

**ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ**

ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΤΟΥ ΜΑΘΗΤΗ 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 δε μεταβιβάζεται σε καμία μορφή και με κανένα τρόπο, ηλεκτρονικά, μηχανικά, φωτοτυπικά, εγγράφως ή με άλλο 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

Ξέρω τι  
ζητάω

ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΤΟΥ ΜΑΘΗΤΗ για το πρόγραμμα  
πρόληψης της χρήσης ψυχοτρόπων ουσιών στα σχολεία

Το τετράδιο αυτό ανήκει στην / στον:

Όνοματεπώνυμο

Σχολείο

Πόλη

Το χρησιμοποίησα για πρώτη φορά στις:

Αγαπητέ μαθητή

Αγαπητή μαθήτριά

Το τετράδιο αυτό αποτελεί τμήμα του υλικού του προγράμματος ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ, που θα υλοποιηθεί στην τάξη σου. Στο τετράδιο μπορείς να κάνεις τις ασκήσεις, να διαβάσεις τις πρόσθετες πληροφορίες, να κολλήσεις εικόνες ή φωτογραφίες και να σημειώσεις τις σκέψεις σου. Στο τέλος του τετραδίου υπάρχουν δύο λευκές σελίδες, όπου μπορείς να γράψεις όσα περίεργα, αστεία ή ενδιαφέροντα ζεις, ακούς ή σκέφτεσαι στο διάστημα που μεσολαβεί μεταξύ των μαθημάτων. Κάποια στιγμή μπορεί να χρειαστεί να ανταλλάξεις το τετράδιό σου με το τετράδιο άλλων συμμαθητών σου ή να το πάρει ο καθηγητής για να διαβάσει την απάντηση που έδωσες σε κάποια ερώτηση. Ελπίζουμε να απολαύσεις τα μαθήματα του ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ!

Η συντακτική ομάδα

# Ξέρω τι ζητάω

## Περιεχόμενα

Μάθημα 1	Έναρξη του «ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ» .....	6
Μάθημα 2	Να είναι κανείς μέλος ομάδας ή να μην είναι;.....	7
Μάθημα 3	Επιλογές – Οιοπνευματώδη, κίνδυνος και προστασία .....	9
Μάθημα 4	Είναι σωστές οι αντιλήψεις, οι εντυπώσεις, οι πληροφορίες που έχεις; .....	10
Μάθημα 5	Μάθε για το κάπνισμα .....	12
Μάθημα 6	Αυτοέκφραση .....	15
Μάθημα 7	Δυναμισμός.....	16
Μάθημα 8	Η ψυχή της παρέας .....	18
Μάθημα 9	Μάθε για τα ναρκωτικά.....	19
Μάθημα 10	Τα δύσκολα .....	20
Μάθημα 11	Επίλυση προβλημάτων και λήψη αποφάσεων .....	22
Μάθημα 12	Στοχοθεσία .....	24
	Μια σελίδα για σένα .....	25

# Έναρξη του Ξέρω τι ζητάω

Όσο μεγαλώνεις, θα κληθείς να κάνεις υγιεινές επιλογές για το ποτό, το τσιγάρο, κάποια φάρμακα, την κάνναβη και άλλες ουσίες. Τα μαθήματα του ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ σε βοηθούν να προετοιμαστείς για τις αποφάσεις αυτές. Το ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ είναι πρόγραμμα πρόληψης και πρόληψη σημαίνει «παίρνω τα μέτρα μου πριν συμβεί κάτι».

Ρίξε μια ματιά στους τίτλους των 12 μαθημάτων του ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ στη σελίδα των περιεχομένων, για να πάρεις μια ιδέα για τη θεματολογία των μαθημάτων

## ΚΑΝΟΝΕΣ ΠΟΥ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΟΥΝ ΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΣΤΗΝ ΟΜΑΔΑ:

1. Ακούω όταν μιλάει κάποιος άλλος
2. Δεν κοροϊδεύω τους άλλους στην τάξη
3. Δεν κουτσομπολεύω αυτά που λένε οι συμμαθητές μου
4. Σέβομαι το δικαίωμα των άλλων να έχουν διαφορετική γνώμη
5. Σέβομαι το δικό μου δικαίωμα να έχω διαφορετική γνώμη
6. Προσπαθώ να είμαι όσο περισσότερο μπορώ ειλικρινής
7. Σέβομαι τη διαδικασία
8. Αισθάνομαι υπεύθυνος για την τήρηση των κανόνων στην τάξη
9. Σέβομαι την ανάγκη για εχεμύθεια
10. Είμαι πρόθυμος/η να μάθω καινούρια πράγματα

ΑΣ ΣΚΕΦΤΟΥΜΕ ΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΤΟΥ «ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ»...

Συμπληρώστε τις παρακάτω προτάσεις

Μια ερώτηση που έχω για το αλκοόλ, το τσιγάρο και τις άλλες ουσίες είναι:

.....

.....

.....



Κάτι που θα ήθελα να πετύχω στη διάρκεια αυτών των μαθημάτων είναι:

.....

.....

.....

.....

.....



# Να είναι κανείς μέλος ομάδας ή να μην είναι

Οι νέοι άνθρωποι σαν κι εσένα θέλουν να είναι μαζί με άλλους νέους. Εσύ τι θα έκανες για να γίνεις μέλος μιας καινούριας παρέας; Τι θα περίμενε η παρέα από σένα, ως νέο μέλος; Πώς θα αντιδρούσε η παρέα σε αυτά που κάνεις ή σε αυτά που λες; Αυτές οι ερωτήσεις αποτελούν το κεντρικό θέμα αυτού του μαθήματος.

## ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΕΝΩΝΟΥΝ ΜΙΑ ΠΑΡΕΑ ΕΙΝΑΙ:

Χαρακτηριστικά  
Αγόρια ή κορίτσια, ντύσιμο...

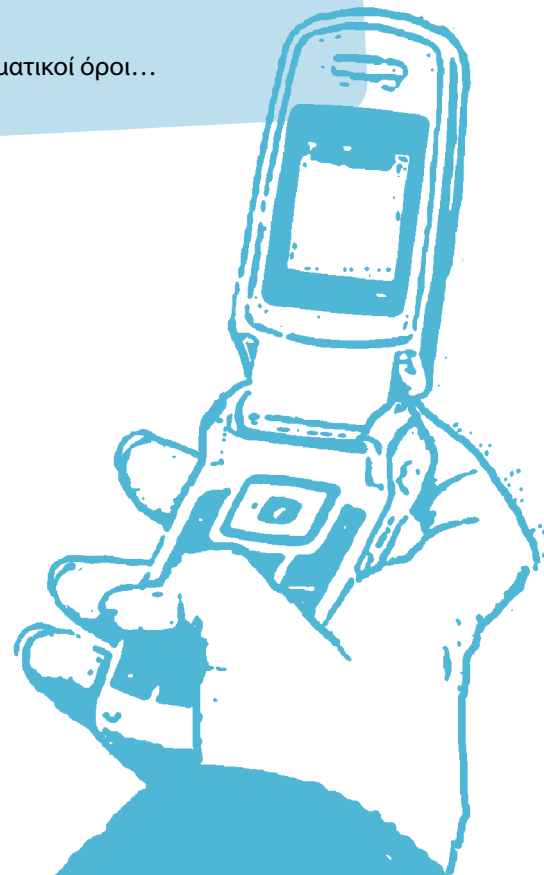
Δεξιότητες  
Ταλέντο στον αθλητισμό, στα μουσικά όργανα, στα ακροβατικά με ποδήλατα...

Συμπεριφορές  
Στυλ χορού, κάπνισμα, μη κάπνισμα...

Γλώσσα  
Τοπική διάλεκτος, SMS, συγκεκριμένοι συνηματικοί όροι...

Μετά τα παιχνίδια καταστάσεων, συζητήστε με την παρέα στην οποία ανήκατε και απαντήστε σε τρεις από αυτές τις ερωτήσεις.

- 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 μπεις 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;



Οι νέοι άνθρωποι θάν κι εσένα  
θέλουν να είναι μαζί με άλλους  
νέους. Εσύ τι θα κάνεις για να  
γίνεις μέλος μιας κοινότητας  
παρά τα όσα θέλεις να  
αποσένα ως άνθρωπος  
που κάνει οτιδήποτε  
αυτές οι επιθυμίες  
το κεντρικό



Σχέδιο του Jean Michel Folon (Βέλγιο, 1934-2005)

Πώς σου φαίνεται ο άνθρωπος που ξεχωρίζει; .....

.....

Τι τον κάνει να μοιάζει με τους άλλους; .....

.....

Τι τον κάνει να διαφέρει από τους άλλους; .....

.....

Ποιες νομίζεις ότι είναι οι επιθυμίες του; .....

.....

Ανάφερε τρεις λόγους για τους οποίους ένας τέτοιος άνθρωπος έχει δικαίωμα να είναι διαφορετικός.

1

2

3





## Επιλογές - οινοπνευματώδη, κίνδυνος και προστασία

Το αλκοόλ είναι κι αυτό μια εξαρτησιογόνος ουσία και το ξεκάθαρο μήνυμα που δίνει το μάθημα αυτό είναι να μην πίνεις αλκοόλ γιατί κάνει κακό στην υγεία. Όσοι το λένε αυτό έχουν προφανώς δίκιο, ιδίως στην ηλικία σου. Αλλά βλέπεις και ανθρώπους που πίνουν ή κάνουν χρήση άλλων ουσιών, π.χ. καπνίζουν τσιγάρα. Γιατί το κάνουν αυτό και τι ριψοκινδυνεύουν; Και, το πιο σημαντικό, εσύ πώς μπορείς να προστατευτείς από τέτοιους κινδύνους;

Μελέτησε τις φιγούρες και τοποθέτησέ τες στο σωστό κουτάκι.

	Κοινωνικοί	Οργανικοί	Προσωπικοί
Κίνδυνος			
Προστασία			



μοναξιά



κορίτσι-αγόρι



άγχος



μαζί



αγόρι - κορίτσι



αυτοεκτίμηση

Σχεδίασε ένα χαρακτήρα που κατά τη γνώμη σου δεν κινδυνεύει να κάνει κατάχρηση αλκοόλ

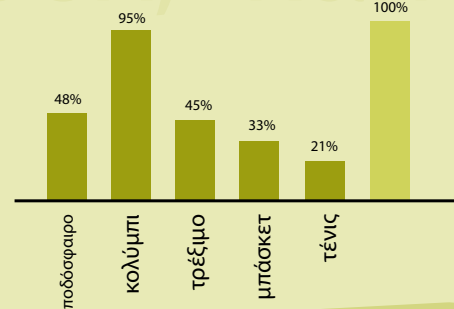
## Μάθημα 4

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

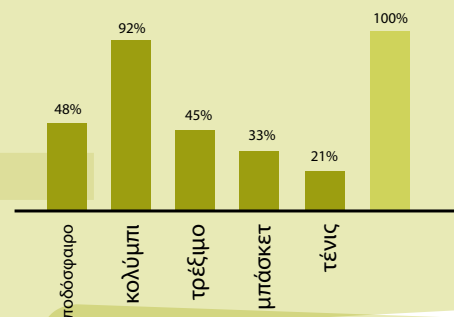
Ο Μιχάλης φοράει ροζ ρούχα γιατί πιστεύει ότι οι περισσότεροι άνθρωποι τους οποίους θαυμάζει φορούν ροζ. Η Ιωάννα τρώει συγκεκριμένα φαγητά, παρόλο που δεν της αρέσουν, γιατί πιστεύει ότι αυτά τρώνε και οι περισσότεροι άνθρωποι τους οποίους εκτιμά. Στο μάθημα αυτό θα δούμε πώς αυτές οι πεποιθήσεις επηρεάζουν τη συμπεριφορά μας, ιδιαίτερα όσον αφορά στη χρήση αλκοόλ, καπνού και άλλων ουσιών.

**Αλλά μαθήματα στατιστικής**  
Γίνεται κατανοητή η διαφορά ανάμεσα στο «στη διάρκεια της ζωής», «μια φορά το χρόνο», «μια φορά το μήνα» και «καθημερινά»;

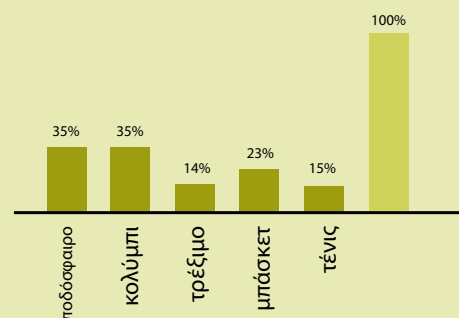
ΕΧΩ ΚΑΝΕΙ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΟΥ



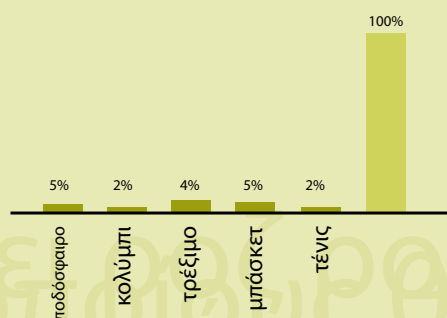
ΚΑΝΩ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΚΑΘΕ ΧΡΟΝΟ



ΚΑΝΩ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΚΑΘΕ ΜΗΝΑ



ΚΑΝΩ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

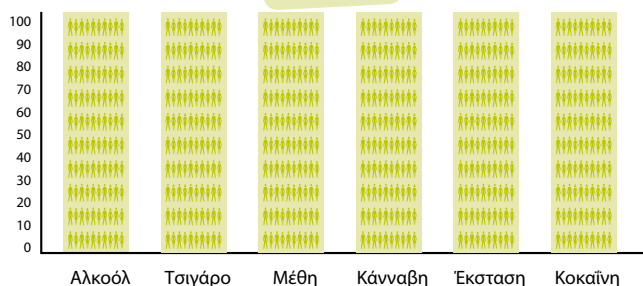


ΤΙ ΠΙΣΤΕΥΕΙ  
ΠΟΛΥ ΤΟΥΣ  
ΠΡΟΛΟΓΟΥΣ  
ΟΤΙ ΑΥΤΑ  
ΕΙΝΑΙ  
ΚΑΙ  
ΑΝΘΡΩΠΙΝΑ

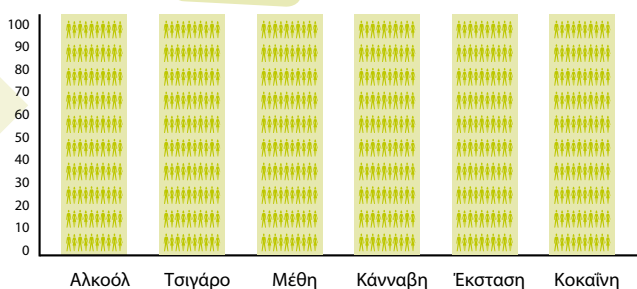
Βάλε σε κύκλο την  
εκτίμησή σου: 27%



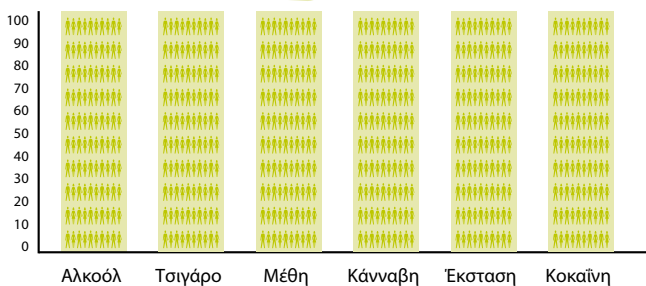
Τι πιστεύεις: τι ποσοστό (%) ατόμων ηλικίας 15-18 ετών έκαναν χρήση στη διάρκεια της ζωής τους ...



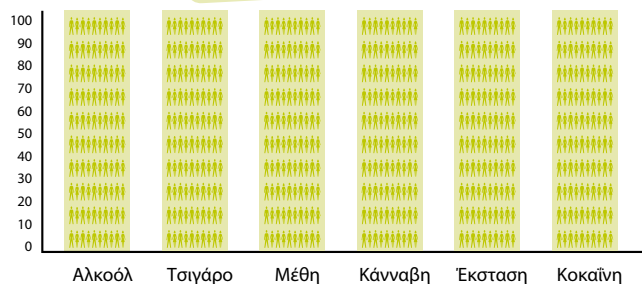
Τι πιστεύεις: τι ποσοστό (%) ατόμων ηλικίας 15-18 ετών έκαναν χρήση μία φορά το χρόνο ...



Τι πιστεύεις: τι ποσοστό (%) ατόμων ηλικίας 15-18 ετών έκαναν χρήση μια φορά το μήνα ...



Τι πιστεύεις: τι ποσοστό (%) ατόμων ηλικίας 15-18 ετών έκαναν χρήση καθημερινά...



Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις σε ομάδες των πέντε, αφού συγκρίνετε τις εκτιμήσεις της ομάδας σας με τα πραγματικά στοιχεία.

1. Πού σημειώνετε τη μεγαλύτερη διαφορά;
2. Πού προσεγγίζετε περισσότερο την πραγματικότητα;
3. Σε ποιους λόγους μπορεί να οφείλεται η λανθασμένη εκτίμηση των ποσοστών χρήσης αλκοόλ, καπνού ή άλλων ουσιών;

Δώσε ένα παράδειγμα επηρεασμού της εκτίμησής σου από π.χ.:

- Φίλο ή συγγενή
- Ειδήσεις στο διαδίκτυο, στην τηλεόραση, στο ραδιόφωνο, στις εφημερίδες
- Διαφημίσεις
- Ταινίες, φωτογραφίες, ιστορίες, τραγούδια

## Μάθε για το Κάπνισμα

Μερικά πράγματα μας κάνει καλό να τα αναπνέουμε, όπως π.χ. ο καθαρός αέρας. Άλλα μας κάνουν κακό όταν τα αναπνέουμε, π.χ. ο καπνός του τσιγάρου. Αυτό το ξέρουμε όλοι σχεδόν. Παρά ταύτα, πολλοί άνθρωποι καπνίζουν. Και, αν το καλοσκεφτείς, αναγκάζουν και όλους όσους είναι γύρω τους να καπνίζουν! Τι είναι όμως τελικά το τσιγάρο;

### ΤΙ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ ΑΠΟ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΕΡΕΥΝΕΣ

- Τι είναι η νικοτίνη;
  - ο Η νικοτίνη είναι η ουσία του τσιγάρου που ευθύνεται για τον εθισμό.
  - ο Η νικοτίνη απορροφάται από τους πνεύμονες και φθάνει στον εγκέφαλο μέσω της κυκλοφορίας του αίματος σε λιγότερο από δέκα δευτερόλεπτα. Λόγω αυτής της πολύ μεγάλης ταχύτητας, ο καπνιστής αντιλαμβάνεται την επίδραση της νικοτίνης πολύ γρήγορα.
  - ο Στον εγκέφαλο, η νικοτίνη επιδρά σε διάφορες περιοχές και προκαλεί μεταβολές σε ολόκληρο τον οργανισμό –αυξάνει τους καρδιακούς παλμούς, αυξάνει την αρτηριακή πίεση, προκαλεί συστολή των αιμοφόρων αγγείων αλλά και μείωση της κυκλοφορίας του αίματος και της θερμοκρασίας στα άκρα. Οι επιδράσεις αυτές καταπονούν τον οργανισμό.
- Οι τοξικές ουσίες του τσιγάρου
  - ο Η νικοτίνη είναι τοξική ουσία. Μια δόση 0,05 γραμμαρίων καθαρής νικοτίνης προκαλεί θάνατο σε ενήλικα. Στα παιδιά, η κατάποση ενός και μόνο τσιγάρου επιφέρει το θάνατο.
  - ο Η τοξική δράση γίνεται αισθητή ήδη από το κάπνισμα του πρώτου τσιγάρου. Οι συνέπειες είναι συνήθως βήχας, ναυτία, ο λαιμός ξεραίνεται, τα μάτια κοκκινίζουν και δακρύζουν –ενδείξεις ότι το σώμα προσπαθεί να «καταπολεμήσει» την τοξική ουσία.
- Κάποιοι αριθμοί
  - ο Πέρα από τη νικοτίνη, το τσιγάρο και ο καπνός του τσιγάρου περιέχουν περίπου 3.700 επιβλαβείς χημικές ουσίες. Οι 40 από αυτές είναι καρκινογόνες. Οι ουσίες αυτές είναι, μεταξύ άλλων, αμμωνία, αρσενικό, πίσσα, υδροκυάνιο, μονοξειδίο του άνθρακα ή βουτάνιο. Το αρσενικό, π.χ., χρησιμοποιείται ως ποντικοφάρμακο, ενώ η αμμωνία είναι συστατικό των απορρυπαντικών.
  - ο Το κάπνισμα είναι το σημαντικότερο αίτιο θανάτου και ασθενειών που θα μπορούσε να αποφευχθεί στην Ευρώπη. 650.000 Ευρωπαίοι και πάνω από 4 εκατομμύρια άνθρωποι παγκοσμίως χάνουν κάθε χρόνο τη ζωή τους εξαιτίας των συνεπειών του καπνίσματος. Ευτυχώς, χρόνο με το χρόνο ο αριθμός των ενηλίκων που συνεχίζουν να καπνίζουν μειώνεται ελαφρώς, ενώ αυξάνεται συνεχώς ο αριθμός των ανθρώπων που κάνουν προσπάθειες να κόψουν το κάπνισμα.
  - ο Ο καπνιστής με κάθε τσιγάρο χάνει περίπου 11 λεπτά ζωής.



### ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

Η ίδια η νικοτίνη δεν προκαλεί χαλάρωση ή μείωση του στρες. Στην πραγματικότητα, αυτό που αντιλαμβάνονται οι καπνιστές ως χαλάρωση ή μείωση του στρες είναι μάλλον η μείωση των συμπτωμάτων στέρησης, όπως η νευρικότητα και τα προβλήματα αυτοσυγκέντρωσης. Στην πραγματικότητα, η νευρικότητα οφείλεται στην έλλειψη νικοτίνης και εξαφανίζεται μόνον αν το άτομο καπνίσει.







## ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

### Εθισμός

- ✎ Η νικοτίνη είναι εξαιρετικά εθιστική ουσία. Ποσοστό 60% με 80% των καπνιστών είναι εθισμένοι.
- ✎ Τα παρακάτω σημάδια φανερώνουν ότι κάποιος είναι εθισμένος:
  - Επιθυμία να καπνίσει
  - Ανεπιτυχείς προσπάθειες να κόψει το κάπνισμα
  - Ανάπτυξη ανοχής
  - Συμπτώματα στέρησης αν καπνίσει λιγότερο ή σταματήσει το κάπνισμα.
- ✎ Τα συμπτώματα στέρησης που αισθάνεται κανείς αν σταματήσει να καπνίζει είναι τα ακόλουθα:
  - νευρικότητα
  - ανησυχία
  - κατάθλιψη
  - προβλήματα αυτοσυγκέντρωσης και ύπνου
  - μεταβολές στο πεπτικό σύστημα, με αύξηση της όρεξης που οδηγεί σε αύξηση του βάρους
- ✎ Αν ξεκινήσει κανείς το κάπνισμα, είναι πολύ δύσκολο να το κόψει. Οι περισσότεροι καπνιστές που θέλουν να κόψουν το κάπνισμα κάνουν αρκετές αποτυχημένες προσπάθειες πριν τα καταφέρουν. Στην εφηβεία το κάπνισμα πολύ γρήγορα προκαλεί σημάδια εξάρτησης, μέσα σε λίγες μέρες από τα πρώτα τσιγάρα. Παρόλα αυτά, οι περισσότεροι καπνιστές το κόβουν κάποια στιγμή.

### Φυσική κατάσταση και σεξουαλική δραστηριότητα

- ✎ Το μονοξείδιο του άνθρακα είναι ένα πολύ τοξικό αέριο που περιέχεται στον καπνό του τσιγάρου και μειώνει τη μεταφορά οξυγόνου στα διάφορα όργανα. Απώλεια οξυγόνου σημαίνει απώλεια δυνάμεων και επιδείνωση της φυσικής κατάστασης, συνέπειες που γίνονται αισθητές σχεδόν αμέσως μετά το κάπνισμα. Ένα εύγλωττο παράδειγμα είναι ότι λαχανιάζει κανείς πιο γρήγορα όταν αθλείται ή όταν ανεβαίνει σκάλες.
- ✎ Η πίσσα είναι προϊόν της διαδικασίας καύσης. Ένα πακέτο την ημέρα σημαίνει ένα φλιτζάνι καθαρής πίσσα το χρόνο. Η πίσσα κολλά στα μικροσκοπικά τριχίδια της τραχείας, καλύπτει σιγά σιγά τους πνεύμονες και προκαλεί βήχα και λοιμώξεις του αναπνευστικού.
- ✎ Ο γνωστότερος κίνδυνος για την υγεία είναι ο καρκίνος –όχι μόνο καρκίνος του πνεύμονα, αλλά και πολλές άλλες μορφές καρκίνου, όπως της τραχείας, του ήπατος ή του παγκρέατος.
- ✎ Οι καρδιαγγειακές παθήσεις είναι προβλήματα των αγγείων που εμφανίζονται επειδή η νικοτίνη προκαλεί συστολή των αγγείων και ταχυπαλμία. Μακροπρόθεσμα αυτό μπορεί να προκαλέσει έμφραγμα, αλλά καταλήγει και σε σεξουαλική ανικανότητα.
- ✎ Μια άλλη αδιαμφισβήτητη επίδραση της νικοτίνης (είτε λαμβάνεται με το κάπνισμα είτε σε μορφή χαπιού ή σε αυτοκόλλητο) είναι ότι επιβραδύνει την επουλωση των τραυμάτων. 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!
- ✎ Η στένωση των αγγείων έχει ως συνέπεια παγωμένα πόδια και χέρια.

### Εμφάνιση, οσμή και γεύση

- ✎ Η μειωμένη κυκλοφορία του αίματος ευθύνεται για τη γήρανση του δέρματος. Σε σύγκριση με τους μη καπνιστές, το δέρμα των καπνιστών είναι γκριζωπό και χλωμό. Επίσης, κάνει πιο γρήγορα ρυτίδες.
- ✎ Τα ρούχα και τα μαλλιά μυρίζουν άσχημα, τα δόντια και τα δάχτυλα κιτρινίζουν.
- ✎ Οι καπνιστές κινδυνεύουν περισσότερο από προβλήματα στα δόντια και στα ούλα.
- ✎ Η όσφρηση αλλοιώνεται με το κάπνισμα, όπως και η γεύση. Αυτός είναι ένας από τους λόγους, πέραν των μεταβολών του πεπτικού συστήματος, που όσοι αρχίζουν το κάπνισμα και στη συνέχεια, προφανώς, το κόβουν, παίρνουν βάρος. Ξαναβρίσκουν την ικανότητα να απολαμβάνουν τη γεύση του καλού φαγητού!

### Κορίτσια και εγκυμοσύνη

- ✎ Ο συνδυασμός αντισυλληπτικού χαπιού και καπνίσματος αυξάνει τον κίνδυνο προβλημάτων στο κυκλοφορικό, όπως θρόμβωση, καρδιακή προσβολή ή εγκεφαλικό επεισόδιο.
- ✎ Το κάπνισμα στη διάρκεια της εγκυμοσύνης προκαλεί μείωση του βάρους του νεογνού, βραδύτερη ανάπτυξη και κίνδυνο πρόωρου τοκετού και συνδρόμου αιφνίδιου βρεφικού θανάτου.

### Περιβάλλον και... χρήμα

- ✎ Ο καπνός του τσιγάρου είναι από τις πιο επικίνδυνες μορφές ατμοσφαιρικής ρύπανσης. «Παθητικοί καπνιστές» ονομάζονται οι άνθρωποι που δεν καπνίζουν οι ίδιοι, αλλά αναγκάζονται να αναπνέουν τον καπνό κάποιου άλλου.
- ✎ Για την παραγωγή καπνού χρειάζεται θερμότητα, ενώ για τη διαδικασία ξήρανσης των φύλλων απαιτείται ξυλεία βάρους πενταπλάσιου από το βάρος των φύλλων, η οποία συνήθως προέρχεται από τροπικά δάση.
- ✎ Τα τσιγάρα είναι ακριβά. Φαντάσου τι θα μπορούσες να αγοράσεις με τα χρήματα που δίνεις για εκατό πακέτα τσιγάρα το χρόνο. Ή διακόσια, ή τριακόσια...
- ✎ Σκέψου και τα έξοδα που σε περιμένουν στο μέλλον. Το κάπνισμα διαστέλλει τους πόρους του δέρματος και το μπουκώνει, με άλλα λόγια το καταστρέφει. Αυτό σημαίνει ότι θα αναγκάζεσαι να αγοράζεις όλο και ακριβότερα καλλυντικά. Τα δόντια μαυρίζουν και, αν θες να έχεις λευκά δόντια, θα πρέπει να πληρώνεις για λεύκανση και πρόσθετες θεραπείες στον οδοντίατρο.

Για περισσότερες πληροφορίες, πήγαινε στον κόμβο [www.eudap.net](http://www.eudap.net) και στη συνέχεια στην ιστοσελίδα της χώρας σου.



## Μάθημα 5

### Παραποίηση στοιχείων από την καπνοβιομηχανία

Ένας άλλος «κίνδυνος» του καπνίσματος είναι η χειραγώγηση που υφίσταται κανείς από την καπνοβιομηχανία. Οι καπνοβιομηχανίες θέλουν να προσελκύσουν όσο περισσότερους πελάτες μπορούν και να πουλήσουν όσο περισσότερα τσιγάρα μπορούν και χρησιμοποιούν διάφορες στρατηγικές για να πετύχουν το σκοπό αυτό. Μία από αυτές είναι το μάρκετινγκ και η διαφήμιση. Συνήθως, όμως, η εικόνα του τσιγάρου που μεταδίδουν οι διαφημίσεις (π.χ. ελευθερία, ελκυστικοί νέοι άνθρωποι, αίσθημα του ανήκειν) δεν συμβαδίζει καθόλου με την πραγματικότητα. Οι κίνδυνοι και οι βλάβες που προκαλεί το κάπνισμα συγκαλύπτονται. Ήξερες ότι ο «άντρας του Marlboro» (ο άντρας που εμφανιζόταν ως καουμπούι στις διαφημίσεις του Marlboro επί σειρά ετών) πέθανε από καρκίνο του πνεύμονα; Ωστόσο, η καπνοβιομηχανία χρησιμοποιεί αμφιλεγόμενες στρατηγικές. Αρνεύται, λόγω χάρη, ότι το τσιγάρο είναι εθιστικό και βλαβερό. Αρνεύεται ότι τα τσιγάρα σχεδιάζονται, με άλλα λόγια ότι προστίθενται στα τσιγάρα κάποιες ουσίες που τα κάνουν ακόμη πιο εθιστικά και εμφανέστερα πιο βλαβερά, όπως ζάχαρη, γλυκόριζα, κακάο ή οξείδιο του μαγνησίου. Οι ουσίες αυτές αυξάνουν την πρόσληψη νικοτίνης στον πνεύμονα (αυξάνουν συνεπώς τις πιθανότητες εθισμού), μειώνουν τον ερεθισμό του βλεννογόνου της τραχείας (μειώνουν συνεπώς τη φυσική αρνητική αντίδραση στον καπνό) και δίνουν έναν πιο ανοιχτόχρωμο καπνό (συνεπώς λιγότερο ορατό, ώστε να μειωθούν οι αντιδράσεις όσων ενοχλούνται από τον καπνό).

## Τεστ γνώσεων για το κάπνισμα και το τσιγάρο

Διάβασε προσεκτικά κάθε ερώτηση και τις διάφορες απαντήσεις και, στη συνέχεια, σημείωσε τη σωστή (α, β ή γ).

1. Πόσες πραγματικά επικίνδυνες ουσίες (κάποιες από αυτές καρκινογόνες) περιέχει το τσιγάρο;
  - (α) περίπου 3.700
  - (β) περίπου 200
  - (γ) περίπου 1.200
2. Περισσότερο από το 80% των καπνιστών αρχίζει να καπνίζει σε ηλικία...
  - (α) 18 χρονών
  - (β) 21 χρονών
  - (γ) 25 χρονών
3. Κάθε χρόνο περισσότεροι άνθρωποι πεθαίνουν επειδή κάπνιζαν παρά...
  - (α) από την κατάχρηση παράνομων ναρκωτικών
  - (β) από τροχαία
  - (γ) από και τους δύο παραπάνω λόγους
4. Με κάθε τσιγάρο που καπνίζεις, πόσα λεπτά χάνεις απ' τη ζωή σου;
  - (α) περίπου δύο λεπτά
  - (β) το κάπνισμα δεν επηρεάζει το πόσο θα ζήσεις
  - (γ) έντεκα λεπτά
5. Πόσοι άνθρωποι πεθαίνουν από το κάπνισμα κάθε χρόνο στην Ευρώπη;
  - (α) πάνω από 10.000
  - (β) πάνω από 100.000
  - (γ) πάνω από 500.000
6. Τι παθαίνει το έμβρυο όταν καπνίζει η γυναίκα στη διάρκεια της εγκυμοσύνης;
  - (α) αναπτύσσεται με πιο αργό ρυθμό
  - (β) γεννιέται με μικρότερο βάρος
  - (γ) και το (α) και το (β)
7. Σε ποια ποσότητα προκαλεί το θάνατο η καθαρή νικοτίνη;
  - (α) 1 κιλό
  - (β) 100 γραμμάρια
  - (γ) 0,05 γραμμάρια
8. Τι ποσοστό καπνιστών στην Ευρώπη θέλουν να κόψουν το κάπνισμα και προσπάθησαν να το κόψουν;
  - (α) 6%
  - (β) 28%
  - (γ) 55%
9. Πόσοι άνθρωποι σε όλο τον κόσμο πεθαίνουν κάθε χρόνο από το κάπνισμα;
  - (α) 40.000
  - (β) 400.000
  - (γ) 4.000.000
10. Πόσοι νεαροί καπνιστές προσπάθησαν να κόψουν το κάπνισμα τουλάχιστον μία φορά;
  - (α) 11 %
  - (β) 35 %
  - (γ) 61 %
11. Τι συμβαίνει αμέσως μόλις καπνίσει κανείς ένα τσιγάρο;
  - (α) κρυώνουν τα χέρια και τα πόδια του
  - (β) ερεθίζεται το στομάχι του
  - (γ) μυρίζουν άσχημα τα ρούχα και τα μαλλιά του
12. Ποιοι έχουν τις καλύτερες επιδόσεις σε δύσκολα τεστ αυτοσυγκέντρωσης;
  - (α) οι καπνιστές
  - (β) οι μη καπνιστές
  - (γ) οι πρώην καπνιστές
13. Στην Τατζανία, τα φύλλα καπνού ξεραίνονται σε ξηραντήρια. Πόση ξυλεία καταναλώνεται για την ξήρανση ενός τόνου καπνού;
  - (α) ένας τόνος ξυλεία (από δέντρα που κόβονται από τη σαβάνα)
  - (β) πέντε τόνοι ξυλεία
  - (γ) καθόλου, γιατί στην Αφρική ο αέρας είναι αρκετά θερμός
14. Πόσοι έφηβοι που καπνίζουν θέλουν να το κόψουν ή τουλάχιστον να το μειώσουν;
  - (α) 2 %
  - (β) 30 %
  - (γ) 68 %
15. Τα παιδιά που εκτίθενται στον καπνό των άλλων είναι πιθανότερο να πάθουν:
  - (α) φλεγμονή του μέσου ωτός
  - (β) βρογχίτιδα
  - (γ) άσθμα ή άλλες λοιμώξεις του αναπνευστικού πιο συχνά από άλλα παιδιά
16. Οι καπνοβιομήχανοι προσθέτουν στα τσιγάρα ουσίες που τα κάνουν πιο εθιστικά. Ποια από τις παρακάτω ουσίες προσθέτουν οι καπνοβιομήχανοι στα τσιγάρα για να γίνονται πιο εθιστικά;
  - (α) γλυκόριζα
  - (β) κακάο
  - (γ) αμμωνία
17. Πόσες από τις ουσίες που περιέχονται στον καπνό του τσιγάρου είναι καρκινογόνες;
  - (α) καμία
  - (β) περίπου δέκα
  - (γ) περίπου σαράντα

Μερικές ερωτήσεις σχετικά με το πρόγραμμα «Ξέρω τι ζητάω»

Πώς σου φαίνονται τα μαθήματα μέχρι στιγμής;

.....

.....

.....

Τι σου φάνηκε ενδιαφέρον; Τι σου φάνηκε βαρετό;

.....

.....

.....

Τι θα πρότεινες για τα επόμενα μαθήματα;

.....

.....

.....

# Όταν επικοινωνείς λέξεις Αυτοέκφραση

Όταν επικοινωνείς, λες και ακούς λέξεις. Η επικοινωνία όμως δε γίνεται μόνο με το στόμα και τα αυτιά. Εκφραζόμαστε και γράφοντας, μιλώντας σε chat, στέλνοντας sms, κάνοντας παντομίμα, δείχνοντας, παίζοντας. Προφανώς, όταν θέλουμε να δηλώσουμε ξεκάθαρα ένα συναίσθημα ή μια αίσθηση, χρειαζόμαστε πολύ περισσότερα μέσα, πέρα από το λόγο.

## ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΛΕΞΕΩΝ ΠΟΥ ΠΕΡΙΓΡΑΦΟΥΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ Η ΔΙΑΘΕΣΗ

Λύπη	Ανία	Ασφαλής	Όμορφα
	Ερωτευμένος		Ανασφαλής
Καταπληκτικά	Ανατριχίλα		
Αγχωμένος		Καλά	
Χαλαρά	Κέφι	Πολύ καλά	
	Ήρωας	Αισιοδοξία	
Θυμός	Δυνατός		
	Συστολή	Θεσπέσια	
Τρομοκρατημένος	Ωραία	Ντροπή	
	Φόβος	Λαχτάρα	
Οργή	Αβεβαιότητα	Ξεχωριστά	
	Τρέλα	Μαυρίλες	
Κενός	Μια χαρά	Χάλια	
Ευδιάθετος	Έξω φρενών	Μοναξιά	
Χαρούμενος		Ενθουσιασμένος	
	Έκρηξη θυμού	Θλιμμένος	
	Ανακουφισμένος		
Εξοργισμένος	Ευτυχής	Μπερδεμένος	
Πανευτυχής			
	Ευάλωτος	Κοινότυπος	
Αποκλεισμένος	Οδύνη		

### Διάλεξε μια από τις παρακάτω καταστάσεις:

- 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.

### Διάλεξε ένα συναίσθημα που θέλεις να δείξεις σε αυτήν την κατάσταση:

.....

### Σκέψου ένα άλλο συναίσθημα που δε θες με τίποτα να δείξεις:

.....

### Τι θα ήθελες να πεις σε αυτήν την κατάσταση:

.....

.....

.....

.....

# Δυναμισμός

Δυναμισμός σημαίνει να δηλώνεις καθαρά τα προσωπικά σου συναισθήματα ή τις προσωπικές σου πεποιθήσεις. Καμιά φορά προσπαθούμε να δώσουμε στους άλλους να καταλάβουν την άποψή μας φωνάζοντας πολύ δυνατά. Αυτό δε πιάνει και τόσο. Κάποιες άλλες φορές δεν θέλουμε να υπερασπιστούμε την άποψή μας και δε μιλάμε καθόλου. Ούτε αυτό πιάνει. Πώς υπερασπίζεσαι εσύ δυναμικά την άποψή σου;

## Δείχνω δυναμισμό...

... με τους παρακάτω ανθρώπους (σημείωσε ό,τι ισχύει)

- ξένους
- γονείς
- δασκάλους
- αδέρφια
- άλλους, όπως .....

... στις παρακάτω καταστάσεις

- στο γυμναστήριο
- στο σπίτι
- στο σχολείο
- στα πάρτι
- αλλού, όπως .....

... όταν αισθάνομαι

- αυτοπεποίθηση
- έλλειψη φόβου
- άνεση
- άλλο, όπως .....





## ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΑΡΝΗΣΕΩΝ



Όταν θέλεις να αρνηθείς ένα τσιγάρο, ένα ποτό ή μια άλλη ουσία, μην αισθάνεσαι σαν να πρέπει να απολογηθείς. Έχεις τη δική σου άποψη. Για να την ενισχύσεις και να την ξεκαθαρίσεις, σκέψου τους λόγους και τα επιχειρήματα που κρύβονται πίσω από κάθε απάντηση. Φτιάξε τις δικές σου αρνητικές απαντήσεις που να ταιριάζουν στο δικό σου ύφος.

### Όχι, δε θέλω να καπνίσω γιατί...

- ο καπνός περιέχει ένα σωρό χημικά, καλά καλά δεν ξέρουμε τι είναι
- δε θέλω να μυρίζει άσχημα η αναπνοή μου
- είναι πολύ ακριβό για την απόλαυση που σου δίνει
- έχω δει μεγαλύτερους φίλους μου να λαχανιάζουν με το παραμικρό επειδή καπνίζουν
- η καπνοβιομηχανία δημοσιεύει μονίμως ψέματα
- νομίζω ότι είναι βλακεία
- δεν έχω όρεξη
- προκαλεί καρκίνο
- απαγορεύεται να αγοράσω τσιγάρα, οπότε δε με νοιάζει
- δεν θέλω να εθιστώ
- είμαι τραγουδιστής, αθλητής κλπ. και δε θέλω να καπνίζω
- θα το παίζω έξυπνος; Έτσι νομίζεις;
- Όχι είπα. Τελεία.



### Όχι, δε θέλω να πιω γιατί...

- περνάω μια χαρά και χωρίς ποτό...
- κάποιοι γνωστοί μου έχουν ένα σωρό προβλήματα από το ποτό
- θέλω να ελέγχω εγώ το σώμα μου και το μυαλό μου
- θέλω απλώς ένα αναψυκτικό
- γιατί θα δείχνω γελοίος
- έχω δει ανθρώπους να γίνονται πολύ τσαμπουκάδες και επιθετικοί όταν πίνουν και δε θέλω να γίνω έτσι
- γίνονται πολλά ατυχήματα με μεθυσμένους
- έχω προπόνηση με την ομάδα αύριο
- Όχι είπα. Τελεία.



### Όχι, δε θέλω να πάρω ναρκωτικά γιατί ...

- δεν ξέρεις τι θα κάνουν στον εγκέφαλό σου και χάνεις τον έλεγχο
- η φαντασία μου δουλεύει άριστα και χωρίς ουσίες
- στοιχίζουν ένα σωρό λεφτά
- θέλω να ελέγχω εγώ το σώμα μου και το μυαλό μου
- ποτέ δε μπορείς να είσαι σίγουρος με τι δηλητήρια τα 'χουν ανακατέψει
- δε θέλω να εθιστώ
- έχω προπόνηση με την ομάδα αύριο
- Όχι είπα. Τελεία.



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 .....

.....



## Μάθημα 8

# Η ψυχή της παρέας

Κάποιες φορές θέλεις να δείξεις τον καλύτερο εαυτό σου χωρίς να υποκρίνεσαι. Αυτό ισχύει σίγουρα όταν έρχεσαι για πρώτη φορά σε επαφή με έναν άγνωστο. Στο μάθημα αυτό θα εξασκήσεις τις δεξιότητες διαπροσωπικών σχέσεων.

### ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ



#### Ρόλος 1:

Στο σχολείο συναντάς ένα αγόρι ή ένα κορίτσι με το οποίο θα ήθελες να γνωριστείς καλύτερα. Θέλεις να τον/την καλέσεις να πάτε κινηματογράφο.

*Τι μπορείς να κάνεις; Τι μπορείς να πεις; Τι άλλο πρέπει να έχεις υπόψη σου όταν της/του μιλάς; (να διατηρήσεις βλεμματική επαφή, να μιλάς αρκετά δυνατά αλλά να μην ξεφωνίζεις κιόλας κλπ.).*

#### Ρόλος 2:

Στο σχολείο σου υπάρχει ένα αγόρι ή ένα κορίτσι που σου αρέσει πολύ. Στο διάλειμμα εκείνος/η σε πλησιάζει και σε καλεί να πάτε μαζί στην πόλη.

*Πώς απαντάς; Πώς αισθάνεσαι με τη συμπεριφορά του/της; Με τι κριτήριο αποφασίζεις αν θα πας μαζί του/της στην πόλη;*

### ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟ ΡΟΛΟ:

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

### ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΑΘΗΤΙΚΟ ΡΟΛΟ:

- 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;

### ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΕΣ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ:

- 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;

### ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΣΕ ΠΑΡΤΥ



#### Ρόλος 1:

Είσαι σε ένα πάρτι γενεθλίων και δεν ξέρεις κανέναν. Θέλεις να γνωριστείς με ένα από τα αγόρια/κορίτσια.

*Τι μπορείς να κάνεις; Τι μπορείς να πεις; Τι άλλο πρέπει να έχεις υπόψη σου όταν της/του μιλάς; (να διατηρήσεις βλεμματική επαφή, να μιλάς αρκετά δυνατά αλλά να μην ξεφωνίζεις κιόλας κλπ.).*

#### Ρόλος 2:

Είσαι στο πάρτι γενεθλίων ενός φίλου σου. Σε πλησιάζει ένα αγόρι/κορίτσι που δε γνωρίζεις και προσπαθεί να σου πιάσει κουβέντα.

*Πώς απαντάς; Πώς αισθάνεσαι με τη συμπεριφορά του/της; Τι σε κάνει να αισθάνεσαι άνετα, τι όχι;*



# Μάθε για τα Ναρκωτικά



Σίγουρα άκουσες τη λέξη «ναρκωτικά» και έξω από τα μαθήματα του ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ. Μπορεί στο σπίτι, στην τηλεόραση ή κάπου στο διαδίκτυο. Στα μαθήματα αυτά πρέπει να μιλήσουμε για τα ναρκωτικά ώστε να ξέρεις τους κινδύνους που διατρέχει όποιος παίρνει ναρκωτικά. Μιλήσαμε ήδη για το αλκοόλ και το τσιγάρο. Υπάρχουν και πολλές άλλες ουσίες που τις καπνίζεις, τις πίνεις, τις σνιφάρεις ή εν πάση περιπτώσει κάπως τις βάζεις στο σώμα σου και στη συνέχεια φθάνουν στον εγκέφαλο μέσα από την κυκλοφορία του αίματος. Στον εγκέφαλο, οι ουσίες αυτές κάνουν το χρήστη πιο ήρεμο ή πιο δραστήριο, μπορεί ταυτόχρονα όμως να του δημιουργήσουν φόβο, να το ναρκώσουν ή να το ζαλίσουν. Πέραν αυτών, υπάρχουν και κοινωνικοί κίνδυνοι που συνδέονται με τη χρήση ουσιών. Π.χ. μερικοί νομίζουν ότι η χρήση ουσιών είναι μαγκιά, είναι πράξη εξέγερσης ή φανερώνει οικολογική ευαισθησία, ενώ στην ουσία δεν είναι παρά απώλεια ελέγχου και επαφής, μίμηση της συμπεριφοράς ελάχιστων άλλων ανθρώπων και χρηματοδότηση μιας καπιταλιστικής και υπερπαγκοσμιοποιημένης βιομηχανίας ναρκωτικών, που δεν είναι καθόλου φιλική προς το περιβάλλον. Οι επιδράσεις και οι κίνδυνοι αυτών των ουσιών αποτελούν το θέμα του μαθήματος.







## Μάθημα 10

# Τα δύσκολα

Τη μια μέρα νιώθεις ευτυχισμένος και γεμάτος αυτοπεποίθηση γιατί τα πάντα μοιάζουν να πηγαίνουν ρολόι! Εύκολη μέρα. Κάποια άλλη μέρα, όμως, μπορεί να νιώθεις στενοχωρημένος ή γεμάτος αβεβαιότητα. Αυτά τα θέματα είναι δύσκολο να τα συζητήσεις με τους άλλους. Αλλά τις ημέρες δεν μπορείς να τις αλλάξεις. Άρα πρέπει να βρεις έναν τρόπο να τις αντιμετωπίσεις. Είτε μιλώντας, είτε με άλλες στρατηγικές.



## Το blog του Γιάννη

### Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΓΙΑΝΝΗ

Ο Γιάννης μένει σε ένα παλιό σπίτι σε ένα μεγάλο πολυσύχναστο δρόμο. Πριν φύγει για το σχολείο, ο Γιάννης κάθεται πάντα λίγα λεπτά και χαζεύει τους περαστικούς από το παράθυρο του πρώτου ορόφου. Παρακολουθεί το τραμ που κάνει στάση μπροστά στο σπίτι του και χαιρετάει το γείτονά του που κουβαλάει το σκυλάκι του σε ένα ειδικό σακίδιο κάτω από το φαρδύ παλτό του. Το βγάζει βόλτα σε ένα πάρκο μια στάση πιο πέρα. Ο Γιάννης απολαμβάνει κάθε στιγμή αυτών των λίγων λεπτών που χαζεύει έξω από το παράθυρο. Σήμερα όμως δεν είναι τόσο ευχάριστα όσο ήταν χθες. Αυτές οι στιγμές στο παράθυρο είναι πιο θλιβερές από οτιδήποτε μπορεί να θυμηθεί ο Γιάννης.

Σήμερα είναι Τρίτη και σε τρεις μέρες θα γίνει μια μεγάλη αλλαγή στη ζωή του Γιάννη, που τον ανησυχεί πολύ. Οι σκέψεις τριβελίζουν το μυαλό του στην προσπάθειά του να βρει μια λύση. Έγραψε και ένα σημείωμα με την ιστορία του σε μια δημοφιλή νεανική ιστοσελίδα στο διαδίκτυο, ζητώντας συμβουλές, με την ελπίδα ότι κάποιος μπορεί να του προτείνει καμιά καλή ιδέα.



!

*Όλο το σπίτι μου είναι γεμάτο κιβώτια, οι κουρτίνες έχουν ξεκρεμαστεί απ' τα παράθυρα, είναι αδύνατο να αλλάξω την πορεία των πραγμάτων. Μετακομίζω σε ένα καινούριο σπίτι σε μια καινούρια πόλη σε λίγες μέρες, μαζί με τη μαμά μου, τον μπαμπά μου και την αδερφή μου. Εξακολουθώ να μην έχω καταλάβει ακριβώς για ποιο λόγο, ξέρω μόνο ότι είναι κάτι που αφορά τη δουλειά του πατέρα μου. Πώς να ζήσω σε ένα καινούριο σπίτι, όπου δε θα βλέπω καν τα ίδια πράγματα από το παράθυρό μου; Η πόλη που θα μένουμε απέχει 50 χιλιόμετρα. Πήγαμε και είδαμε το καινούριο σπίτι, το καινούριο σχολείο και το καινούριο πάρκο. Μια χαρά είναι όλα. Το σπίτι είναι ολοκαίνουριο και πιο όμορφο από αυτό που μένουμε τώρα. Εγώ όμως, παρ' όλα αυτά, ανησυχώ ότι δε θα είμαι τόσο ευτυχισμένος όσο είμαι εδώ. Αυτή τη στιγμή έχω καθετί που χρειάζομαι για να είμαι χαρούμενος! Θα κάνω καινούριους φίλους; Πώς θα τα πάμε με τους συμπαίκτες μου στην ομάδα ποδοσφαίρου; Δε θέλω να χάσω τους φίλους που έχω, ούτε τη φιλενάδα μου! Πώς θα εξελιχθεί η πρώτη μου σχέση;*

*Ανησυχώ πολύ. Συνήθως είμαι αισιόδοξος άνθρωπος, αλλά αυτή τη στιγμή δύσκολα μπορώ να βρω κάτι θετικό στη μετακόμιση! Τι να κάνω για να το ξεπεράσω όσο καλύτερα γίνεται;*

Σας παρακαλώ, δώστε μου καμιά συμβουλή!

Γιάννης

## ΚΑΠΟΙΟΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ:

- Μίλησε για το πρόβλημα ζητώντας βοήθεια
- Άκου τις συμβουλές ανθρώπων που εμπιστεύεσαι
- Στάθμισε τα υπέρ και τα κατά
- Φρόντισε να ξεκουράζεσαι αρκετά, να αθλείσαι και να τρως υγιεινά για να έχεις καθαρό μυαλό
- Ψάξε την αιτία του προβλήματος. «Γιατί είμαι στενοχωρημένος» και μη μένεις απλώς στη διαπίστωση «είμαι στενοχωρημένος»
- Γράψε μια περιγραφή της κατάστασης και διάβασέ την λίγο αργότερα
- Ασχολήσου ή αφιέρωσε χρόνο σε κάτι που θέλεις να βελτιώσεις
- Ενημερώσου ώστε να διαθέτεις περισσότερες πληροφορίες
- Διασκέδασε
- Κράτα θετική στάση
- Δραστηριοποίησου



Όχι τόσο δυνατές πλευρές του εαυτού μου που δε με βοηθούν όταν έχω να λύσω κάποιο πρόβλημα

Δυνατές πλευρές του εαυτού μου που με βοηθούν να αντιμετωπίσω κάποιο πρόβλημα που έχω



Αν ήσουν εσύ ο συντάκτης της στήλης των συμβουλών στην ιστοσελίδα που διάλεξε ο Γιάννης, τι θα του απαντούσες;

Αγαπητέ Γιάννη,



## Μάθημα 11

# Επίλυση προβλημάτων και λήψη αποφάσεων

Αν έχεις ένα πρόβλημα μπορεί να σου φαίνεται σα να είναι ένας τεράστιος ογκόλιθος που είναι αδύνατον να μετακινηθεί. Μπορεί να σε παραλύσει και να μη σε αφήνει να σκεφτείς, να δουλέψεις ή να προχωρήσεις παρακάτω με οποιοδήποτε τρόπο. Η τεχνική των πέντε βημάτων που θα μάθεις στο μάθημα αυτό είναι μια στρατηγική πρόληψης τέτοιων αδιέξοδων καταστάσεων.

### ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΜΙΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ Η ΣΚΕΦΘΕΙΤΕ ΜΙΑ ΜΟΝΟΙ ΣΑΣ

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 διαγώνισμα 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 τα δοκιμάσει, αλλά θέλει και παρέα. Το προτείνει στον Νίκο και σε άλλους συμμαθητές του. Ο Νίκος αποφασίζει ότι δε θέλει να δοκιμάσει. Τι να κάνει;

---

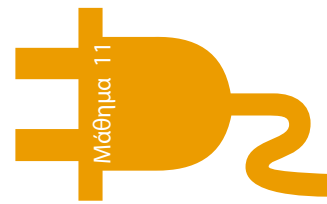
---

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 να κάνει;

---

---

να σου φαίνεται  
το μικρό αδελφός του  
Μανώλης να 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;



Ο μικρός αδελφός 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;

Το δικό μας πρόβλημα:

## ΠΕΝΤΕ ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΛΥΣΩ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΜΟΥ

**Βήμα 1:** Ποιο είναι το πρόβλημά μου;

Τι πρόβλημα έχω; Τι συμβαίνει; Πώς αισθάνομαι; 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 μια λύση και την εφαρμόζουμε.

**Βήμα 5:** Μαθαίνω από την επιλογή μου

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





## Μάθημα 12

# Στοχοθεσία

Τα όνειρα για το μέλλον αφορούν συνήθως το τι θέλουμε να κάνουμε και το τι θέλουμε να γίνουμε αλλά και, εξίσου σημαντικό, το τι είδους άνθρωποι θέλουμε να γίνουμε. Το μέλλον δεν είναι μόνο το επάγγελμα, 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 απλό τρόπο να αναλύετε τον απώτερο σκοπό σας σε βραχυπρόθεσμους στόχους.

### ΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΜΟΥ: ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΟΙ ΚΑΙ ΒΡΑΧΥΠΡΟΘΕΣΜΟΙ

Ο μακροπρόθεσμος στόχος μου:

«Ένα πράγμα 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 θέτετε βραχυπρόθεσμους στόχους.

Βήμα πρώτο: .....

.....

Βήμα δεύτερο: .....

.....

Βήμα τρίτο: .....

.....

Πώς θα μπορούσαν οι ουσίες να εμποδίσουν την επίτευξη του στόχου αυτού; (ή θα βοηθούσαν;)

.....

.....

### ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ «ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ»

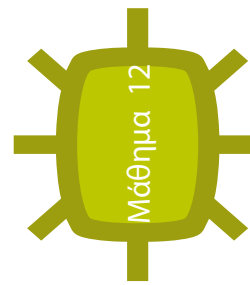
Ανάτρεξε στις σημειώσεις του μαθήματος 1 και ξαναδέξ τους προσωπικούς στόχους που είχες βάλει για το πρόγραμμα αυτό. Νομίζεις ότι οι στόχοι αυτοί επιτεύχθηκαν;

Ναι, γιατί .....

Όχι, γιατί .....



νί, συνήθως το τι θέλουμε  
τοί, αλλά και, εφόσον  
επιθυμούμε να γίνουμε  
επιτυχείς, απλά και η  
πρώτη βήμα στο τέλος  
όντα, είναι να πω  
στον γοητή



**ΤΙ ΕΜΑΘΑ ΣΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΤΟΥ «ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΩ»**

Τι μπορώ να αξιοποιήσω για τον εαυτό μου.....

.....

Τι μπορώ να αξιοποιήσω στην οικογένειά μου ή αλλού.....

.....

Τι θα ήθελα να βελτιώσω στον εαυτό μου.....

.....

Τι μου άρεσε ή με ευχαρίστησε περισσότερο.....

.....

Τι βρήκα δύσκολο ή όχι και τόσο ευχάριστο.....

.....

Προτάσεις για να βελτιωθούν τα μαθήματα.....

.....



**Αποχαιρετισμός από έναν φίλο**

.....

.....

.....

.....

.....

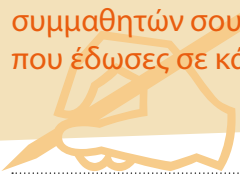
.....

.....

.....

# Μια σελίδα για σένα

Γράψε κάτι αστείο ή ενδιαφέρον που έζησες, άκουσες ή σκέφτηκες στο διάστημα που μεσολαβεί μεταξύ των μαθημάτων. Κάποια στιγμή μπορεί να χρειαστεί να ανταλλάξεις το τετράδιό σου με το τετράδιο άλλων συμμαθητών σου ή να το πάρει ο καθηγητής για να διαβάσει την απάντηση που έδωσες σε κάποια ερώτηση.



A series of horizontal dotted lines for writing.

Γράψε κάτι αστείο ή ενδιαφέρον που έζησες, άκουσες ή σκέφτηκες στο διάστημα που μεσολαβεί μεταξύ των μαθημάτων. Κάποια στιγμή μπορεί να χρειαστεί να ανταλλάξεις το τετράδιό σου με το τετράδιο άλλων συμμαθητών σου ή να το πάρει ο καθηγητής για να διαβάσει την απάντηση που έδωσες σε κάποια ερώτηση.



ΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ

