Οι δύο μαθητές επιστρέφουν στην τάξη και προσπαθούν να ενταχθούν πρώτα στη μία παρέα και μετά στην άλλη. Τους λέτε ότι ένδειξη αποδοχής είναι το να τους προσφερθεί καρέκλα. Τους οδηγείτε πρώτα στην ανοιχτή παρέα και μετά στην παρέα με τον κώδικα. Για να μάθουν τα κριτήρια της παρέας με κώδικα, πρέπει να κάνουν ερωτήσεις που επιδέχονται ναι ή όχι ως απάντηση.

**ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΡΟΛΩΝ 2: Πώς πρέπει να ενεργεί μια ομάδα και πώς πρέπει να είναι (10 λεπτά)**

- Βήμα 1. Βγαίνουν από την αίθουσα δύο διαφορετικοί μαθητές με την ίδια αποστολή.
- Βήμα 2. Πλέον και οι δύο ομάδες γίνονται παρέες με κώδικα, αυτή τη φορά όμως τα κριτήρια εξηγούνται σαφώς στους εθελοντές.
- Βήμα 3. Και οι δύο παρέες αποφασίζουν τα κριτήριά τους.
- Βήμα 4. Οι μαθητές επιστρέφουν στην αίθουσα και κάθε παρέα τους εξηγεί σαφώς ποιες προϋποθέσεις πρέπει να πληρούν για να γίνουν δεκτοί.
- Βήμα 5. Οι δύο εθελοντές αποφασίζουν αν δέχονται το κριτήριο ή όχι και ανακοινώνουν την απόφασή τους στην παρέα.

**Αξιολόγηση των παιχνιδιών ρόλων (15 λεπτά)**

Δώστε καταρχήν στους τέσσερις εθελοντές την ευκαιρία να εκθέσουν την εμπειρία τους. Αν χρειαστεί,

διευκολύνετε τους με τις παρακάτω ερωτήσεις:

- Πώς αισθάνθηκες για τη δική σου άποψη και τις δικές σου σκέψεις;
- Πώς υπερασπίστηκες την άποψή σου στο παιχνίδι;
- Ποιες προτάσεις της παρέας υιοθέτησες;
- Τι σε διευκόλυνε; Τι σε δυσκόλεψε; Πώς το αντιμετώπισες;

Στη συνέχεια, ζητήστε από τους μαθητές να χωριστούν σε μικρές πενταμελείς ομάδες και να συζητήσουν τα παιχνίδια καταστάσεων για να απαντήσουν στις ακόλουθες ερωτήσεις στα τετράδιά τους.

- Σε τι είδους καταστάσεις θα χρησιμοποιούσες υποδείξεις σαν κι αυτές στο δεύτερο γύρο;
- Τι σημαίνει για την παρέα να θέλουν να ενταχθούν νέα μέλη και τι σημαίνει για τους μαθητές να επιδιώκουν να ενταχθούν στην παρέα;
- Τι δυνατότητες έχεις να μπει στην παρέα και να αντιμετωπίσεις τον αποκλεισμό;
- Τι ευθύνη έχει η παρέα όταν αποφασίζει να μην κάνει κάποιον δεκτό;
- Τι θα έκανες εσύ για να γίνεις μέλος μιας παρέας;
- Αν είχες την επιλογή να γίνεις μέλος μιας παρέας, με ποια κριτήρια θα αποφάσιζες;

### **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ**

Αν δεν ειπωθεί από τους ίδιους τους μαθητές, μπορείτε να προσθέσετε ότι είναι σημαντικό να προασπίζουμε αυτά που πιστεύουμε και να τα λέμε στους άλλους. Κάθε

μαθητής μπορεί να αποφασίσει για λογαριασμό του αν θέλει να μπει στην παρέα (αν θέλει να συμφωνήσει με τους όρους που θέτει η παρέα) ή όχι.

### **Κλείσιμο 10 λεπτά**

Ο κάθε μαθητής ξεχωριστά μελετά το σχέδιο του Folon στο τετράδιό του. Απαντά στις ερωτήσεις. Αν δεν υπάρχει χρόνος, να απαντηθεί μόνο η τελευταία ερώτηση. Ζητήστε από μερικούς μαθητές να διαβάσουν τι έγραψαν ως απάντηση. Το σχέδιο του βέλγου καλλιτέχνη Jean Michel Folon απεικονίζει την παλινδρομική κίνηση ανάμεσα στο άτομο και στην ομάδα με την οποία συνδέεται, μια ισορροπία πολύ σημαντική για τη συγκεκριμένη αναπτυξιακή φάση των μαθητών. Η συνείδηση αυτής της ισορροπίας συμβάλλει στην αυτογνωσία και την αυτοπεποίθηση.

### **Σύνοψη:**

- 1) Οι μαθητές παίζουν παιχνίδια καταστάσεων σε ομάδες
- 2) Οι μαθητές αξιολογούν τα παιχνίδια καταστάσεων
- 3) Συζητούν τη διαφορά θέσης μεταξύ όσων επιδιώκουν να συμμετάσχουν σε μια ομάδα και όσων αποφασίζουν ποιος θα επιτραπεί να συμμετάσχει
- 4) Οι μαθητές αναλογίζονται τις σημερινές παρέες τους και τις παρέες στις οποίες ανήκαν στο παρελθόν
- 5) Οι μαθητές εξετάζουν το άτομο από τη σκοπιά της ομάδας.

# Επιλογές - Οινοπνευματώδη, κίνδυνος & προστασία

## Δuo λόγια για το μάθημα

Αυτό το μάθημα είναι το πρώτο που πραγματεύεται άμεσα τη χρήση ουσιών. Είναι αφιερωμένο στο αλκοόλ γιατί, όπως και ο καπνός, μπορεί να είναι μια από τις ουσίες που έχουν δοκιμάσει οι μαθητές –είτε μόνοι τους είτε με μέλη της οικογένειάς τους ή φίλους. Επιμένετε έως ότου γίνει κατανοητό ότι και το αλκοόλ και ο καπνός είναι εξαρτησιογόνες ουσίες.

Το μήνυμα που επιδιώκει να περάσει το μάθημα αυτό είναι ότι υπάρχουν ορισμένοι παράγοντες που επηρεάζουν τη χρήση οινοπνευματωδών –παράγοντες που αυξάνουν τον κίνδυνο να εθιστεί κανείς και άλλοι παράγοντες που τον περιορίζουν. Είναι σημαντικό να γίνει κατανοητό στους μαθητές ότι οι παράγοντες κινδύνου και οι παράγοντες προστασίας δεν επιτρέπουν να προβλέψουμε με απόλυτη βεβαιότητα τη συμπεριφορά. Γενικός στόχος είναι οι μαθητές να παροτρυνθούν και να κινητοποιηθούν ώστε να αναλογιστούν τα κοινωνικά πρότυπα συμπεριφοράς.

## Στόχοι

Οι μαθητές έχουν την ευκαιρία:

- να μάθουν ότι η χρήση ουσιών εξαρτάται από διάφορους παράγοντες (επίδραση της ουσίας / προσδοκίες από την επίδραση, περιβαλλοντικούς / κοινωνικούς και προσωπικούς / οργανικούς παράγοντες)
- να αποκτήσουν εμπειρία από δουλειά σε ομάδες
- να συζητήσουν τις απόψεις τους με τους συνομηλίκους τους

## Συμβουλές για το μάθημα

Το μάθημα αυτό απαιτεί να γνωρίζετε εσείς επαρκώς τους παράγοντες κινδύνου και προστασίας σε σχέση με τη χρήση οινοπνευματωδών. Μπορείτε να μελετήσετε τις σχετικές πληροφορίες για τους προσωπικούς, κοινωνικούς και οργανικούς παράγοντες που σχετίζονται με τη χρήση οινοπνευματωδών στο Παράρτημα.

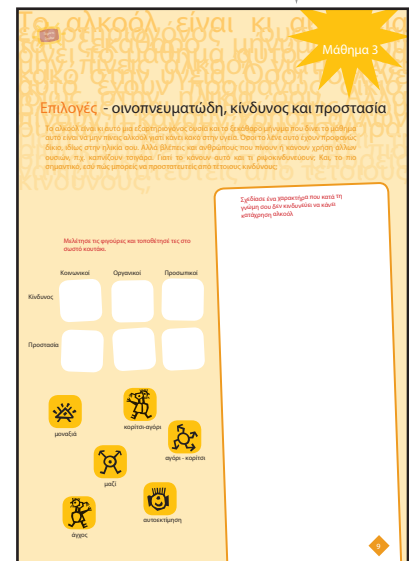
Ίσως επίσης χρειαστεί να διαχειριστείτε τις διάφορες ερμηνείες και τα διάφορα στερεότυπα των χαρακτήρων που προτείνονται στους μαθητές στο μάθημα αυτό. Στην ουσία, ο κάθε χαρακτήρας που παρουσιάζεται στο μάθημα αυτό συγκεντρώνει κάποιους παράγοντες προστασίας και κάποιους άλλους παράγοντες που πιθανόν να επιδράσουν αρνητικά.

## Απαραίτητο υλικό

- Ο πίνακας για το κολάζ και οι φιγούρες από το τετράδιο
- Αντίγραφα των φιγούρων, ψαλίδι για να κοπούν και κόλλα

## Έναρξη 15 λεπτά

Εξηγήστε τις τρεις βασικές κατηγορίες παραγόντων που συντελούν στη χρήση οποιασδήποτε ουσίας



- ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ (π.χ. το άτομο επιθυμεί να βιώσει μια πρωτόγνωρη εμπειρία). Μπορείτε να αναφερθείτε και σε «ψυχολογικούς» πέραν των «προσωπικών» παραγόντων.
- ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ (π.χ. το άτομο δε θέλει να χάσει τους φίλους του, παρόλο που πίνουν πολύ ή βρίσκει με μεγάλη ευκολία ορισμένες ουσίες ακόμη και στο σούπερ μάρκετ). Μπορείτε να αναφερθείτε και σε «περιβαλλοντικούς» πέραν των «κοινωνικών» παραγόντων.
- ΟΡΓΑΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ (π.χ. βελτιώνονται οι επιδόσεις στο τρέξιμο αν πάρεις ένα συγκεκριμένο χάπι)

Ζητήστε από τους μαθητές, με βάση αυτά που έχουν διαβάσει, δει ή βιώσει οι ίδιοι, να σας αναφέρουν ορισμένους παράγοντες που σχετίζονται με την κατανάλωση αλκοόλ. Πρόκειται για τους λεγόμενους «παράγοντες κινδύνου». Στη συνέχεια, ζητήστε παραδείγματα τρόπων με τους οποίους αποφεύγεται η κατανάλωση ή η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ. Πρόκειται για τους λεγόμενους «παράγοντες προστασίας».

Συνοψίστε τις τρεις κατηγορίες παραγόντων και διευκρινίστε ότι σε κάθε κατηγορία ενδέχεται να υπάρχουν παράγοντες κινδύνου και παράγοντες προστασίας. Τονίστε επίσης ότι οι παράγοντες αυτοί ισχύουν για πολλές ουσίες, αν και στο συγκεκριμένο μάθημα χρησιμοποιείται ως παράδειγμα το αλκοόλ.

## Κύριες δραστηριότητες 35 λεπτά

### 1. Παράγοντες κινδύνου που σχετίζονται με την κατανάλωση αλκοόλ (και άλλων ουσιών)

Χρησιμοποιήστε ένα παιχνίδι κίνησης για να μοιράσετε την τάξη σε ομάδες των τριών.

# Μάθημα 3

Δώστε σε κάθε ομάδα έξι φιγούρες ατόμων που κινδυνεύουν να κάνουν χρήση ουσιών ή είναι εν πολλοίς προστατευμένοι, καθώς και μια σελίδα με τον άδειο πίνακα. Αφήστε τους μαθητές να κόψουν τις φιγούρες, να συζητήσουν μεταξύ τους ποιοι παράγοντες κινδύνου ή προστασίας απεικονίζονται και να τις κολλήσουν στα αντίστοιχα τετράγωνα.

Η κάθε ομάδα γράφει ένα όνομα κάτω από τον πίνακα και κολλά το χαρτί στον τοίχο. Εξετάζετε όλοι μαζί τις διαφορές και τις ομοιότητες των διαφόρων λύσεων. Για ποιους λόγους έκαναν τις συγκεκριμένες επιλογές βάσει των παραγόντων κινδύνου ή προστασίας που αναγνώρισαν σε κάθε φιγούρα; Εξηγήστε τυχόν λάθη ή παρερμηνείες και πείτε στους μαθητές να γράψουν τη σωστή λύση στα τετράδιά τους.

Στη συζήτηση πρέπει να δώσετε έμφαση στο γεγονός ότι οι κίνδυνοι δεν είναι πεπρωμένο και η προστασία δεν είναι εγγύηση. Η παρουσία των παραγόντων αυτών δεν επιτρέπει την ασφαλή πρόβλεψη της χρήσης ουσιών, π.χ. της κατανάλωσης οινόπνευματων.

Ερωτήσεις που θα δώσουν έναυσμα στη συζήτηση:

- Γιατί οι άνθρωποι δεν πίνουν;
- Γιατί κάποιος μπορεί να πίνει αλλά να μη μεθάει;

- Τι μπορούμε να κάνουμε για να προστατευθούμε από τον κίνδυνο του να αρχίσουμε τη χρήση ουσιών;







Ακολουθεί η σωστή θέση των φιγούρων, με κάποια σχόλια που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να την εξηγήσετε στους μαθητές.

## 2. Δημιουργήστε ένα χαρακτήρα

Χρησιμοποιήστε ένα παιχνίδι κίνησης για να χωρίσετε την τάξη σε ομάδες των τριών. Ζητήστε τους να σχεδιάσουν ένα χαρακτήρα με ισχυρούς παράγοντες προστασίας από τη χρήση οινόπνευματων.

## Σύνοψη

1. Κάντε διάκριση ανάμεσα στις τρεις κατηγορίες παραγόντων που επηρεάζουν τη χρήση ουσιών, παίρνοντας για παράδειγμα το αλκοόλ: περιβαλλοντικούς / κοινωνικούς, οργανικούς και προσωπικούς / ψυχολογικούς παράγοντες.
2. Συζητήστε τους παράγοντες κινδύνου και προστασίας που συνδέονται με τη χρήση αλκοόλ με τη βοήθεια ενός κολάζ.
3. Δώστε την ευκαιρία στους μαθητές να αναλύσουν τους παράγοντες προστασίας σε σχέση με τη χρήση αλκοόλ ζητώντας τους να σχεδιάσουν ένα χαρακτήρα.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ	ΟΡΓΑΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ	ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ
 <p><b>ΜΟΝΑΞΙΑ</b> Αν δε συζητάς με τους άλλους αυτά που σου συμβαίνουν ή αυτά που αισθάνεσαι, κινδυνεύεις περισσότερο να χρησιμοποιήσεις μια ουσία (ή το ποτό) για να ξεχάσεις τα προβλήματά σου.</p>	 <p><b>ΚΟΡΙΤΣΙ Η ΑΓΟΡΙ</b> Τα κορίτσια έχουν συνήθως μικρότερο σωματικό βάρος από τα αγόρια. Αναλογικά έχουν λιγότερο νερό στο σώμα τους, επομένως το αλκοόλ φθάνει σε υψηλότερες συγκεντρώσεις στο αίμα τους πιο γρήγορα. Άρα το ποτό είναι πιο επικίνδυνο για τα κορίτσια από ό,τι για τα αγόρια.</p>	 <p><b>ΑΓΧΟΣ</b> Ο άνθρωπος που ζει μια ζωή γεμάτη στρες και αγχώδεις καταστάσεις κινδυνεύει περισσότερο να παρασυρθεί και να αποφασίσει να κάνει χρήση μιας ουσίας, γιατί δεν αφιερώνει χρόνο στο να σκεφθεί και να αναλύσει πριν πράξει.</p>
 <p><b>ΜΑΖΙ</b> Οι στενοί φίλοι, η οικογένεια και οι εκπαιδευτικοί που βρίσκονται γύρω σου δημιουργούν ένα κοινωνικό δίκτυο ασφαλείας που σε προστατεύει ή παρεμβάλλεται όταν προκύπτουν προβλήματα και σε κρατά μακριά από τις ουσίες.</p>	 <p><b>ΑΓΟΡΙ Η ΚΟΡΙΤΣΙ</b> Τα κορίτσια αναπτύσσουν μια συμπεριφορά που τα προστατεύει από το ποτό και άλλες ουσίες. Σε σύγκριση με τα αγόρια, έχουν περισσότερους τρόπους να διασκεδάζουν και να περνούν καλά χωρίς ουσίες.</p>	 <p><b>ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ</b> Αν είσαι σε θέση να σκέφτεσαι θετικά για τον εαυτό σου και να τον κάνεις να αισθάνεται καλύτερα βλέποντας τα θετικά του στοιχεία και τα προτερήματά του, έχεις λιγότερες πιθανότητες να στραφείς στη χρήση ουσιών για να νιώσεις καλύτερα.</p>

# Είναι σωστές οι αντιλήψεις, οι εντυπώσεις, οι πληροφορίες που έχεις;

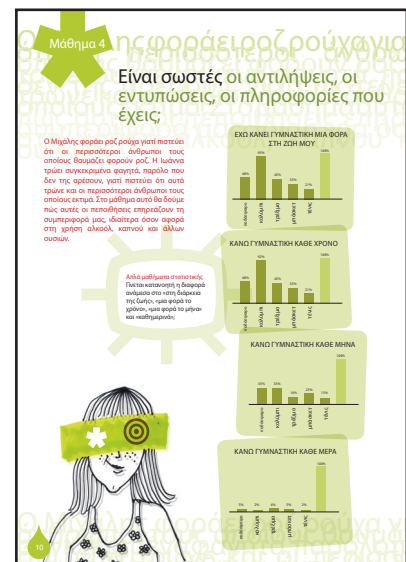
## Δυο λόγια για το μάθημα

Το μάθημα αυτό, με θέμα τα κανονιστικά πρότυπα, περιλαμβάνει μια άσκηση για την κριτική σκέψη και σχετίζεται στενά με την απόκτηση της ικανότητας να αναλύονται ορθά οι πληροφορίες για τις ουσίες. Ορισμένες φορές μιμούμαστε την επικίνδυνη συμπεριφορά με βάση την πεποίθηση ότι είναι πολύ πιο κοινή απ' ό,τι είναι στην πραγματικότητα. Πιστεύουμε ότι η συμπεριφορά αυτή αποτελεί τον κανόνα και γίνεται αποδεκτή από τα μέλη της ομάδας. Αυτός ο τρόπος σκέψης είναι πολύ συνηθισμένος στην καθημερινή μας ζωή, π.χ. επιθυμούμε να ανήκουμε σε μια συγκεκριμένη ομάδα ανθρώπων και αγοράζουμε ροζ ρούχα γιατί πιστεύουμε ότι τα περισσότερα μέλη αυτής της ομάδας φορούν ροζ ρούχα. Αυτό όμως δεν ισχύει πάντα. Το ίδιο συμβαίνει και με τις ουσίες. Ο δεκαεξάχρονος θέλει να μοιάζει με δεκαεξάχρονο. Ξέρει ότι αρκετοί δεκαεξάχρονοι κάνουν χρήση ουσιών το Σαββατοκύριακο και πιστεύει ότι το κάνουν οι περισσότεροι. Έτσι, μιμείται τη συγκεκριμένη συμπεριφορά. Στο Μάθημα 2, με θέμα τη συμμετοχή σε ομάδες, συζητήσαμε το κατά πόσον η μίμηση μιας συγκεκριμένης συμπεριφοράς είναι όντως αυτό που επιθυμούμε. Στο μάθημα αυτό για τα κανονιστικά πρότυπα επικεντρωνόμαστε στις εικασίες μας και στο κατά πόσον αντικατοπτρίζουν την πραγματικότητα.

## Στόχοι

Οι μαθητές έχουν την ευκαιρία ...

- να αντιληφθούν την ανάγκη να στέκονται κριτικά απέναντι στις διαθέσιμες πηγές πληροφόρησης και στις κοινωνικές αντιλήψεις
- να βιώσουν τις διαφορές ανάμεσα στη δική τους εντύπωση, στους κοινωνικούς μύθους και στην πραγματικότητα
- να κάνουν μια ρεαλιστική εκτίμηση της χρήσης ουσιών από συνομηλίκους τους



## Απαραίτητο υλικό

- Το τετράδιο του ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ
- Αντίγραφο του ασυμπλήρωτου πίνακα, ένα για κάθε ομάδα πέντε μαθητών
- Παρουσίαση των ορθών στοιχείων σχετικά με τη χρήση ουσιών σε ένα μεγάλο φύλλο χαρτί, στον πίνακα ή σε μια οθόνη

## Συμβουλές για το μάθημα

Δε χρειάζεστε ειδικές γνώσεις στατιστικής για να παραδώσετε το μάθημα αυτό, ωστόσο θα πρέπει να γνωρίζετε τους ορισμούς των εννοιών «τουλάχιστον μια φορά το χρόνο», «τουλάχιστον μια φορά το μήνα» και «τουλάχιστον μια φορά τη μέρα». Δώστε παραδείγματα από την καθημερινή ζωή των μαθητών.

Ποσοστά χρήσης καπνού, αλκοόλ και άλλων ουσιών σε κάθε ευρωπαϊκή χώρα μπορείτε να βρείτε στον κόμβο του Ευρωπαϊκού Κέντρου Παρακολούθησης Ναρκωτικών και Τοξικομανίας (ΕΚΠΝΤ): <http://www.emcdda.europa.eu>. Για την Ελλάδα στοιχεία παρέχει το Εθνικό Κέντρο Τεκμηρίωσης και Πληροφόρησης για τα Ναρκωτικά (Ε.Κ.ΤΕ.Π.Ν.) <http://www.ekterp.gr> Ετοιμάστε κάποια παραδείγματα από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης σχετικά με τη χρήση ουσιών, συμπεριλαμβανομένου του καπνού και του αλκοόλ. Πρόσφατα παραδείγματα υπερεκτίμησης ίσως βρείτε σε άρθρα εφημερίδων. Ωστόσο, η εντύπωση ότι

δήθεν το κάπνισμα, το ποτό και η χρήση ναρκωτικών είναι διαδεδομένες ή επιθυμητές συμπεριφορές δημιουργείται και από τα όσα μας παρουσιάζονται σε κινηματογραφικές ταινίες, φωτογραφίες, διαφημίσεις ή τραγούδια.

## Έναρξη 10 λεπτά

Στο προηγούμενο μάθημα ασχοληθήκαμε με τους παράγοντες κινδύνου και τους παράγοντες προστασίας από την κατανάλωση αλκοόλ. Σκεφτήκατε ή συζητήσατε καθόλου τα όσα είπαμε εκ των υστέρων και, αν ναι, τι σκεφτήκατε ή τι είπατε; Ποιες ήταν οι αντιδράσεις του περιγυρού σας; Είναι εύκολο να μιλάς για το ποτό; Για ποιον είναι, για ποιον δεν είναι και τι μπορεί να το κάνει δύσκολο;

Ξεκινήστε το μάθημα με την ερώτηση «πόσοι άνθρωποι ηλικίας 15-18 χρονών καπνίζουν». Σημειώστε κάποια ποσοστά στον πίνακα, σχολιάστε τα και εξηγήστε ότι συχνά καταλήγουμε σε παρερμηνείες αν και πιστεύουμε ότι έχουμε βασιστεί σε σωστά δεδομένα. Δώστε ένα παράδειγμα όπου εσείς οι ίδιοι έχετε παραπλανηθεί από στοιχεία των ΜΜΕ, διαφημίσεις, ταινίες, ιστοσελίδες ... Γι' αυτόν ακριβώς το λόγο στο μάθημα αυτό θα ασχοληθούμε με την κριτική σκέψη.

## Κύριες δραστηριότητες 30 λεπτά

### Πόσες φορές ...

Ζητήστε από την ομάδα να αναφέρει συμπεριφορές για τις οποίες θα ήταν ενδιαφέρον να γίνει ένας υπολογισμός. Είναι ενδιαφέρον να ξέρουμε πόσοι άνθρωποι πηγαίνουν στη δουλειά με το λεωφορείο ή το αυτοκίνητό τους, μπορούμε όμως να υπολογίσουμε πόσοι άνθρωποι τρώνε σοκολάτα; Ή πόσες φορές κάνουμε μπάνιο στη θάλασσα, σε λίμνη ή σε πισίνα; Καθώς ζητάτε παραδείγματα, κάντε τη διάκριση ανάμεσα στο «τουλάχιστον μια φορά στη ζωή μου», «τουλάχιστον μια φορά το χρόνο», «τον περασμένο μήνα» και «καθημερινά». Ζητήστε από τους μαθητές να μελετήσουν στο τετράδιό τους τους πίνακες σχετικά με τις αθλητικές δραστηριότητες. Στο παράδειγμα αυτό, διευκρινίστε για άλλη μια φορά τη διαφορά όσον αφορά τη συχνότητα εκδήλωσης της συμπεριφοράς (ζωή, έτος, μήνας, μέρα), όπως και τη διαφορά ανάμεσα στο «όλοι» και συγκεκριμένες ηλικιακές ομάδες. Θα μπορούσατε επίσης να χρησιμοποιήσετε



ένα γράφημα που απεικονίζει κάποια άλλη συμπεριφορά, π.χ. πόσο συχνά αγοράζουμε κάποια προϊόντα ή πόσο παρακολουθούμε τηλεόραση.

## Ποσοτικές εκτιμήσεις σχετικά με τη χρήση ουσιών

Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι μαθητές γνωρίζουν τις ουσίες που αναφέρονται στην επόμενη ερώτηση στο τετράδιο. Ζητήστε τους να συμπληρώσουν στο τετράδιό τους, ο καθένας μόνος του, τους ασυμπλήρωτους πίνακες βάζοντας σε κύκλο τα αντίστοιχα ποσοστά. Ζητήστε τους την εκτίμησή τους για το ποσοστό των ανθρώπων ηλικίας 15-18 ετών που κάνουν χρήση των ουσιών αυτών καθημερινά, τουλάχιστον μια φορά το μήνα, τουλάχιστον μια φορά το χρόνο, μια φορά σε όλη τους τη ζωή. Συζητήστε μόνο τις ουσίες που ενδιαφέρουν τους μαθητές σας, κατά την κρίση σας. Αν π.χ. δεν έχουν ξανακούσει ποτέ τους την κοκαΐνη, μην την αναφέρετε και τους κινήσετε την περιέργεια. Χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες των πέντε και ζητήστε τους να συγκρίνουν τις ατομικές εκτιμήσεις τους και να καταλήξουν σε κάποια ποσοστά. Αφού συμφωνήσει η κάθε ομάδα, θα πρέπει να συμπληρώσει τα στοιχεία στο αντίγραφο του πίνακα που θα τους δώσετε.

## Πραγματικά στοιχεία σχετικά με τη χρήση ουσιών

Όσο οι μαθητές είναι ακόμη χωρισμένοι σε ομάδες των πέντε, γράψτε τα πραγματικά στοιχεία για τη χρήση ουσιών στον πίνακα. Ζητήστε από κάθε ομάδα να κάνει τη σύγκριση με τα δικά της στοιχεία. Κάθε μαθητής πρέπει να απαντήσει στις ερωτήσεις του τετραδίου:

- Πού σημειώνεται η μεγαλύτερη διαφορά;
- Πού προσεγγίζετε περισσότερο την πραγματικότητα;



- Σε ποιους λόγους μπορεί να οφείλεται η λανθασμένη εκτίμηση των ποσοστών χρήσης αλκοόλ, καπνού ή άλλων ουσιών;
- Για ποιο λόγο τα μέσα μαζικής ενημέρωσης αναφέρουν κυρίως στοιχεία που αντιστοιχούν στη χρήση ουσιών σε όλη τη διάρκεια της ζωής;
- Δώστε ένα παράδειγμα επηρεασμού των εκτιμήσεών σας από:
  - ✓ Φίλο ή συγγενή
  - ✓ Ειδήσεις στο διαδίκτυο, στην τηλεόραση, στο ραδιόφωνο, στις εφημερίδες
  - ✓ Διαφημίσεις
  - ✓ Ταινίες, φωτογραφίες, ιστορίες, τραγούδια

### Κλείσιμο 10 λεπτά

Ζητήστε από τους μαθητές να καθίσουν σε κύκλο και να σκεφτούν τα στοιχεία που τους παρουσιάσατε. Εξηγήστε τους ότι είναι πολύ συχνό φαινόμενο οι νέοι να πιστεύουν ότι οι συνομήλικοί τους που κάνουν χρήση ουσιών είναι πολύ περισσότεροι απ' όσους είναι στην πραγματικότητα. Συζητήστε τη σημασία της φράσης «έτσι είναι αν έτσι νομίζετε» (ή «κανονιστικό πρότυπο»), ότι δηλαδή αν πιστεύεις ότι οι περισσότεροι δεκαπεντάχρονοι πίνουν, θα το θεωρήσεις κανονικό,

ενώ στην πραγματικότητα δεν είναι. Περάστε στο θέμα των πεποιθήσεων και συζητήστε από πού πηγάζουν οι πεποιθήσεις. Κλείστε τη δραστηριότητα αναφέροντας ότι συχνά σχηματίζουμε άποψη με βάση τα όσα ακούμε ή βλέπουμε στα μέσα μαζικής ενημέρωσης. Τονίστε ότι τα ΜΜΕ προτιμούν να δίνουν στοιχεία για τη χρήση ουσιών που αναφέρονται σε όλη τη διάρκεια της ζωής των ανθρώπων, ενώ πολλοί άνθρωποι δοκιμάζουν μια ουσία μόνο μια φορά ή λίγες φορές και μετά σταματούν γιατί δεν αισθάνονται κανένα αποτέλεσμα. Αυτή ακριβώς η έμφαση στη «χρήση ουσιών στη διάρκεια της ζωής» δημιουργεί ψευδείς εντυπώσεις.

### Σύνοψη

- Ζητήστε από τους μαθητές να εκτιμήσουν κατά μέσο όρο τον αριθμό των νέων ηλικίας 15-18 ετών που κάνουν χρήση καπνού, αλκοόλ και άλλων παράνομων ουσιών και αντιπαραβάλετε τις εκτιμήσεις τους με τα ακριβή στοιχεία
- Συζητήστε σε μικρές ομάδες τη σχέση προτύπων / πεποιθήσεων και πληροφόρησης / μέσων μαζικής ενημέρωσης
- Επεξεργαστείτε τα θέματα μαζί με την ομάδα

# Μάθε για το κάπνισμα

## Δuo λόγια για το μάθημα

Το μάθημα αυτό παρέχει πληροφορίες για τις εξαρτησιογόνες ουσίες και τις επιδράσεις τους, όπως και τα Μαθήματα 3 και 9. Τονίζει, επίσης, κάποιες δυσκολίες και ενδεχόμενες πηγές κινδύνου, όπως η έντονη περιέργεια, τις οποίες θα πρέπει να έχουμε υπόψη μας.

Καταρχήν, οι μακροπρόθεσμες συνέπειες για την υγεία ή ακόμη και ο θάνατος δεν πείθουν ούτε εντυπωσιάζουν ιδιαίτερα τους νέους. Επομένως, συνιστούμε η έμφαση να δοθεί στις βραχυπρόθεσμες και τις κοινωνικές συνέπειες. Κατά δεύτερον, δεν πρέπει να ξεχνούμε ότι οι νέοι αρχίζουν τη χρήση ουσιών όχι λόγω άγνοιας ή έλλειψης πληροφόρησης, αλλά λόγω κοινωνικών πεποιθήσεων –είτε θεωρούν ότι η χρήση ουσιών είναι κάτι κανονικό (και αναγκαίο για την αποδοχή) είτε πιστεύουν ότι η χρήση ουσιών είναι κατά κάποιον τρόπο μια πράξη εξέγερσης.

Όταν παρέχουμε πληροφορίες για τις ουσίες και τη χρήση τους, πρέπει να φροντίζουμε επιμελώς να κρατούμε μια πολύ λεπτή ισορροπία ανάμεσα σε δύο παγίδες. Παγίδα πρώτη: αν τονίσουμε τους πιθανούς κινδύνους της κάναβης π.χ. σε βαθμό ο οποίος να έρχεται σε αντίφαση με την πραγματικότητα της οποίας έχουν ίδια αντίληψη οι μαθητές, κινδυνεύουμε να κινησουμε την καχυποψία τους για κάθε άλλη πληροφορία που θα τους δώσουμε σχετικά με τους κινδύνους. Όταν μιλάμε για πραγματικότητα της οποίας έχουν ίδια αντίληψη οι μαθητές, αναφερόμαστε π.χ. στην περίπτωση που γνωρίζουν κάποιον που κάνει χρήση κάναβης. Παγίδα δεύτερη: αν εστιάσουμε υπερβολικά στις επιδράσεις των ουσιών ή στο πλήθος των ανθρώπων που τις έχουν δοκιμάσει, οι μαθητές θα θεωρήσουν ότι η χρήση ουσιών είναι κάτι κανονικό και ευρέως διαδεδομένο.

Όπως θα είδατε, η πληροφόρηση για τις ουσίες δεν είναι απλώς μια εγκεφαλική διαδικασία, αλλά συναρτάται με το θέμα της κοινωνικής επιρροής. Γι' αυτόν ακριβώς το λόγο, σας δίνουμε συμβουλές που θα σας βοηθήσουν



να προσφέρετε στους μαθητές αποτελεσματική πληροφόρηση για το γενικού ενδιαφέροντος αυτό θέμα. Έχει τεράστια σημασία να περάσετε το μήνυμα ότι η χρήση ουσιών δεν είναι πράξη εξέγερσης ούτε τίποτε συναρπαστικό, ιδίως όσον αφορά στην κάναβη. Επομένως, εστιάστε στις κοινωνικές πτυχές και δείξτε προσοχή σε κατεχοχρήν θέματα υγείας. Όταν λέμε κοινωνικές πτυχές εννοούμε: δεν είναι μαγκιά, δεν είναι κατ' ανάγκη ενδιαφέρον, δεν είναι κανονικό, δεν είναι εναλλακτικό, δεν είναι συναρπαστικό. Όταν λέμε θέματα υγείας εννοούμε: θανάτους, προβλήματα υγείας, τοξικότητα, εξάρτηση. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο πολλές πληροφορίες του ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ για τις ουσίες δεν αφορούν την υγεία, αλλά τη μόδα.

## Στόχοι

Οι μαθητές μαθαίνουν ...

- για τις επιδράσεις του καπνίσματος
- ότι οι αναμενόμενες επιδράσεις δεν αντικατοπτρίζουν τις πραγματικές
- ότι συχνά θεωρούμε πιο σημαντικές τις θετικές βραχυπρόθεσμες συνέπειες από τις μακροπρόθεσμες αρνητικές συνέπειες στην υγεία
- να συζητούν τους λόγους για τους οποίους οι άνθρωποι καπνίζουν μολονότι γνωρίζουν τις βλαβερές συνέπειες για την υγεία τους

## Απαραίτητο υλικό

- Διαβάστε εκ των προτέρων το ενημερωτικό δελτίο για τη νικοτίνη και το κάπνισμα που υπάρχει στο τετράδιο του μαθητή
- Το τετράδιο του μαθητή
- Ένα μεγάλο φύλλο χαρτί που θα γράφει «ΤΙ ΠΕΡΙΜΕΝΟΥΝ ΟΙ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ ΑΠΟ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ» και άλλο ένα που θα γράφει «ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΟΥ

## ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

**Επιπτώσεις:**

- Η καπνιστική νόσος (πνεύμονα, καρδιά, Πόνοσο) είναι η πρώτη αιτία θανάτων στον κόσμο.
- Το κάπνισμα προκαλεί στеноκαρδία, αθηροσκλήρωση, διαβήτη, υπέρταση, ψυχικές διαταραχές και αλκοολισμό.
- Επιπλέον, προκαλεί αγγειακή βλάβη και εστρωμένες αρτηρίες.
- Επιπλέον, προκαλεί στеноκαρδία, αθηροσκλήρωση, διαβήτη, υπέρταση, ψυχικές διαταραχές και αλκοολισμό.
- Επιπλέον, προκαλεί αγγειακή βλάβη και εστρωμένες αρτηρίες.

**Παραποίηση σιγανών από την καπινοβιομηχανία**

Τοις άλλων ανθρώπων, το κάπνισμα προκαλεί σοβαρά προβλήματα υγείας, όπως: αγγειακή βλάβη, αθηροσκλήρωση, υπέρταση, αλκοολισμό, ψυχικές διαταραχές, διαβήτη, υπέρταση, καρδιοαναπνευστικές διαταραχές, εστρωμένες αρτηρίες, αγγειακή βλάβη και εστρωμένες αρτηρίες.

## Τέστ γνώσεων για το κάπνισμα και το τσιγάρο

Διάρκεια προετοιμασίας κάθε τσιγάρου και της εξαέρωσης των αιμοκυττάρων, κατά τη διάρκεια σιγανισμού της νικοτίνης (β) νλ

1. Πόσοι καπνιστές αρρώστιας είναι άρρωστοι από αυτήν κατανάλωση 15 τσιγάρων ημερησίως 1 χρόνο;  
 α) περίπου 1.300  
 β) περίπου 200  
 γ) περίπου 1.200

2. Πόσοι άνθρωποι από τα 100 που καπνίζουν φτάνουν να καπνίσουν 6 μήνες;  
 α) 60 άτομα  
 β) 70 άτομα  
 γ) 20 άτομα

3. Από πόσο καπνιστή ο άνθρωπος τελειώνει τον πρώτο τσιγάρο ημερησίως;  
 α) από 1000 τσιγάρα  
 β) από 1500 τσιγάρα  
 γ) από 2000 τσιγάρα

4. Μετά από πόσο χρόνο η καπνιστική νόσος γίνεται άρρωστος από αυτήν κατανάλωση 15 τσιγάρων ημερησίως 1 χρόνο;  
 α) 10 χρόνια  
 β) 12 χρόνια  
 γ) 15 χρόνια

5. Πόσοι άνθρωποι αρρώστιας είναι άρρωστοι από αυτήν κατανάλωση 15 τσιγάρων ημερησίως 1 χρόνο;  
 α) περίπου 1.300  
 β) περίπου 200  
 γ) περίπου 1.200

6. Τα τσιγάρα που καπνίζονται έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε νικοτίνη. Η νικοτίνη προκαλεί:  
 α) αγγειακή βλάβη  
 β) αθηροσκλήρωση  
 γ) υπέρταση

7. Πόσοι άνθρωποι αρρώστιας είναι άρρωστοι από αυτήν κατανάλωση 15 τσιγάρων ημερησίως 1 χρόνο;  
 α) περίπου 1.300  
 β) περίπου 200  
 γ) περίπου 1.200

8. Τα τσιγάρα που καπνίζονται έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε νικοτίνη. Η νικοτίνη προκαλεί:  
 α) αγγειακή βλάβη  
 β) αθηροσκλήρωση  
 γ) υπέρταση

9. Τα τσιγάρα που καπνίζονται έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε νικοτίνη. Η νικοτίνη προκαλεί:  
 α) αγγειακή βλάβη  
 β) αθηροσκλήρωση  
 γ) υπέρταση

10. Τα τσιγάρα που καπνίζονται έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε νικοτίνη. Η νικοτίνη προκαλεί:  
 α) αγγειακή βλάβη  
 β) αθηροσκλήρωση  
 γ) υπέρταση

11. Τα τσιγάρα που καπνίζονται έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε νικοτίνη. Η νικοτίνη προκαλεί:  
 α) αγγειακή βλάβη  
 β) αθηροσκλήρωση  
 γ) υπέρταση

12. Τα τσιγάρα που καπνίζονται έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε νικοτίνη. Η νικοτίνη προκαλεί:  
 α) αγγειακή βλάβη  
 β) αθηροσκλήρωση  
 γ) υπέρταση

13. Τα τσιγάρα που καπνίζονται έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε νικοτίνη. Η νικοτίνη προκαλεί:  
 α) αγγειακή βλάβη  
 β) αθηροσκλήρωση  
 γ) υπέρταση

14. Τα τσιγάρα που καπνίζονται έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε νικοτίνη. Η νικοτίνη προκαλεί:  
 α) αγγειακή βλάβη  
 β) αθηροσκλήρωση  
 γ) υπέρταση

15. Τα τσιγάρα που καπνίζονται έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε νικοτίνη. Η νικοτίνη προκαλεί:  
 α) αγγειακή βλάβη  
 β) αθηροσκλήρωση  
 γ) υπέρταση

16. Τα τσιγάρα που καπνίζονται έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε νικοτίνη. Η νικοτίνη προκαλεί:  
 α) αγγειακή βλάβη  
 β) αθηροσκλήρωση  
 γ) υπέρταση

17. Τα τσιγάρα που καπνίζονται έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε νικοτίνη. Η νικοτίνη προκαλεί:  
 α) αγγειακή βλάβη  
 β) αθηροσκλήρωση  
 γ) υπέρταση

18. Τα τσιγάρα που καπνίζονται έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε νικοτίνη. Η νικοτίνη προκαλεί:  
 α) αγγειακή βλάβη  
 β) αθηροσκλήρωση  
 γ) υπέρταση

19. Τα τσιγάρα που καπνίζονται έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε νικοτίνη. Η νικοτίνη προκαλεί:  
 α) αγγειακή βλάβη  
 β) αθηροσκλήρωση  
 γ) υπέρταση

20. Τα τσιγάρα που καπνίζονται έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε νικοτίνη. Η νικοτίνη προκαλεί:  
 α) αγγειακή βλάβη  
 β) αθηροσκλήρωση  
 γ) υπέρταση

21. Τα τσιγάρα που καπνίζονται έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε νικοτίνη. Η νικοτίνη προκαλεί:  
 α) αγγειακή βλάβη  
 β) αθηροσκλήρωση  
 γ) υπέρταση

22. Τα τσιγάρα που καπνίζονται έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε νικοτίνη. Η νικοτίνη προκαλεί:  
 α) αγγειακή βλάβη  
 β) αθηροσκλήρωση  
 γ) υπέρταση

23. Τα τσιγάρα που καπνίζονται έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε νικοτίνη. Η νικοτίνη προκαλεί:  
 α) αγγειακή βλάβη  
 β) αθηροσκλήρωση  
 γ) υπέρταση

24. Τα τσιγάρα που καπνίζονται έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε νικοτίνη. Η νικοτίνη προκαλεί:  
 α) αγγειακή βλάβη  
 β) αθηροσκλήρωση  
 γ) υπέρταση

25. Τα τσιγάρα που καπνίζονται έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε νικοτίνη. Η νικοτίνη προκαλεί:  
 α) αγγειακή βλάβη  
 β) αθηροσκλήρωση  
 γ) υπέρταση

ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ» με αρκετό χώρο από κάτω για να γράψετε. Μπορείτε, αν θέλετε, να χρησιμοποιήσετε και τον πίνακα

- Σύνδεση στο διαδίκτυο, αν υπάρχει

## Συμβουλές για το μάθημα

Διαβάστε εκ των προτέρων τις πληροφορίες του παραρτήματος στις οποίες περιγράφονται οι συνέπειες του καπνίσματος.

Αν είστε οι ίδιοι καπνιστές, προσέξτε και φροντίστε να μη συγχέετε την προσωπική σας άποψη με το ξεκάθαρο μήνυμα κατά του καπνίσματος που προωθεί το ΞΕΡΩΤΙ ΖΗΤΑΩ.

## Έναρξη 15 λεπτά

### ΤΕΣΤ ΓΝΩΣΕΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΤΣΙΓΑΡΟ

Αφήστε τους μαθητές να συμπληρώσουν το σύντομο τεστ στο τετράδιό τους για τις επιπτώσεις του καπνίσματος και τις ευθύνες της καπινοβιομηχανίας. Οι περισσότερες από τις απαντήσεις βρίσκονται μέσα στο τετράδιό τους. Βάλτε όριο χρόνου. Αφού συμπληρώσουν το τεστ, δείτε μαζί τις σωστές απαντήσεις και ζητήστε από τους μαθητές να συγκρίνουν τη βαθμολογία τους. Ζητήστε μερικά παραδείγματα λάθος απαντήσεων και προσπαθήστε να διορθώσετε τα λάθη που έκαναν οι μαθητές. Εξηγήστε τους ότι θέμα του μαθήματος αυτού είναι η εύρεση αξιόπιστων πληροφοριών για το κάπνισμα.

Σωστές απαντήσεις  
 1α, 2α, 3α, 4γ, 5γ, 6γ, 7γ, 8γ, 9γ, 10γ, 11αβγ, 12β, 13β, 14γ, 15 αβγ, 16αβγ, 17γ

## Κύριες δραστηριότητες 30 λεπτά

### Επιχειρήματα υπέρ και κατά

Μαζί με την ομάδα, διερευνήστε τους λόγους για τους οποίους οι άνθρωποι καπνίζουν παρότι γνωρίζουν τις αρνητικές συνέπειες στην υγεία. Τι πλεονεκτήματα βλέπουν οι καπνιστές στο κάπνισμα;

Απαριθμήστε τα κάτω από τον τίτλο «ΤΙ ΠΕΡΙΜΕΝΟΥΝ ΟΙ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ ΑΠΟ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ» πάνω στον πίνακα ή σε ένα μεγάλο φύλλο χαρτί.

Μπορείτε να τα συνδέσετε και με το μάθημα για τα οιοπονευματώδη και να δώσετε παραδείγματα κοινωνικών, οργανικών και προσωπικών παραγόντων που συντελούν στο κάπνισμα (κοινωνικοί – νομιζώ ότι και οι φίλοι μου καπνίζουν, οργανικοί - με χαλαρώνει, προσωπικοί – μου αρέσει η γεύση).

Παράλληλα με τους λόγους για τους οποίους καπνίζουν οι άνθρωποι, κάντε έναν κατάλογο με τις συνέπειες, υπό τον τίτλο «ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ». Δώστε ιδιαίτερη έμφαση στις κοινωνικές συνέπειες και τις αισθητικές επιπτώσεις που περιγράφονται στο κείμενο του τετραδίου.

Ζητήστε από τους μαθητές να κάνουν τη διάκριση ανάμεσα στις βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες συνέπειες του καπνίσματος. Εξηγήστε τη σημασία αυτής της διάκρισης:

- Αντισταθμίζονται οι βραχυπρόθεσμες από τις μακροπρόθεσμες συνέπειες ή παρατηρείται ανισορροπία μεταξύ των δύο;
- Τι διδαγμα αντλούμε από αυτό;
- Οι βραχυπρόθεσμες συνέπειες είναι πιο σημαντικές για σένα από τις μακροπρόθεσμες ή το αντίθετο;

Ρωτήστε τους μαθητές ποια επιχειρήματα διαβάζουν ή ακούν πιο συχνά σε συζητήσεις ή στα ΜΜΕ για το κάπνισμα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Τι είδους στοιχεία νομιζετε ότι πρέπει να δημοσιεύει ο καπινοβιομηχανός αν είναι έντιμος και υπεύθυνος;
- Αυτό συμβαίνει στην πραγματικότητα;
- Όταν απαγορεύονται οι διαφημίσεις των τσιγάρων, ποια άλλα μέσα χρησιμοποιούνται για την προώθησή τους;
- Πού μπορεί να βρει κανείς αξιόπιστες πληροφορίες για το κάπνισμα;

### Το Δικαστήριο

Χωρίστε την τάξη σε τρεις ομάδες. Η πρώτη ομάδα



είναι ο συνήγορος των μη καπνιστών, η δεύτερη είναι ο συνήγορος της καπνοβιομηχανίας και η τρίτη είναι ο δικαστής. Δώστε πέντε λεπτά στις ομάδες να προετοιμάσουν μία «παρέμβαση ενός λεπτού», χρησιμοποιώντας τα επιχειρήματα που είναι γραμμένα στον πίνακα, στο τετράδιο αλλά και δικές τους ιδέες.

Δώστε συγκεκριμένες οδηγίες στην ομάδα δικαστή. Θα πρέπει να προετοιμάσουν δυο τρεις καίριες ερωτήσεις τις οποίες θα υποβάλουν και στις δύο ομάδες, με ιδιαίτερη έμφαση στο «από πού αντλείτε τις πληροφορίες σας». Η ομάδα αυτή έχει και ρόλο συντονιστή (με τη βοήθειά σας, αν χρειαστεί) και, μόλις λήξει ο χρόνος, θα πρέπει να απαγγείλει την ετυμολογία της.

Στη συνέχεια, συζητώντας την άσκηση, τονίστε πόσο σημαντικό είναι να έχουμε στοιχεία στη διάθεσή μας και να τα αξιοποιούμε κριτικά. Μπορείτε να κλείσετε αναφέροντας το πόσους καπνιστές γνωρίζετε οι οποίοι θέλουν να κόψουν το τσιγάρο αλλά μέχρι στιγμής δεν το έχουν καταφέρει. Το παράδειγμά τους αποδεικνύει ότι το κάπνισμα δεν είναι επιλεγμένος τρόπος ζωής ή απλώς μια συνήθεια, αλλά μια νοσηρή εξάρτηση για τους περισσότερους καπνιστές.

### **Κλείσιμο 10 λεπτά**

Στο στάδιο αυτό θα ήταν σκόπιμο να πάρετε κάποια ανατροφοδότηση από τους μαθητές για το πρόγραμμα ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ. Ζητήστε τους να απαντήσουν στις ακόλουθες ερωτήσεις στα τετράδιά τους και ενημερώστε τους ότι θα μαζέψετε τα τετράδια και θα διαβάσετε τις απαντήσεις τους. Όταν είναι έτοιμοι, δώστε τους την ευκαιρία να εκφράσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους για τα μαθήματα του ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ.

- Πώς σας φαίνεται το πρόγραμμα;
- Ποια στοιχεία βρίσκετε ενδιαφέροντα; Ποια όχι;
- Τι θα θέλατε να προτείνετε για τα επόμενα μαθήματα;

### **Σύνοψη**

- Οι μαθητές αποκτούν γνώσεις σχετικά με το κάπνισμα και το τσιγάρο κάνοντας ένα τεστ
- Συζητήστε με την ομάδα τη διαφορά ανάμεσα στις αρνητικές συνέπειες του καπνίσματος για την υγεία και στις βραχυπρόθεσμες προσδοκίες των καπνιστών
- Συζήτηση για το θέμα του καπνίσματος
- Ενδιάμεση αξιολόγηση του προγράμματος ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ





με τους τέσσερις τρόπους. Στη συνέχεια αλλάζουν οι ρόλοι. Όλοι μαζί συζητάτε τι πέτυχε εύκολα και τι οδήγησε σε παρανοήσεις. Στον πίνακα σημειώνετε συμβουλές και λάθη κάτω από τους τίτλους «λεκτική» και «μη λεκτική».

**Βήμα 3** (αν υπάρχει χρόνος) **ΟΜΑΔΙΚΑ ΑΓΑΛΜΑΤΑ**. Εξηγήστε ότι η άσκηση αυτή αφορά αποκλειστικά και μόνο τη μη λεκτική έκφραση. Τα ίδια ζευγάρια μένουν μαζί και η τάξη χωρίζεται σε δυο ομάδες, μία που στέκεται αριστερά και μία δεξιά. Οι μαθητές δεν εκφράζουν μόνοι τους συναισθήματα, αλλά «σκαλίζουν σε άγαλμα» τη μη λεκτική έκφραση των εν λόγω συναισθημάτων, στήνοντας τη στάση του σώματος, τη θέση και την έκφραση του προσώπου του άλλου μέλους του ζευγαριού, που λειτουργεί ως εύπλαστο υλικό στα χέρια του «γλύπτη».

Κάντε μια επίδειξη με έναν μαθητή. Ο γλύπτης χειρίζεται το «ανθρώπινο υλικό» κατά βούληση και το γλυπτό πρέπει να συμμορφώνεται με τις επιθυμίες του γλύπτη (π.χ. καλύπτει το κεφάλι με τα χέρια του, κουλουριάζει το σώμα και ακουμπά τα γόνατα στο πάτωμα ως αναπαράσταση του φόβου ή ανοίγει τα χέρια και σχηματίζει χαμόγελο με τις άκρες των χειλιών προς τα επάνω ως αναπαράσταση της χαράς).

Όλα τα ζευγάρια στα αριστερά δουλεύουν ταυτόχρονα για να «κάνουν άγαλμα» το ζευγάρι τους, που στέκεται ακίνητο μόλις τελειώσει. Η ομάδα στα δεξιά παρακολουθεί, μαζί με εσάς, και προσπαθεί να μαντέψει τα συναισθήματα που εκφράζονται. Τα ζευγάρια αλλάζουν ρόλους και γίνεται γλυπτό το άλλο μέλος. Στη συνέχεια, αρχίζει να κάνει γλυπτά η ομάδα στα δεξιά, ενώ η ομάδα στα αριστερά γίνεται παρατηρητής.

**Βήμα 4**. Χωρίστε τους μαθητές εκ νέου σε ομάδες των τριών. Όλοι κρατούν το τετράδιό τους με τον κατάλογο των λέξεων που εκφράζουν συναισθήματα και τον κατάλογο των καταστάσεων:

- Μετά από έναν καυγά με τους γονείς μου, θέλω να πω ότι είχα άδικο
- Η αδελφή μου είναι στενοχωρημένη και θέλω να την παρηγορήσω
- Είμαι ερωτευμένος και θέλω να το πω χωρίς να ακουστεί υπερβολικό
- Κόντεψα να έρθω στα χέρια με κάποιον και θέλω να του ξεκαθαρίσω ότι εγώ είχα δίκιο
- Η ομάδα μου έχασε και είμαι πολύ στενοχωρημένος
- Είμαι απογοητευμένος από κάτι που έκανε ένας φίλος

μου και θέλω να του το πω χωρίς να χαλάσω τη φιλία μας.

Ζητήστε από τις ομάδες να προετοιμάσουν την έκφραση ενός συναισθήματος σε μία από τις παραπάνω καταστάσεις. Επιλέγουν προσεκτικά ένα συναίσθημα που θέλουν να εκφράσουν (το «επιθυμητό συναίσθημα») και ένα που δε θέλουν να εκφράσουν επ' ουδενί (το «ανεπιθύμητο συναίσθημα»). Γράφουν μια λεκτική έκφραση στο τετράδιό τους σχετικά με αυτό το συναίσθημα και παρουσιάζουν μια μη λεκτική έκφραση. Η κάθε ομάδα βλέπει τα αποτελέσματα της άλλης και προσπαθεί να μαντέψει το επιθυμητό και το ανεπιθύμητο συναίσθημα. Π.χ.: Θέλω να εκφράσω «ενθουσιασμένος» και δε θέλω να εκφράσω «νευρικός». Λεκτικό: «Πρώτη φορά αισθάνομαι έτσι». Μη λεκτικό: το πρόσωπό μου δείχνει ενθουσιασμό, αλλά το σώμα μου μένει ακίνητο και χαλαρό. Όλοι μαζί, συζητήστε τι δεν πήγε καλά. Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στις λεκτικές παρεμβολές.

**Κλείσιμο 5 λεπτά**

### **ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΟΣ ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ (αν υπάρχει χρόνος)**

Ένας μαθητής διαβάζει αριθμούς τηλεφώνου από τον τηλεφωνικό κατάλογο με τόνο που εκφράζει ένα συγκεκριμένο συναίσθημα (π.χ. χαρά ή λύπη). Οι συμμαθητές του προσπαθούν να βρουν ποιο συναίσθημα εκφράζει ο μαθητής και εξηγούν ποια στοιχεία ήταν εκείνα που τους βοήθησαν να το αναγνωρίσουν, π.χ. χειρονομίες, εκφράσεις του προσώπου. Οι μαθητές μπορεί να ξεσπάσουν σε γέλια, γιατί βρίσκουν πολύ αστείο το να διαβάζεις αριθμούς τηλεφώνου με πολύ μεγάλο θυμό, πολύ μεγάλη θλίψη κλπ.

### **ΣΥΝΟΨΗ**

1. Οι μαθητές μπαίνουν σε γραμμή σύμφωνα με ποικίλα κριτήρια
2. Σε ζευγάρια οι μαθητές εκφράζουν συναισθήματα λεκτικά και μη λεκτικά και παίζουν το παιχνίδι «ομαδικά αγάλματα»
3. Σε ομάδες των τριών, οι μαθητές εκφράζουν συναισθήματα που συνδέονται με συγκεκριμένες καταστάσεις, λαμβάνοντας υπόψη συμβουλές και υποδείξεις

**Μάθημα 7**

**Δυναμισμός**

Δυναμικές σημαίνει να δηλώνεις καθαρά το πρόσωπό σου, συναρπάζοντας ή τις προσωπικές σου προτιμήσεις. Κακή φορέα προσπαθούμε να ζωοποιήσουμε στους άλλους να καταλάβουν την ομορφιά με φυσικό τρόπο. Κάποιες άλλες φορές δεν θέλουμε να αντιπροσωπεύουμε την άποψή σου και δε μιλάμε καθόλου. Όταν αυτό πάψει. Πως αντιπροσωπίζεις σου δυναμισμό την άποψή σου.

**Δείχνει δυναμισμό...**

- με τους παραπάνω ανθρώπους (ομάδα ή ομάδα)
- Ένας
- γονείς
- δασκάλους
- αδέρφια
- άλλους όπως \_\_\_\_\_

**...στην προσπάθεια...**

- στην γυμναστική
- στα οπτικά
- στο σχολείο
- στα πάρτι
- άλλους όπως \_\_\_\_\_

**...όταν αισθάνομαι**

- αναστατωμένη
- άτακτα γρήγορα
- άτακτα
- άλλο, όπως \_\_\_\_\_

**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΑΡΝΗΣΕΩΝ**

Όταν θέλεις να σπρωχθείς ένα πρόβλημα, δεν περνάει η μέρα αλλά σου, μην αισθάνομαι σαν αφοσίωση να απολαύσει. Έτσι το δικό σου άποψη για να την απολαύσει και να την βελτιώσει. Θα ήθελα να λύσεις και τα επιχειρήματα που κερδίζεις πότε και πότε θα ήθελα να είχα. Έτσι σου αρνητικές απαντήσεις που να τονίζουν και διασφαλίζουν.

**Όχι δε θέλω να κερδίσω γιατί...**

- είμαι άτακτος, γιατί με τον τρόπο γρήγορο, αλλά καλό δεν έγραψα τι είναι
- δε θέλω να κερδίσω όλη την ώρα και να κερδίσω με
- απειλώνω κάποιον με την απειλή σου σου. Δεν
- έχω και μηδέν μηδέν. Άλλωστε μου να κερδίσω με το παραπάνω επειδή κερδίζω
- τ'απορροφώ με την ομορφιά μου, γιατί
- ν'αγαπώ, αν είχα βία
- θα ήθελα να κερδίσω
- απειλήσει να κερδίσω γρήγορα, γιατί δε με νοιάζει
- δεν θέλω να είχα
- έχω προσπαθήσει, αλλιώς όχι, και δε θέλω να κερδίσω
- θα το κερδίσω, ελπίζω. Έτσι νομίζω
- Όχι έτσι, Τάδε.

**Όχι δε θέλω να παύω γιατί...**

- παύω με γρήγορα και χωρίς ποτέ...
- παύω να κερδίσω γιατί έχω και ποτέ προσβάλλω από το παιδί
- θέλω να κερδίσω γιατί το θέμα μου και το παιδί μου
- θέλω να κερδίσω γιατί κερδίζω
- γιατί θα είχαμε γρήγορα
- έχω δε προσπαθήσει να κερδίσω πολύ προσπαθώντας και επιβεβαιώνω στον εαυτό μου και δε
- θέλω να κερδίσω
- γρήγορα με τον τρόπο που μεθοδεύω
- έχω προσπαθήσει με τον τρόπο αυτό
- Όχι έτσι, Τάδε.

**Όχι δε θέλω να κερδίσω γιατί...**

- δεν έχω τι δε θέλω στον εγκέφαλό μου και γρήγορα τον έλεγχο
- ή προσπαθώ με δύσκολο τρόπο και χωρίς ουσία
- σπρωχνω ένα σφύρο γρήγορα
- θέλω να κερδίσω γιατί το θέμα μου και το παιδί μου
- πότε δε μπορώ να είμαι σίγουρος με τη δύναμή μου να κερδίσω
- δε θέλω να κερδίσω
- έχω προσπαθήσει με τον τρόπο αυτό
- Όχι έτσι, Τάδε.

Επίσης υπάρχει και η άποψη σου από το μάθημα είναι \_\_\_\_\_

Αυτό που ήθελα να μου στο μάθημα αλλά δε μου έδωγα ή εκμεταλλεύομαι είναι \_\_\_\_\_

Αυτό που θέλησα από κάποιον συμπαθητή μου στο μάθημα είναι \_\_\_\_\_

Αυτό που με εκθέτουν στον εαυτό μου είναι \_\_\_\_\_

Αν ήθελα να αισθάνομαι κάτι απ' όλα αυτά, θα προσπαθούσα να το αισθάνομαι με \_\_\_\_\_



# Δυναμισμός

**Δυο λόγια για το μάθημα**  
 Η εκπαίδευση στη θετική – δυναμική συμπεριφορά αποτελεί κεντρικό στοιχείο των ολοκληρωμένων προγραμμάτων κοινωνικών επιρροών, καθώς είναι σημαντικό για τους νέους να μπορούν να αντιμετωπίζουν τις άμεσες κοινωνικές επιρροές.<sup>13</sup> Στο μάθημα αυτό οι μαθητές θα έχουν την ευκαιρία να μάθουν να εκφράζονται θετικά και δυναμικά και να εξασκήσουν την ικανότητα αυτή, ενισχύοντας την αυτοπεποίθησή τους, γεγονός που θα τους επιτρέψει να χειριστούν πιθανές επικίνδυνες καταστάσεις στο μέλλον.

## Στόχοι

- Οι μαθητές έχουν την ευκαιρία ...
- να περιγράψουν συνθήκες στις οποίες εκδηλώνουν δυναμισμό
- να δώσουν και να ακούσουν παραδείγματα εκφράσεων που δηλώνουν δυναμισμό
- να μάθουν να διεκδικούν τα δικαιώματά τους
- να βιώσουν το σεβασμό για τα δικαιώματα και τις απόψεις των άλλων

## Απαραίτητο υλικό

- Αρκετός χώρος για ένα σύντομο παιχνίδι ρόλων σε ομάδες
- Αντίγραφα από τα παραδείγματα καταστάσεων που θα μελετήσουν οι μαθητές

## Συμβουλές για το μάθημα

Διαβάστε τις οδηγίες για τα παιχνίδια ρόλων στην Εισαγωγή, που θα σας διευκολύνουν στο συντονισμό του μαθήματος.

## Έναρξη 10 λεπτά

Ξεκινήστε με μια σύντομη ανασκόπηση του προηγούμενου μαθήματος με θέμα την αυτοέκφραση. Αναγνώρισαν οι μαθητές τις διάφορες μορφές λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας στην καθημερινή τους ζωή στη διάρκεια της εβδομάδας που μεσολάβησε; Έχουν απορίες που πρέπει να απαντηθούν σήμερα ή στα επόμενα μαθήματα; Μην αφήσετε τη συζήτηση να επεκταθεί, αλλά καταγράψτε την ανατροφοδότηση των μαθητών.

## Συζήτηση με την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού

- Εξηγήστε πως, όταν έχει κανείς μια γνώμη ή μια πεποίθηση, μπορεί να μην είναι πάντα εύκολο να την εκφράσει σε μια ομάδα. Σε κάθε ομάδα υπάρχουν άτομα που προσπαθούν να επηρεάσουν τη συμπεριφορά των άλλων. Το να ξέρει κανείς να εκφράζεται δυναμικά μπορεί να αποτελέσει ένα σημαντικό βήμα στην πρόληψη της χρήσης ουσιών. Δυναμισμός σημαίνει ότι αντιστέκεσαι στην πίεση των συνομηλίκων αλλά και στην πίεση του ευρύτερου κοινωνικού περιγύρου (π.χ. της διαφήμισης). Ο δυναμισμός είναι απαραίτητος για να προασπίσεις τις απόψεις και τις πεποιθήσεις σου. Δυναμισμός, όμως, δεν σημαίνει πάντα σύγκρουση.
- Υπάρχουν άτομα πολύ δυναμικά και άτομα λιγότερο δυναμικά. Από την άλλη, υπάρχουν σίγουρα καταστάσεις όπου ο καθένας μας εκφράζεται με δυναμισμό. Ας δούμε ένα παράδειγμα: η μικρή αδερφή σου μπαίνει στο δωμάτιο κι αρχίζει να ψάχνει ένα παιχνίδι. Αυτό εσένα σε ενοχλεί γιατί προσπαθείς να συγκεντρωθείς στα μαθήματά σου. Τι της λες; Με τον ίδιο τρόπο θα αντιδρούσες και στους γονείς σου;
- Ας δούμε το επόμενο παράδειγμα: Ένας από τους καλούς φίλους σου ποτέ δεν έχει στυλό για να γράψει στην τάξη και πάντα ζητάει να του δανείσεις εσύ. Αυτό δε θα σε πείραζε, αν σου επέστρεφε καμιά φορά το στυλό μετά το τέλος του μαθήματος. Επειδή δεν στο επιστρέφει, όμως, δε θέλεις να του ξαναδανείσεις στυλό. Από την άλλη, δε θέλεις και να τον προσβάλεις. Τι θα του πεις όταν σου ξαναζητήσει στυλό; Είναι εύκολο να φανείς δυναμικός στη συγκεκριμένη κατάσταση σε σύγκριση με το παράδειγμα με την αδερφή σου;

## Κύριες δραστηριότητες 35 λεπτά

### 1.Πότε δείχνω δυναμισμό

Ζητήστε από τους μαθητές να γράψουν στο τετράδιο του ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ καταστάσεις στις οποίες φέρονται δυναμικά στη δραστηριότητα «πότε δείχνω δυναμισμό» (τετράδιο ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ). Θα πρέπει να διευκρινίσουν με ποιους ανθρώπους (π.χ. αγνώστους, γονείς, δασκάλους, αδέρφια), σε ποιες καταστάσεις (π.χ. στην ομάδα

ποδοσφαίρου, στο σπίτι, στο σχολείο, σε πάρτι, σε οικεία ή σε άγνωστα περιβάλλοντα), πώς αισθάνονται (π.χ. αυτοπεποίθηση, έλλειψη φόβου, άνεση)

## 2. Εξάσκηση άρνησης

Χρησιμοποιήστε τον κατάλογο παραδειγμάτων του τετραδίου του ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ υποστηρικτικά για τη συγκεκριμένη δραστηριότητα.

Συζήτηση με την καθοδήγηση του δασκάλου: Δυναμισμός δε σημαίνει πάντα σύγκρουση. Κάποιες φορές, όμως, απαιτείται να αντιδράσουμε και να αντιμετωπίσουμε μια κατάσταση λέγοντας όχι. Ακολουθούν ορισμένες καταστάσεις που μπορεί να τις έχετε ζήσει κι εσείς. Στο τετράδιο του ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ παρατίθενται παραδείγματα αρνητικών απαντήσεων με στόχο να ελαχιστοποιηθούν οι πιθανότητες σύγκρουσης, να κάνετε αυτό που πραγματικά θέλετε και, παρά ταύτα, να μη φανείτε στρυφνοί στους συνομηλίκους σας.

Χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες των πέντε και ζητήστε τους να επεξεργαστούν ένα από τα παρακάτω παραδείγματα καταστάσεων οι οποίες απαιτούν μια δυναμική απάντηση. Θα πρέπει να είναι «καθημερινές» καταστάσεις και να σχετίζονται με την ανάγκη να υπερασπιστεί κανείς την προσωπική του άποψη. Δώστε στους μαθητές λίγο χρόνο να διαβάσουν τις πέντε καταστάσεις και ζητήστε τους να σας δώσουν ανάλογα παραδείγματα.

1. Είσαι σε μια καλοκαιρινή κατασκήνωση, στην οποία δεν έχουν έρθει άλλοι φίλοι σου εκτός από έναν. Εσύ και ο φίλος σου δεν καπνίζετε. Δυο άλλα παιδιά που μόλις γνωρίσατε στην κατασκήνωση σας κερνάνε τσιγάρο. Εσύ δε θέλεις να καπνίσεις.

2. Είσαι στο σπίτι σου και οι γονείς σου έχουν βγει για βραδινή έξοδο. Ξέρουν ότι θα έρθουν κάποιοι φίλοι σου για να δείτε ένα DVD. Ο ένας φέρνει ένα μπουκάλι κρασί και θέλει να σας κεράσει. Εσύ δε θέλεις να πει κανένας στο σπίτι σου.

3. Είσαι κορίτσι, είσαι σε πάρτι γενεθλίων μιας λίγο μεγαλύτερης φίλης σου κι ο χορός έχει ανάψει για τα καλά. Οι γονείς της φίλης σου είναι στο σπίτι, αλλά δεν εμφανίζονται. Ξαφνικά βρίσκεσαι να έχεις απομακρυνθεί κάπως από τα κορίτσια που γνωρίζεις και κάποια αγόρια σου εκδηλώνουν καθαρά το σεξουαλικό ενδιαφέρον τους. Εσύ δε θέλεις να μείνεις κοντά τους.

4. Ένας καλός φίλος χρειάζεται χρήματα για να τα επιστρέψει σε ένα συμμαθητή του, από τον οποίο είχε δανειστεί 20 ευρώ. Ζητάει να του δανείσεις εσύ. Ξέρεις ότι είναι απίθανο να τα πάρεις πίσω, γιατί το ίδιο έκανε και με πολλούς άλλους φίλους, κι έτσι διστάζεις να του δώσεις τα 20 ευρώ που μάζεψες με τόσο κόπο.

5. Σε μια σχολική εκδρομή έχετε δυο ώρες ελεύθερες σε μια μεγάλη πόλη. Στην παρέα έχεις μόνο έναν καλό φίλο. Έχετε χαρτζιλίκι περίπου 10 ευρώ ο καθένας σας. Ένα παιδί από την παρέα προτείνει να πάτε σε ένα λούνα παρκ. Εσύ

όμως αυτό που θέλεις είναι να χαζέψεις βιτρίνες, μήπως βρεις να αγοράσεις κάτι.

Ζητήστε από τις ομάδες να διαλέξουν μια από τις καταστάσεις αυτές ή να φανταστούν μία άλλη. Τα μέλη της ομάδας μοιράζονται τους ρόλους μεταξύ τους και προσπαθούν να δώσουν δύο δυναμικές απαντήσεις σεβόμενοι τη γνώμη των άλλων. Ψάχνουν να βρουν τον πλέον αυθόρμητο και «φυσικό» τρόπο. Η κάθε ομάδα δοκιμάζει διάφορες δυναμικές απαντήσεις στην κατάσταση που διάλεξε.

Γράψτε στον πίνακα και σχολιάστε τις δυναμικές απαντήσεις που θα προκύψουν από αυτή τη δραστηριότητα.

Εναλλακτικά: μπορείτε να αναπαραστήσετε τα σενάρια μπροστά σε όλη την τάξη, ανάλογα με τον χρόνο που διαθέτετε και το πόσο εξοικειωμένοι είναι οι μαθητές με τα παιχνίδια ρόλων.

## 3. Ατομική επεξεργασία

Ζητήστε από τους μαθητές να συμπληρώσουν τις παρακάτω προτάσεις στο τετράδιο του ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ

- Ένα πράγμα που έμαθα από αυτό το μάθημα είναι ...
- Αυτό που ήθελα να πω στο μάθημα αλλά δε μου δόθηκε η ευκαιρία είναι ...
- Αυτό που θυμάμαι από κάποιο συμμαθητή μου στο μάθημα είναι ...
- Αυτό που με εκπλήσσει στον εαυτό μου είναι ...
- Αν θελήσω να συζητήσω κάτι απ' όλα αυτά, θα προσπαθήσω να το συζητήσω με ...

## Κλείσιμο 2 λεπτά

Εξηγήστε ότι όλοι μας χρειάζεται να κάνουμε εξάσκηση για να μάθουμε να δίνουμε δυναμικές απαντήσεις. Η πραγματική ζωή μας δίνει τις καλύτερες ευκαιρίες για να βελτιώσουμε αυτή την ικανότητα. Ζητήστε από τους μαθητές να δώσουν δυναμικές απαντήσεις σε κάποιο πραγματικό περιστατικό που θα συμβεί τις επόμενες μέρες.

## Σύνοψη:

1. Εντοπίστε καταστάσεις στις οποίες μπορεί κανείς να εκφραστεί δυναμικά
2. Δώστε παραδείγματα δυναμικών αρνήσεων
3. Χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες των πέντε. Κάθε ομάδα διαλέγει μια κατάσταση και δοκιμάζει διάφορες δυναμικές απαντήσεις, από τις οποίες καταλήγει σε δύο
4. Κάθε ομάδα παρουσιάζει τα αποτελέσματά της είτε γράφοντας τη δυναμική απάντηση στον πίνακα είτε, προαιρετικά, αναπαριστώντας το σενάριο μπροστά σε όλη την τάξη, ανάλογα με το χρόνο και την άνεση των μαθητών με τα παιχνίδια ρόλων.
5. Ατομική επεξεργασία / αναστοχασμός



# Η ψυχή της παρέας

## Δuo λόγια για το μάθημα

Η ικανότητα να αναπτύσσουμε και να διατηρούμε φιλικές σχέσεις έχει ιδιαίτερη σημασία για την ψυχική και κοινωνική μας ευεξία.<sup>14</sup> Οι νέοι συχνά δυσκολεύονται να προσεγγίσουν τους άλλους –ιδίως τους συνομηλικούς τους– και να κάνουν τις επαφές ή τις σχέσεις που θα ήθελαν. Επιπλέον, συχνά ντρέπονται να κάνουν ή να δεχθούν θετικά σχόλια.

Στο μάθημα αυτό, οι μαθητές έχουν την ευκαιρία να εξασκήσουν διαπροσωπικές δεξιότητες. Μπορούν π.χ. να εξασκήσουν τρόπους να προσεγγίσουν άλλους σε ένα πάρτι, να ανοίξουν μια συζήτηση, να αισθανθούν άνετα σε ένα νέο περιβάλλον και να ξεπεράσουν την αμηχανία τους.

### Στόχοι

Οι μαθητές έχουν την ευκαιρία ...

- να μάθουν να έρχονται σε επαφή με τους άλλους
- να μάθουν να αναγνωρίζουν τα προτερήματα των άλλων (θετική ανατροφοδότηση)
- να μάθουν να δέχονται τη θετική ανατροφοδότηση
- να εξασκήσουν μη λεκτικούς και λεκτικούς τρόπους παρουσίασης του εαυτού και να αναλογιστούν πώς παρουσιάζουν τον εαυτό τους στους άλλους

### Απαραίτητο υλικό

- Ένα λευκό χαρτονάκι για κάθε μαθητή και ένα για τον εκπαιδευτικό
- Παραμάνες ασφαλείας ή ταινία για να πιαστεί το χαρτονάκι στην πλάτη της μπλούζας
- Το τετράδιο του μαθητή.

### Συμβουλές για το μάθημα

- Διαβάστε εκ των προτέρων τις πληροφορίες για τα παιχνίδια ρόλων στο Παράρτημα
- Θυμηθείτε ότι σκοπός του μαθήματος αυτού είναι να βοηθήσει τους μαθητές να ξεπεράσουν τη «συστολή» και την αμηχανία που ίσως νιώθουν. Ίσως διστάσουν να συμμετάσχουν στο παιχνίδι ρόλων, αναμφίβολα όμως μπορείτε να τους πείσετε ή να βρείτε άλλους τρόπους να τους κάνετε να συμμετάσχουν ενεργά!

### Έναρξη 5 λεπτά

Ξεκινήστε με ανασκόπηση του προηγούμενου μαθήματος με θέμα το δυναμισμό. Το σκεφτήκατε καθόλου στη

**Μάθημα 8** **Η ψυχή της παρέας**

Κάποιες φορές θέλεις να δώσεις τον καλύτερο εαυτό σου χωρίς να προσπαθήσεις. Αυτό είναι δυνατό όταν φρονίσι να τρυφή φέρει σε επαφή με έναν άνθρωπο. Στο πρόβλημα αυτό θα εξετάσουμε τις δεξιότητες διαπροσωπικών σχέσεων.

**ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ**

**Ρόλος 1:**  
Επιπράξιμο κανονικά ένα σάββατο ή ένα κορίτσι με το οποίο θα ήθελες να γνωριστείς καλύτερα. Θέλεις να του/της εκθέσεις τα νέα συμπεριφορές.  
Τι μπορείς να πεις; Τι μπορείς να πεις; Τι άλλο πρέπει να έχεις υπεύθυνο από έναν ηρώνα μάλα; τις διαπραγματεύσεις (βλαπτική επαφή) να μάλα φρονίσι δυνατό αλλά να μην φρονίσι μάλα καλά!

**Ρόλος 2:**  
Επιπράξιμο που υπεύθυνο ένα σάββατο ή ένα κορίτσι που σου παίζει καλά. Στο διάλειμμα εκθέσεις τη συλλογή και οι εκθέσεις να πειράξω καλά.  
Πως απαντάς; Πως απαντάς με τη συμπεριφορά σου; Πως θα η φρονίσι απαντάς αν θα πει μάλα πονηρή στην μάλα;

**ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΣΕ ΠΑΡΤΥ**

**Ρόλος 1:**  
Είστε σε ένα πάρτι γνωρίζετε και ένα φίλο και έναν φίλο. Θέλεις να γνωριστείς με ένα από τα προσηγορεύματα.  
Τι μπορείς να πεις; Τι μπορείς να πεις; Τι άλλο πρέπει να έχεις υπεύθυνο από έναν ηρώνα μάλα; τις διαπραγματεύσεις (βλαπτική επαφή) να μάλα φρονίσι δυνατό αλλά να μην φρονίσι μάλα καλά!

**Ρόλος 2:**  
Είστε στο πάρτι γνωρίζετε έναν φίλο σου. Σε πληροφορεί ένα πρόσηγορτο που θα γνωριστείς να προσπαθείς να σου μάλα κούβια.  
Πως απαντάς; Πως απαντάς με τη συμπεριφορά σου; Τι σε κάνει να απαντάς όπως σε φέρ;

**ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟ ΡΟΛΟ:**

- Τι σε απαντάς στην συμπεριφορά σου;
- Πως διαπραγματεύς στην συμπεριφορά του άλλου;
- Τι θα έκανες διαφορετικά την επόμενη φορά;

**ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΑΘΗΤΙΚΟ ΡΟΛΟ:**

- Τι σου φέρει στην προσοχή του άλλου;
- Αν παρατηρήσεις ένα φίλο σου φέρ, πως φέρ τα σημάδια του άγχους;
- Πως θα μπορούσες να επηρεάσεις τον φέρ του άλλου;

**ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΕΣ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ:**

- Πως ακριβώς φέρ η κατάσταση;
- Τι παρατηρήσεις;
- Πως μάλα φρονίσι τις συμπεριφορές (έλλοιμο καθάρ) ένα συναισθηματικό κούβια ενεργητικό κούβια;
- Τι θα έκανες από γρη να γνωριστείς αλλά φέρμα ή φέρμα;
- Τι παρατηρήσεις φέρ τις φέρμα τις (βλαπτική επαφή) την (έλλοιμο του φρονίσι).

διάρκεια της εβδομάδας που μεσολάβησε; Είχατε την ευκαιρία να εξασκηθείτε στη δυναμική συμπεριφορά ή στις έξυπνες αρνητικές απαντήσεις; Θέλετε να πείτε κάτι άλλο για το θέμα αυτό;

Εξηγήστε ότι το σημερινό μάθημα εμβαθύνει περαιτέρω στο θέμα του δυναμισμού και της αυτοπεποίθησης στην επικοινωνία μας με τους άλλους. Αν θέλουμε να κάνουμε φίλους, πρέπει καταρχήν να δημιουργήσουμε επαφή με κάποιον. Ορισμένες φορές αυτό δεν είναι και τόσο εύκολο. Ζητήστε από τους μαθητές να αναφέρουν παραδείγματα χώρων στους οποίους συναντά κανείς άλλους ανθρώπους. Τι μπορεί κανείς να κάνει για να γνωριστεί με άλλους; Κύριες δραστηριότητες 25 λεπτά

Οι μαθητές θα παίξουν ένα παιχνίδι ρόλων για να βιώσουν τι είναι σημαντικό στην πρώτη επαφή και στη γνωριμία. Αφού αναφέρουν τρόπους για να γνωρίσουν ανθρώπους, οι μαθητές δοκιμάζουν στην πράξη κάποιες εκδοχές σε ένα παιχνίδι ρόλων.

### Παιχνίδι ρόλων - Βήμα προς βήμα:

**Βήμα 1ο:** Εξηγήστε την τεχνική του παιχνιδιού ρόλων (όπως περιγράφεται στο Παράρτημα). Θα μπορούσατε να τονίσετε ότι το παιχνίδι ρόλων αποτελεί μια καλή ευκαιρία να ξεπεράσουμε την αμηχανία που νιώθουμε οι περισσότεροι όταν εκδηλώνουμε μια νέα συμπεριφορά.

**Βήμα 2ο:** Περιγράψτε την κατάσταση που θα αναπαρασταθεί. Μπορεί να είναι μια κατάσταση που ανέφεραν οι μαθητές στην πρώτη δραστηριότητα ή να πάρετε μια από τις καταστάσεις που περιγράφονται στο Τετράδιο των μαθητών.

**Βήμα 3ο:** Μοιράστε τους ρόλους στους ηθοποιούς και στις ομάδες υποστήριξης. Ζητήστε από τους μαθητές να τους προετοιμάσουν. Στις κάρτες υπάρχει ένας ενεργητικός ρόλος (αυτός που κάνει προσπάθεια να γνωρίσει κάποιον) και ένας παθητικός ρόλος (αυτός που δέχεται την προσέγγιση του άλλου). Δύο μαθητές αναπαριστούν την κατάσταση. Τρεις ή τέσσερις συμμαθητές (ομάδα υποστήριξης) βοηθούν κάθε

## Μάθημα 8

μαθητή να προετοιμάσει το ρόλο του, να σκεφτεί δηλαδή πώς πρέπει να αντιδράσει, τι πρέπει να πει κλπ.

**Βήμα 4ο:** Ζητήστε από το «κοινό» να παρατηρήσει το παιχνίδι ρόλων και συγκεκριμένα να σημειώσει τι διαμεμβεται κατά την αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο ηθοποιών. Μπορούν να αναλυθούν διάφορες πτυχές της συμπεριφοράς (π.χ. βλεμματική επαφή, χειρονομίες, στάση σώματος, τόνος και ένταση της φωνής). Θυμίστε στους μαθητές ότι οι συμμαθητές τους που συμμετέχουν στο παιχνίδι ρόλων κάνουν κάτι πολύ τολμηρό, επομένως πρέπει να τους στηρίξουν. Μπορείτε επίσης να τους θυμίσετε τους κανόνες για το κοινό (π.χ. δεν γελάμε).

**Βήμα 5ο:** Πρώτος γύρος του παιχνιδιού ρόλων και αναστοχασμός.

Αφήστε τους ηθοποιούς να παίξουν την κατάσταση για λίγα λεπτά. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να περιγράψουν την εμπειρία τους και τα συναισθήματα που ένιωσαν στο παιχνίδι. Το κοινό σχολιάζει τα θετικά στοιχεία. Κατά τον αναστοχασμό, μπορεί να σας βοηθήσουν οι παρακάτω ερωτήσεις:

### Ερωτήσεις για τον ενεργητικό ρόλο:

- Τι σε ικανοποίησε στην ερμηνεία σου;
- Ποιες δυσκολίες αντιμετώπισες στην προσέγγιση του άλλου;
- Τι θα έκανες διαφορετικά την επόμενη φορά;

### Ερωτήσεις για τον παθητικό ρόλο:

- Τι σου άρεσε στην προσέγγιση του άλλου;
- Αν παρατήρησες ότι ο άλλος είχε τρακ, ποια ήταν τα σημάδια του άγχους;
- Πώς θα μπορούσες να επηρεάσεις την ερμηνεία του άλλου;

### Ερωτήσεις για τους παρατηρητές:

- Πόσο ρεαλιστική ήταν η κατάσταση;
- Τι παρατήρησες;
- Ποιες λέξεις, χειρονομίες ή συμπεριφορές έδειχναν καθαρά ένα συναίσθημα από πλευράς ενεργητικού παίκτη;
- Τι θα έκανες εσύ για να γνωρίσεις άλλα αγόρια ή κορίτσια;
- Τι παρατήρησες ως προς τη φωνή, τη βλεμματική επαφή, την έκφραση του προσώπου;

**Βήμα 6ο:** Σχεδιασμός του επόμενου γύρου του παιχνιδιού ρόλων: από τη διαδικασία ανατροφοδότησης προκύπτουν μια δυο συγκεκριμένες προτάσεις για τον επόμενο γύρο και οι ηθοποιοί κάνουν άλλη μια προσπάθεια.

Μπορείτε να επαναλάβετε τα βήματα πέντε και έξι, όσες φορές χρειαστεί ή όσες φορές μπορείτε (μέχρις ότου και οι ηθοποιοί και το κοινό μείνουν ικανοποιημένοι από τη λύση).

## Κλείσιμο 20 λεπτά

### Κάνω και δέχομαι φιλοφρονήσεις

Πρώτη δυνατότητα

Όλοι οι μαθητές και ο εκπαιδευτικός καρφισώνουν ένα χαρτονάκι στην πλάτη τους. Περιφέρονται στην αίθουσα και γράφουν μια φιλοφρόνηση στην πλάτη κάποιου άλλου συμμαθητή τους. Ο κάθε μαθητής πρέπει να συγκεντρώσει τουλάχιστον 2-3 φιλοφρονήσεις στο χαρτονάκι που κρέμεται στην πλάτη του.

Μετά την άσκηση, οι μαθητές διαβάζουν στους συμμαθητές τους τις φιλοφρονήσεις που δέχθηκαν. Οι μαθητές αναφέρουν εν συντομία πώς ένιωσαν την ώρα που έκαναν και δέχονταν φιλοφρονήσεις.

**Σημείωση:** Ο εκπαιδευτικός φροντίζει όλοι οι μαθητές να έχουν γραμμένες μερικές φιλοφρονήσεις στο χαρτονάκι τους. Συμμετέχει μεν και ο ίδιος, αλλά δεν έχει το χρόνο να γράψει κάτι στο χαρτονάκι κάθε μαθητή, επομένως θα πρέπει να δει ποιοι μαθητές δε δραστηριοποιούνται και να παροτρύνει άλλους να πάνε και να τους γράψουν μια φιλοφρόνηση.

Δεύτερη δυνατότητα

Εάν εκτιμάτε ότι η τάξη σας δεν είναι έτοιμη για μια τέτοια δραστηριότητα που απαιτεί ένα ισχυρό αίσθημα ασφάλειας, μπορείτε να την οργανώσετε πιο δομημένα. Η δεύτερη δυνατότητα σας εξυπηρετεί καλύτερα και στην περίπτωση που δεν έχετε πολύ χρόνο. Οι μαθητές στέκονται σε μικρούς κύκλους ανά τέσσερις με τα χαρτονάκια στην πλάτη. Τους ζητάτε ως προς το περιεχόμενο να κάνουν ακριβώς το ίδιο πράγμα που θα έκαναν και στην πρώτη περίπτωση. Αλλάζουν θέσεις ο καθένας στον κύκλο του μέχρις ότου συμπληρωθούν τρεις φιλοφρονήσεις σε κάθε χαρτονάκι.

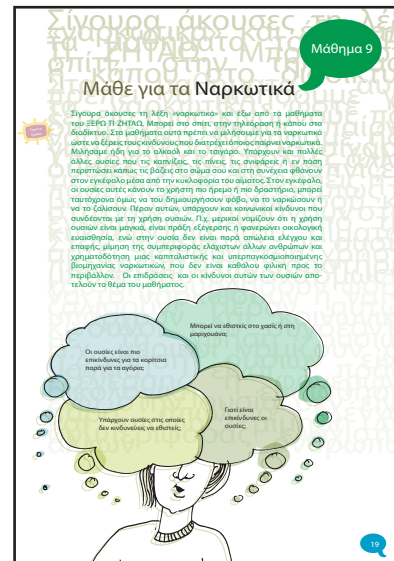
Προτείνετε στους μαθητές να κολλήσουν τα χαρτονάκια στα τετράδιά τους και να τα πάρουν σπίτι για να τα δείξουν στους δικούς τους.

Ερωτήσεις για το κλείσιμο: Πώς είναι σαν εμπειρία να κάνεις και να δέχεσαι φιλοφρονήσεις; Αντιμετώπισες καμιά δυσκολία; Πώς αισθάνεσαι με τις φιλοφρονήσεις που σου έκαναν;

### Σύνοψη

1. Μέσα από ένα παιχνίδι ρόλων οι μαθητές εξασκούνται στο να γνωρίζουν άλλους ανθρώπους
2. Συζήτηση με την καθοδήγηση του δασκάλου σχετικά με το πώς νιώθουμε όταν ερχόμαστε σε επαφή με άλλους
3. Οι μαθητές δίνουν και παίρνουν θετική ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές τους

# Μάθε για τα ναρκωτικά



## Δυο λόγια για το μάθημα

Δεν είναι μόνο το αλκοόλ και ο καπνός οι ουσίες στις οποίες έχει πρόσβαση η ηλικιακή ομάδα των μαθητών σας. Οι παράνομες ουσίες, όπως η κάνναβη, η έκσταση ή η κοκαΐνη θα μπουν κι αυτές στον κόσμο των εφήβων καθώς μεγαλώνουν. Τα φάρμακα, όπως τα υπνωτικά χάπια ή τα διεγερτικά, ή τα προϊόντα που βελτιώνουν τις επιδόσεις των αθλητών είναι κι αυτά ναρκωτικά. Δεν είναι δυνατόν να δοθούν αναλυτικές πληροφορίες για κάθε ουσία. Το σημαντικό είναι οι μαθητές να μάθουν πώς να αντιμετωπίζουν τις πληροφορίες για τις ουσίες. Αυτός είναι ο στόχος του συγκεκριμένου μαθήματος.

### Στόχοι

Οι μαθητές ...

- μαθαίνουν τις επιδράσεις των παράνομων ουσιών και τους κινδύνους της χρήσης τους
- εξασκούνται στην επεξεργασία των διαθέσιμων στοιχείων για τα διάφορα είδη ουσιών

### Απαραίτητο υλικό

- Διαβάστε εκ των προτέρων τις πληροφορίες για τις ουσίες και τις ερωτήσεις στο παράρτημα
- Κάρτες ερωτήσεων σε εκτύπωση ή φωτοαντίγραφα
- Κάρτες ή κομμάτια χαρτί με μια απλή μαθηματική πράξη για να χωρίσετε την τάξη σε ζευγάρια

### Συμβουλές για το μάθημα

Επιλέξτε εκ των προτέρων κάποια ενημερωτικά δελτία για συγκεκριμένες ουσίες ώστε να κάνετε φωτοαντίγραφα ή κάρτες ερωτήσεων για να τις μοιράσετε, κατά την κρίση σας. Ελέγξτε επίσης αν οι μαθητές είχαν απορίες για τις συγκεκριμένες ουσίες σε προηγούμενα μαθήματα.

Ορισμένα θέματα μπορούν να συνδεθούν με τα μαθήματα για τη φυσιολογία του ανθρώπινου σώματος.

Στο μάθημα αυτό δεν καλείστε εσείς, ως εκπαιδευτικός,

να δώσετε πληροφορίες. Το θέμα είναι οι μαθητές να συζητήσουν σε μικρές ομάδες τις ερωτήσεις και τις απαντήσεις που περιέχονται στις κάρτες τους. Τα ενημερωτικά δελτία ασχολούνται με πολλά θέματα βιολογίας και φυσιολογίας. Την ώρα της επεξεργασίας μπορείτε να επιστήσετε την προσοχή των μαθητών στις κοινωνικές επιπτώσεις, στην εικόνα των ναρκωτικών (η χρήση ναρκωτικών δεν είναι «μαγκιά» από μόνη της), στις αισθητικές επιπτώσεις. Τονίστε στους μαθητές να μην εξετάζουν μόνο τις βραχυπρόθεσμες συνέπειες και να αδιαφορούν για τις μακροπρόθεσμες, ταυτόχρονα όμως δώστε προσοχή στη σκοπιά από την οποία βλέπουν οι νέοι τα πράγματα...

### Έναρξη 5 λεπτά

Ζητήστε από τους μαθητές να φτιάξουν ζευγάρια μοιράζοντάς τους κάρτες με μια απλή μαθηματική πράξη. Όσοι βγάλουν το ίδιο αποτέλεσμα, μένουν μαζί. Π.χ. το 12·8 και το 100:25 κάνει ζευγάρι, το 98+46 και το 12X12 κάνει άλλο ένα ζευγάρι. Ετοιμάστε τις κάρτες σε δύο διαφορετικά χρώματα, ώστε αυτόματα τα ζευγάρια να χωριστούν π.χ. σε 14 κόκκινα και 14 μπλε ζευγάρια. Δώστε σε κάθε ζευγάρι τρεις κάρτες με ερωτήσεις και ζητήστε τους να μην τις δείξουν στα άλλα ζευγάρια.

### Κύριες δραστηριότητες 35 λεπτά

#### Ερωτήσεις για τα ναρκωτικά

Κάθε κόκκινο ζευγάρι ενώνεται με ένα μπλε ζευγάρι και τα τέσσερα μέλη κάθονται μαζί. Δώστε το σήμα για την έναρξη του πρώτου γύρου, όπου το κόκκινο ζευγάρι κάνει την πρώτη ερώτηση (της κάρτας) στο μπλε ζευγάρι. Το μπλε ζευγάρι έχει λίγο χρόνο να σκεφτεί και να δώσει την απάντηση στο κόκκινο. Αν η απάντηση είναι σωστή, κερδίζει έναν πόντο. Στη συνέχεια, και τα τέσσερα μέλη συζητούν γιατί η απάντηση είναι σωστή. Όταν δώσετε και πάλι το σήμα, είναι η σειρά του μπλε ζευγαριού να κάνει ερώτηση και συνεχίζετε με τον

## Μάθημα 9

τρόπο αυτόν μέχρι να υποβληθούν οι ερωτήσεις και των έξι καρτών στις ομάδες.

Αν το κρίνετε σκόπιμο, μπορείτε να αφήσετε τους μαθητές να δουλέψουν με το δικό τους ρυθμό, χωρίς να δίνετε το σήμα για αλλαγή σειράς για την επόμενη ερώτηση. Θα δημιουργηθεί μια πολύ πιο οικεία ατμόσφαιρα, αλλά η συζήτηση σχετικά με τις ερωτήσεις θα είναι πολύ πιο σύντομη...

Μπορείτε επίσης να δώσετε στα ζευγάρια περισσότερες από τρεις κάρτες, ώστε να ασχοληθούν με τις ίδιες ερωτήσεις περισσότερες από μία ομάδες. Ή μπορείτε να προτείνετε να ανταλλάξουν κάρτες μεταξύ τους οι ομάδες.

### **Βαθμολογία και επεξεργασία**

Ρωτήστε ποια ζευγάρια έχουν τρεις, δύο, έναν ή μηδέν πόντους και ζητήστε από κάποια ζευγάρια να σας εξηγήσουν γιατί απάντησαν σωστά ή λάθος.

Τι είδους πληροφορίες είναι εύκολο να βρει κανείς;

Πού μπορεί κανείς να βρει πληροφορίες;

Ποιες απαντήσεις σας προκάλεσαν έκπληξη; Ποιες ερωτήσεις;

### **Κλείσιμο 10 λεπτά**

Ζητήστε από τους μαθητές να κρεμάσουν τις κάρτες με τις απαντήσεις σε έναν τοίχο της αίθουσας.

Εντοπίστε και ανακεφαλαιώστε ορισμένα κοινά συναισθήματα ή διαπιστώσεις από τα όσα έμαθαν οι μαθητές, π.χ.:

- Τα φάρμακα είναι κι αυτά ναρκωτικά.
- Μερικά πράγματα που πίστευα ήταν λάθος κι ούτε καν το είχα συνειδητοποιήσει.
- Οι ουσίες έχουν επιπτώσεις και βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες και σε κάποιους εντελώς απροσδόκητους τομείς.

### **Σύνοψη**

1. Οι μαθητές σχηματίζουν ζευγάρια και στη συνέχεια τετραμελείς ομάδες με ένα παιχνίδι
2. Σε ομάδες, κάνουν ερωτήσεις για τις ουσίες με τη βοήθεια των καρτών ερωταπαντήσεων
3. Συζήτηση με την καθοδήγηση του δασκάλου για επεξεργασία της δουλειάς των ομάδων

# Μάθημα 10

**Μάθημα 10**

## Τα δύσκολα

Τι με μάθημα υγιείς συμπεριφορές και υγιείς αυτοπεποίθηση γι εντοπίζοντας προβλήματα που αντιμετωπίζεις. Μπορείς όμως να ηγηθείς στην αντιμετώπιση τους. Μπορείς όμως να ηγηθείς στην αντιμετώπιση τους. Μπορείς όμως να ηγηθείς στην αντιμετώπιση τους. Μπορείς όμως να ηγηθείς στην αντιμετώπιση τους.

**ΚΑΠΟΙΟΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ**

- Μείνετε για το πρόβλημα. Σκεφτείτε το πρόβλημα και τα αποτελέσματά του.
- Μείνετε για το πρόβλημα. Σκεφτείτε το πρόβλημα και τα αποτελέσματά του.
- Μείνετε για το πρόβλημα. Σκεφτείτε το πρόβλημα και τα αποτελέσματά του.

**Μάθημα 10**


Οι δύο δύσκολοι κινήσεις του εσωστί μου που με βοηθούν να αντιμετωπίσω κάποιο πρόβλημα που έχω.

Δυσκολίες που εσωστί μου που με βοηθούν να αντιμετωπίσω κάποιο πρόβλημα που έχω.

## Το blog του Γιάννη

**Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΓΙΑΝΝΗ**

Ο Γιάννης μένει σε ένα παλιό σπίτι σε ένα μεγάλο οικοδομικό έργο. Την άνοιξη για να αγοράσει, ο Γιάννης κλήθηκε πάνω από τον παλιό καινούριο παραστάσι, από το παλιό καινούριο παραστάσι, από το παλιό καινούριο παραστάσι, από το παλιό καινούριο παραστάσι.



Εκεί το σπίτι που δεν έχουμε κληθεί, οι κληθέντες έχουν ένα πρόβλημα. Το πρόβλημα είναι κάποιος που είναι ένας κληθέντων. Μπορείς όμως να ηγηθείς στην αντιμετώπιση τους. Μπορείς όμως να ηγηθείς στην αντιμετώπιση τους. Μπορείς όμως να ηγηθείς στην αντιμετώπιση τους.

Αν ήθελα και ο συνάξας τις απίθες του συνάξας την ιστορία του Γιάννη ο Γιάννης ή ο Γιάννης.

Αγαπητέ Γιάννη,

---



---



---



---



---



---



---



---



---

## Τα δύσκολα

**Δuo λόγια για το μάθημα**

Οι νέοι μπορεί να πιστεύουν ότι η χρήση ουσιών θα εξασφαλίσει την αποδοχή τους από την παρέα ή θα τους βοηθήσει να αντιμετωπίσουν προβλήματα στην οικογένεια ή στο σχολείο. Στην πραγματικότητα η χρήση ουσιών απλώς τους αποπροσανατολίζει, μην επιτρέποντάς τους να αναλάβουν πρωτοβουλίες για την επίλυση των προσωπικών ή ακαδημαϊκών προβλημάτων τους. Το μάθημα αυτό θα δώσει στους μαθητές την ευκαιρία να γνωρίσουν υγιείς στρατηγικές που μπορούν να τους βοηθήσουν να αντιμετωπίσουν δύσκολες καταστάσεις στο μέλλον. Μην διστάσετε να ασχοληθείτε με τα δυσάρεστα συναισθήματα που μπορεί να προκληθούν από την κύρια δραστηριότητα, την ιστορία του Γιάννη. Ασχοληθείτε κατ' ιδίαν με τυχόν προσωπικά ζητήματα των μαθητών και μην αποφύγετε να θέξετε προβλήματα που μπορεί να προκύψουν μεταξύ των μαθητών.

- Στόχοι**
- Οι μαθητές έχουν την ευκαιρία ...
- να περιγράψουν υγιείς στρατηγικές αντιμετώπισης προβλημάτων
  - να αναλογιστούν τα θετικά και τα λιγότερο θετικά στοιχεία του χαρακτήρα τους
  - να μάθουν ότι τα αρνητικά συναισθήματα δεν είναι ούτε λανθασμένα ούτε επικίνδυνα
  - να αντιμετωπίσουν εποικοδομητικά τις αδυναμίες και τα όριά τους
- Απαραίτητο υλικό**
- Η ιστορία του Γιάννη
  - Το τετράδιο του ΞΕΡΟ ΤΙ ΖΗΤΑΩ

**Συμβουλές για το μάθημα**

Μπορείτε να ζητήσετε τη βοήθεια ενός συναδέλφου, ώστε να είστε δύο εκπαιδευτικοί που θα παρακολουθείτε και θα βοηθάτε την τάξη να επεξεργαστεί αυτό το μάθημα.

**Έναρξη 5 λεπτά**

Ξεκινήστε με μια ανασκόπηση του προηγούμενου

μαθήματος, με τις ερωταπαντήσεις για τα ναρκωτικά. Υπάρχουν ερωτήσεις που έμειναν αναπάντητες; Μην αφήσετε τη συζήτηση να επεκταθεί, αλλά καταγράψτε την ανατροφοδότηση των μαθητών.

**Κύριες δραστηριότητες 45 λεπτά**

- 1. Πώς αντιμετωπίζουμε τα προβλήματα**
- Συζήτηση με την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού
1. Αναλάβετε να κατευθύνετε μια συζήτηση με θέμα τις υγιείς και τις μη υγιείς στρατηγικές που χρησιμοποιούν οι άνθρωποι για να αντιμετωπίσουν τα προβλήματα. Αναφέρετε ότι η αυτοϊαση με ουσίες, που είναι μια μη υγιής στρατηγική, μπορεί να χρησιμοποιηθεί από πολλούς ανθρώπους για να ξεχάσουν ή να αποφύγουν να ασχοληθούν με τα προβλήματά τους. Χρησιμοποιήστε το παρακάτω κείμενο για να υποβοηθήσετε τη συζήτηση:
2. Πριν αρχίσουμε με την ιστορία του Γιάννη, θα ήθελα να μου πείτε μερικές ιδέες για το τι σημαίνει «αντιμέτωπη προβλημάτων» και να μου δώσετε μερικά παραδείγματα. Αφήστε τους μαθητές να παιδευτούν να σας δώσουν έναν ορισμό. Προτεινόμενος ορισμός: αντιμετώπιση προβλημάτων σημαίνει να μάθουμε να ασχολούμαστε με τα προβλήματα και τις δυσκολίες και να προσπαθήσουμε να τα ξεπεράσουμε.
3. Χρησιμοποιήστε ένα απλό παράδειγμα: πώς ξεπερνά κανείς το πρόβλημα ή τη δυσκολία του να παίξει πιάνο. Πιθανές απαντήσεις: κάνει εξάσκηση, ζητά βοήθεια, μαθαίνει από έναν επαγγελματία δάσκαλο.

Ένα πιο σύνθετο παράδειγμα: πώς ξεπερνά κανείς το πρόβλημα του να έχει πονοκέφαλο κάθε βδομάδα. Πιθανές απαντήσεις: ξεκουράζεται περισσότερο, παίρνει ένα χάπι για τον πονοκέφαλο, πίνει περισσότερο νερό, πηγαίνει στο γιατρό. Ας πάρουμε τώρα το παράδειγμα του χαπιού για τον πονοκέφαλο: είναι καλό να χρησιμοποιούμε αυτή τη στρατηγική πριν καν μας πιάσει ο πονοκέφαλος;

# Μάθημα 10

Κι αν κάποιος πιστεύει ότι σε μια ώρα θα τον πιάσει πονοκέφαλος, πρέπει να πάρει προληπτικά το χάπι για να μην τον πιάσει; Γιατί όχι;

Φροντίστε στη συζήτηση να ακουστεί, αν όχι από τους μαθητές, από εσάς, ότι το χάπι είναι ένα φάρμακο που θεραπεύει τον πονοκέφαλο που έχουμε ήδη. Μας προσφέρει άμεση ανακούφιση από ένα πρόβλημα που ήδη γίνεται αισθητό. Οι άνθρωποι μερικές φορές χρησιμοποιούν το ποτό, το τσιγάρο και τις άλλες ουσίες για να αντιμετωπίσουν τα προβλήματά τους, ενώ υπάρχουν άλλες εναλλακτικές λύσεις που δεν τις χρησιμοποιούν. Αυτό είναι ένα παράδειγμα μη υγιούς στρατηγικής, γιατί οι ουσίες αυτές δεν κάνουν καλό στον οργανισμό, ενώ συχνά η αυτοϊαση κάνει το άτομο να καθυστερεί ή να αποφεύγει να αντιμετωπίσει τα βαθύτερα αίτια του προβλήματος.

Στο τετράδιο του ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ υπάρχουν κάποια παραδείγματα υγιών τρόπων αντιμετώπισης προβλημάτων. Παραπέμψτε τους μαθητές στο τετράδιο και διευκρινίστε ότι οι στρατηγικές αυτές ισχύουν για κάθε είδους πρόβλημα γενικά. Όταν καλούμαστε να λύσουμε ένα συγκεκριμένο πρόβλημα ή θέμα, μπορούμε να αναπτύξουμε ακόμη περισσότερες στρατηγικές αντιμετώπισής του.

## 2. Αντιμέτωπιση των δυσκολιών ή των περιορισμών

Άλλο ένα πράγμα που έχουμε να αντιμετωπίσουμε με υγιή τρόπο είναι οι προσωπικές μας δυσκολίες ή οι προσωπικοί μας περιορισμοί. Μπορεί να μη μας αρέσει που ψηλώσαμε πάρα πολύ, αυτό όμως δεν αλλάζει, δεν μπορούμε να ξαναγίνουμε κοντοί.

Δεν έχουμε να αντιμετωπίσουμε μόνο παροδικές καταστάσεις, π.χ. πράγματα που χάνουμε ή ξεχνάμε. Υπάρχουν και πράγματα που μπορεί να μην είμαστε σε θέση να αλλάξουμε.

Από την άλλη, έχουμε πολλά θετικά στοιχεία, πολλά προτερήματα. Τα θετικά μας βοηθούν να αντιμετωπίσουμε τα όχι και τόσο θετικά. Μελετήστε για λίγο το τετράδιο του ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ και εντοπίστε τα

δικά σας θετικά και τα όχι και τόσο θετικά στοιχεία. Παραδείγματα: ο πίνακας αυτός υπάρχει και στο τετράδιο του μαθητή ασυμπλήρωτος.

## 3. Η ιστορία του Γιάννη

α) Διαβάστε την ιστορία του Γιάννη (Τετράδιο του Μαθητή) στην οποία ο ήρωας πρέπει να βρει τρόπο να αντιμετωπίσει τη μετακόμιση σε μια καινούρια πόλη και την αλλαγή σχολείου.

β) Αφού διαβάσετε την ιστορία, δώστε στους μαθητές την ευκαιρία να κάνουν ερωτήσεις ή να εκφράσουν τις πρώτες αντιδράσεις τους (προσέξτε ιδιαίτερα μαθητές που αναγνωρίζουν τα συναισθήματα ή τις καταστάσεις τις οποίες βιώνει ο ήρωας).

- Τι βρίσκει δύσκολο ο Γιάννης στη μετακόμιση;
- Ποια θετικά μπορεί να έχει η μετακόμιση;
- Έχει προτερήματα ο Γιάννης που μπορούν να τον βοηθήσουν;
- Εσύ τι θα έκανες στη θέση του Γιάννη;

γ) Στο τετράδιο του ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ, πείτε στους μαθητές να γράψουν σε ομάδες των τριών ή τεσσάρων ένα σύντομο σημείωμα ή ένα ηλεκτρονικό μήνυμα με συμβουλές προς τον Γιάννη. Οι συμβουλές μπορούν να περιλαμβάνουν κάποιες από τις υγιείς στρατηγικές αντιμετώπισης προβλημάτων που προτείνονται στο τετράδιο. Ενθαρρύνετε την ομαδική δουλειά και τη συζήτηση μεταξύ των μαθητών για το τι πρέπει να γράψουν στον Γιάννη.

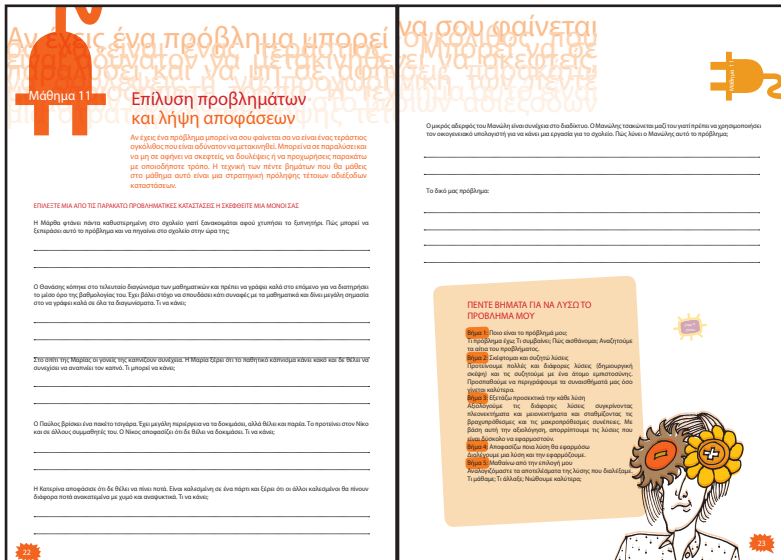
## Κλείσιμο 10 λεπτά

Αν υπάρχει χρόνος, ανταλλάξτε τα μηνύματα με άλλες ομάδες για να δείτε πώς απάντησαν.

## Σύνοψη:

1. Συζητήστε υγιείς στρατηγικές αντιμετώπισης προβλημάτων
2. Διαβάστε την ιστορία για τη μετακόμιση σε άλλη πόλη και την αλλαγή σχολείου
3. Γράψτε συμβουλές στο Γιάννη με τρόπους για να αντιμετωπίσει την κατάσταση

Όχι και τόσο θετικά – προς αντιμετώπιση	Θετικά στοιχεία
Είμαι ντροπαλός	Είμαι αισιόδοξος
Δυσκολεύομαι στα μαθήματα ή στην αυτοσυγκέντρωση	Είμαι κοινωνικός
Έχω σοβαρή ή μικρή αναπηρία	Έχω υπομονή
Δεν ξέρω τη μαμά μου ή τον μπαμπά μου	Έχω αυτοπεποίθηση
Είμαι εθισμένος	Ακούω προσεκτικά τους άλλους
Είμαι συχνά μόνος στο σπίτι	Είμαι καλός στην επικοινωνία και στην αυτοέκφραση Ασχολούμαι με πολλές δραστηριότητες ή είμαι καλός στον αθλητισμό, στη μουσική ή στα μαθήματα του σχολείου



# Επίλυση προβλημάτων και λήψη αποφάσεων

## Δυο λόγια για το μάθημα

Οι νέοι που κάνουν χρήση ουσιών συχνά αναπτύσσουν περιεργές πεποιθήσεις, οι οποίες παρεμβαίνουν όχι μόνο στην ικανότητά τους να επιλύουν προβλήματα και να αντιμετωπίζουν δυσκολίες, αλλά και σε άλλες δεξιότητες ζωής. Μια έρευνα σε δείγμα φοιτητών πανεπιστημίου έδειξε ότι οι νέοι που επιδίδονταν σε άμετρη κατανάλωση αλκοόλ ήταν οι λιγότερο ικανοί στην επίλυση προβλημάτων.<sup>15</sup> Στο μάθημα αυτό οι μαθητές θα έχουν την ευκαιρία να εξασκήσουν τις ικανότητες επίλυσης προβλημάτων με βάση μια τεχνική πέντε βημάτων σε σενάρια προβλημάτων που θα τους δοθούν.

### Στόχοι

Οι μαθητές μαθαίνουν ...

- μια τεχνική επίλυσης προσωπικών προβλημάτων
- να σκέφτονται δημιουργικά
- να σταματούν, να ηρεμούν και να σκέφτονται όταν αντιμετωπίζουν κάποιο πρόβλημα, αντί να αντιδρούν παρορμητικά
- να κάνουν τη διάκριση ανάμεσα στις μακροπρόθεσμες και τις βραχυπρόθεσμες θετικές και αρνητικές συνέπειες των διαφόρων πράξεων / λύσεων.

### Απαραίτητο υλικό

- Ένα μεγάλο φύλλο χαρτί με την «τεχνική των πέντε βημάτων»
- Λευκές κόλλες χαρτί A4 πρόχειρο, μία για κάθε μαθητή
- Το τετράδιο του ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ

### Συμβουλές για το μάθημα

- Αρκετός χώρος (πέντε μέτρα περίπου) για την «περιπέτεια στον Αμαζόνα»

### Έναρξη 15 λεπτά

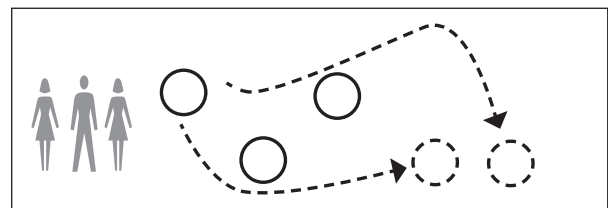
Αρχίστε με ανασκόπηση του προηγούμενου μαθήματος

για τις ικανότητες αντιμετώπισης προβλημάτων. Χρησιμοποίησαν οι μαθητές κάποια από τις υγιείς στρατηγικές στην καθημερινή τους ζωή στη διάρκεια της εβδομάδας που μεσολάβησε; Υπάρχουν απορίες που πρέπει να απαντηθούν σήμερα ή στα επόμενα μαθήματα; Μην αφήσετε τη συζήτηση να επεκταθεί, αλλά καταγράψτε την ανατροφοδότηση των μαθητών.

## 1. Περιπέτεια στον Αμαζόνα

Σημείωση: Η δραστηριότητα αυτή γίνεται μόνον αν υπάρχει πολύς χώρος!

Αφήστε περίπου πέντε μέτρα χώρο. Χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες των τριών. Κάθε μαθητής έχει μια κόλλα χαρτί. Όλοι οι μαθητές ξεκινούν από την ίδια πλευρά του χώρου. Τα μέλη της ομάδας συνεργάζονται για να διασχίσουν το ποτάμι πλάτους 5 μέτρων χωρίς να πνιγούν. Χρησιμοποιούν το χαρτί ως «βραχάκι» και πρέπει να περάσουν στην άλλη όχθη χωρίς να πατήσουν στο πάτωμα («να πέσουν μέσα στο νερό»). Οι μαθητές επιτρέπεται να έχουν και τα δυο πόδια τους πάνω σε ένα χαρτί, να κάνουν μπρος πίσω από την αφετηρία στο τέρμα και να δίνουν ευφάνταστες λύσεις. Αν έστω και ένα μέλος της ομάδας πατήσει στο πάτωμα, η τριμελής ομάδα αρχίζει από την αρχή



## 2. Πρόβλημα στην οικογένεια

Ζητήστε από τους μαθητές να καθίσουν και βάλτε τους να λύσουν ένα συνηθισμένο πρόβλημα στην οικογένεια: ένας

## Μάθημα 11

μαθητής θέλει κινητό τηλέφωνο, οι γονείς λένε όχι. Πείτε στους μαθητές να προσπαθήσουν όλοι μαζί να λύσουν το πρόβλημα και ότι η λύση θα βρεθεί σε διάφορα στάδια ή βήματα.

### Κύριες δραστηριότητες 30 λεπτά.

Συζήτηση με την καθοδήγηση του δασκάλου: Εξηγήστε τα πέντε βήματα για την επίλυση προβλημάτων παρουσιάζοντας την τεχνική που ακολουθεί. Η τεχνική περιέχεται και στο τετράδιο. Εφαρμόστε την τεχνική, βήμα βήμα, στο πρόβλημα του κινητού και στην «περιπέτεια στον Αμαζόνα» με την οποία ξεκίνησε το μάθημα.

Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οποιοδήποτε άλλο παράδειγμα ενδιαφέρει τους μαθητές. Προσέξτε, όμως, αν πάρετε ένα περιστατικό που συνέβη πραγματικά στην ομάδα, να μην έρθουν οι μαθητές αντιμέτωποι με αντιδράσεις των συμμαθητών τους τις οποίες ενδέχεται να πάρουν προσωπικά.

### Πέντε βήματα για να λύσω το πρόβλημά μου

Βήμα 1: Ποιο είναι το πρόβλημά μου;

Τι πρόβλημα έχω; Τι συμβαίνει; Πώς αισθάνομαι; (προλαμβάνουμε παρορμητικές αντιδράσεις ή συμπεριφορές και αναζητούμε τα αίτια του προβλήματος)

Βήμα 2: Σκέφτομαι και συζητώ λύσεις

Προτείνουμε πολλές και διάφορες λύσεις (δημιουργική σκέψη) και τις συζητούμε με ένα άτομο εμπιστοσύνης. Προσπαθούμε να περιγράψουμε τα συναισθήματά μας όσο γίνεται καλύτερα.

Βήμα 3: Εξετάζω προσεκτικά την κάθε λύση

Αξιολογούμε τις διάφορες λύσεις συγκρίνοντας πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα και σταθμίζοντας τις βραχυπρόθεσμες και τις μακροπρόθεσμες συνέπειες. Με βάση αυτή την αξιολόγηση, απορρίπτουμε τις λύσεις που είναι δύσκολο να εφαρμοστούν.

Βήμα 4: Αποφασίζω ποια λύση θα εφαρμόσω

Διαλέγουμε μία λύση και την εφαρμόζουμε.

Βήμα 5: Μαθαίνω από την επιλογή μου

Αναλογιζόμαστε τα αποτελέσματα της λύσης που διαλέξαμε. Τι μάθαμε; Τι άλλαξε; Νιώθουμε καλύτερα;

### ΔΟΥΛΕΙΑ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ

Ζητήστε από τους μαθητές να δουλέψουν στις ίδιες ομάδες των τριών. Χρησιμοποιώντας την τεχνική των πέντε βημάτων, αφήστε τις ομάδες να αναζητήσουν λύσεις σε δύο από τα παρακάτω προβλήματα. Το ίδιο πρόβλημα μπορεί να επιλεγεί από περισσότερες από μία ομάδες. Παρακολουθήστε τις ομάδες για να δείτε αν δουλεύουν σωστά και αν εφαρμόζουν αποτελεσματικά την τεχνική.

Παραδείγματα (περιλαμβάνονται και στο τετράδιο του μαθητή):

- Η Μάρθα φτάνει πάντα καθυστερημένη στο σχολείο γιατί ξανακοιμάται αφού χτυπήσει το ξυπνητήρι. Πώς μπορεί να ξεπεράσει αυτό το πρόβλημα και να πηγαίνει στο σχολείο στην ώρα της;
- Ο Θανάσης κόπηκε στο τελευταίο διαγωνισμό των μαθηματικών και πρέπει να γράψει καλά στο επόμενο για να διατηρήσει το μέσο όρο της βαθμολογίας του. Έχει βάλει στόχο να σπουδάσει κάτι συναφές με τα μαθηματικά και δίνει μεγάλη σημασία στο να γράφει καλά σε όλα τα διαγωνίσματα. Τι να κάνει;
- Στο σπίτι της Μαρίας οι γονείς της καπνίζουν συνέχεια. Η Μαρία ξέρει ότι το παθητικό κάπνισμα κάνει κακό και δε θέλει να συνεχίσει να αναπνέει τον καπνό. Τι μπορεί να κάνει;
- Ο Παύλος βρίσκει ένα πακέτο τσιγάρα. Έχει μεγάλη περιέργεια να δοκιμάσει, αλλά θέλει και παρέα. Το προτείνει στον Νίκο και σε άλλους συμμαθητές του. Ο Νίκος αποφασίζει ότι δε θέλει να δοκιμάσει. Τι κάνει;
- Η Κατερίνα αποφάσισε ότι δε θέλει να πίνει ποτά. Είναι καλεσμένη σε ένα πάρτι και ξέρει ότι οι άλλοι καλεσμένοι θα πίνουν διάφορα ποτά ανακατεμένα με χυμό και αναψυκτικά. Τι κάνει;
- Ο μικρός αδερφός του Μανώλη είναι συνέχεια στο διαδίκτυο. Ο Μανώλης τσακώνεται μαζί του γιατί πρέπει να χρησιμοποιήσει τον οικογενειακό υπολογιστή για να κάνει μια εργασία για το σχολείο. Πώς λύνει ο Μανώλης αυτό το πρόβλημα;

Αν έχετε χρόνο: Όλοι μαζί στην τάξη ξαναδείτε τα διάφορα σενάρια και συζητήστε πώς έλυσε τα προβλήματα η κάθε ομάδα.

### Κλείσιμο 5 λεπτά

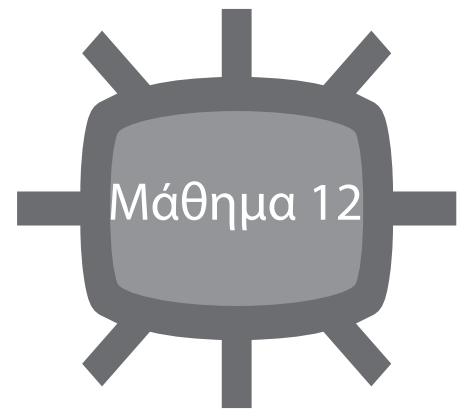
Ζητήστε από τους μαθητές να συνεχίσουν να εφαρμόζουν την τεχνική των πέντε βημάτων, τόσο μέσα στο σχολείο όσο και έξω από αυτό, και να σημειώσουν παραδείγματα προβλημάτων που επιλύθηκαν με τον τρόπο αυτό στο τετράδιο του ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ, όπου περιγράφεται η τεχνική των πέντε βημάτων.

Σημείωση: Αφού ζητήσετε από τους μαθητές να εξασκήσουν περαιτέρω την τεχνική αυτή, προτείνετε τους να εφαρμόζουν τα πέντε βήματα στα προβλήματα που προκύπτουν στην τάξη. Είναι όμως σημαντικό να τους τονίσετε παράλληλα ότι η τεχνική αυτή μπορεί να μην έχει πάντα επιτυχία. Ζητήστε τους να σας πουν τα αποτελέσματα των πειραματισμών τους με την τεχνική αυτή στο επόμενο μάθημα.

### Σύνοψη

1. Προθέρμανση με ένα παιχνίδι ομαδικής επίλυσης ενός προβλήματος
2. Οι μαθητές μαθαίνουν να λύνουν προβλήματα εφαρμόζοντας την τεχνική των πέντε βημάτων
3. Η τάξη εφαρμόζει την τεχνική αυτή σε ένα πρόβλημα (π.χ. το πρόβλημα που εκτέθηκε στην έναρξη ή κάποιο άλλο)
4. Σε μικρές ομάδες εξασκούν την τεχνική
5. Όλη η τάξη συζητά τις λύσεις διαφόρων προβλημάτων





**Μάθημα 12**  
**Στοχοθεσία**

Το όνειρο για το μέλλον απροσβλητικά το θέλουμε να κτιστούμε και να το θέλουμε να γίνουμε αλλά και εφόσον σημαντικό το τι είδους ανθρώποι θέλουμε να γίνουμε. Το μάθημα δεν είναι μόνο τα επτάβητα αλλά και η υγεία και οι σχέσεις μας με τους γύρω μας. Στο τέλος των μαθημάτων του ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ, θα θέλαμε να σας δείξουμε έναν άλλο τρόπο να αναλύετε τον απώτερο σκοπό σας σε βραχυπρόθεσμους στόχους.

**ΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΜΟΥ: ΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΟΙ ΚΑΙ ΒΡΑΧΥΠΡΟΘΕΣΜΟΙ**

Ο μακροπρόθεσμος στόχος μου: \_\_\_\_\_  
Είναι πρόγραμμα που θέλω να πετύχω μακροπρόθεσμα είναι \_\_\_\_\_

Στην ομάδα σας, συζητήστε το μακροπρόθεσμο στόχο σας και αναλύστε το σε τρία στάδια ή βήματα. Με τον τρόπο αυτό θέλετε βραχυπρόθεσμους στόχους.

Βήμα πρώτο: \_\_\_\_\_  
Βήμα δεύτερο: \_\_\_\_\_  
Βήμα τρίτο: \_\_\_\_\_

Πώς θα μετρήσετε οι στόχοι να υλοποιούν την επίτευξη του στόχου αυτού; (ή θα βοηθήσουν)

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ «ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ»**

Αναλύω στις σημειώσεις του μαθήματος 1 και βεβαιώω τους προσωπικούς στόχους που είχα βάλει για το πρόγραμμα αυτό. Να, γιατί: \_\_\_\_\_  
Όχι, γιατί: \_\_\_\_\_

**ΤΙ ΕΜΑΘΑ ΣΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ**

Τι μπορεί να εδωκαν για τον εαυτό μου: \_\_\_\_\_  
Τι μπορεί να εδωκαν στην οικογένειά μου ή άλλα: \_\_\_\_\_  
Τι θα ήθελα να βελτιώσω στον εαυτό μου: \_\_\_\_\_  
Τι μου άρεσε ή με ενθουσίασε περισσότερο: \_\_\_\_\_  
Τι βρήκα δύσκολο ή δύσκολο και πώς ενθάρτυξα: \_\_\_\_\_  
Προτάσεις για να βελτιωθούν τα μαθήματα: \_\_\_\_\_

**Αποχαρταρισμός από έναν φίλο**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Στοχοθεσία

## Δuo λόγια για το μάθημα

Ένα από τα σημαντικότερα πράγματα που έχουν να μάθουν οι νέοι, είναι πώς να θέτουν εφικτούς στόχους στη ζωή τους και να προσπαθούν να βρουν τρόπους να τους πετύχουν. Οι έφηβοι συχνά θέτουν στον εαυτό τους ανέφικτους στόχους, γιατί δεν είναι ικανοί να αναλύουν τους απώτερους σκοπούς σε επιμέρους βραχυπρόθεσμους στόχους.

Το μάθημα, όμως, αναφέρεται και στο τι υποθέτουν ότι προσδοκά η παρέα από αυτούς (κανονιστικό πρότυπο), τι θεωρούν οι ίδιοι σημαντικό (αποσαφήνιση αξιών), καθώς και στη συνέπεια μεταξύ αυτών των αξιών και των προτύπων.

Πέραν τούτου, καθώς πρόκειται για το τελευταίο μάθημα του ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ, θα αφιερώσετε κάποιο χρόνο στο κλείσιμο και την αξιολόγηση του προγράμματος.

## Στόχοι

Οι μαθητές έχουν την ευκαιρία ...

- να εξασκηθούν στην ανάλυση του απώτερου σκοπού σε βραχυπρόθεσμους στόχους
- να σκεφτούν τι δυνατότητες έχουν να εφαρμόσουν τα όσα έμαθαν στην προσωπική τους ζωή
- να αξιολογήσουν τα υπέρ και τα κατά της διαδικασίας αυτού του προγράμματος
- να ολοκληρώσουν το πρόγραμμα

## Απαραίτητο υλικό

- το τετράδιο του ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ
- ένα μεγάλο φύλλο χαρτί για να γράψετε πάνω του και να το κρεμάσετε στον τοίχο
- ετοιμάστε στο μυαλό σας μια σύντομη περιγραφή του πώς ήταν ο κάθε μαθητής στα μαθήματα για το κλείσιμο
- μικρά χαρτάκια με αριθμούς για να χωρίσετε τους μαθητές σε ομάδες των τεσσάρων ή πέντε

## Συμβουλές για το μάθημα

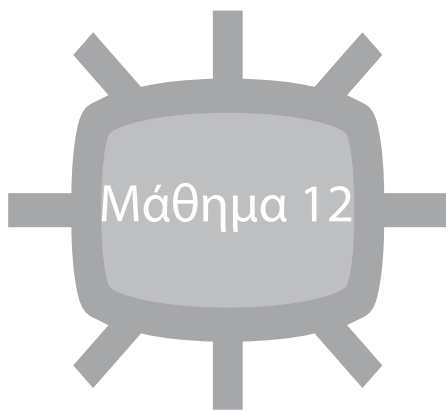
- Ετοιμάστε κάποια παραδείγματα απώτερων σκοπών και βραχυπρόθεσμων στόχων και γράψτε τα σε ένα μεγάλο φύλλο χαρτί
- Διαλέξτε ένα παιχνίδι κίνησης για να χωρίσετε τους μαθητές σε μικρές ομάδες
- Ετοιμάστε δυο λόγια για να κλείσετε το πρόγραμμα ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ

## Έναρξη 5 λεπτά

Ξεκινήστε με ανασκόπηση του προηγούμενου μαθήματος, ρωτώντας ποιο ήταν το θέμα. Μήπως αναγνώρισαν οι μαθητές κάτι από αυτά που έμαθαν στην καθημερινή τους ζωή στη διάρκεια της εβδομάδας που μεσολάβησε; Μην αφήσετε τη συζήτηση να επεκταθεί, αλλά καταγράψτε την ανατροφοδότηση των μαθητών.

**ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΜΕ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ:**  
Υπενθυμίστε στους μαθητές ότι αυτό είναι το τελευταίο μάθημα του ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ και ότι το πρόγραμμα δυστυχώς τελειώνει.

Σήμερα θα συζητήσουμε σε ομάδες το πώς θέτουμε στόχους στη ζωή μας, πώς δηλαδή μπορούμε να επιτύχουμε μακροπρόθεσμους στόχους αν σκεφτούμε τα βήματα που πρέπει να μεσολαβήσουν τους βραχυπρόθεσμους στόχους για να φθάσουμε μέχρι εκεί. Μακροπρόθεσμος στη συγκεκριμένη περίπτωση σημαίνει «σε χρονικό ορίζοντα άνω του ενός μηνός». Παραδείγματα μακροπρόθεσμων στόχων: να μπω σε μια αθλητική ομάδα, να γίνω καλός στη ζωγραφική ή στην κιθάρα, να βελτιώσω τη σχέση μου με κάποιο φίλο, έναν από τους δύο γονείς μου, την αδερφή ή τον αδερφό μου, να πάω διακοπές, να μην αρχίσω το κάπνισμα, να περνάω πολύ καλά χωρίς ουσίες, να διατηρήσω την οικολογική μου συνείδηση, να πετύχω στη δουλειά μου...



Παραδείγματα βραχυπρόθεσμων στόχων για την επιλογή «παίζω καλά κιθάρα»: ψάχνω πληροφορίες για το πώς παίζεται η κιθάρα, προσπαθώ μερικές φορές να παίξω μουσική με έναν φίλο, προσπαθώ να βρω χρήματα για να αγοράσω μια κιθάρα.

### Προσωπικός στόχος

Ζητήστε από τους μαθητές να γράψουν έναν προσωπικό στόχο στο τετράδιο του ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ και να τον συζητήσουν στη συνέχεια με μερικούς συμμαθητές τους.

### Κύριες δραστηριότητες 25 λεπτά

Χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες των 4 ή 5, ζητώντας τους να διαλέξουν ένα χαρτάκι με έναν αριθμό από ένα σακουλάκι. Βλέπουν τον αριθμό που τους έτυχε και ξαναφήνουν το χαρτάκι. Δείξτε τους πρώτα πώς παίζεται το παιχνίδι. Στο εξής κανένας δεν μιλά, πλησιάζει ένα συμμαθητή του και, αν ο αριθμός του είναι 3, του σφίγγει το χέρι τρεις φορές. Αν όμως ο άλλος έχει τον αριθμό 5, σφίγγει το χέρι του συμμαθητή του πέντε φορές. Χωρίς να μιλούν οι μαθητές, περνούν από τον έναν στον άλλον μέχρι να πετύχουν κάποιον με τον ίδιο αριθμό. Όταν αυτό συμβεί, μένουν μαζί και ψάχνουν να βρουν και άλλα μέλη της ομάδας. Όταν ετοιμάζετε τα χαρτάκια με τους αριθμούς, παραλείψτε το 1, γιατί ξεχωρίζει αμέσως.

### Αναλύουμε τους βραχυπρόθεσμους στόχους σε μικρές ομάδες

Οι ομάδες κάθονται έτσι ώστε να μπορούν να συζητήσουν. Κάθε μέλος παρουσιάζει τον απώτερο σκοπό του και, με τη βοήθεια των άλλων μελών, προσπαθεί να εντοπίσει τουλάχιστον τρία βήματα ή βραχυπρόθεσμους στόχους, που πρέπει να μεσολαβήσουν ώστε να επιτευχθεί ο απώτερος σκοπός.

Η ομάδα πρέπει να διαλέξει ένα παράδειγμα για να παρουσιάσει στην τάξη. Στο παράδειγμα που θα παρουσιάσουν πρέπει να απαντήσουν και στην ερώτηση «πώς θα μπορούσε να με εμποδίσει ή να με δυσκολέψει στο να πετύχω το στόχο μου το κάπνισμα, το ποτό ή τα ναρκωτικά (ή θα βοηθούσε;)

Παραδείγματα: θέλω να γίνω όμορφος (το κάπνισμα καταστρέφει το δέρμα), θέλω να γίνω οικολόγος (η

κάνναβη παράγεται με τρόπους που επιβαρύνουν το περιβάλλον), θέλω να έχω τον έλεγχο του εαυτού μου (το ποτό μπορεί να σε κάνει να χάσεις τον έλεγχο), θέλω να γίνω σεφ (το κάπνισμα προκαλεί απώλεια γεύσης).

### ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ

Αφού τελειώσουν οι ομάδες, ο εκπαιδευτικός παίρνει ένα παράδειγμα από κάθε ομάδα και το γράφει στον πίνακα. Η τάξη κρίνει κατά πόσον οι βραχυπρόθεσμοι στόχοι βοηθούν στην επίτευξη του απώτερου σκοπού και συζητά τη σχέση της χρήσης ή μη χρήσης ουσιών.

### Κλείσιμο 10 λεπτά

Ατομική αξιολόγηση του ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ.

Ζητήστε από τους μαθητές να συμπληρώσουν την αξιολόγηση στο τετράδιο του ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ και στη συνέχεια μαζέψτε τα τετράδιά τους για να δείτε πώς αξιολόγησαν το πρόγραμμα.

Μετά την ατομική αξιολόγηση, ζητήστε από τους μαθητές να γράψουν μια λέξη στον πίνακα που να εκφράζει το πώς τους φάνηκαν τα μαθήματα.

Κλείσιμο με σημείωση στο τετράδιο του «ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ».

Ζητήστε από τους μαθητές να ανταλλάξουν το τετράδιό τους με το τετράδιο ενός άλλου συμμαθητή τους. Κάθε μαθητής γράφει κάτι ως αποχαιρετισμό στα μαθήματα του ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ.

Ο εκπαιδευτικός κλείνει το πρόγραμμα λέγοντας πώς του φάνηκαν οι μαθητές στη διάρκεια των μαθημάτων.

### Σύνοψη:

1. Κάθε μαθητής γράφει έναν προσωπικό μακροπρόθεσμο στόχο
2. Σε μικρές ομάδες, ανταλλάσσουν απόψεις σχετικά με τις απαντήσεις τους, εντοπίζουν βραχυπρόθεσμους στόχους για κάθε μακροπρόθεσμο και διερευνούν τη σχέση ενός παραδείγματος με τη χρήση ουσιών
3. Ένα παράδειγμα από κάθε ομάδα γράφεται στον πίνακα
4. Ατομική αξιολόγηση του ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ
5. Καταληκτική δραστηριότητα με την ομάδα

## ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ: Παραρτήματα

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΡΟΛΩΝ.....	44
Στάδια του παιχνιδιού ρόλων .....	44
Χρήσιμες συμβουλές για τα παιχνίδια ρόλων .....	45
<b>ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΚΙΝΗΣΗΣ.....</b>	<b>46</b>
Χαίρετε!.....	46
Ταχυδακτυλουργίες.....	46
Ονόματα και επίθετα.....	46
Το άλλο μισό .....	46
Θέση δεξιά μου .....	46
Βρες τον αρχηγό .....	46
Εσύ τι δουλειά κάνεις;.....	46
Λιοντάρια .....	46
Το μάτι του ύπνου .....	47
Ο ήλιος φωτίζει .....	47
Όλοι.....	47
Ποιος είμαι;.....	47
Ομαδικά αγάλματα .....	47
Το σημείο.....	47
Η μπανάνα.....	47
Βόλτες με ταξί .....	48
Φρουτοσαλάτα.....	48
ΠΡΡΡ και ΠΟΥΚΟΥΤΟΥ .....	48
Χορός στο χαρτί.....	48
Πλημμυρίδα / Άμπωτη.....	48
Ο διπλανός στα δεξιά μου... ..	48
<b>ΟΥΣΙΕΣ: ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ .....</b>	<b>49</b>
<b>ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΟΥΣΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ 9 .....</b>	<b>55</b>
Ερωτήσεις γενικά για τις ουσίες .....	55
Ερωτήσεις για τις εισπνεόμενες ουσίες .....	58
Ερωτήσεις για το αλκοόλ .....	59
Ερωτήσεις για την κάνναβη.....	61
Ερωτήσεις για την έκσταση .....	63
Ερωτήσεις για την κοκαΐνη .....	63
Ερωτήσεις για την ηρωίνη.....	64
<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ.....</b>	<b>66</b>

# Οδηγίες για τα παιχνίδια ρόλων

Στα παιχνίδια ρόλων, μια συγκεκριμένη κατάσταση μεταφέρεται από την πραγματικότητα σε ένα άλλο πλαίσιο. Τα παιχνίδια ρόλων είναι χρήσιμα όταν θέλουμε να αναλύσουμε συγκεκριμένες συμπεριφορές (από μια πιο «διαγνωστική» σκοπιά) ή να προσπαθήσουμε να εκδηλώσουμε δοκιμαστικά νέες ή εναλλακτικές συμπεριφορές μέσα σε ένα προστατευμένο πλαίσιο.

Οι μαθητές που δε συμμετέχουν ενεργά στο παιχνίδι ρόλων (το «κοινό»), λειτουργούν ως παρατηρητές και αναμένεται να προσφέρουν εποικοδομητική και ιδιαίτερα χρήσιμη ανατροφοδότηση, αλλά και να μάθουν παρατηρώντας τους ηθοποιούς και αντιγράφοντας το παράδειγμά τους. Ο εκπαιδευτικός αναλαμβάνει τα καθήκοντα συντονιστή ή «σκηνοθέτη» και έχει την ευθύνη του σχεδιασμού, της διεξαγωγής και της αξιολόγησης του παιχνιδιού.

Βασική προϋπόθεση για τη χρήση παιχνιδιών ρόλων είναι να επικρατεί μια ανοιχτή και θερμή ατμόσφαιρα στην τάξη. Τα παιχνίδια ρόλων πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο εάν οι μαθητές και ο εκπαιδευτικός δεν αντιμετωπίζουν με επιφυλακτικότητα την αυτοέκφραση μέσα από το παιχνίδι.

## Στάδια του παιχνιδιού ρόλων

### 1. Εισαγωγή στην τεχνική και θέσπιση κανόνων

Είναι σημαντικό όλοι οι συμμετέχοντες να έχουν μια ιδέα για το νόημα του παιχνιδιού ρόλων και να συμφωνήσουν σε ορισμένους βασικούς κανόνες, ώστε να δουλέψουν από κοινού με δομημένο τρόπο. Οι κανόνες καλό είναι να γράφονται σε ένα μεγάλο φύλλο χαρτί ή στον πίνακα, ώστε να τους έχουμε πάντα υπόψη.

Κάποια παραδείγματα κανόνων για το κοινό:

- Καθόμαστε ήσυχα στις θέσεις μας
- Παρακολουθούμε προσεκτικά τους ηθοποιούς
- Δεν αποσπάμε την προσοχή των ηθοποιών με γέλια κλπ.
- Βοηθάμε τους ηθοποιούς αν μας το ζητήσουν

Κάποια παραδείγματα κανόνων για τους ηθοποιούς:

- Είμαστε συγκεντρωμένοι όταν παίζουμε
- Προσπαθούμε να μην αφαιρούμαστε ούτε να κάνουμε πλάκα
- Δεν τσακωνόμαστε

### 2. Επιλογή του θέματος του παιχνιδιού ρόλων

Το θέμα ορίζεται ως μια συγκεκριμένη κατάσταση και περιγράφεται λεπτομερώς. Π.χ. ο Γιώργος συναντά τον

Δημήτρη και τον Γιάννη το απόγευμα. Ο Δημήτρης κι ο Γιάννης μόλις άρχισαν να καπνίζουν και κερνάνε τσιγάρο στο Γιώργο. Ο Γιώργος, όμως, δε θέλει να καπνίσει και προσπαθεί και να αρνηθεί το κέρασμα και να διατηρήσει τη φιλία.

### 3. Αναζήτηση διαφόρων λύσεων

Προτείνονται και καταγράφονται διάφοροι τρόποι με τους οποίους θα μπορούσε κανείς να αντιμετωπίσει το συγκεκριμένο θέμα. Στο στάδιο αυτό μπορεί να φανεί χρήσιμη η μέθοδος του «καταιγισμού ιδεών» (συγκεντρώνουμε, δηλαδή, όλες τις ιδέες που προτείνονται χωρίς λογοκρισία, ακόμη και τις πιο παράδοξες ή «τρελές», προκειμένου να καταλήξουμε στο δυνατόν ευρύτερο και πλέον δημιουργικό φάσμα ιδεών).

### 4. Διανομή ρόλων στους ηθοποιούς

Μοιράζονται σε ηθοποιούς όλοι οι ρόλοι που χρειάζονται για να παιχτεί το συγκεκριμένο παιχνίδι.

### 5. Ορισμός στόχου και τρόπου επίτευξης του στόχου (συγγραφή «σεναρίου»)

Η τάξη αποφασίζει από κοινού ποια στοχευμένη συμπεριφορά πρέπει να αναπαρασταθεί. Είναι σημαντικό η στοχευμένη συμπεριφορά να περιγραφεί το δυνατόν πιο συγκεκριμένα (π.χ. τι ακριβώς λέει ο Γιώργος, πώς εκφράζει την πρόθεσή του, ποιες είναι οι αντιδράσεις του Δημήτρη και του Γιάννη), και να επιλεγεί μια ρεαλιστική συμπεριφορά που μπορεί να αναπαρασταθεί. Επιπλέον, η σκηνή που επιλέγεται δεν πρέπει να διαρκεί περισσότερο από μερικά λεπτά.

### 6. Καταμερισμός ρόλων στους παρατηρητές / το κοινό

Στους υπόλοιπους μαθητές δίνεται η οδηγία να παρακολουθήσουν το παιχνίδι. Μπορείτε να επιστήσετε την προσοχή τους σε διάφορες πτυχές της συμπεριφοράς (π.χ. βλεμματική επαφή, χειρονομίες, στάση του σώματος, χροιά και ένταση της φωνής). Θα πρέπει να τους υπενθυμίσετε τους κανόνες για το κοινό (π.χ. δε γελάμε).

### 7. Πρώτος γύρος του παιχνιδιού ρόλων και αξιολόγηση

Παίζεται ο πρώτος γύρος του παιχνιδιού ρόλων. Στη συνέχεια, οι ηθοποιοί περιγράφουν την εμπειρία τους και τα συναισθήματά τους από το παιχνίδι. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει ρωτώντας π.χ. «πώς σου φάνηκε όταν ο Δημήτρης σε είπε φοβισιάρη;» και το κοινό να δίνει ανατροφοδότηση σχετικά με την παράσταση.

## Σημαντικοί κανόνες για την ανατροφοδότηση

Δίνουμε μόνο θετική και εποικοδομητική ανατροφοδότηση!

Η ανατροφοδότηση πρέπει:

- να περιγράφει (και όχι να ερμηνεύει ή να αξιολογεί)
- να αφορά συγκεκριμένη και παρατηρήσιμη συμπεριφορά (και όχι συνολικές εντυπώσεις ή χαρακτηριστικά του ηθοποιού)
- να μη ζητά πολλά από τον ηθοποιό (ούτε σε ποσότητα ούτε σε ποιότητα)

Η θετική ανατροφοδότηση αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για την τροποποίηση της συμπεριφοράς μακροπρόθεσμα. Τα αρνητικά σχόλια πρέπει να αποφεύγονται πάση θυσία. Ενδεικνύονται περισσότερο οι απτές, χρήσιμες και εποικοδομητικές υποδείξεις για το τι θα μπορούσε να παιχτεί με διαφορετικό και καλύτερο τρόπο στον επόμενο γύρο («θα μπορούσες να προσπαθήσεις να μιλάς λίγο πιο δυνατά την επόμενη φορά» και όχι «ποτέ δεν ακούω τι λες»).

## 8. Σχεδιασμός του επόμενου γύρου του παιχνιδιού ρόλων

Από τη διαδικασία της ανατροφοδότησης αντλούνται μια - δυο συγκεκριμένες υποδείξεις για τον επόμενο γύρο του παιχνιδιού ρόλων.

## 9. Επόμενος γύρος και αξιολόγηση

Ο επόμενος γύρος του παιχνιδιού ρόλων παίζεται με ελαφρώς διαφορετική μορφή. Στη συνέχεια ακολουθεί αξιολόγηση, όπως και στον πρώτο γύρο.

Τα τρία τελευταία βήματα μπορούν να επαναληφθούν όσες φορές είναι αναγκαίο ή δυνατό (μέχρις ότου οι ηθοποιοί και το κοινό μείνουν ικανοποιημένοι από τη λύση).

Μπορεί να γίνει μια συζήτηση για την ενδεχόμενη μεταφορά της συγκεκριμένης συμπεριφοράς σε πραγματικές συνθήκες, ώστε να ολοκληρωθεί το παιχνίδι ρόλων.

## Χρήσιμες συμβουλές για τα παιχνίδια ρόλων

- α. Οι επιλεγμένες καταστάσεις ταξινομούνται ανάλογα με το βαθμό δυσκολίας τους. Ξεκινάμε από μια εύκολη κατάσταση (π.χ. γνώριμη κατάσταση, μικρή πολυπλοκότητα, ηθοποιοί με το λιγότερο τρακ).
- β. Οι ηθοποιοί περιγράφουν μόνοι τους ποια θα είναι η στοχευμένη συμπεριφορά, ο εκπαιδευτικός μπορεί απλώς να βοηθήσει (π.χ. ρωτώντας «πώς θέλετε να το εκφράσετε αυτό;»). Οι ηθοποιοί πρέπει να επαναλάβουν με δικά τους λόγια τι ακριβώς θέλουν να πετύχουν («εκμάθηση άνευ διδασκάλου»).

γ. Αν το παιχνίδι «σκοντάφτει», ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους ηθοποιούς κάνοντας σύντομες υποδείξεις («γιατί δεν τον ρωτάς αν...»), ενθαρρύνοντάς τους («πολύ ωραία, συνεχίστε») ή θυμίζοντάς τους τι είχαν συμφωνήσει («είχατε αποφασίσει να πείτε...»).

δ. Είναι σημαντικό όλοι να βλέπουν το παιχνίδι ρόλων ως μια ευκαιρία εξάσκησης, να μην πιστεύουν δηλαδή ότι τα πάντα πρέπει να γίνουν τέλεια και να κρυφτούν τα λάθη. Η διαδικασία τροποποίησης και βελτίωσης διευκολύνεται μέσα από τις «σκηνοθετικές οδηγίες». Εξάλλου, πρέπει να τονιστεί ότι οι ηθοποιοί υποδύονται ρόλο και δεν εκδηλώνουν την «πραγματική» συμπεριφορά τους. Αυτό μπορεί να υπογραμμιστεί περισσότερο αν χωριστεί ξεκάθαρα η «σκηνή» του παιχνιδιού ρόλων από το καθημερινό πλαίσιο της τάξης (π.χ. οι ηθοποιοί να φύγουν από τη σκηνή για τη συζήτηση του επόμενου γύρου).

ε. Οι μαθητές δεν πρέπει να πιέζονται να αναλάβουν ένα ρόλο τον οποίο δε θέλουν, γιατί αυτό μπορεί να τους δημιουργήσει άγχος και αντίσταση. Ο συγκεκριμένος μαθητής μπορεί να συμμετέχει αν π.χ. του ανατεθεί να παρακολουθεί κάτι συγκεκριμένο στους ηθοποιούς ως μέλος του κοινού.

στ. Λόγω της αβεβαιότητας και της επιφυλακτικότητας που επικρατούν ως προς το παιχνίδι ρόλων, θα ήταν σκόπιμο η εισαγωγή στη συγκεκριμένη τεχνική να γίνει σταδιακά, βήμα βήμα, ούτως ώστε να μειωθούν οι επιφυλάξεις. Στην αρχή θα μπορούσατε να ξεκινήσετε παίζοντας σκηνές ή ιστορίες που είναι γνωστές στα παιδιά από τη λογοτεχνία και όχι καταστάσεις της καθημερινής ζωής.

ζ. Ένα άλλο πιθανό προπαρασκευαστικό στάδιο θα μπορούσε να είναι το «τι θα έλεγες αν...»: η τάξη είναι καθισμένη σε κύκλο, ένας μαθητής περιγράφει μια κατάσταση και πετά ένα μπαλάκι σε κάποιον άλλο. Ο μαθητής αυτός πρέπει να αντιδράσει αυθόρμητα και να δώσει μια πιθανή απάντηση στην αντίστοιχη κατάσταση. Στη συνέχεια, πετά το μπαλάκι σε κάποιον άλλο. Όταν συγκεντρωθούν αρκετές πιθανές αντιδράσεις, προτείνεται μια νέα κατάσταση, π.χ.:

- Στέκεσαι στην ουρά στο σούπερ μάρκετ και κάποιος σου παίρνει τη σειρά.
- Είσαι στο σινεμά και οι δύο μπροστινοί σου μιλούν ακατάπαυστα.
- Είσαι στο λεωφορείο και κάνει ανυπόφορη ζέστη από το καλοριφέρ.

# Παιχνίδια Κίνησης

## ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΚΙΝΗΣΗΣ

Τα παιχνίδια κίνησης που προτείνονται στη συνέχεια μπορούν να ενισχύσουν το πνεύμα συνεργασίας ή τη φυσική δραστηριότητα των μαθητών στην τάξη. Λειτουργούν συμπληρωματικά ως προς το πρόγραμμα ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ.

### Χαίρετε!

Οι συμμετέχοντες στέκονται σε κύκλο. Ένας μαθητής περπατά γύρω γύρω έξω από τον κύκλο και αγγίζει κάποιον στον ώμο. Αρχίζει κι εκείνος να περπατά έξω από τον κύκλο προς την αντίθετη κατεύθυνση μέχρις ότου συναντηθούν. Χαιρετιούνται τρεις φορές με το όνομά τους και συνεχίζουν να περπατούν σε αντίθετες κατευθύνσεις ο καθένας μόνος του, με σκοπό να πιάσουν την κενή θέση στον κύκλο. Όποιος χάσει συνεχίζει να περπατά έξω από τον κύκλο. Το παιχνίδι επαναλαμβάνεται μέχρις ότου παίξουν όλοι οι μαθητές.

### Ταχυδακτυλουργίες

Οι μαθητές στέκονται ο ένας κοντά στον άλλο σε κύκλο (αν η ομάδα είναι πολύ μεγάλη, ίσως πρέπει να τη χωρίσετε σε δύο κύκλους). Αρχίζει ο συντονιστής. Λέει το όνομα ενός μαθητή από τον κύκλο και του πετά τη μπάλα. Ο μαθητής κάνει το ίδιο, λέει το όνομα κάποιου συμμαθητή του και του πετά τη μπάλα. Όποιος έχει πετάξει μπάλα, σηκώνει το χέρι του για να ξέρουν όλοι στην ομάδα ότι έπαιξε ήδη. Αφού πάρουν όλοι τη μπάλα, ο συντονιστής ρίχνει τέσσερις πέντε μπάλες ακόμη, έτσι ώστε να πετιούνται πολλές μπάλες ταυτόχρονα, και το παιχνίδι επαναλαμβάνεται ακριβώς με την ίδια σειρά και φωνάζοντας το όνομα του άλλου μαθητή.

### Ονόματα και επίθετα

Οι συμμετέχοντες σκέφτονται ένα επίθετο που περιγράφει πώς αισθάνονται ή πώς είναι. Το επίθετο πρέπει να αρχίζει από το ίδιο γράμμα που αρχίζει και το όνομά τους, π.χ. «Είμαι ο Χρήστος και είμαι χαρούμενος ή είμαι η Παναγιώτα και είμαι πανέμορφη». Την ώρα που λένε τη φράση, μπορούν να παραστήσουν το επίθετο με παντομίμα.

### Το άλλο μισό

Ο συντονιστής διαλέγει ορισμένες πολύ γνωστές φράσεις και γράφει το μισό κάθε φράσης σε ένα φύλλο χαρτί, π.χ. γράφει «χρόνια» σε ένα φύλλο χαρτί και «πολλά» σε ένα άλλο (ο αριθμός των χαρτιών πρέπει

να είναι ίσος με τον αριθμό των μελών της ομάδας). Διπλώνει τα χαρτιά και τα βάζει σε ένα καπέλο. Κάθε μαθητής τραβά ένα χαρτί από το καπέλο και προσπαθεί να βρει το μέλος της ομάδας που έχει το άλλο μισό που ταιριάζει στη φράση του.

### Θέση δεξιά μου

Οι συμμετέχοντες κάθονται σε κύκλο. Ο συντονιστής φροντίζει η θέση στα δεξιά του να μείνει ελεύθερη. Στη συνέχεια καλεί ένα μέλος της ομάδας να έρθει και να καθίσει στην ελεύθερη θέση, π.χ. «θέλω η Λουκία να έρθει και να καθίσει στα δεξιά μου». Η Λουκία πηγαίνει και κάθεται και πλέον έχει μείνει ελεύθερη η θέση στα δεξιά κάποιου άλλου μαθητή. Ο μαθητής που έχει ελεύθερη τη θέση στα δεξιά του φωνάζει κάποιον άλλο να έρθει και να καθίσει δεξιά του, χρησιμοποιώντας τα ίδια λόγια: «θέλω ο/η τάδε να έρθει και να καθίσει στα δεξιά μου». Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρις ότου όλοι μετακινηθούν από μία φορά.

### Βρες τον αρχηγό

Οι συμμετέχοντες κάθονται σε κύκλο. Ένας μαθητής προθυμοποιείται να βγει από την αίθουσα. Αφού βγει, η υπόλοιπη ομάδα εκλέγει έναν «αρχηγό». Ρόλος του αρχηγού είναι να κάνει μια κίνηση, ένα μορφασμό κλπ., τον οποίο αντιγράφουν όλα τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας (π.χ. χτυπάει το πόδι του στο πάτωμα ή ξύνει το κεφάλι του ή πιάνει τη μύτη του). Όταν επιστρέψει στην αίθουσα ο μαθητής που ήταν έξω, πρέπει να παρατηρήσει την ομάδα και να εντοπίσει τον αρχηγό. Το παιχνίδι επαναλαμβάνεται αρκετές φορές.

### Εσύ τι δουλειά κάνεις;

Ζητήστε από έναν μαθητή να βγει από την αίθουσα. Όσο λείπει, οι υπόλοιποι συμμετέχοντες αποφασίζουν τι δουλειά θα κάνει, π.χ. οδηγός ή ψαράς. Όταν επιστρέψει ο μαθητής, οι υπόλοιποι συμμετέχοντες μιμούνται δραστηριότητες χαρακτηριστικές του επαγγέλματός του. Ο μαθητής πρέπει να μαντέψει το επάγγελμα που του διάλεξαν από την παντομίμα.

### Λιοντάρια

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να χωριστούν σε ζευγάρια και να σχηματίσουν έναν κύκλο. Βάλτε αρκετές καρέκλες στον κύκλο ώστε να χωρούν να καθίσουν όλοι εκτός από ένα ζευγάρι. Το κάθε ζευγάρι διαλέγει κρυφά τι ζώο θα είναι, αλλά κανένα ζευγάρι δεν μπορεί να διαλέξει να είναι λιοντάρια. Οι δυο μαθητές που δεν

έχουν καρέκλες είναι ελέφαντες. Βαδίζουν γύρω γύρω από τον κύκλο λέγοντας τα ονόματα διαφόρων ζώων. Όποτε βρίσκουν κάποιο ζώο, τα ζώα που ακούν το όνομά τους σηκώνονται όρθια και αρχίζουν να βαδίζουν πίσω από τους ελέφαντες μιμούμενοι το βάδισμά τους. Αυτό συνεχίζεται μέχρις ότου οι ελέφαντες να μην μπορούν να βρουν άλλα ζώα. Τότε φωνάζουν «λιοντάρια!» κι όλα τα ζευγάρια τρέχουν να καθίσουν στις καρέκλες. Το ζευγάρι των μαθητών που μένει όρθιο γίνεται οι ελέφαντες για τον επόμενο γύρο.

### **Το μάτι του ύπνου**

Πριν αρχίσει το παιχνίδι, ζητήστε από έναν μαθητή να είναι «το μάτι του ύπνου» και να μην φανερωθεί στους υπόλοιπους. Εξηγήστε στους άλλους μαθητές ότι ένα μέλος της ομάδας είναι «το μάτι του ύπνου» και μόλις τους κλείσει το μάτι πέφτουν σε ύπνο βαθύ. Κανένας μαθητής δεν μπορεί να κλείσει το μάτι σε άλλον, παρά μόνον εκείνος που είναι «το μάτι του ύπνου». Στη συνέχεια, όλοι οι μαθητές αρχίζουν να βαδίζουν στην αίθουσα προς διαφορετικές κατευθύνσεις, διατηρώντας βλεμματική επαφή με όλους όσους προσπερνούν. Όταν «το μάτι του ύπνου» κλείσει το μάτι σε κάποιον, εκείνος πέφτει στο πάτωμα και παριστάνει ότι κοιμάται. Στόχος είναι να βρουν οι μαθητές ποιος είναι «το μάτι του ύπνου».

### **Ο ήλιος φωτίζει...**

Οι συμμετέχοντες κάθονται ή στέκονται σε κύκλο ο ένας κοντά στον άλλο, ενώ ένας μαθητής στέκεται στη μέση του κύκλου. Εκείνος που στέκεται στη μέση του κύκλου φωνάζει «ο ήλιος φωτίζει...» και λέει ένα χαρακτηριστικό, ένα χρώμα ή ένα ρούχο που έχει κάποιο μέλος της ομάδας. Μπορεί να πει π.χ. «ο ήλιος φωτίζει όλα τα μπλε πουκάμισα» ή «ο ήλιος φωτίζει όλα τα μαύρα μάτια» ή «ο ήλιος φωτίζει όλα τα κοντά καλτσάκια». Όλοι όσοι έχουν αυτό το χαρακτηριστικό πρέπει να αλλάξουν θέση -σηκώνονται και τρέχουν να προλάβουν μια άδεια καρέκλα. Ο μαθητής που βρίσκεται στη μέση του κύκλου προσπαθεί κι αυτός να πιάσει μια καρέκλα, έτσι ώστε να μείνει κάποιος άλλος όρθιος. Αυτός που μένει στη μέση φωνάζει «ο ήλιος φωτίζει...» και λέει κάποιο άλλο χαρακτηριστικό.

### **ΟΛΟΙ**

Ο συντονιστής δείχνει στα μέλη της ομάδας πώς μπορούν να παραστήσουν τα γράμματα της λέξης Ο-Λ-Ο-Ι χρησιμοποιώντας κινήσεις των χεριών και του σώματος. Στη συνέχεια το δοκιμάζουν όλοι μαζί οι συμμετέχοντες. Όλοι μαζί αναζητήστε εύκολες λέξεις για να τις παραστήσετε με το σώμα και τα χέρια. Στη

συνέχεια, ζητήστε από τους μαθητές να προσπαθήσουν να γράψουν το όνομά τους με τον τρόπο αυτό. Δείτε όλοι μαζί κάποια ονόματα μελών της ομάδας. Ανάλογα με το χρόνο που διαθέτετε, αφήστε τους μαθητές να προσπαθήσουν μόνο με το ένα χέρι ή να κάνουν μια σιωπηρή συζήτηση, γράφοντας σύντομες φράσεις στον αέρα.

### **Ποιος είμαι;**

Μοιράστε στους μαθητές κάρτες με ονόματα διάσημων προσωπικοτήτων (αστέρων της τηλεόρασης, πολιτικών ή άλλων διασημοτήτων). Κάθε μαθητής καρφισώνει το χαρτάκι του στην πλάτη ενός άλλου μαθητή, χωρίς αυτός να το δει. Στη συνέχεια, αφήστε τους μαθητές να περιφέρονται στην αίθουσα και να κάνουν ερωτήσεις ο ένας στον άλλον σχετικά με την ταυτότητα του διάσημου που αντιπροσωπεύουν. Οι ερωτήσεις μπορούν να απαντηθούν μόνο με «ναι» ή «όχι». Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι να καταλάβουν όλοι ποιοι είναι.

### **Ομαδικά αγάλματα**

Αφήστε τους μαθητές να κυκλοφορούν στην αίθουσα, κουνώντας χαλαρά το κεφάλι και το λαιμό τους. Έπειτα από λίγο, φωνάξτε μια λέξη. Η ομάδα πρέπει να σχηματίσει αγάλματα που να απεικονίζουν τη λέξη. Ο συντονιστής, π.χ., φωνάζει «ειρήνη». Όλοι οι συμμετέχοντες πρέπει αμέσως να πάρουν, χωρίς να μιλήσουν, πόζες που να δείχνουν τι σημαίνει γι' αυτούς «ειρήνη». Επαναλάβετε την άσκηση αρκετές φορές.

### **Το σημείο**

Ζητήστε από όλους να διαλέξουν ένα συγκεκριμένο σημείο στην αίθουσα. Στην αρχή του παιχνιδιού ο καθένας στέκεται στο «σημείο» του. Ζητήστε τους να κινηθούν μέσα στην αίθουσα και να κάνουν κάτι συγκεκριμένο, π.χ. να χοροπηδούν στο ένα πόδι, να χαιρετούν όλους όσους φοράνε μπλε ή να περπατούν προς τα πίσω κλπ. Όταν ο συντονιστής πει «στοπ», ο καθένας πρέπει να τρέξει πίσω στο αρχικό του σημείο. Όποιος φτάσει πρώτος στη θέση του είναι ο επόμενος αρχηγός και μπορεί να ζητήσει από τους υπόλοιπους να κάνουν αυτό που θέλει.

### **Η μπανάνα**

Διαλέγουμε μια μπανάνα ή κάποιο άλλο αντικείμενο, π.χ. ένα μπρελόκ με κλειδιά. Οι συμμετέχοντες στέκονται σε κύκλο με τα χέρια πίσω από την πλάτη. Ένας μαθητής προθυμοποιείται να σταθεί στο κέντρο. Ο συντονιστής περπατά γύρω γύρω έξω από τον κύκλο και βάζει

κρυφά τη μπανάνα στο χέρι κάποιου. Στη συνέχεια, η μπανάνα κάνει στα κρυφά το γύρο του κύκλου πίσω από τις πλάτες των συμμετεχόντων. Ο μαθητής που στέκεται στη μέση πρέπει να μελετήσει την έκφραση του προσώπου των συμμαθητών του και να καταλάβει ποιος κρατάει τη μπανάνα. Αν το βρει, παίρνει τη θέση του συγκεκριμένου μαθητή στον κύκλο και το παιχνίδι συνεχίζεται με εκείνον στη μέση.

### **Βόλτες με ταξί**

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να φανταστούν ότι ψάχνουν ταξί. Στο ταξί χωράει συγκεκριμένος αριθμός ατόμων, π.χ. τέσσερις, πέντε ή οκτώ. Ορίστε ποιοι μαθητές θα είναι ταξιτζήδες. Οι ταξιτζήδες περιφέρονται στην αίθουσα και παίρνουν έναν έναν τους επιβάτες τους, μέχρις ότου «γεμίσει» το ταξί. Το παιχνίδι αυτό είναι χρήσιμο για να μοιράσετε στην τύχη τους συμμετέχοντες σε ομάδες.

### **Φρουτοσαλάτα**

Ο συντονιστής μοιράζει τους συμμετέχοντες σε ισάριθμες ομάδες των τριών έως τεσσάρων φρούτων, π.χ. πορτοκάλια και μπανάνες. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες κάθονται σε καρέκλες σε κύκλο. Ένας μαθητής στέκεται στο κέντρο του κύκλου. Ο συντονιστής φωνάζει το όνομα ενός φρούτου, π.χ. «πορτοκάλια», και όλα τα πορτοκάλια πρέπει να αλλάξουν θέσεις μεταξύ τους. Ο μαθητής που στέκεται στη μέση προσπαθεί να πιάσει κάποια από τις θέσεις τους καθώς κινούνται και να αφήσει κάποιον άλλον όρθιο στο κέντρο του κύκλου. Αυτός που μένει όρθιος φωνάζει κάποιο άλλο φρούτο και το παιχνίδι συνεχίζεται. Αν κάποιος φωνάξει «φρουτοσαλάτα», όλοι πρέπει να αλλάξουν θέσεις.

Παραλλαγή του παραπάνω παιχνιδιού: έχετε τέσσερα πέντε φρούτα σε κάρτες, π.χ. μπανάνα, μήλο, πορτοκάλι, κεράσι, ακτινίδιο. Μοιράζετε τις κάρτες στους μαθητές στην τύχη. Οι μαθητές πρέπει να κάνουν μια φρουτοσαλάτα που θα περιέχει από όλα τα φρούτα. Η μέθοδος αυτή είναι χρήσιμη για να σχηματίσετε μικρές ομάδες.

### **ΠΡΡΡ και ΠΟΥΚΟΥΤΟΥ**

Ζητήστε από τους μαθητές να φανταστούν δυο πουλιά, που το ένα κάνει «πρρρ» και το άλλο «πουκουτού». Μόλις φωνάξετε «πρρρ», όλοι οι μαθητές πρέπει να σταθούν στις μύτες των ποδιών και να κουνήσουν τους αγκώνες τους πάνω κάτω, σαν πουλιά που τινάζουν τις φτερούγες τους. Μόλις φωνάξετε «πουκουτού», όλοι οι μαθητές πρέπει να σταθούν ακίνητοι και να μην κουνήσουν ούτε ένα πούπουλο.

### **Χορός στο χαρτί**

Ο συντονιστής έχει κόψει και προετοιμάσει ισομεγέθη κομμάτια εφημερίδας ή πανιού. Οι συμμετέχοντες μοιράζονται σε ζευγάρια. Κάθε ζευγάρι παίρνει είτε ένα κομμάτι εφημερίδα είτε ένα κομμάτι πανί. Ο συντονιστής παίζει μουσική ή χτυπά τα χέρια του και τα ζευγάρια χορεύουν. Μόλις σταματήσει η μουσική, κάθε ζευγάρι πρέπει να σταθεί πάνω στην εφημερίδα ή στο πανί του. Η μουσική ξαναρχίζει και, μόλις σταματήσει για δεύτερη φορά, το ζευγάρι πρέπει να διπλώσει την εφημερίδα στη μέση και να σταθεί πάνω της. Έπειτα από μερικούς γύρους, η εφημερίδα έχει διπλωθεί τόσες φορές στη μέση που γίνεται πολύ μικρή. Γίνεται όλο και πιο δύσκολο να σταθούν επάνω της δυο άνθρωποι. Τα ζευγάρια που έχουν οποιοδήποτε μέρος του σώματός τους στο πάτωμα βγαίνουν απ' το παιχνίδι. Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι να μείνει ένα ζευγάρι νικητών.

### **Φουσκοκεριά / Φυροκεριά**

Ο συντονιστής χαράζει μια γραμμή που παριστάνει την ακτή και ζητά από τους μαθητές να σταθούν πίσω από τη γραμμή. Όταν ο συντονιστής φωνάζει «φυροκεριά!», όλοι πηδούν μπροστά, πάνω από τη γραμμή. Όταν ο συντονιστής φωνάζει «φουσκοκεριά!», όλοι πηδούν προς τα πίσω, πίσω από τη γραμμή. Αν ο συντονιστής φωνάξει «φυροκεριά!» δύο συνεχόμενες φορές, όσοι μαθητές κινηθούν βγαίνουν από το παιχνίδι.

### **Ο διπλανός στα δεξιά μου...**

Ζητήστε από τους μαθητές να καθίσουν σε κύκλο και να κάνουν μια φιλοφρόνηση στον συμμαθητή που κάθεται στα δεξιά τους. Πριν ξεκινήσετε, δώστε τους λίγο χρόνο να το σκεφτούν.



# ΟΥΣΙΕΣ: Πληροφορίες για τον εκπαιδευτικό

## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΙΣΠΝΕΟΜΕΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

### «Επιστημονικά» στοιχεία

- Ως εισπνεόμενες χρησιμοποιούνται οι ακόλουθες ουσίες: βενζίνη, κόλλες, καθαριστικά λεκέδων, καθαριστικά και διαλυτικά χρωμάτων, καθαριστικά βερνικιών ή προωθητικά αέρια στα σπρέι.
- Οι εισπνεόμενες ουσίες επιδρούν στην ψυχή και στο μυαλό μας, επηρεάζουν δηλαδή τα συναισθήματα, την αντίληψη, τη σκέψη και την κρίση.
- Η χρήση εισπνεόμενων μπορεί να καταλήξει σε εξάρτηση.
- Η εισπνοή αυτών των ουσιών βλάπτει σοβαρά την υγεία, γιατί ενδέχεται να προκαλέσει μόνιμα προβλήματα αυτοσυγκέντρωσης και συντονισμού, καθώς και εγκεφαλικές βλάβες.

### Πιθανές επιπτώσεις:

- Η επήρεια αρχίζει λίγα μόλις δευτερόλεπτα μετά την εισπνοή. Ο χρήστης αισθάνεται χαλάρωση, ζεστασιά και ευδιαθεσία. Η επήρεια συνήθως διαρκεί μερικά λεπτά.
- Ταυτόχρονα, επηρεάζονται η όραση και η ακοή και τα πάντα αρχίζουν να θολώνουν ελαφρώς.
- Λόγω της ταχείας διαστολής των αιμοφόρων αγγείων, ο χρήστης συνήθως νιώθει πονοκεφάλους, ζαλάδες, ταχυπαλμία, κοκκινίζει και ίσως έχει τάση για εμετό.
- Κίνδυνοι που πρέπει να γνωρίζουμε:
- Η εισπνοή αυτών των ουσιών εγκυμονεί μεγάλους κινδύνους. Υπό την επήρεια του εισπνεόμενου, ο χρήστης μπορεί να χάσει τον έλεγχο π.χ. του συντονισμού των κινήσεων. Η αναπνοή του επιβραδύνεται και συχνά αισθάνεται μια εσωτερική νευρικότητα.
- Είναι πολύ δύσκολο να ελεγχθεί η ποσότητα

της εισπνεόμενης ουσίας. Σε περίπτωση εισπνοής πολύ μεγάλων ποσοτήτων, ενδέχεται να διαταραχθεί η κυκλοφορία του αίματος στον εγκέφαλο, γεγονός που μπορεί να προκαλέσει εγκεφαλικές βλάβες ή παράλυση.

- Αν οι ουσίες αυτές έρθουν κατά λάθος σε επαφή με το δέρμα, μπορεί να προκαλέσουν διάβρωση και μόνιμες βλάβες.
- Η εισπνοή με μαντήλια ή σακούλες στο πρόσωπο μπορεί να προκαλέσει ασφυξία.
- Σε ακραίες περιπτώσεις, η εισπνοή των ουσιών αυτών μπορεί να προκαλέσει άπνοια και καρδιακή ανακοπή.

## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ

### «Επιστημονικά» στοιχεία

- Η χημική ονομασία του αλκοόλ είναι αιθυλική αλκοόλη ή αιθανόλη.
- Το αλκοόλ είναι κατασταλτικό του κεντρικού νευρικού συστήματος. Αυτό σημαίνει ότι όλες οι αντιδράσεις του οργανισμού επιβραδύνονται υπό την επήρεια του αλκοόλ, ανεξάρτητα από τη θέση του χρήστη.
- Επιπλέον, το αλκοόλ επηρεάζει την ψυχή και το μυαλό (ανήκει στις λεγόμενες ψυχοδραστικές ουσίες). Αυτό σημαίνει ότι υπό την επήρειά του μεταβάλλονται τα συναισθήματα, οι σκέψεις και η αντίληψή μας.
- Το αλκοόλ διαχέεται σε όλα τα όργανα του σώματος μέσω της κυκλοφορίας του αίματος. Περίπου 90% της ποσότητας αλκοόλ που καταναλώνουμε φθάνει στον εγκέφαλο.
- Τριάντα έως εξήντα λεπτά μετά την κατανάλωση, παρατηρείται η μέγιστη συγκέντρωση αλκοόλ στο αίμα. Τα ακριβή επίπεδα αλκοόλ στο αίμα είναι συνάρτηση της ποσότητας που καταναλώνεται, της ταχύτητας απορρόφησης στο έντερο και στο στομάχι, του σωματικού

βάρους, του φύλου και της ταχύτητας διάσπασης του αλκοόλ που διαφέρει από άτομο σε άτομο. Η συγκέντρωση αλκοόλ στο αίμα μετράται σε χιλιοστόλιτρα (ml). Ένα χιλιοστόλιτρο σημαίνει ότι ένα λίτρο αίματος περιέχει ένα χιλιοστό καθαρού αλκοόλ.

- Το αλκοόλ δρα σε «δύο στάδια». Αρχικά ο χρήστης αισθάνεται πάραυτα μια ευχάριστη αντίδραση, αρκετά έντονη, η οποία δε διαρκεί πολύ (τη βιώνει ως χαλάρωση, ηρεμία, άρση των αναστολών κλπ.). Στη συνέχεια, ξεκινά σταδιακά μια, όχι ιδιαίτερα έντονη αλλά παρατεταμένη, δυσάρεστη αντίδραση, που μπορεί να εκδηλωθεί ως νευρική κατάσταση, κακή διάθεση, νωθρότητα ή πονοκέφαλος από το ποτό. Αυτή τη δυσάρεστη αίσθηση τη σταματά ή την υποκαθιστά η ευχάριστη αίσθηση που θα έχει ο χρήστης αν πει κι άλλο. Αυτό εγκυμονεί τον κίνδυνο του να αρχίσει κανείς να πίνει ολόένα και πιο συχνά.
- Ένα ποτήρι μπίρα (250ml, 5%), ένα συσκευασμένο αλκοολούχο αναψυκτικό (250 ml, 5,6%), ένα κοκτέιλ (70ml, 18%), ένα «σκληρό» ποτό όπως το ουίσκι (25ml, 45%) κι ένα ποτήρι κρασί (100ml, 12%) περιέχουν την ίδια ποσότητα καθαρού αλκοόλ, δηλαδή 8-10 γραμμάρια.
- Η διάσπαση του αλκοόλ είναι μια αρκετά χρονοβόρα διαδικασία. Για τη διάσπαση 0,1 ml αλκοόλ, το συκώτι χρειάζεται περίπου μία ώρα (στις γυναίκες ακόμη περισσότερο). Αν πιούμε πολύ κάποιο βράδυ, την επόμενη μέρα εξακολουθεί να κυκλοφορεί αλκοόλ στο αίμα μας.
- Η παρατεταμένη και συστηματική κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων αλκοόλ μπορεί να οδηγήσει σε βαριά σωματική και ψυχολογική εξάρτηση.
- Η κατανάλωση οινοπνευματωδών με μέτρο (σε μικρές ποσότητες) δε βλάπτει μακροπρόθεσμα την υγεία.
- Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τη νομοθεσία κάθε χώρας. Ακόμη και αν η κατανάλωση 2 ποτηριών κρασιού δεν είναι επικίνδυνη για την υγεία, μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα οδήγησης και να επισύρει βαριά πρόστιμα.

#### **Πιθανές επιπτώσεις:**

- Συνήθως, μετά από ένα δυο ποτήρια, ο χρήστης νιώθει χαλαρός, κεφάτος και ευδιάθετος. Αυξάνονται οι καρδιακοί παλμοί και επιταχύνεται η αναπνοή. Πολλές φορές, το άτομο γίνεται πιο κοινωνικό και αποκτά περισσότερο θάρρος στην επαφή με τους άλλους.
- Η κατανάλωση μεγαλύτερης ποσότητας μπορεί να κάνει το άτομο να χάσει τον έλεγχο της

κατάστασης, να υποτιμήσει τους κινδύνους και να υπερτιμήσει τις δυνάμεις του. Μπορεί να αντιδράσει παρορμητικά και να κάνει πράγματα για τα οποία στη συνέχεια θα μετανιώσει.

- Με ακόμη μεγαλύτερη κατανάλωση (συγκέντρωση αλκοόλ στο αίμα 1,3- 3 ml), το άτομο δύσκολα συντονίζει τις κινήσεις του, τρικλίζει και χάνει την ικανότητα αυτοσυγκέντρωσης. Συχνά βλέπει τα πράγματα διπλά και τραυλίζει. Πολλοί αισθάνονται τάση για εμετό.
- Από τα 3 ml και πάνω, επέρχεται υπερθέρμανση του σώματος ή βαθύς ύπνος, ενώ από τα 4 ml και πάνω μπορεί να επέλθει κώμα ή θάνατος.
- Έπειτα από υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ (οι ακριβείς ποσότητες διαφέρουν από άτομο σε άτομο), την επόμενη μέρα το άτομο αισθάνεται αδυναμία και δυσθυμία. Συνήθως υποφέρει από πονοκέφαλο ή στομαχόπονο και νιώθει καταβεβλημένο.

#### **Κίνδυνοι που πρέπει να γνωρίζουμε:**

- Τα περισσότερα ατυχήματα προκαλούνται από το ποτό. Τροχαία ατυχήματα, ατυχήματα στο χώρο του σπιτιού, καταστροφική συμπεριφορά αλλά και αυτοκτονίες πολύ συχνά οφείλονται στην υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ.
- Το ποτό μειώνει επίσης τις αναστολές και οδηγεί σε επικίνδυνη συμπεριφορά, π.χ. επιθετικότητα ή αλόγιστη σεξουαλική συμπεριφορά. Επισημαίνεται ότι οι βιασμοί συχνά γίνονται υπό την επήρεια αλκοόλ.
- Η συστηματική κατανάλωση αλκοόλ οδηγεί σε σωματική κατάπτωση, μειώνει την ικανότητα αυτοσυγκέντρωσης και τη γνωστική ικανότητα. Σε άτομα που καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες αλκοόλ παρατηρείται καταστροφή των εγκεφαλικών κυττάρων. Όσο μεγαλύτερη ποσότητα αλκοόλ καταναλώνεται καθημερινά, τόσο πιο εκτεταμένη είναι η καταστροφή.
- Όσοι πίνουν τακτικά, αναπτύσσουν «ανοχή» στο αλκοόλ. Αυτό σημαίνει ότι το σώμα χρειάζεται μεγαλύτερη ποσότητα αλκοόλ για να επιτευχθεί η χαλάρωση, εν τω μεταξύ όμως οι μεγάλες ποσότητες προκαλούν σημαντικές βλάβες στον οργανισμό (ακόμη κι αν τα συμπτώματα δεν είναι ορατά).
- Όταν κανείς είναι μεθυσμένος, μπορεί να πει ή να κάνει πράγματα τα οποία δε θα θυμάται την επόμενη μέρα. Δεν είναι άσχημο να είσαι ο μόνος που δε θυμάται τι έγινε το προηγούμενο βράδυ;
- Το ποτό παχαίνει. Ένα ποτήρι μπίρα έχει 100 θερμίδες, ενώ τα συσκευασμένα αλκοολούχα

αναψυκτικά έχουν 146 θερμίδες.

- Το ποτό καταστρέφει την καρδιά και το συκώτι και επηρεάζει την αρτηριακή πίεση. Επομένως, όσοι πάσχουν από κάποια σχετική ασθένεια δεν πρέπει να πίνουν καθόλου.
- Η συνδυασμένη κατανάλωση αλκοόλ και άλλων ουσιών είναι πολύ επικίνδυνη. Ο συνδυασμός αλκοόλ και κατασταλτικών, όπως υπνωτικών ή ηρεμιστικών χαπιών, αυξάνει τον κίνδυνο απώλειας της συνείδησης, κατάρρευσης ή ανακοπής με πιθανή κατάληξη το θάνατο.

## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΝΝΑΒΗ

### «Επιστημονικά» στοιχεία

- Ο όρος κάνναβη χρησιμοποιείται για να περιγράψει τα προϊόντα χασίς και μαριχουάνα.
- Η κάνναβη περιέχει τετραϋδροκανναβινόλη (THC). Η ουσία αυτή επηρεάζει τις ψυχικές μας λειτουργίες (ανήκει στις λεγόμενες ψυχοδραστικές ουσίες), επιδρά με άλλα λόγια στη σκέψη και στο συναίσθημά μας. Το κατά πόσον αυτή η εμπειρία θα είναι ευχάριστη ή δυσάρεστη εξαρτάται από πολλούς παράγοντες (βλ. πιθανές επιπτώσεις).
- Όταν η κάνναβη καπνίζεται, η THC φθάνει στο αίμα μέσα από τους πνεύμονες και στη συνέχεια μεταφέρεται σε όλα τα όργανα. Ίχνη της THC ανιχνεύονται στα ούρα ακόμη και εβδομάδες μετά τη χρήση.
- Όταν η THC φθάσει στον εγκέφαλο, επηρεάζει περιοχές που είναι υπεύθυνες για την απομνημόνευση νέων πληροφοριών και την αυτόματη εκτέλεση συγκεκριμένων κινήσεων. Έτσι εξηγείται γιατί οι περισσότεροι άνθρωποι αδυνατούν να θυμηθούν καινούρια πράγματα υπό την επήρεια της κάνναβης, έχουν στρεβλή αντίληψη του χρόνου και δύσκολα ελέγχουν τις κινήσεις τους.

### Πιθανές επιπτώσεις:

- Μετά τη χρήση κάνναβης, ο χρήστης μπορεί να αισθάνεται εντελώς διαφορετικά πράγματα. Η επίδραση εξαρτάται από την ποσότητα, την εμπειρία του χρήστη, τις εξωτερικές συνθήκες και σε μεγάλο βαθμό από τις προσδοκίες του χρήστη. Μπορεί, δηλαδή, το άτομο να μην νιώσει τίποτα ιδιαίτερο τις πρώτες φορές που θα δοκιμάσει κάνναβη, μπορεί όμως και να νιώσει τάση για εμετό ή πανικό με την πρώτη φορά.
- Η κάνναβη είναι ψυχοδραστική ουσία. Αυτό σημαίνει ότι επηρεάζει τα συναισθήματα, την αντίληψη, τη σκέψη και την ικανότητα

εκτίμησης των κινδύνων. Συνήθως, μετά τη χρήση, το άτομο αισθάνεται ευδιάθετο και χαλαρό, αντιλαμβάνεται πολύ πιο έντονα τη μουσική και γελά περισσότερο. Αντιλαμβάνεται το χρόνο και το χώρο γύρω του με διαφορετικό τρόπο. Σε κάποιους αυτό αρέσει, άλλοι γίνονται εξαιρετικά απερίσκεπτοι, ενώ άλλοι μπορεί και να βιώσουν πανικό ή ψευδαισθήσεις. Υπό την επήρεια της κάνναβης, το άτομο δεν μπορεί να συγκεντρωθεί στις εξωτερικές περιστάσεις ή να θυμηθεί νέες πληροφορίες. Αυτό διαρκεί συνήθως μία με δύο ώρες και στη συνέχεια υποχωρεί σταδιακά. Κατόπιν τούτου, συνήθως επέρχεται υπνηλία ή λιποθυμικές τάσεις.

- Κατά την τελευταία δεκαετία, καταδείχθηκαν οι αρνητικές επιδράσεις της κάνναβης στις εγκεφαλικές λειτουργίες. Στους συστηματικούς χρήστες κάνναβης παρατηρείται σημαντική έκπτωση των γνωστικών λειτουργιών (βραχυπρόθεσμη μνήμη, ικανότητα αντίδρασης ή επίλυσης προβλημάτων). Οι δυσκολίες αυτές μπορεί να συνεχιστούν μέχρι και πάνω από έναν χρόνο μετά τη διακοπή χρήσης της κάνναβης.
- Η κάνναβη δε διευρύνει την αντίληψη του χρήστη, αντίθετα η χρήση της συσχετίζεται με τη σχολική αποτυχία και το πολύ χαμηλότερο εισόδημα στη διάρκεια της επαγγελματικής σταδιοδρομίας του χρήστη.

### Κίνδυνοι που πρέπει να γνωρίζουμε:

- Δεδομένου ότι η κάνναβη μπορεί ανά πάσα στιγμή να έχει εντελώς διαφορετική επίδραση, υπάρχει πάντα ο κίνδυνος το άτομο να βιώσει μια πολύ δυσάρεστη εμπειρία. Ιδίως όταν κανείς αισθάνεται θλιμμένος ή αγχωμένος ή έχει ψυχολογικά προβλήματα, δεν πρέπει να κάνει χρήση κάνναβης.
- Η χρήση κάνναβης μπορεί να οδηγήσει σε ψυχολογική εξάρτηση, το άτομο δηλαδή να αισθάνεται ότι πρέπει να πάρει κάνναβη για να χαλαρώσει, να διασκεδάσει και να νιώσει χαρούμενο, να ζήσει έντονες συγκινήσεις ή να αισθανθεί άνετα με τον εαυτό του.
- Μεγάλες δόσεις κάνναβης μπορεί να προκαλέσουν διαταραχές του κυκλοφορικού (ζάλη ή και λιποθυμία).
- Υπό την επήρεια της κάνναβης, το άτομο είναι πιο επιρρεπές σε ατυχήματα, διότι χάνει την ικανότητα αντικειμενικής αντίληψης και εκτίμησης των κινδύνων.
- Η THC επηρεάζει τη μνήμη και την αυτοσυγκέντρωση. Η καθημερινή χρήση μπορεί να προκαλέσει σημαντικά προβλήματα στις σχολικές επιδόσεις, να περιορίσει τις δραστηριότητες και τις επαφές του χρήστη και

να τον κάνει να χάσει το ενδιαφέρον του για πράγματα που του άρεσαν στο παρελθόν.

- Η κάνναβη κάνει το χρήστη να επικεντρώνεται περισσότερο στις εσωτερικές διεργασίες, δηλαδή στα προσωπικά συναισθήματα, τις σκέψεις και τις αντιλήψεις. Ορισμένοι άνθρωποι αποκόβονται τελείως από τους άλλους όταν κάνουν χρήση κάνναβης. Υπό αυτή την έννοια, ο χρήστης κάνναβης δεν μπορεί να είναι η «ψυχή της παρέας», ούτε να έχει ικανοποιητικές επαφές με τους άλλους.
- Το κάπνισμα κάνναβης αυξάνει τον κίνδυνο αναπνευστικών προβλημάτων, όπως βρογχίτιδα και λοιμώξεις της τραχείας ή των πνευμόνων.
- Όπως συμβαίνει και με το τσιγάρο, επιβαρύνεται η φυσική κατάσταση και μειώνονται οι επιδόσεις στον αθλητισμό.
- Καθώς ο καπνός της κάνναβης (αναμεμιγμένος με καπνό τσιγάρου) εισπνέεται συνήθως πιο βαθιά και κρατιέται περισσότερο στους πνεύμονες σε σύγκριση με τον καπνό του τσιγάρου, η βλάβη που προκαλεί ένα τσιγαριλίκι είναι ανάλογη με τη βλάβη που προκαλούν 3 έως 5 τσιγάρα (ως προς το μονοξείδιο του άνθρακα και την πίσσα).
- Αν ο χρήστης φάει ή πει κάνναβη, η επίδραση είναι ισχυρότερη, αλλά επέρχεται αργότερα (σε μία ώρα περίπου). Η λήψη από το στόμα προκαλεί πιο συχνά ψευδαισθήσεις.
- Η χρήση χασίς ή μαριχουάνας είναι παράνομη στις περισσότερες χώρες και κοινωνικά μη αποδεκτή. Αν κάποιος συλληφθεί να κάνει χρήση κάνναβης, μπορεί να αντιμετωπίσει σοβαρά προβλήματα.
- Η περιεκτικότητα της κάνναβης σε δραστικές ουσίες διαφέρει. Σε κάποιες περιοχές τα προϊόντα κάνναβης είναι πολύ πιο δραστικά (περιέχουν δηλαδή πολύ περισσότερη THC). Αυτή η αυξημένη συγκέντρωση αυξάνει και τα προβλήματα και τους κινδύνους. Μεγάλο ποσοστό νέων σε ψυχιατρικές κλινικές νοσηλεύονται για προβλήματα που οφείλονται στη χρήση κάνναβης. Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δείχνουν όσοι κάνουν χρήση κάνναβης για να μειώσουν τη νευρικότητα και την ένταση που αισθάνονται.
- Η κατανάλωση κάνναβης αποτελεί τμήμα μιας τεράστιας αγοράς, η οποία διαθέτει τους δικούς της μηχανισμούς μάρκετινγκ. Η διαδεδομένη εικόνα του νέου με οικολογικές ευαισθησίες, του εναλλακτικού ή του εξεγερμένου αποτελεί τμήμα αυτής της στρατηγικής μάρκετινγκ, όπως ακριβώς και η πώληση σπόρων κάνναβης σε φεστιβάλ όπως το Goa ή τα φεστιβάλ trance, ή σε καταστήματα και πάγκους μακροβιοτικών προϊόντων.

## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΣΤΑΣΗ

### «Επιστημονικά» στοιχεία

- Στις ουσίες τύπου «έκσταση» ανήκουν πολλές και διάφορες χημικές ουσίες, που προορίζονται ειδικά για την ατμόσφαιρα και την κουλτούρα των ρέιβ πάρτι, όπως και των μουσικών και χορευτικών φεστιβάλ.
- Όλες αυτές οι ουσίες αλλοιώνουν τη σκέψη και την αντίληψη, επηρεάζοντας τις εγκεφαλικές λειτουργίες. Κάνοντας χρήση έκστασης, το άτομο περνά σε μια διαφορετική συνειδησιακή κατάσταση –όλα όσα σκέφτεται, αισθάνεται ή βλέπει του φαίνονται πρωτόγνωρα. Οι αμφεταμίνες είναι διεγερτικά, επιταχύνουν δηλαδή τους παλμούς της καρδιάς και αυξάνουν τη θερμοκρασία του σώματος.
- Προϊόντα τα οποία δεν έχουν καμία σχέση με αμφεταμίνες ή έκσταση πολλές φορές πωλούνται ως τέτοια.
- Οι ουσίες τύπου «έκσταση» λαμβάνονται κυρίως σε μορφή χαπιών, αλλά κυκλοφορούν και σε σκόνη ή σε υγρή μορφή.
- Η διάρκεια της επήρειας αυτών των ουσιών εξαρτάται από τη δόση, τον τρόπο λήψης, αλλά και ατομικούς παράγοντες όπως το σωματικό βάρος, το φύλο ή η συχνότητα χρήσης. Μια μέση δόση διαρκεί περίπου 3 έως 8 ώρες, καμιά φορά όμως μπορεί να διαρκέσει μέχρι και 12 ώρες.

### Πιθανές επιπτώσεις:

- Οι ουσίες τύπου «έκσταση» δίνουν στο χρήστη την αίσθηση ότι είναι χαρούμενος, δραστήριος, ομιλητικός και ότι βρίσκεται σε εγρήγορση.
- Λίγο μετά τη χρήση παρατηρείται δυσκαμψία των άνω άκρων, ξηροστομία και ταχυπαλμία. Οι κόρες των ματιών διαστέλλονται. Κάποιες φορές ο χρήστης αισθάνεται τάση για εμετό ή ένταση στη γνάθο ή τρίζει τα δόντια. Αυτό οφείλεται στη διαστολή των αγγείων και την αύξηση του καρδιακού παλμού.
- Λίγο αργότερα, εξαφανίζεται το αίσθημα της πείνας και της δίψας και ο χρήστης αισθάνεται ότι βρίσκεται σε απόλυτη εγρήγορση. Όταν περάσει σταδιακά η επήρεια, περνά στο αντίθετο άκρο, νιώθει κουρασμένος, εξουθενωμένος και θλιμμένος. Αυτή η αρνητική επίδραση μπορεί να διαρκέσει μέχρι και 24 ώρες.
- Η έκσταση δίνει στο χρήστη την εντύπωση ότι αισθάνεται τα αρνητικά και τα θετικά συναισθήματα πολύ πιο έντονα, τον κάνει να πιστεύει ότι τον προσελκύουν περισσότερο οι

άλλοι.

- Ορισμένοι άνθρωποι συνεπαίρνονται από τη μουσική και το χορό κι αυτό το αίσθημα τους κάνει πιο ανοικτούς στις επαφές με τους άλλους. Δε χάνουν όμως τον έλεγχο. Οι χρήστες έκστασης αισθάνονται παρόμοια συναισθήματα υπό την επήρεια της ουσίας, παράλληλα όμως χάνουν τον έλεγχο του σώματος και της συμπεριφοράς τους.

### **Κίνδυνοι που πρέπει να γνωρίζουμε:**

- Ποτέ δεν μπορεί κανείς να είναι βέβαιος για την ουσία που πραγματικά περιέχει το χάπι ή η σκόνη, σε τι περιεκτικότητα και πόσο επικίνδυνη είναι (εκτός αν γίνει χημική ανάλυση). Η έκσταση και οι αμφεταμίνες δεν είναι ελεγχόμενα φαρμακευτικά σκευάσματα, είναι αυτοσχέδιες ουσίες.
- Η έκσταση εξαφανίζει το αίσθημα της δίψας και της κόπωσης και, καθώς ο χρήστης δεν ελέγχει το σώμα του και ξεχνά να πει νερό, να ξεκουραστεί λιγάκι ή να πάρει λίγο καθαρό αέρα, διατρέχει μεγαλύτερο κίνδυνο να αυξηθεί υπερβολικά η θερμοκρασία του σώματος και να υποστεί θερμοπληξία ή να πάθει υπέρταση (αιφνίδια αύξηση της πίεσης του αίματος).
- Η χρήση ουσιών τύπου «έκσταση» μπορεί να προκαλέσει έντονο άγχος, ψευδαισθήσεις τρόμου και δυσχέρεια στον προσανατολισμό.
- Το αίσθημα κόπωσης και κατάθλιψης την επόμενη μέρα μετά τη χρήση μπορεί να οδηγήσει στη λήψη αντικαταθλιπτικών ή άλλων φαρμάκων.
- Οι ουσίες αυτές προκαλούν ψυχολογική εξάρτηση. Ο χρήστης είναι ανίκανος να διασκεδάσει σε πάρτι χωρίς να πάρει έκσταση ή αμφεταμίνες. Ορισμένοι χρήστες χρειάζονται περισσότερες ή μεγαλύτερες δόσεις για να επιτύχουν το ίδιο αποτέλεσμα και αν σταματήσουν ή μειώσουν τη χρήση αρρωσταίνουν.
- Στον εγκέφαλο, οι ουσίες αυτές προκαλούν βλάβες στους άξονες (την ακραία απόληξη) ορισμένων νευρικών κυττάρων που ευθύνονται για τη φυσική παραγωγή σεροτονίνης.

## **ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΟΚΑΪΝΗ**

### **«Επιστημονικά» στοιχεία**

- Η κοκαΐνη είναι μια λευκή, κρυσταλλική σκόνη, πικρή στη γεύση, που παράγεται από τα φύλλα του φυτού της κόκας και ένα μείγμα νερού,

κιμωλίας ή ανθρακικού νατρίου, κηροζίνης και αμμωνίας.

- Η κοκαΐνη συνήθως σνιφάρεται, αλλά μπορεί να γίνει και ενδοφλέβια χρήση.
- Η επίδραση της κοκαΐνης γίνεται άμεσα αντιληπτή και είναι ιδιαίτερα έντονη στις ψυχικές λειτουργίες (σκέψη, αντίληψη και συναισθήματα). Όταν η κοκαΐνη λαμβάνεται από τη μύτη, η επίδραση αρχίζει λίγα λεπτά αργότερα.
- Η επίδραση της κοκαΐνης διαρκεί 30 έως 60 λεπτά.

### **Πιθανές επιπτώσεις**

- Η κοκαΐνη προκαλεί ταχύτατα ένα έντονο αίσθημα ευφορίας. Ο χρήστης αισθάνεται ότι βρίσκεται σε απόλυτη εγρήγορση, νιώθει έντονη ζωτικότητα και ανησυχία και θέλει να κινείται. Το μυαλό του τρέχει σε χίλιες σκέψεις και, μερικές φορές, έχει λογοδιάρροια και λέει ασυναρτησίες. Αισθάνεται τεράστια αυτοπεποίθηση, είναι έτοιμος να κάνει ριψοκίνδυνα πράγματα και μπορεί να συμπεριφερθεί πολύ απερίσκεπτα και επιθετικά. Επίσης κινδυνεύει να υποτιμήσει πραγματικά επικίνδυνες καταστάσεις, π.χ. να πηδήξει από πολύ μεγάλο ύψος ή κάτι αντίστοιχο.
- Υπό την επήρεια της κοκαΐνης ο χρήστης δεν αισθάνεται πείνα, δίψα ή κόπωση.
- Όταν περάσει σταδιακά η επήρεια (περίπου μετά από μία ώρα), το άτομο αισθάνεται θλίψη, ένταση ή άγχος για πολύ μεγαλύτερο διάστημα, καθώς και μια έντονη παρόρμηση να ξαναπάρει αμέσως κοκαΐνη.
- Μεγάλες δόσεις κοκαΐνης μπορούν να προκαλέσουν έντονο άγχος ή παραληρητικές ιδέες, π.χ. μπορεί το άτομο να πιστεύει ότι το παρακολουθούν ή το καταδιώκουν ακατάπαυστα.

### **Κίνδυνοι που πρέπει να γνωρίζουμε:**

- Η κοκαΐνη μπορεί να προκαλέσει ή να επιδεινώσει ψυχικά προβλήματα ή διαταραχές. Ειδικά οι νέοι κινδυνεύουν περισσότερο από κρίσεις άγχους, παραληρητικές ιδέες ή ψυχωσικά επεισόδια.
- Ένας κίνδυνος που ελλοχεύει με πολλές ουσίες είναι να υποτιμήσουμε την επικινδυνότητα μιας σεξουαλικής προσέγγισης και να υποστούμε σεξουαλική κακοποίηση.
- Η κοκαΐνη προκαλεί εθισμό, κυρίως γιατί μετά την επήρειά της ο χρήστης αισθάνεται πολύ άσχημα και επιθυμεί να ξανακάνει αμέσως χρήση της ουσίας για να νιώσει και πάλι δύναμη

κι αυτοπεποίθηση.

## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΗΡΩΙΝΗ

### «Επιστημονικά» στοιχεία

- Η ηρωίνη είναι ένα τεχνητό παράγωγο της μορφίνης και συγκαταλέγεται στα οπιούχα.
- Η ηρωίνη είναι μια ουσία που επιδρά στις ψυχικές μας λειτουργίες (ανήκει στις λεγόμενες ψυχοδραστικές ουσίες), μεταβάλλει δηλαδή τα συναισθήματα, τις σκέψεις και την αντίληψή μας επηρεάζοντας τον εγκέφαλο και αλλοιώνοντας την συνειδησιακή μας κατάσταση.
- Η ηρωίνη έχει ναρκωτική ή αναισθητική δράση.
- Η ηρωίνη προκαλεί και σωματική και ψυχολογική εξάρτηση.
- Η ηρωίνη λαμβάνεται ενδοφλέβια, σνιφάρεται ή καπνίζεται. Η δράση της μπορεί να διαρκέσει από μία ώρα έως και μία μέρα και εξαρτάται από τη δόση και τον τρόπο λήψης, το σωματικό βάρος, το φύλο και τα χαρακτηριστικά του εγκεφάλου του χρήστη.
- Πολύ σύντομα αναπτύσσεται ανοχή στην ουσία, ο χρήστης δηλαδή αναγκάζεται να παίρνει όλο και μεγαλύτερη ποσότητα για να επιτύχει το ίδιο αποτέλεσμα.
- Όταν το σώμα συνηθίσει στην κατανάλωση ηρωίνης, η διακοπή της χρήσης συνοδεύεται από έντονα συμπτώματα (τα λεγόμενα συμπτώματα στέρησης), μεταξύ άλλων δυνατούς πόνους στα άκρα, εξάψεις ή ρίγη, βαριά κατάθλιψη ή πολύ τρομακτικές ψευδαισθήσεις.

### Πιθανές επιπτώσεις:

- Η ηρωίνη μειώνει το άγχος και την ένταση. Ο χρήστης αισθάνεται ζεστασιά και θαλπωρή, ευτυχία, «καταλαβαίνει» καλύτερα τα πράγματα, βλέπει όμορφες ή τρομακτικές εικόνες και βρίσκεται σε μια ρευστή κατάσταση μεταξύ ύπνου και ξύπνιου. Στον εξωτερικό παρατηρητή, ο χρήστης μοιάζει απαθής και αδιάφορος.
- Οι αρνητικές επιδράσεις της ηρωίνης περιλαμβάνουν εκνευρισμό, δυσκολία στον προσανατολισμό, δυσκολία στη μνήμη και αμνησία, όπως και ασαφή λεκτική έκφραση.
- Επιπλέον εμφανίζεται βαριά δυσκοιλιότητα, απώλεια σεξουαλικού ενδιαφέροντος, απώλεια αισθήματος πείνας και δίψας. Ο χρήστης μπορεί να φθάσει σε άκρα παραμέληση του εαυτού του, γιατί παύει να ενδιαφέρεται για τη διατροφή του, τα ρούχα του και την προσωπική του υγιεινή.
- Η ηρωίνη οδηγεί σε επιβράδυνση της αναπνευστικής λειτουργίας και ενίοτε σε καταστολή της, με πιθανή κατάληξη το θάνατο.

### Κίνδυνοι που πρέπει να γνωρίζουμε:

- Η επίδραση της ηρωίνης γίνεται αισθητή πολύ γρήγορα ως μια επιβράδυνση της σκέψης και των αντιδράσεων. Η δράση της μπορεί να διαρκέσει πολύ και να κάνει το χρήστη επιρρεπή σε ατυχήματα, καθώς του στερεί την αντικειμενική αντίληψη και κρίση σε επικίνδυνες καταστάσεις.
- Η χρήση συριγγών και βελονών για την ενδοφλέβια λήψη ηρωίνης εγκυμονεί πολύ μεγάλο κίνδυνο μόλυνσης από ασθένειες όπως η ηπατίτιδα ή ο ιός HIV (ο ιός του AIDS).
- Η συστηματική χρήση ηρωίνης προκαλεί ανοχή. Τούτο σημαίνει ότι ο χρήστης αναγκάζεται να παίρνει όλο και μεγαλύτερη δόση για να επιτύχει το ίδιο αποτέλεσμα. Η μακροχρόνια χρήση προκαλεί σωματική και ψυχολογική εξάρτηση, ενώ η διακοπή της συνοδεύεται από έντονα συμπτώματα στέρησης.
- Καθώς η ηρωίνη επιβραδύνει την αναπνευστική λειτουργία, μπορεί να προκαλέσει το θάνατο σε χρήστες με πνευμονικές παθήσεις (π.χ. άσθμα).
- Η ηρωίνη που κυκλοφορεί είναι συχνά αμφιβόλου ποιότητας, ενώ διακινούνται και εξαιρετικά επικίνδυνα μείγματα.

# Ερωτήσεις για τις ουσίες για το μάθημα 9

Στα υλικά του ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ περιλαμβάνονται και κάρτες με ερωτήσεις και απαντήσεις στη μία όψη και ένα σύντομο επεξηγηματικό σημείωμα στην άλλη όψη. Τις κάρτες μπορείτε να τις προμηθευτείτε από το τοπικό κέντρο του EU-Dap στη χώρα σας (για την Ελλάδα: Κέντρο Πρόληψης ΠΥΞΙΔΑ [www.pyxida.org.gr](http://www.pyxida.org.gr)) ή να τις κατεβάσετε από τον κόμβο [www.eudap.net](http://www.eudap.net), να τις τυπώσετε και να τις κόψετε μόνοι σας. Οι κάρτες παρατίθενται στη συνέχεια, ώστε να μπορέσετε να διαλέξετε αυτές που σας ενδιαφέρουν περισσότερο. Κάτω από κάθε κάρτα, προτείνεται με δυο λόγια ένα θέμα για συζήτηση που μπορεί να σας εμπνεύσει για περαιτέρω ανάλυση, αν έχετε χρόνο, ή για να αφιερώσετε ένα ειδικό μάθημα.

ΟΙ ΣΩΣΤΕΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΕΙΩΜΕΝΕΣ ΜΕ ΜΑΥΡΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ. ΚΑΠΟΙΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΕΠΙΔΕΧΟΝΤΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΑΠΟ ΜΙΑ ΣΩΣΤΕΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ.

## Ερωτήσεις γενικά για τις ουσίες

**E1: Ένα κουτάκι μπίρα περιέχει εξαρτησιογόνες ουσίες;**

**A. Ναι** B. Όχι

**Οι ουσίες επηρεάζουν τα συναισθήματα, τη συμπεριφορά και την αντίληψη**

Όλες οι ουσίες επηρεάζουν την ψυχική μας ζωή, π.χ. μεταβάλλουν τα συναισθήματα, τις σκέψεις και την αντίληψή μας, καθώς επιδρούν στον εγκέφαλο. Υπό την επήρεια ουσιών, το άτομο περνά σε μια διαφορετική και πρωτόγνωρη συνειδησιακή κατάσταση. Ό,τι βλέπει, αισθάνεται ή σκέφτεται είναι καινούριο και άγνωστο. Στην κατάσταση αυτή, τα πάντα μοιάζουν πρωτόγνωρα, πιο ζωντανά, πιο ζοφερά, πιο χαρούμενα, πιο θλιβερά, πιο έντονα ή απλώς άγνωστα και τρομακτικά.

**Θέμα για συζήτηση:** Γιατί είναι εξαρτησιογόνος ουσία το αλκοόλ; Ποιά είναι η επίδραση των οιοπνευματωδών στη συμπεριφορά;

**E2: Αν πάρουμε μόνο ένα χαπάκι από ένα κουτάκι με υπνωτικά χάπια, μπορούμε άφοβα να οδηγήσουμε το ποδήλατό μας;**

A. Ναι **B. Όχι**

## Οι κίνδυνοι της χρήσης ουσιών

Όλες οι ουσίες έχουν μια σειρά από αρνητικές επιπτώσεις και στο σώμα και στις ψυχικές λειτουργίες. Επομένως, κάθε είδους χρήση (ακόμη και η δοκιμή) εγκυμονεί κινδύνους για την υγεία (μπορεί π.χ. να προκαλέσει μια αλλεργική αντίδραση). Ένας από τους σημαντικότερους κινδύνους που κρύβουν οι ουσίες είναι η εξάρτηση.

**Θέμα για συζήτηση:** Όλες οι ουσίες έχουν μια επιθυμητή επίδραση και κάποιες ανεπιθύμητες παρενέργειες κλπ.

**E3: Αν δεν έρθω στο κέφι με μια μπίρα, να πω άλλη μία για να με πιάσει;**

A. Ναι **B. Όχι**

**Η επίδραση της ουσίας αυξάνεται αν καταναλώσεις μεγαλύτερη ποσότητα**

Αυτό όμως δε σημαίνει ότι μια μεγαλύτερη δόση θα σε κάνει να νιώσεις καλύτερα. Αν κάνεις κέφι και περνάς καλά έχοντας πει π.χ. δυο ποτήρια μπίρα, δε σημαίνει ότι θα κάνεις περισσότερο κέφι και θα περνάς καλύτερα αν πεις 5 ποτήρια μπίρα. Συνήθως, μια τέτοια ποσότητα απλώς θα σου φέρει τάση για εμετό. Το ίδιο ισχύει για κάθε άλλη ουσία.

**Θέμα για συζήτηση:** Η διάθεσή μας δεν

εξαρτάται από την ουσία, αλλά από το πώς είμαστε. Αν καταναλώσουμε μεγαλύτερη δόση της ουσίας, το πιθανότερο είναι ότι θα αρρωστήσουμε.

#### **E4: Έχεις τις μαύρες σου. Θα νιώσεις καλύτερα αν πάρεις ένα χαπάκι έκσταση;**

A. Ναι **B. Όχι**

#### **Οι ουσίες δεν έχουν την ίδια επίδραση σε όλους τους ανθρώπους**

Παρατηρούνται τεράστιες διαφορές στις επιδράσεις των διαφόρων ουσιών. Το αν μια ουσία θα σε κάνει να αισθανθείς ευφορία ή δυσφορία εξαρτάται από πολλές συνθήκες. Π.χ. μπορεί να εξαρτάται από τον τρόπο λήψης, από την ψυχική σου κατάσταση πριν τη χρήση, από τους ανθρώπους που είναι μαζί σου, από τη φυσική σου κατάσταση την ώρα της λήψης κλπ.

**Θέμα για συζήτηση:** Η επίδραση της ουσίας εξαρτάται από την διάθεσή σου την ώρα της λήψης. Αν ήσουν στενοχωρημένος, θα εξακολουθήσεις να είσαι στενοχωρημένος.

#### **E5: Μία από τις παρακάτω προτάσεις δεν είναι σωστή. Ποια;**

A. Τα κορίτσια μεθούν με μικρότερη ποσότητα αλκοόλ απ' ό,τι τα αγόρια.

B. Τα αγόρια συνήθως πίνουν περισσότερο απ' ό,τι τα κορίτσια

**Γ. Τα αγόρια επιτρέπεται να πίνουν περισσότερο από τα κορίτσια**

#### **Οι ουσίες είναι πιο επικίνδυνες για τα κορίτσια παρά για τα αγόρια**

Οι νέοι γενικά κινδυνεύουν περισσότερο από τις ουσίες, γιατί το σώμα και ο εγκέφαλός τους βρίσκονται ακόμη στην ανάπτυξη, επομένως είναι πιο ευαίσθητα. Τα κορίτσια επηρεάζονται από τις ουσίες περισσότερο από τα αγόρια λόγω σωματικής διάπλασης (τα κορίτσια συνήθως έχουν μικρότερο βάρος και μικρότερη περιεκτικότητα νερού στο σώμα τους σε σύγκριση με τα αγόρια) και μπορεί να αισθανθούν πιο έντονα τις αρνητικές επιπτώσεις των ουσιών. Η ίδια ποσότητα αλκοόλ οδηγεί σε 20% υψηλότερα επίπεδα αλκοόλ στο αίμα στις γυναίκες σε σύγκριση με τους άνδρες. Γι' αυτό τα κορίτσια έχουν αναπτύξει μια στάση που τα προστατεύει από την υπερβολική κατανάλωση οινοπνευματωδών και μπορούν να διασκεδάσουν και να περάσουν πολύ καλά χωρίς να πιουν.

**Θέμα για συζήτηση:** Βιολογικές διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών έναντι θεμάτων που άπτονται του κοινωνικού φύλου

#### **E6: Μόνο μία από τις παρακάτω προτάσεις είναι σωστή. Ποια;**

A. Αφού η μαμά μου παίρνει υπνωτικά χάπια, μπορώ να πάρω κι εγώ

**B. Η μαμά μου παίρνει υπνωτικά χάπια μόνον κάτω από αυστηρό ιατρικό έλεγχο**

Γ. Εφόσον η μαμά μου νιώθει καλά αφού πάρει τα υπνωτικά της, δεν είναι δυνατόν να έχουν αρνητικές επιπτώσεις

#### **Οι ουσίες χρησιμοποιούνται και ως φάρμακα για τη θεραπεία διαφόρων ασθενειών**

Πολλές ουσίες χρησιμοποιούνταν ή εξακολουθούν να χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία διαφόρων ασθενειών. Λόγω των σοβαρών και επικίνδυνων παρενεργειών που έχουν, οι γιατροί τις χορηγούν μόνο σε πολύ συγκεκριμένες ασθένειες με μεγάλη φειδώ, ενώ η συνταγογράφηση τους υπόκειται σε πολύ αυστηρό έλεγχο.

**Θέμα για συζήτηση:** Τα φάρμακα που χορηγούνται μόνο με συνταγή γιατρού πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο για τη θεραπεία ασθενειών και μόνον υπό ιατρικό έλεγχο.

#### **E7: Αν καπνίζεις, έχεις ζεστά χέρια**

A Ναι **B Όχι**

#### **Οι ενοχλητικές συνέπειες της στένωσης των αγγείων λόγω της νικοτίνης είναι πολλές.**

Η νικοτίνη, που βρίσκεται σε όλα τα τσιγάρα και τα προϊόντα καπνού, πολύ σύντομα οδηγεί σε στένωση των αιμοφόρων αγγείων. Αυξάνει ελάχιστα τους καρδιακούς παλμούς κι αυτό αρχικά δημιουργεί σε ορισμένους καπνιστές μια πολύ ευχάριστη αίσθηση. Αυτό όμως είναι που τους προκαλεί και παγωμένα άκρα. Τα δάχτυλα των χεριών και τα πόδια κρυώνουν πιο εύκολα γιατί τα αιμοφόρα αγγεία στα σημεία αυτά είναι ήδη πολύ στενά.

**Θέμα για συζήτηση:** Ποιες μπορεί να είναι οι αναμενόμενες συνέπειες της ταχυπαλμίας και της στένωσης των αγγείων;

#### **E8: Οι περισσότεροι καπνιστές συνεχίζουν να καπνίζουν για πάντα**

A Ναι **B Όχι**

#### **Όλοι σχεδόν οι καπνιστές κόβουν το κάπνισμα έπειτα από ένα διάστημα.**

Πολλοί νέοι άνθρωποι καπνίζουν για ένα διάστημα και μετά το κόβουν γιατί δεν είναι τόσο ωραίο ή τόσο ευχάριστο όσο νόμιζαν. Άλλοι λόγοι που οδηγούν στη



διακοπή του καπνίσματος είναι το υψηλό οικονομικό κόστος, οι αρνητικές συνέπειες στις επιδόσεις στον αθλητισμό, θέματα αισθητικής και εμφάνισης και βεβαίως λόγοι υγείας. Οι ενήλικοι που καπνίζουν, παρότι προσπάθησαν να το κόψουν πολλές φορές και το ξανάρχισαν, τελικά το κόβουν όταν συνειδητοποιούν ότι το κάπνισμα τους έχει γίνει νοσηρή εξάρτηση.

**Θέμα για συζήτηση:** Ποια η διαφορά ανάμεσα στις αναμενόμενες επιδράσεις του καπνίσματος και τις πραγματικές επιδράσεις;

### **E9: Το κάπνισμα προκαλεί απώλεια βάρους στους καπνιστές;**

A Ναι    B Όχι

#### **Το κάπνισμα παχαίνει.**

Η νικοτίνη του τσιγάρου, όπως και όλες οι άλλες ουσίες, επηρεάζει διάφορες περιοχές του εγκεφάλου. Από τη νικοτίνη αλλοιώνονται ελαφρώς και τα εγκεφαλικά κύτταρα που μεταδίδουν το αίσθημα της πείνας και την αίσθηση της γεύσης ή της όσφρησης. Όταν όμως σταματά κανείς το κάπνισμα, η αντίδρασή τους είναι τόσο έντονη ώστε το άτομο τρώει πολύ περισσότερο, γεγονός που οδηγεί σε αύξηση και όχι σε απώλεια βάρους.

**Θέμα για συζήτηση:** Κάποιες φορές κάνουμε χρήση ουσιών ή φαρμάκων για να αδυνατίσουμε, χωρίς να σκεφτόμαστε τις μακροπρόθεσμες συνέπειες.

### **E10: Το τσιγάρο κάνει το δέρμα πιο θαμπό, με μεγαλύτερους πόρους και μπιμπίκια. Σωστό ή λάθος;**

A Σωστό    B Λάθος

#### **Το κάπνισμα αδιαμφισβήτητα βλάπτει το δέρμα.**

Το κάνει λιγότερο στιλπνό, ενώ η μειωμένη κυκλοφορία του αίματος ευθύνεται για την γήρανσή του. Σε σύγκριση με τους μη καπνιστές, το δέρμα των καπνιστών είναι γκριζωπό και χλωμό. Επίσης, κάνει πιο γρήγορα ρυτίδες.

**Θέμα για συζήτηση:** Πόσο επηρεάζονται οι νέοι από τις αισθητικές επιπτώσεις και από τις επιπτώσεις στην υγεία.

### **E11: Στη Βραζιλία, στις κλινικές που κάνουν πλαστικές εγχειρήσεις δε δέχονται καπνιστές γιατί, λόγω του καπνίσματος, τα τραύματά τους επουλώνονται πιο δύσκολα. Σωστό ή λάθος;**

A. Σωστό    B. Λάθος

### **Το κάπνισμα επιβραδύνει την επούλωση των τραυμάτων.**

Πρόκειται για επίδραση της νικοτίνης, είτε αυτή λαμβάνεται με το κάπνισμα είτε σε χάπια ή αυτοκόλλητα. Το θέμα αυτό δεν είναι καθόλου ασήμαντο. Στη χώρα που βρίσκεται στην πρωτοπορία της αισθητικής χειρουργικής, τη Βραζιλία, οι πλαστικοί χειρουργοί έχουν ως κανόνα να μη δέχονται καπνιστές για θεραπεία, διότι κατά την ανάρρωση η ποιότητα των αποτελεσμάτων ποτέ δεν είναι η επιθυμητή!

**Θέμα για συζήτηση:** Πού μπορεί να βρει κανείς πληροφορίες για τις παράδοξες συνέπειες του καπνίσματος;

### **E12: Τι θα ήταν σωστό να απαντήσεις αν κάποιος σε κεράσει κάνναβη;**

**A. Κατά πάσα πιθανότητα δε θα μου αρέσει αυτό που θα νιώσω**

**B. Κατά πάσα πιθανότητα αυτό που θα νιώσω θα είναι πολύ λιγότερο ενδιαφέρον από αυτό που περιμένω να νιώσω**

**Γ. Κατά πάσα πιθανότητα δε θα νιώσω τίποτα**

#### **Όλες οι απαντήσεις είναι σωστές.**

Όσοι προωθούν την κάνναβη υπερβάλλουν όσον αφορά στις θετικές επιδράσεις της ουσίας αυτής. Γεγονός είναι ότι η απάντηση Γ («δεν θα νιώσω τίποτα») ισχύει για τους περισσότερους ανθρώπους. Η επίδραση που αντιλαμβάνεται ο χρήστης εξαρτάται σε τόσο μεγάλο βαθμό από προσωπικούς παράγοντες, ώστε οι επιδράσεις που διαφημίζονται να αποτελούν προφανώς απλώς και μόνο δολώματα. Ωστόσο, οι αρνητικές συνέπειες, ακόμη κι αν δεν τις βλέπει και δεν τις αισθάνεται ο χρήστης, υπάρχουν!

**Θέμα για συζήτηση:** Σε ποιες συνθήκες μπορείς να χρησιμοποιήσεις αυτές τις ενδεικτικές απαντήσεις όταν σε κερνάνε τσιγάρα, ποτά ή άλλες ουσίες;

### **E13: Μόνο μία από τις παρακάτω προτάσεις είναι σωστή. Ποια;**

A. Αν καπνίζω μόνο το Σαββατοκύριακο, δεν κινδυνεύω να εθιστώ.

**B. Ο έφηβος μπορεί να εθιστεί στη νικοτίνη ακόμη κι αν καπνίζει λίγα μόνο τσιγάρα την εβδομάδα**

Γ. Αν μασάς ή σνιφάρεις καπνό, δεν εθίζεσαι στη νικοτίνη

**Δεν υπάρχουν εξαρτησιογόνες ουσίες που να μην προκαλούν εθισμό**

Εξαρτησιογόνες ουσίες που δεν προκαλούν εθισμό δεν υπάρχουν. Ο κίνδυνος της εξάρτησης ενυπάρχει σε όλες τις ουσίες. Ο κίνδυνος αυτός αυξάνεται όταν η ουσία λαμβάνεται ενδοφλέβια, καπνίζεται ή σνιφάρεται, γιατί έτσι φθάνει στον εγκέφαλο πολύ γρήγορα και τον επηρεάζει πολύ έντονα. Επειδή μάλιστα η επήρεια δε διαρκεί πολύ, ίσως να θέλεις πολύ γρήγορα να ξανακάνεις χρήση κι έτσι εύκολα να χάσεις τον έλεγχο.

**Θέμα για συζήτηση:** Όλες οι ουσίες ενέχουν τον κίνδυνο εθισμού για το χρήστη. Οι έφηβοι είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι στις εθιστικές ιδιότητες όλων των ουσιών.

#### **E14: Μία από τις παρακάτω προτάσεις δεν είναι σωστή. Ποια;**

**A. Οι νέοι χρησιμοποιούν μαριχουάνα για να βελτιώσουν τις επιδόσεις τους σε τεστ επιδεξιότητας**

B. Οι νέοι πίνουν στα πάρτι γιατί πιστεύουν ότι το ποτό θα τους βοηθήσει να ξεπεράσουν τη συστολή τους  
Γ. Οι νέοι συνήθως καπνίζουν γιατί θέλουν να ενταχθούν σε μια παρέα καπνιστών

#### **Για ποιους λόγους οι νέοι δοκιμάζουν ουσίες**

Υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους δοκιμάζει κανείς μια ουσία. Κάποιοι πιθανόν είναι η περιέργεια, η επιθυμία να ξεπεράσεις τα όριά σου, να δείξεις επαναστάτης, να δείξεις διαφορετικός. Υπάρχουν και ψυχολογικοί λόγοι, π.χ. κάποιοι πιστεύουν ότι οι ουσίες θα τους βοηθήσουν να λύσουν ή να ξεχάσουν τα προβλήματά τους, ότι θα τους κάνουν πιο αποφασιστικούς και δυναμικούς.

**Θέμα για συζήτηση:** Κίνητρα για τη χρήση ουσιών, διαφορές μεταξύ αντιληπτής επίδρασης και συνεπειών κλπ.

#### **E15: Μία από τις παρακάτω προτάσεις δεν είναι σωστή. Ποια;**

A. Το ποτό μπορεί να σε κάνει λιγότερο αξιόπιστο φίλο  
B. Όποιος καπνίζει μυρίζει άσχημα

**Γ. Αν πίνεις πολύ, οι άλλοι σε συμπαθούν και σε θαυμάζουν**

#### **Οι άλλοι δε σε συμπαθούν περισσότερο αν κάνεις χρήση ουσιών**

Οι ριψοκίνδυνοι άνθρωποι συχνά κερδίζουν το θαυμασμό των άλλων για ένα μικρό διάστημα. Μακροπρόθεσμα όμως αυτοί που κερδίζουν τη συμπάθεια των άλλων είναι αυτοί που παίρνουν τη ζωή τους στα χέρια τους κι αυτό μάλλον δεν είναι τυπικό χαρακτηριστικό των χρηστών ουσιών.

**Θέμα για συζήτηση:** Οι ουσίες έχουν πολλές

αρνητικές επιπτώσεις στον κοινωνικό και αισθητικό τομέα.

#### **E16: Μία από τις παρακάτω προτάσεις δεν είναι σωστή. Ποια;**

**A. Αν πεις την προηγούμενη μέρα, είναι πιθανότερο να περάσεις τις εξετάσεις σου**

B. Η κατανάλωση αλκοόλ μειώνει την ισορροπία και το μυϊκό συντονισμό την επόμενη μέρα (π.χ. όταν πας σχολείο με το ποδήλατο)

Γ. Η κατανάλωση αλκοόλ μειώνει την ικανότητά σου να λαμβάνεις γρήγορα αποφάσεις την επόμενη μέρα (π.χ. σε συνέλευση της τάξης)

#### **Οι ουσίες δε μας βοηθούν να λύσουμε προβλήματα**

Με τη χρήση ουσιών, μπορεί για λίγο να ξεχάσουμε τις σκοτούρες και τα προβλήματά μας. Τα προβλήματα όμως παραμένουν άλυτα. Εξάλλου, η χρήση ουσιών προκαλεί πρόσθετα προβλήματα, γιατί οι ουσίες έχουν σοβαρές παρενέργειες, ενώ η χρήση ουσιών κάποιες φορές επισύρει και νομικές κυρώσεις.

**Θέμα για συζήτηση:** Οι ουσίες μοιάζει να μας λύνουν τα προβλήματα, αυτό όμως κρατάει για λίγο. Την άλλη μέρα μας προσθέτουν ένα πρόβλημα ακόμη.

## **Ερωτήσεις για τα εισπνεόμενα**

#### **E17: Μόνο μία από τις παρακάτω προτάσεις είναι σωστή. Ποια;**

A. Αν εισπνεύσω μπογιά, δε θα μου κάνει κακό στον οργανισμό

B. Αν εισπνεύσω βενζίνη, θα μου φτιάξει τη διάθεση χωρίς να πάθει τίποτα ο εγκέφαλός μου

**Γ. Η εισπνοή μπογιάς, βενζίνης ή κόλλας προκαλεί βλάβες και στον εγκέφαλο και σε άλλα όργανα του σώματος**

#### **Η εισπνοή μπογιάς, κόλλας ή βενζίνης είναι επικίνδυνη**

Οι ουσίες αυτές είναι τοξικές και η εισπνοή τους προκαλεί βλάβες και στον εγκέφαλο και σε άλλα όργανα (π.χ. στους πνεύμονες). Επιπλέον, η εισπνοή των ουσιών αυτών προκαλεί μια κατάσταση παρόμοια με αυτή της μέθης, γεγονός που αυξάνει τον κίνδυνο ατυχημάτων.

**Θέμα για συζήτηση:** Τα εισπνεόμενα μπορεί να προκαλέσουν πολύ σοβαρές βλάβες και στον εγκέφαλο και σε άλλα όργανα του σώματος, τόσο οξείες όσο και χρόνιες

**E18: Δεν είναι επικίνδυνο να οδηγείς μηχανάκι αφού εισπνεύσεις μπουγιά. Σωστό ή λάθος;**

A. Σωστό **B. Λάθος**

**Τα εισπνεόμενα, όπως η βενζίνη, η κόλλα ή τα διαλυτικά χρωμάτων είναι κι αυτά εξαρτησιογόνες ουσίες**

Είναι εξαρτησιογόνες ουσίες, γιατί επηρεάζουν τα συναισθήματα, την αντίληψη, τη σκέψη και την κρίση και γιατί επιπλέον μπορούν να προκαλέσουν εθισμό στον χρήστη.

**Θέμα για συζήτηση:** Τα εισπνεόμενα επηρεάζουν την αντίληψη και την κρίση, όπως και οποιαδήποτε άλλη ουσία.

## Ερωτήσεις για το αλκοόλ

**E19: Όταν διψάς, τι είναι πιο υγιεινό να πεις;**

**A. Μεταλλικό νερό**

B. Μπύρα

Γ. Κοκτέιλ με οινόπνευματώδη

**Το αλκοόλ δεν ξεδιψάει**

Το αλκοόλ προκαλεί αφυδάτωση, γι' αυτό και είναι εξαιρετικά επικίνδυνο να πίνεις όταν έχεις πάρει έκσταση ή σπιντάκι (αμφεταμίνες). Διατρέχει μεγαλύτερο κίνδυνο θερμοπληξίας. Για να προλάβεις την αφυδάτωση, καλό είναι να πίνεις όσο περισσότερα μη αλκοολούχα ποτά μπορείς πριν, στη διάρκεια και μετά την κατανάλωση αλκοόλ (το καλύτερο είναι το μεταλλικό νερό).

**Θέμα για συζήτηση:** Το αλκοόλ προκαλεί απώλεια υγρών από το σώμα, τα οποία δεν μπορεί να αντικαταστήσει.

**E20: Όσο πιο πολύ τρως, τόσο περισσότερο μπορείς να πεις χωρίς να μεθύσεις. Σωστό ή λάθος;**

A. Σωστό

**B. Λάθος**

**Ακόμη κι αν έχεις φάει αρκετά, δεν είναι δυνατόν να πεις πολύ χωρίς να μεθύσεις**

Με άδειο στομάχι, η επίδραση του ποτού είναι όντως πολύ πιο έντονη και γίνεται πολύ πιο γρήγορα αισθητή. Για να μη μεθύσεις αμέσως, πρέπει να έχεις φάει κάτι πριν ξεκινήσεις να πίνεις. Παρά ταύτα, πάντα μεθάς αν πεις (κάποιοι μεθούν με ένα ή δυο ποτήρια, άλλοι με περισσότερα).

**Θέμα για συζήτηση:** Με άδειο στομάχι, η επίδραση του αλκοόλ είναι όντως πολύ πιο έντονη και γίνεται πολύ πιο γρήγορα αισθητή, αλλά ούτως ή άλλως αν πεις μεθάς.

**E21: Μετά το χθεσινοβραδινό πάρτι όπου ήπια πολύ, ο Μιχάλης κοιμήθηκε 8 ώρες. Τι πιθανότητες έχει ο Μιχάλης να πάει στο σχολείο και να περάσει το διαγώνισμα των μαθηματικών; Διάλεξε τη σωστή απάντηση.**

A. Περισσότερες από όσες θα είχε κανονικά

B. Τις ίδιες

**Γ. Λιγότερες από όσες θα είχε κανονικά**

**Αν πεις πολύ το βράδυ, δε γίνεται να κοιμηθείς και να έχεις συνέλθει την επόμενη μέρα**

Μετά την κατανάλωση αλκοόλ οι σωματικές δυνάμεις εξασθενούν, ακόμη και την επόμενη μέρα. Εξάλλου, από τη μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ διαταράσσεται το πιο χαλαρωτικό στάδιο του ύπνου (το στάδιο των ονείρων), γεγονός που προκαλεί αδυναμία την επόμενη μέρα.

**Θέμα για συζήτηση:** Σωματική αδυναμία αισθάνεται κανείς και την επόμενη μέρα μετά την κατανάλωση οινόπνευματωδών.

**E22: Ο Ανδρέας λέει ότι, για να τον πιάσει το ποτό, αναγκάζεται να ξοδεύει όλο και περισσότερα χρήματα σε ποτά. Γιατί; Διαλέξτε την πιθανότερη απάντηση.**

A. Ο μπάρμαν του νερώνει τα ποτά.

B. Ανέβηκαν οι τιμές.

**Γ. Ο Ανδρέας έχει αναπτύξει ανοχή (τα ποτά που έπινε συνήθως δεν αρκούν πια για να νιώσει τα ίδια αποτελέσματα)**

**Το ποτό συνηθίζεται πολύ γρήγορα**

Η ανοχή στο αλκοόλ αυξάνεται κι αυτό σημαίνει ότι χρειάζεσαι όλο και μεγαλύτερες ποσότητες για να νιώσεις το ίδιο αποτέλεσμα, αλλά και για να μεθύσεις. Αυτό έχει ως συνέπεια το σώμα σου (ιδίως το συκώτι) να εκτίθεται σε όλο και μεγαλύτερη ποσότητα αλκοόλ, άρα αυξάνονται και οι πιθανότητες βλάβης.

**Θέμα για συζήτηση:** Η τακτική κατανάλωση οινόπνευματωδών προκαλεί ανοχή και αναγκάζεις να αυξήσεις τη δόση για να επιτύχεις το ίδιο αποτέλεσμα, γεγονός που προκαλεί πολύ σοβαρές και μόνιμες βλάβες στο συκώτι

**E23: Η Μαρία πηγαίνει σε ένα πάρτι, όπου ελπίζει να φλερτάρει. Αν πει πολύ, τι είναι το πιθανότερο να της συμβεί; Διαλέξτε μία**

## απάντηση από τις παρακάτω

A. Θα γίνει επιθετική

**B. Θα έχει τάση για εμετό και θα βρωμοκοπάει**

Γ. Θα είναι πιο ελκυστική και θα φλερτάρει πολύ

### Το ποτό δε σε βοηθά να φλερτάρεις

Ενδέχεται όντως να νιώσεις περισσότερο θάρρος και αυτοπεποίθηση. Ωστόσο, όταν φλερτάρεις ή έρχεσαι σε επαφή με άλλους ανθρώπους, είναι σημαντικό να είσαι σε θέση να ερμηνεύσεις σωστά τις αντιδράσεις του άλλου και να καταλάβεις τα αισθήματά του. Επειδή, όμως, το ποτό επηρεάζει τα συναισθήματα και τις σκέψεις μας, μπορεί πολύ εύκολα να κάνουμε βεβιασμένες κινήσεις ή να πληγώσουμε τον άλλον. Κάτι εξίσου σημαντικό είναι ότι όταν πιεις πολύ, μυρίζεις πολύ έντονα. Αυτό δεν είναι πάντα ελκυστικό για όλους.

**Θέμα για συζήτηση:** Το ποτό και το φλερτ δε συνδυάζονται

### E24: Καλύτερα να πιεις συσκευασμένα αλκοολούχα αναψυκτικά παρά ένα ποτήρι μπύρα, γιατί μπορείς να πιεις περισσότερο χωρίς να μεθύσεις. Σωστό ή λάθος;

A. Σωστό

**B. Λάθος**

**Δεν είναι πιο ασφαλές να πιεις συσκευασμένα αλκοολούχα αναψυκτικά («σκληρά» οиноπνευματώδη αναμειγμένα με ένα γλυκό αναψυκτικό)**

Τα συσκευασμένα αλκοολούχα αναψυκτικά περιέχουν την ίδια ποσότητα αλκοόλ με μια μπύρα π.χ., απλώς είναι αναμειγμένα με αναψυκτικά. Επιπλέον, η γεύση του αλκοόλ γίνεται δυσδιάκριτη από τη γλυκιά γεύση του αναψυκτικού κι έτσι μπορεί να πιεις περισσότερο από όσο αντέχεις χωρίς να το καταλάβεις.

**Θέμα για συζήτηση:** Τα συσκευασμένα αλκοολούχα αναψυκτικά περιέχουν ίδια ποσότητα αλκοόλ με τη μπύρα, επειδή όμως είναι πολύ γλυκά μπορείς να πιεις περισσότερο, πιο γρήγορα και να μεθύσεις χωρίς καν να καταλάβεις πόσο πολύ έχεις πιει.

### E25: Η Ευγενία λέει ότι βάζει χυμό πορτοκάλι στο ποτό της για να μην μεθύσει. Έχει δίκιο;

A. Ναι **B. Όχι**

**Η ποσότητα του αλκοόλ δε μεταβάλλεται όταν αναμειγνύουμε το ποτό με αναψυκτικό ή χυμό**

Η ποσότητα του καθαρού αλκοόλ παραμένει η ίδια ακόμη κι αν προσθέσουμε στο ποτό χυμό, νερό ή παγάκια. Ωστόσο, όταν πίνουμε οινόπνευματώδη, καλό είναι να πίνουμε παράλληλα πολλούς χυμούς ή νερό για να προστατευτούμε από τις ανεπιθύμητες συνέπειες της επόμενης μέρας.

**Θέμα για συζήτηση:** Παρότι η ποσότητα καθαρού αλκοόλ δε μεταβάλλεται, είναι ασφαλέστερο να πίνουμε το ποτό με χυμό ή νερό για να προλάβουμε την αφυδάτωση.

### E26: Μία από τις παρακάτω προτάσεις είναι λάθος. Ποια;

Αν πιεις πάρα πολύ, την άλλη μέρα θα έχεις:

A. Πονοκέφαλο

**B. Φαγούρα στα χέρια**

Γ. Δυσκολίες στην αυτοσυγκέντρωση

**Αν πιούμε πολύ, την άλλη μέρα έχουμε «βαρύ κεφάλι».**

Το σώμα δίνει ενδείξεις τοξίκωσης και αφυδάτωσης, που γίνονται αισθητές κυρίως την επομένη. Αν πιούμε πολύ, την επόμενη μέρα υποφέρουμε από πονοκέφαλο, αισθανόμαστε κουρασμένοι και νωθροί και έχουμε δυσκολίες στην αυτοσυγκέντρωση.

**Θέμα για συζήτηση:** Αν πιούμε πολύ, την άλλη μέρα έχουμε πονοκέφαλο, αισθανόμαστε κουρασμένοι και έχουμε δυσκολίες στην αυτοσυγκέντρωση.

### E27: Τι είναι πιθανότερο να συμβεί αν πιεις;

Διάλεξε μία απάντηση

A. Θα γίνεις ο αρχηγός της ομάδας

**B. Θα έχεις περισσότερες πιθανότητες να γελοιοποιηθείς**

Γ. Θα σε θαυμάσει το αγόρι / το κορίτσι σου

**Δε γίνεσαι πιο συμπαθής στους άλλους όταν πίνεις**

Πιθανόν να σου δημιουργείται η εντύπωση ότι γίνεσαι πιο τολμηρός και να πιστεύεις ότι σου γίνεται πιο εύκολο να έρχεσαι σε επαφή με τους άλλους όταν πίνεις. Το ποτό, όμως, θα σε κάνει να χάσεις τον έλεγχο της κατάστασης και του εαυτού σου και διατρέχει σημαντικό κίνδυνο να δώσεις λάθος εντύπωση για τον εαυτό σου.

**Θέμα για συζήτηση:** Το ποτό προκαλεί απώλεια ελέγχου, άρα αυξάνει τον κίνδυνο να γελοιοποιηθείς.

## Ερωτήσεις για την κάνναβη

**E28: Ποια από τις παρακάτω ενδείξεις υποδηλώνει πιθανότατα εξάρτηση από την κάνναβη;**

A. Το να έχεις κόκκινα μάτια

B. Το να μην κοιμάσαι καλά

**Γ. Το να χρειάζεσαι συνέχεια κάνναβη για να νιώσεις καλά**

**Μπορεί να εθιστείς στο χασίς ή στη μαριχουάνα**

ΝΑΙ, μπορεί να εθιστείς. Αν παίρνεις κάνναβη για να χαλαρώσεις, να σου φτιάξει το κέφι, να απολαύσεις τη μουσική ή να αισθανθείς πιο κοντά στους άλλους, κινδυνεύεις σαφώς να καταλήξεις στην εξάρτηση. Οι συνέπειες της ψυχολογικής εξάρτησης επηρεάζουν πολλούς τομείς της ζωής του ατόμου. Σε κάθε περίπτωση, το εξαρτημένο άτομο χρειάζεται βοήθεια και συμβουλευτική υποστήριξη.

**Θέμα για συζήτηση:** Οι συνέπειες της ψυχολογικής εξάρτησης από την κάνναβη δε διαφέρουν από αυτές των άλλων ουσιών.

**E29: Μία από τις παρακάτω προτάσεις είναι σωστή. Ποια;**

A. Είναι λιγότερο επικίνδυνο να καπνίσεις ένα τσιγαριλίκι παρά ένα τσιγάρο

B. Όσοι καπνίζουν τσιγαριλίκια συνήθως καπνίζουν και τσιγάρα

**Γ. Το να καπνίσεις ένα τσιγάρο βλάπτει όπως επίσης και το να καπνίσεις ένα τσιγαριλίκι**

**Για τον οργανισμό δεν είναι λιγότερο βλαβερό να καπνίζεις χασίς από το να καπνίζεις τσιγάρο**

Ο καπνός της κάνναβης (που συνήθως αναμειγνύεται με καπνό τσιγάρου) κατά κανόνα εισπνέεται βαθύτερα και κρατιέται περισσότερη ώρα στους πνεύμονες σε σύγκριση με τον καπνό του τσιγάρου, γι' αυτό και η βλάβη που προκαλεί ένα τσιγαριλίκι είναι ανάλογη με τη βλάβη που προκαλούν 3 έως 5 τσιγάρα. Εξάλλου, οι περισσότεροι από όσους καπνίζουν κάνναβη καπνίζουν και τσιγάρα κι έτσι επιδεινώνουν τη βλάβη.

**Θέμα για συζήτηση:** Ο καπνός της κάνναβης (συνήθως μαζί με καπνό τσιγάρου) κατά κανόνα εισπνέεται βαθύτερα και κρατιέται περισσότερη ώρα στους πνεύμονες σε σύγκριση με τον καπνό του τσιγάρου.

**E30: Ο Θωμάς λέει: «Όλα μου πάνε στραβά**

**σήμερα. Ίσως αν κάπνιζα ένα τσιγαριλίκι...».** Ποιος δίνει τη σωστή συμβουλή στον Θωμά;

A. Μηνάς: A, να, μπράβο!!! Θα τα ξεχάσεις όλα!

**B. Βασίλης: Τι λες, βρε; Θα είναι πολύ χειρότερα. Θα σου βγάλει όλα τα δυσάρεστα συναισθήματα!**

Γ. Αντώνης: Γιατί δεν πίνεις ένα ποτάκι;

**Η κάνναβη δε θα σου αλλάξει τη διάθεση όταν δε νιώθεις καλά**

Η κάνναβη δε σου λύνει τα προβλήματα, απλά σε κάνει να τα ξεχάσεις για λίγες ώρες. Εξάλλου, αν δε νιώθεις καλά, η κάνναβη κατά πάσα πιθανότητα θα σε κάνει να νιώσεις χειρότερα, γιατί μεγεθύνει τα συναισθήματα, δε μετατρέπει τα αρνητικά σε θετικά. Όσοι είναι στενοχωρημένοι ή αγχωμένοι ή αντιμετωπίζουν ψυχολογικά προβλήματα δεν πρέπει να κάνουν χρήση κάνναβης. Τα ψυχολογικά προβλήματα υπάρχει κίνδυνος να επιδεινωθούν με την κάνναβη και να εκδηλωθούν με μεγάλη ένταση.

**Θέμα για συζήτηση:** Η κάνναβη δε σου λύνει τα προβλήματα, μεγεθύνει τα συναισθήματα, αλλά δε μετατρέπει τα αρνητικά σε θετικά.

**E31: Μόνο μία από τις παρακάτω προτάσεις είναι σωστή. Ποια;**

A. Τα πας καλύτερα με τους ανθρώπους όταν παίρνεις χασίς

B. Όσοι παίρνουν χασίς είναι φιλελεύθεροι και φιλήσυχοι άνθρωποι

**Γ. Πιο δύσκολα έρχεσαι σε επαφή με τους ανθρώπους όταν πάρεις χασίς**

**Δε γίνεσαι πιο συμπαθητικός στην παρέα αν πάρεις χασίς**

Αν μια παρέα θεωρεί τη χρήση κάνναβης «υποχρεωτική», μπορεί να μη γίνεις αποδεκτός παρά μόνον αν κάνεις κι εσύ χρήση. Το θέμα όμως είναι αν αξίζει να μπεις σε μια τέτοια παρέα, όπου για να νιώσεις άνετα πρέπει να είσαι «φτιαγμένος». Εξάλλου, η κάνναβη σε κάνει να επικεντρώνεσαι στον εαυτό σου και να αδιαφορείς εν πολλοίς για τους άλλους. Αυτό δε βοηθά και τόσο αν θέλεις να έρθεις σε επαφή με τους άλλους.

**Θέμα για συζήτηση:** Η κάνναβη σε κάνει να επικεντρώνεσαι στον εαυτό σου και να αδιαφορείς εν πολλοίς για τους άλλους. Αυτό δεν βοηθά και τόσο αν θέλεις να έρθεις σε επαφή με τους άλλους.

**E32: Ο καλύτερός σου φίλος δεν αισθάνεται καλά και μοιάζει να έχει ψευδαισθήσεις. Ξέρεις ότι έφαγε γλυκό που είχε μέσα**

**κάνναβη. Τι είναι το πιθανότερο να του συνέβη;**

**A. Έχει πάθει τοξίκωση από την κάνναβη και χρειάζεται επείγοντως βοήθεια**

B. Μάλλον ήταν χαλασμένα τα αβγά στο γλυκό  
**Βλάπτει πολύ περισσότερο το να φας ή να πεις κάνναβη παρά το να την καπνίσεις**

Η κάνναβη είναι πολύ δραστικότερη αν τη φας ή την πεις παρά αν την καπνίσεις, αν και τα αποτελέσματα εκδηλώνονται με καθυστέρηση (περίπου μίας ώρας). Η λήψη από το στόμα προκαλεί πολύ συχνότερα ψευδαισθήσεις.

**Θέμα για συζήτηση:** Η κάνναβη είναι πολύ δραστικότερη αν την φας ή την πεις, παρά αν την καπνίσεις. Η λήψη από το στόμα προκαλεί πολύ συχνότερα ψευδαισθήσεις.

**E33: Η Στέλλα παρατηρεί ότι ο φίλος της είναι πολύ διαφορετικός μετά από ένα πάρτι. Είναι απόμακρος, αδιάφορος, τα μάτια του είναι κατακόκκινα και μπερδεύει τα λόγια του. Ποια είναι η πιθανότερη εξήγηση;**

**A. Μπορεί να έκανε χρήση κάνναβης**

B. Μπορεί να βρήκε άλλη

Γ. Μπορεί να έμαθε κάτι που τον στενοχώρησε

Δ. Μπορεί να μην έγραψε καλά σε κάποιο διαγώνισμα στο σχολείο

**Η κάνναβη δε σε βοηθά να φλερτάρεις**

Η γοητεία κάποιου που έχει κάνει χρήση κάνναβης είναι πολύ αμφίβολη. Καταρχάς έχει κόκκινα μάτια και πρησμένα βλέφαρα –αυτό πολλές φορές κρατά μέχρι και την επόμενη μέρα και μάλλον δεν είναι και τόσο ελκυστικό. Εξάλλου, όταν κανείς βρίσκεται υπό την επήρεια της κάνναβης, συνήθως λέει ασυναρτησίες ή επικεντρώνεται μόνον στον εαυτό του. Στην κατάσταση αυτή, ούτε διευκολύνεται η επικοινωνία με τους άλλους ούτε, κατά πάσα πιθανότητα, αυξάνονται οι πιθανότητες επιτυχίας του στο φλερτ.

**Θέμα για συζήτηση:** Καπνίζοντας κάνναβη μπορεί να γίνεις λιγότερο γοητευτικός εξαιτίας μεταβολών στο σώμα και στο συναίσθημα.

**E34: Ποια από τις παρακάτω προτάσεις για την κάνναβη είναι σωστή;**

A. Το να καπνίζεις κάνναβη συνδέεται με έναν εναλλακτικό τρόπο ζωής

B. Η κάνναβη είναι φυσικό και οικολογικό προϊόν

Γ. Η χρήση κάνναβης συμβαδίζει με τις αντικαταναλωτικές αξίες και κανόνες

**Καμία από τις απαντήσεις δεν είναι σωστή.**

Οι προτάσεις αυτές είναι μηνύματα μάρκετινγκ που

προωθούνται από τη βιομηχανία της κάνναβης, έναν τεράστιο κλάδο εμπορίας σπόρων, στον οποίο η ανάπτυξη προϊόντων και οι τεχνικές πωλήσεων παίζουν τον ίδιο ρόλο που παίζουν και στη βιομηχανία οινοπνευματωδών και καπνού. Η πώληση προϊόντων κάνναβης σε σημεία πώλησης προϊόντων για χορτοφάγους είναι μια στρατηγική δημιουργίας αυτής της εναλλακτικής, φυσικής και αντικαταναλωτικής εικόνας.

**Θέμα για συζήτηση:** Ποια η θέση του εμπορίου κάνναβης στο πλαίσιο των ιδανικών, των ονείρων και των αξιών που εσύ έχεις ως νέος;

**E35: Το να καπνίζεις την κάνναβη είναι ασφαλής τρόπος χρήσης της ουσίας. Σωστό ή λάθος;**

A. Σωστό

**B. Λάθος**

**Είναι κοινωνικός μύθος ή παρανόηση ότι η χρήση κάνναβης είναι ασφαλής.**

Όπως και οι χρήστες αλκοόλ, 10% των χρηστών κάνναβης κάνουν βαριά χρήση, προβληματική χρήση ή αναπτύσσουν εξάρτηση. Κάποιοι άνθρωποι, μάλιστα, που είναι ευάλωτοι σε ψυχωσικά επεισόδια, τα εκδηλώνουν με αφορμή τη χρήση κάνναβης (ή ενός είδους μανιταριών ή άλλης ουσίας) και χάνουν τον έλεγχο εντελώς. Τίποτε λοιπόν δεν επιτρέπει να συμπεράνουμε ότι είναι «ασφαλής».

**Θέμα για συζήτηση:** Πώς κάνουμε τη διάκριση του τι είναι «ασφαλές» και του τι είναι «επικίνδυνο»;

**E36: Η χρήση κάνναβης εντάσσεται σε έναν σύγχρονο τρόπο ζωής πετυχημένων ανθρώπων που βγάζουν πολλά χρήματα;**

A: Ναι

**B: Όχι**

**Όσοι κάνουν τακτική χρήση κάνναβης για μεγάλο χρονικό διάστημα έχουν κατά μέσο όρο μικρότερα εισοδήματα και πλήττονται περισσότερο από την ανεργία.**

Αυτό ισχύει και για τις σχολικές επιδόσεις. Οι μαθητές που καπνίζουν κάνναβη συστηματικά δεν είναι τόσο καλοί στο σχολείο. Αυτό ενδέχεται να οφείλεται σε μία από τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις της κάνναβης στον εγκέφαλο, τον περιορισμό της ικανότητας επίλυσης σύνθετων προβλημάτων.

**Θέμα για συζήτηση:** Από πού προέρχονται οι κοινωνικοί μύθοι, οι παρανοήσεις και οι θρύλοι για την κάνναβη και τις άλλες ουσίες;

## Ερωτήσεις για την έκσταση

**E37: Η Σοφία είναι απογοητευμένη γιατί ο φίλος της δεν εμφανίζεται στο πάρτι. Αποφασίζει να πάρει έκσταση. Τι είναι πιθανότερο να της συμβεί;**

**A. Θα ξεχάσει για λίγο τον φίλο της, αλλά θα συμπεριφερθεί με τέτοιο τρόπο που το άλλο πρωί θα το μετανιώσει**

B. Θα είναι τόσο καταπληκτική που θα ανακηρυχθεί σε βασίλισσα της βραδιάς  
Γ. Θα βήχει όλη νύχτα

**Λόγοι για τους οποίους πρέπει να αποφεύγεται η έκσταση**

Κάθε αίσθημα που προκαλείται τεχνητά είναι επικίνδυνο. Αν προσπαθήσεις να δημιουργήσεις μια συγκεκριμένη συγκινησιακή κατάσταση τεχνητά, χωρίς να νιώθεις έτσι εκ των προτέρων, παίζεις ένα επικίνδυνο παιχνίδι με το σώμα και την ψυχή σου. Εξάλλου, η ευτυχία διαρκεί μόνο όσο διαρκεί η δράση της ουσίας. Λίγες ώρες αργότερα, ο χρήστης συνήθως νιώθει χάλια –εξουθενωμένος και λυπημένος για αρκετές ώρες και συχνά σε ελαφριά κατάθλιψη για μέρες.

**Θέμα για συζήτηση:** Οι τεχνητοί τρόποι να βιώσεις την ευτυχία είναι πάντα επικίνδυνοι, κρατάνε λίγες ώρες και σε αφήνουν εκτεθειμένο στη βούληση των άλλων.

**E38: Αν πάρεις έκσταση, ποιο θα είναι το αποτέλεσμα;**

**A. Θα χάσεις τον αυτοέλεγχό σου και την επαφή με τους ανθρώπους γύρω σου**

B. Θα νιώσεις μια βαθύτερη και πιο έντονη επαφή με τους άλλους γύρω σου  
Γ. Θα νιώσεις άνεση και ηρεμία

**Οι ουσίες τύπου «έκσταση» σου δίνουν διαφορετική εντύπωση για τον εαυτό σου από αυτή που όντως ισχύει.**

Πολλοί χρήστες έκστασης νομίζουν ότι αποκτούν μια πιο θερμή και πιο έντονη επαφή με τους άλλους όταν βρίσκονται υπό την επήρεια της έκστασης σε ένα περιβάλλον με πολλή μουσική και χορό. Άλλοι άνθρωποι όμως μπορούν να νιώσουν παρόμοια συναισθήματα μόνον υπό την επήρεια της μουσικής και του χορού. Η διαφορά είναι ότι δε χάνουν τον αυτοέλεγχό τους ούτε την επαφή τους με τους άλλους. Οι νέοι που λατρεύουν τη μουσική και δεν παίρνουν έκσταση δε θέλουν να χάνουν τον αυτοέλεγχό τους.

**Θέμα για συζήτηση:** Πόσο σημαντικό είναι για σένα να διατηρείς τον έλεγχο του σώματός σου, των

συναισθημάτων σου και της επικοινωνίας σου με τους άλλους;

**E39: Δεν μπορεί να εθιστείς στην έκσταση ή στις αμφεταμίνες αν κάνεις χρήση μόνο τα Σαββατοκύριακα. Σωστό ή λάθος;**

A. Σωστό **B. Λάθος**

**Μπορεί να εθιστείς στην έκσταση και στις αμφεταμίνες**

Αν παίρνεις συχνά αυτές τις ουσίες, η ένταση των επιθυμητών αποτελεσμάτων (ευδιαθεσία και ευεξία) μειώνεται ολοένα και περισσότερο. Η αύξηση της δόσης δεν έχει ως επακόλουθο τη μείωση της κόπωσης και της θλίψης.

**Θέμα για συζήτηση:** Μπορεί κανείς να εθιστεί στην έκσταση. Αν παίρνεις έκσταση για να νιώσεις καλύτερα το Σαββατοκύριακο, ενώ όλη την υπόλοιπη βδομάδα αισθάνεσαι εξαντλημένος και άκεφος, τότε σαφώς κινδυνεύεις να καταλήξεις στην εξάρτηση από την έκσταση.

## Ερωτήσεις για την κοκαΐνη

**E40: Μόνο μία από τις παρακάτω προτάσεις είναι σωστή. Ποια;**

A. Η χρήση κοκαΐνης αδυνατίζει

**B. Η χρήση κοκαΐνης παχαίνει**

Γ. Η χρήση κοκαΐνης μάλλον δεν επηρεάζει το βάρος

**Δεν χάνεις βάρος παίρνοντας κοκαΐνη**

Το μόνο που κάνει η κοκαΐνη είναι να καταστέλλει το αίσθημα της πείνας όσο κρατάει η επήρειά της. Την ώρα εκείνη, δηλαδή, κατά πάσα πιθανότητα δε θα φας τίποτα, αλλά είναι πολύ πιθανό να φας στη συνέχεια (π.χ. περίπου μια ώρα αργότερα) και, επειδή θα αισθάνεσαι πολύ θλιμμένος, κατά πάσα πιθανότητα θα θέλεις να φας κυρίως γλυκά ή παχυντικές τροφές.

**Θέμα για συζήτηση:** Η κοκαΐνη απλώς καταστέλλει το αίσθημα της πείνας όσο κρατάει η επήρειά της.

**E41: Τι είναι το πιθανότερο να συμβεί στον Μανώλη αν πάρει κοκαΐνη;**

A. Θα μεταβληθεί σε πανέξυπνο συνομιλητή

B. Θα φαίνεται πολύ σέξυ και κομψός

**Γ. Οι φίλοι του θα ακούσουν πολλές ασυναρτησίες απ' το στόμα του**

**Η κοκαΐνη δε σε κάνει πιο ελκυστικό**

Υπό την επήρεια της κοκαΐνης αισθάνεσαι έντονα την ανάγκη να μιλάς και ίσως σου δημιουργηθεί η

εντύπωση ότι γίνεσαι πιο κοινωνικός ή πιο ενδιαφέρων. Οι άλλοι όμως εκλαμβάνουν αυτά που λες μάλλον ως ακατάσχετη φλυαρία παρά ως ενδιαφέρουσα συζήτηση. Εξάλλου, η κοκαΐνη συχνά προκαλεί χρόνια ρινίτιδα και έντονη εφίδρωση –που καταστρέφουν το πολυπόθητο «σεξ απήλ».

**Θέμα για συζήτηση:** Υπό την επήρεια της κοκαΐνης αισθάνεσαι έντονα την ανάγκη να μιλάς, συνήθως όμως σε πιάνει λογοδιάρροια και δεν είναι σαφή τα όσα λες.

**E42: Ποια από τις παρακάτω προτάσεις είναι σωστή;**

- A. Η ηρωιστασιακή χρήση κοκαΐνης δε δημιουργεί εξάρτηση
- B. Η χρήση κοκαΐνης βελτιώνει τις σχολικές επιδόσεις
- Γ. Μετά τη χρήση κοκαΐνης, αισθάνεσαι για ένα διάστημα δυνατός και ήρεμος

**Δ. Καμία από τις παραπάνω προτάσεις δεν είναι σωστή**

**Μπορείς να εθιστείς στην κοκαΐνη**

Μπορείς να εθιστείς στην κοκαΐνη κυρίως γιατί νιώθεις τόσο άσχημα μόλις περάσει η δράση της, ώστε αισθάνεσαι μια πολύ έντονη επιθυμία να ξανακάνεις χρήση αμέσως, για να νιώσεις και πάλι δύναμη κι αυτοπεποίθηση.

**Θέμα για συζήτηση:** Μπορείς πολύ γρήγορα να εθιστείς στην κοκαΐνη.

**E43: Ποια από τις παρακάτω προτάσεις δεν είναι σωστή;**

A. Όταν πάρεις κοκαΐνη γίνεσαι επιθετικός

**B. Η κοκαΐνη ανακουφίζει από τον πονοκέφαλο**

Γ. Όταν πάρεις κοκαΐνη γίνεσαι πιο ριψοκίνδυνος, π.χ. είναι πιθανότερο να οδηγήσεις πολύ γρήγορα

**Οι επιδράσεις της κοκαΐνης**

Η κοκαΐνη προξενεί ταχύτατα έντονο αίσθημα ευφορίας. Ο χρήστης αισθάνεται απόλυτη εγρήγορση και ζωντάνια, νιώθει ανήσυχος και θέλει να κινείται. Το μυαλό του τρέχει σε χίλιες σκέψεις και, μερικές φορές, τον πιάνει λογοδιάρροια και λέει ασυναρτησίες. Αισθάνεται τεράστια αυτοπεποίθηση, είναι έτοιμος να κάνει ριψοκίνδυνα πράγματα και μπορεί να συμπεριφερθεί πολύ απερίσκεπτα ή επιθετικά. Λόγω αυτού, μπορεί να υποτιμήσει πραγματικά επικίνδυνες καταστάσεις. Όταν κάποιος είναι υπό την επήρεια της κοκαΐνης, δεν αισθάνεται πείνα, δίψα ή κούραση. Όταν περάσει η δράση της κοκαΐνης (περίπου μια ώρα αργότερα), αισθάνεται θλίψη, ένταση ή άγχος για πολύ μεγαλύτερο χρονικό διάστημα και έχει την παρόρμηση να ξανακάνει αμέσως χρήση.

**Θέμα για συζήτηση:** Η κοκαΐνη επηρεάζει την αντίληψη της πραγματικότητας και του κινδύνου

**E44: Μόνο μία από τις παρακάτω προτάσεις είναι σωστή. Ποια;**

A. Η χρήση κοκαΐνης είναι ένας εύκολος τρόπος να περάσεις τις εξετάσεις σου

B. Η χρήση κοκαΐνης βελτιώνει την αυτοσυγκέντρωση

**Γ. Υπό την επήρεια της κοκαΐνης είναι δύσκολο να ελέγξεις τη σκέψη σου**

**Δεν μπορείς να γίνεις καλύτερος μαθητής παίρνοντας κοκαΐνη**

Με την κοκαΐνη χάνεις τον έλεγχο της σκέψης σου. Εξάλλου, υπό την επήρεια της κοκαΐνης έχεις λανθασμένη εντύπωση για τον εαυτό σου. Νομίζεις ότι ξέρεις περισσότερα, αλλά αυτό δεν ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα.

**Θέμα για συζήτηση:** Με την κοκαΐνη χάνεις τον έλεγχο της σκέψης σου.

**Ερωτήσεις για την ηρωίνη**

**E45: Ποια από τις παρακάτω προτάσεις για την ηρωίνη είναι σωστή;**

**A. Η εξάρτηση από την ηρωίνη αναπτύσσεται ταχύτατα**

B. Η εξάρτηση από την ηρωίνη αναπτύσσεται σε διάστημα ετών

Γ. Εξάρτηση από την ηρωίνη αναπτύσσουν μόνον όσοι έχουν ψυχολογικά προβλήματα

**Η ηρωίνη είναι εξαιρετικά εθιστική ουσία**

Η συστηματική χρήση ηρωίνης προκαλεί πολύ γρήγορα και σωματική και ψυχολογική εξάρτηση. Αυτό σημαίνει ότι χωρίς ηρωίνη ο χρήστης νιώθει πολύ άσχημα (έχει πόνους σε όλο το σώμα, αϋπνίες, είναι νευρικός και ανήσυχος, νιώθει αδυναμία) και αισθάνεται μια ακατάσχετη επιθυμία να ξανακάνει χρήση. Όσοι είναι εξαρτημένοι από την ηρωίνη είναι συνήθως ανίκανοι να φροντίσουν τον εαυτό τους ή να ενδιαφερθούν για οτιδήποτε άλλο πέρα από την ηρωίνη. Η ηρωίνη γίνεται το επίκεντρο της ζωής τους.

**Θέμα για συζήτηση:** Η συστηματική χρήση ηρωίνης οδηγεί πολύ γρήγορα σε σωματική και ψυχολογική εξάρτηση.

**E46: Ο Νίκος είπε στη Φανή να σνιφάρει ηρωίνη αντί να την παίρνει ενδοφλέβια, γιατί**



**έτσι είναι λιγότερο επικίνδυνη για την υγεία.  
Να τον εμπιστευτεί η Φανή; Διαλέξτε τη σωστή απάντηση.**

A. Ναι

**B. Όχι**

Γ. Ναι, αλλά μόνο αν έχει κάποια φλεγμονή

**Δεν είναι λιγότερο επικίνδυνο να καπνίζεις ή να σνιφάρεις ηρωίνη**

Είτε την καπνίζεις, είτε τη σνιφάρεις, είτε την παίρνεις ενδοφλέβια, με την ηρωίνη βάζεις σε κίνδυνο τη σωματική και την ψυχική σου υγεία. Η συστηματική χρήση ηρωίνης προκαλεί εξάρτηση. Ρισκάρεις πολλά αν δοκιμάσεις την ουσία αυτή.

**Θέμα για συζήτηση:** Η εξάρτηση από την ηρωίνη δε διαφέρει είτε την καπνίζεις, είτε τη σνιφάρεις είτε κάνεις ενδοφλέβια χρήση

**E47: Δύο από τις παρακάτω προτάσεις δεν είναι σωστές. Ποιες;**

**A. Η χρήση ηρωίνης σου προκαλεί ευφορία**

B. Η χρήση ηρωίνης σου προκαλεί κατάθλιψη

Γ. Αν πάρεις ηρωίνη δεν μπορείς να προβλέψεις τις αντιδράσεις σου

**Δ. Αν πάρεις ηρωίνη γίνεσαι πιο ομιλητικός**

**Πώς αισθάνεσαι όταν πάρεις ηρωίνη**

Η ηρωίνη καταστέλλει τα συναισθήματα και, γενικότερα, τις αντιδράσεις (επιβραδύνει την ομιλία και τη σκέψη). Οι χρήστες ηρωίνης κλείνονται στον εαυτό τους και δεν ενδιαφέρονται ιδιαίτερα ούτε για άλλους ανθρώπους ούτε για άλλα θέματα.

**Θέμα για συζήτηση:** Με την ηρωίνη το συναίσθημα κατευνάζεται ή καταστέλλεται και ο χρήστης γίνεται πιο εσωστρεφής.

# Βιβλιογραφικές Παραπομπές

- 1 Cuijpers P (2002a). Effective ingredients of school-based drug prevention programmes. A systematic review. *Addictive Behaviors* 27: 1009-1023.  
Cuijpers P (2002b). Peer-led and adult-led school drug prevention: a meta-analytic comparison. *Drug Education* 32: 107-119.  
Cuijpers P (2003). Three decades of drug prevention research. *Drugs: Education Prevention Policy* 10: 7-20.
- 2 Evans RI, Rozelle RM, Mittelmark M, Hansen WB, Bane AL, Havis J (1978). Deterring the onset of smoking in children: knowledge on immediate psychological effects and coping with peer pressure, media pressure, and parents modelling. *Journal of Applied Social Psychology* 8: 126-135.  
McAlister AL, Perry C, Killen J, Slinkard LA and Maccoby N (1980). Pilot study of smoking, alcohol and drug abuse prevention. *American Journal of Public Health* 70: 719-721.  
Perry CL, Killen J, Telch M, Slinkard LA and Danaher BG (1980). Modifying smoking behavior of teenagers: a school based intervention. *American Journal of Public Health* 70: 722-725.
- 3 Hansen WB. (1992). School-based substance abuse prevention: a review of the estate of the art in curriculum, 1980 - 1990.  
Tobler N, Stratton H. Effectiveness of School-based Drug Prevention Programs: A Meta-Analysis of the Research. *J Prim Prev* 1997;18(1):71-128.  
Tobler NS, Roona MR, Ochshorn P, Marshall DG, Streke AV, Stackpole KM. School-Based Adolescent Drug Prevention Programs: 1998 Meta-Analysis. *J Prim Prev* 2000;20(4):275-335.
- 4 Durlak JA (1997). Successful prevention programs for children and adolescents. *Issues in Clinical Child Psychology*. New York: Plenum.
- 5 Tobler NS, Roona MR, Ochshorn P, Marshall DG, Streke AV, Stackpole KM. School-Based Adolescent Drug Prevention Programs: 1998 Meta-Analysis. *J Prim Prev* 2000;20(4):275-335.
- 6 Velleman R, Mistral W, Sanderling L. Taking the message home: involving parents in drug prevention. Bath: University of Bath; 2000:117, pp 67-96.
- 7 Dusenbury L, Falco M (1995). Eleven Components of Effective Drug Abuse Prevention Curricula. *Journal of School Health*, 65(10), 420-425.
- 8 [www.eudap.net](http://www.eudap.net)
- 9 The Development and dissemination of Life Skills Education: An overview. The Development and dissemination of Life Skills Education: An overview. Geneva: Division of Mental Health, WHO; 1994.
- 10 Botvin G. Preventing drug abuse in schools: social and competence enhancement approaches targeting individual –level etiologic factors. *Addict Behav*, 2000;25(6):887-897  
Kealey KA, Peterson AV, Gaul MA, Dinh KT. Teacher training as a behavior change process: principles and results from a longitudinal study. *Health Educ Behav* 2000;27(1):64-81.
- 11 Hawks D, Scott K, McBride N, Jones P, Stockwell T. Prevention of psychoactive substance use: a selected review of what works in the area of prevention. World health Organisation, 2002 Geneva. ISBN 92 4 159042 4
- 12 World Health Organization. Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools. Programme on Mental Health. 1993 Geneva.  
Hawks D, Scott K, McBride N, Jones P, Stockwell T. Prevention of psychoactive substance use: a selected review of what works in the area of prevention. World health Organisation, 2002 Geneva. ISBN 92 4 159042 4  
U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Institute on Drug Abuse. Preventing drug use among children and adolescents. A research-based guide for parents, educators and commlessony leaders. 2nd edition, 2003. NIH publication no. 04-4212(A)
- 13 Sussman et al. The motivation, skills, and decision-making model of “drug-abuse” Prevention. *Substance abuse and misuse*. 2004. 39,10-12: 1971-2016
- 14 World Health Organization (1994). Life skills education in schools, parts 1 and 2. Geneva: WHO.
- 15 Dreer, L. Binge drinking and college pupils: An Investigation of Social Problem-Solving Abilities. May/June 2004. *Journal of College Pupil Development*. Available at: [http://www.findarticles.com/p/articles/mi\\_qa3752/is\\_200405/ai\\_n9363055/pg\\_2](http://www.findarticles.com/p/articles/mi_qa3752/is_200405/ai_n9363055/pg_2)

