



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΡΡΟΩΝ

Μετάφραση και προσαρμογή στα ελληνικά :
Κέντρο Εκπαίδευσης για την Πρόληψη της Χρήσης Ναρκωτικών
και την Προαγωγή της Υγείας

ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΡΡΟΩΝ

Τίτλος Πρωτοτύπου: «Understanding Influences»

Εκδόθηκε από: Departments of Education and Health
Mater Dei Counselling Centre
Dublin, Ireland

© Copyright, 1994

Τίτλος Ελληνικής Έκδοσης: «Κατανόηση των Επιρροών»

Το βιβλίο αυτό αποτελεί τμήμα του εξατομικού εκπαιδευτικού υλικού «Στηρίζομαι στα πόδια μου»
(Τίτλος πρωτοτύπου: On my Own Two Feet).

Μετάφραση από τα αγγλικά: Θεόδωρος Ιωσηφίδης

Επιμέλεια μετάφρασης: Ζωή Κασαπίδου

Την επιστημονική ομάδα που ανέλαβε την προσαρμογή του υλικού, την επιμέλεια καθώς και την επιμέλεια έκδοσης,
απετέλεσαν οι:

Ζωή Κασαπίδου
Γρηγόρης Λεκάκης
Αλίκη Μοστρίου
Νίκη Μπαφέ
Μίλτος Παυλής
Βαγγέλης Χαραλαμπίδης

Επιστημονική σύμβουλος: Άννα Κοκκέβη

Φιλολογική επιμέλεια: Μαρία Αποστολοπούλου

Γραμματειακή υποστήριξη: Μαρία Αβτζόγλου
Βάνα Γεωργίου

Μακέτες εξωφύλλων: Σπύρος Θεοδώρου
Δάφνη Μαρκέτου

Εκδόσεις: Κέντρο Εκπαίδευσης για την Πρόληψη της Χρήσης Ναρκωτικών και την Προαγωγή της Υγείας
Παπαδιαμαντοπούλου 4, 6ος όροφος, 11528 Αθήνα, τηλ. / fax.: 7257881-2

© Copyright για την ελληνική έκδοση: Ε.Π.Ι.Ψ.Υ. - Ο.Κ.Α.Ν.Α., 1996

ISBN Set No. 960-8484-00-6
ISBN TF No. 960-8484-03-0

**ΚΕΝΤΡΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΝΑΡΚΩ-
ΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ***

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

Ε.Π.Ι.Ψ.Υ.

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΚΑΤΑ ΤΩΝ
ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ

Ο.ΚΑ.ΝΑ.

ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΡΡΟΩΝ

ΑΘΗΝΑ 1996

* Το Κέντρο Εκπαίδευσης για την Πρόληψη της Χρήσης Ναρκωτικών και την Προαγωγή της Υγείας λειτουργεί ως πρόγραμμα του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγιεινής (Ε.Π.Ι.Ψ.Υ.) και δημιουργήθηκε με τη συνεργασία και χρηματοδότηση του Οργανισμού Κατά των Ναρκωτικών (Ο.ΚΑ.ΝΑ.)

Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό, παρότι περιέχει λεπτομερείς οδηγίες χρήσης, μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνον εφόσον έχει προηγηθεί ειδική εκπαίδευση

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	9
ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΗΣ ΥΛΗΣ	12
Μάθημα 1 ΠΟΙΟΣ ΣΕ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ	16
Μάθημα 2 ΠΩΣ ΠΕΡΙΜΕΝΟΥΝ ΟΙ ΑΛΛΟΙ ΝΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΕΡΟΜΑΙ	19
Μάθημα 3 ΦΙΛΙΑ	23
Μάθημα 4 ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΜΕ Ο ΕΝΑΣ ΤΟΝ ΑΛΛΟΝ	27
Μάθημα 5 ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ ΣΤΗΝ ΠΙΕΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΟΜΗΛΙΚΩΝ	29
Μάθημα 6 ΜΑΖΙ ΜΕ ΦΙΛΟΥΣ	34
Μάθημα 7 ΕΝΑ ΑΛΛΙΩΤΙΚΟ ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΟ!	38
Μάθημα 8 ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΤΟ ΔΙΑΚΙΝΔΥΝΕΥΣΩ	41
Μάθημα 9 Η ΚΡΙΣΙΜΗ ΚΑΜΠΗ	49
Μάθημα 10 ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ	52
Μάθημα 11 ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ ΚΑΙ ΑΛΚΟΟΛ	59
Μάθημα 12 ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΟΣ ΟΥΣΙΑ	61
Μάθημα 13 ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΚΑΝΟΥΝ ΧΡΗΣΗ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΩΝ ΟΥΣΙΩΝ	69
Μάθημα 14 ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΑΣ	74
Μάθημα 15 ΚΑΠΝΙΣΜΑ - ΤΙ ΓΝΩΡΙΖΕΙΣ ΓΙ' ΑΥΤΟ	81
Μάθημα 16 ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ	88
Μάθημα 17 ΚΑΠΝΙΣΜΑ - ΤΙ ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ ΓΙ' ΑΥΤΟ	90
Μάθημα 18 ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΦΑΡΜΑΚΩΝ	97
Μάθημα 19 ΑΛΚΟΟΛ - ΤΙ ΓΝΩΡΙΖΕΙΣ ΓΙ' ΑΥΤΟ	102
Μάθημα 20 ΑΛΚΟΟΛ - ΤΙ ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ ΓΙ' ΑΥΤΟ	109

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η συμπεριφορά μας και οι αποφάσεις μας επηρεάζονται τόσο από εσωτερικούς όσο και από εξωτερικούς παράγοντες. Επηρεάζονται από τις ανάγκες μας, τις αντιλήψεις μας, τις αξίες μας, την οικογένεια, τους φίλους, τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης, την κοινωνία και τη νομοθεσία.

Πολλές από τις επιρροές που δεχόμαστε είναι θετικές - μας βοηθούν να προσδιορίσουμε τις ιδέες μας και να μάθουμε καινούρια πράγματα. Άλλες, πάλι, είναι αρνητικές, π.χ. η βία που προβάλλεται στις ταινίες θεωρείται υπεύθυνη για την αυξανόμενη βία που παρατηρείται στην κοινωνία, ενώ οι διαφημίσεις συχνά μας ωθούν να αγοράζουμε αγαθά που ίσως δε χρειαζόμαστε.

Αν κατανοήσουμε καλύτερα τον τρόπο δράσης αυτών των επιρροών θα μπορούμε να παίρνουμε πιο υπεύθυνες αποφάσεις και να ελέγχουμε περισσότερο τη ζωή μας. Οι νέοι, ιδιαίτερα, θα πρέπει να προβληματίζονται για το πώς θα αντιδρούσαν σε συγκεκριμένες περιπτώσεις και να έχουν μία πιο κριτική στάση απέναντι στους παράγοντες που επηρεάζουν τη συμπεριφορά τους.

ΕΠΙΡΡΟΗ ΣΥΝΟΜΗΛΙΚΩΝ

Όταν οι νέοι αρχίζουν να νιώθουν την ανάγκη ανεξαρτητοποίησης από το στενό οικογενειακό τους περιβάλλον, αυξάνουν σημαντικά οι επιρροές που δέχονται από τους συνομηλίκους. Η τάση για ομοιομορφία στη συμπεριφορά των συνομηλίκων γίνεται ιδιαίτερα έντονη από την παιδική ηλικία ως την εφηβεία και μειώνεται στην προχωρημένη εφηβεία.

Η υπάρχουσα βιβλιογραφία δίνει έμφαση στην επιρροή των συνομηλίκων κατά τη διάρκεια της πρώιμης εφηβείας. Φαίνεται πως η επιρροή αυτή ποικίλλει ανάλογα με το είδος των σχέσεων και εξαρτάται από το κατά πόσο αυτές είναι στενές ή τυπικές. Η επιρροή που προέρχεται από στενούς φίλους είναι βέβαια πιο σημαντική από την επιρροή των συνομηλίκων γενικά.

Οι περισσότεροι νέοι πρωτοχρησιμοποιούν εξαρτησιογόνες ουσίες, νόμιμες ή παράνομες, μαζί με φίλους. Η μύηση στη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών εμφανίζεται συχνά σαν φαινόμενο ομάδας. Η αποδοχή και η χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών από τους συνομηλίκους κατατάσσεται ανάμεσα στους πιο σημαντικούς παράγοντες επιρροής στην απόφαση των νέων να χρησιμοποιήσουν ουσίες.

ΕΠΙΡΡΟΗ ΓΟΝΕΩΝ

Ο ρόλος των γονέων στη μελλοντική πορεία των παιδιών είναι κρίσιμος. Η αγωγή υγείας ενός ατόμου ξεκινά από τη νηπιακή ηλικία, καθώς η φροντίδα και η στοργή που δέχεται ένα βρέφος καθορίζουν σε μεγάλο βαθμό τη μελλοντική κοινωνική του συμπεριφορά. Η φροντίδα την οποία δεχόμαστε από τους γονείς συνδέεται άμεσα με τη δική μας φροντίδα απέναντι στον εαυτό μας, αλλά και τους άλλους. Τα πρότυπα που παρατηρούν τα παιδιά αποτελούν μία σημαντικότερη πηγή μάθησης. Η στάση των γονέων και η πιθανή χρήση εξαρτησιογό-

νων ουσιών εκ μέρους τους επηρεάζουν άμεσα τη συμπεριφορά των νέων. Τα μηνύματα που λαμβάνουν οι νέοι πρέπει να διέπονται από συνέπεια, ώστε η συμπεριφορά τους να εναρμονίζεται με τις ιδέες τους.

ΕΠΙΡΡΟΗ ΤΩΝ Μ.Μ.Ε.

Τα μέσα διαφήμισης και ενημέρωσης προσπαθούν να δημιουργήσουν πρότυπα και ιδέες τις οποίες καλούμαστε να ασπαστούμε. Ειδικότερα, οι διαφημίσεις συνδέονται με ένα πλήθος εικόνων και μηνυμάτων που αφορούν σε θέματα όπως η διασκέδαση, η προσεγμένη εμφάνιση, οι ελκυστικοί τρόποι ζωής και οι συνήθειες των ενηλίκων. Πολλές διαφημίσεις προβάλλουν κοινωνικά αποδεκτές εξαρτησιογόνες ουσίες - όπως φάρμακα, καπνός και αλκοόλ - συνδέοντάς τες με μία συμπεριφορά ωριμότητας και ανεξαρτησίας. Τα ποικίλα διαφημιστικά μηνύματα θα πρέπει να διερευνώνται από τους νέους ώστε να μπορέσουν να αποκτήσουν συνείδηση της επίδρασης που αυτά μπορούν να έχουν στη διαμόρφωση των απόψεων, των στάσεων και της συμπεριφοράς τους.

ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗ ΕΠΙΡΡΟΗ

Το αλκοόλ είναι μία από τις πιο διαδεδομένες εξαρτησιογόνες ουσίες. Συνδέεται άμεσα με πολλές κοινωνικές εκδηλώσεις και σε πολλές περιπτώσεις η χρήση του θεωρείται σχεδόν επιβεβλημένη. Η κατάχρησή του, όμως, μπορεί να έχει πολύ σοβαρές συνέπειες τόσο για το άτομο όσο και για το περιβάλλον του.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΜΥΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ

Σύμφωνα με την υπάρχουσα βιβλιογραφία, τρεις είναι οι βασικότεροι παράγοντες, που μπορούν να οδηγήσουν ένα άτομο στη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών.

Αυτοί είναι:

- i. Η ανοχή του ατόμου στις κοινωνικές πιέσεις και η στάση των άλλων, σημαντικών για το άτομο, προσώπων απέναντι σε μία συγκεκριμένη συμπεριφορά (επιρροές προτύπων).
- ii. Η άποψη του ατόμου σχετικά με τις συνέπειες της χρήσης σε προσωπικό επίπεδο (τι πιθανότητες υπάρχουν, ώστε κάποια συμπεριφορά να επιφέρει ένα συγκεκριμένο αποτέλεσμα).
- iii. Κοινωνικοί δεσμοί: όταν το άτομο μετέχει ενεργά στη ζωή του σχολείου ή της οικογένειας, οι πιθανότητες να αρχίσει το κάπνισμα, το ποτό ή άλλες εξαρτησιογόνες ουσίες είναι σαφώς μειωμένες.

ΣΧΟΛΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

Κάθε σχολείο οφείλει να έχει μία σαφή πολιτική, σχετικά με τη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών, για τους μαθητές και το προσωπικό. Η πολιτική αυτή θα πρέπει να αφορά στην πρόληψη, την παρέμβαση και την υποστήριξη. Τα μέλη του προσωπικού θα πρέπει να έχουν συναίσθηση των μηνυμάτων που δίνουν στους μαθητές με τη δική τους συμπεριφορά σχετικά με το κάπνισμα και το αλκοόλ.

Η ενεργός συμμετοχή του μαθητή στις σχολικές δραστηριότητες, και η διάθεση για μάθηση μέσω αυτών, αποτελεί παράγοντα πρόληψης της κατάχρησης ουσιών. Έτσι, τα σχολεία αναλαμβάνουν την υποχρέωση να δημιουργήσουν ένα περιβάλλον μάθησης το οποίο να ανταποκρίνεται στις ανάγκες των μαθητών.

ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ

Είναι σημαντικό να βοηθήσουμε τους νέους στη διερεύνηση των επιρροών που δέχονται και στη λήψη αποφάσεων. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι μερικές φορές είναι ιδιαίτερα δύσκολο να αντισταθούμε στην πίεση των φίλων, καθώς δε θέλουμε να τους δυσαρεστήσουμε. Η κατανόηση των επιρροών που δέχονται σε συνδυασμό με την ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης και την εκμάθηση δεξιοτήτων αντίστασης στην πίεση μπορούν να βοηθήσουν τους νέους στην αντιμετώπιση ενδεχόμενων καταστάσεων που μπορεί να προκύψουν.

Η εκμάθηση τρόπων αντίστασης στην πίεση των συνομηλίκων είναι πιθανό να είναι πιο αποτελεσματική στα πρώτα στάδια της εφηβείας, όταν η επιρροή των συνομηλίκων είναι ισχυρότερη.

Οι προσωπικές αντιλήψεις για τις συνέπειες μίας συμπεριφοράς επηρεάζουν άμεσα την απόφαση για την εκδήλωσή της. Επομένως, είναι σημαντική η διερεύνηση των συνεπειών αυτών.

ΓΕΝΙΚΗ ΑΠΟΨΗ ΤΗΣ ΥΛΗΣ

Η ύλη αυτού του βιβλίου αφορά:

- i. στην κατανόηση των επιρροών γενικά
- ii. στη συνειδητοποίηση και αντιμετώπιση της επιρροής των συνομηλίκων
- iii. στη συνειδητοποίηση και αντιμετώπιση της επιρροής των Μ.Μ.Ε.
- iv. στην ενημέρωση για τις εξαρτησιογόνες ουσίες γενικά και ειδικότερα, για τον καπνό, τα φάρμακα, το αλκοόλ και τα εισπνεόμενα.

Για κάθε τάξη θα πρέπει να επιλέγεται η κατάλληλη στιγμή που θα δοθούν οι ασκήσεις που αφορούν στην ενημέρωση και τις απόψεις για τις διάφορες εξαρτησιογόνες ουσίες.

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΥΛΗΣ

Στις επόμενες σελίδες υπάρχουν πίνακες που περιγράφουν την ύλη που περιέχεται στο συγκεκριμένο βιβλίο. Τα μαθήματα που χαρακτηρίζονται «βασικά» θα πρέπει να τυγχάνουν προτεραιότητας στο σχεδιασμό του προγράμματος. Τα μαθήματα που χαρακτηρίζονται «προαιρετικά» μπορούν να προσαρμοστούν στις ανάγκες συγκεκριμένων ομάδων για μία διαφορετική προσέγγιση ή για την επανεξέταση ενός θέματος.

Το γενικό σχέδιο κάθε μαθήματος λειτουργεί ως «οδηγός». Είναι σκόπιμο ο κάθε καθηγητής να προσαρμόζει το σχέδιο κάθε μαθήματος τόσο στις ανάγκες της συγκεκριμένης τάξης την οποία διδάσκει όσο και στον ιδιαίτερο και προσωπικό του τρόπο διδασκαλίας.

Οι σελίδες που χαρακτηρίζονται «Φυλλάδια» πρέπει να φωτοτυπούνται και να διανέμονται στους μαθητές. Ο κάθε μαθητής μπορεί να έχει ένα φάκελο όπου θα συγκεντρώνει το υλικό που θα παίρνει. Ένα μέρος του υλικού απευθύνεται αποκλειστικά στον καθηγητή.

ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΡΡΟΩΝ

ΣΤΑΔΙΟ / ΘΕΜΑ	ΤΙΤΛΟΣ	ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ
Οι επιρροές γενικά.	1. Ποιος σε επηρεάζει	Διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο άνθρωποι και καταστάσεις μάς επηρεάζουν.	Συμμετοχή / παρουσίαση του καθηγητή. Ερωτηματολόγιο. Μικρές ομάδες. Συζήτηση στην τάξη.
	2. Πώς περιμένουν οι άλλοι να συμπεριφερομαι	Κατανόηση αντιφατικών μηνυμάτων για το πώς θα έπρεπε να συμπεριφερόμαστε.	Ατομική εργασία / μικρές ομάδες. Συζήτηση στην τάξη.
Επιρροή συνομηλίκων.	3. Φιλία	Αξίες που πρέπει να αναζητούμε σε μας ή σε φίλους.	Ατομικό φύλλο εργασίας / σχέδιο ζωγραφικής. Ελεύθερος συνειρμός. Μικρές ομάδες.
	4. Πώς επηρεάζουμε ο ένας τον άλλον	Αντίληψη του τρόπου με τον οποίο επηρεαζόμαστε.	Μικρές ομάδες. Συζήτηση στην τάξη.
	5. Αντίσταση στην πίεση των συνομηλίκων	Διερεύνηση της πίεσης των συνομηλίκων και αποτελέσματα.	Άσκηση προκαθορισμένης επιλογής. Παιχνίδι ρόλων. Ασκήσεις σε ζεύγη. Συζήτηση στην τάξη.
	6. Μαζί με φίλους	Αντίσταση στις επιρροές των συνομηλίκων.	Παιχνίδι ρόλων. Συζήτηση στην τάξη.
	7. Ένα αλλιώτικο Σαββατοκύριακο!	Προσδιορισμός της επιρροής των συνομηλίκων.	Ζευγάρια / ομάδες. Μη ολοκληρωμένη ιστορία. Συζήτηση στην τάξη.
Εισπνεόμενα.	8. Γιατί να το διακινδυνεύσω	Εισπνεόμενα - ενημέρωση και διερεύνηση επιλογών.	Άρθρο εφημερίδας. Φυλλάδιο γεγονότων / στοιχείων. Μικρές ομάδες. Εργασία. Παιχνίδι ρόλων. Κουίζ.
Αντίσταση στις αρνητικές επιρροές.	9. Η κρίσιμη καμπή	Κάνοντας μία δύσκολη επιλογή: αντίσταση στις αρνητικές επιρροές.	Έναυσμα συζήτησης. Μεγάλη ομάδα.
Επιρροές της διαφήμισης.	10. Τεχνικές διαφήμισης	Αντίληψη των τεχνικών πειθούς της διαφήμισης.	Παρουσίαση του καθηγητή. Ελεύθερος συνειρμός. Ενημέρωση. Μικρές ομάδες. Συζήτηση στην τάξη.

Γ= Γυμνάσιο, Λ= Λύκειο, Ο.Ο.= Όλες οι ομάδες.

- ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΗΣ ΎΛΗΣ

ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ	ΒΑΣΙΚΟ / ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΟ	ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΓΙΑ	ΑΝΑΦΟΡΑ ΣΕ ΟΥΣΙΕΣ
Όλα τα μαθήματα του βιβλίου.	Βασικό	Ο.Ο.	
ΚΕ1 «Ποιος σε επηρεάζει». ΑΑ11 «Λέγοντας όχι».	Προαιρετικό	Ο.Ο.	
ΚΕ1 «Ποιος σε επηρεάζει».	Βασικό	Γ.	
ΚΕ2 «Πώς περιμένουν οι άλλοι να συμπεριφερόμαι». ΚΕ5 «Αντίσταση στην πίεση των συνομηλίκων».	Προαιρετικό	Γ.	
ΚΕ4 «Πώς επηρεάζουμε ο ένας τον άλλον». ΑΑ11 «Λέγοντας όχι». ΑΑ12 «Αντιμετωπίζοντας την επιμονή».	Βασικό	Γ.	Καπνός.
ΚΕ5 «Αντίσταση στην πίεση των συνομηλίκων». ΑΑ11 «Λέγοντας όχι». ΑΑ12 «Αντιμετωπίζοντας την επιμονή». ΑΑ15 «Κριτική». ΛΑ13 «Αποφασίζοντας για το αλκοόλ».	Βασικό	Ο.Ο.	Αλκοόλ.
ΚΕ1 «Ποιος σε επηρεάζει». ΚΕ2 «Πώς περιμένουν οι άλλοι να συμπεριφερόμαι». ΛΑ13 «Αποφασίζοντας για το αλκοόλ».	Προαιρετικό	Γ.	Αλκοόλ.
ΚΕ9 «Η κρίσιμη καμπή». ΑΑ11 «Λέγοντας όχι». ΑΑ12 «Αντιμετωπίζοντας την επιμονή». ΛΑ6 «Ένας τρόπος λήψης αποφάσεων».	Βασικό	Γ.	Εισπνεόμενα.
ΚΕ1-8 ΑΑ7 «Η συμμετοχή». ΣΥΝ3 «Αναγνώριση των συναισθημάτων μου».	Βασικό	Ο.Ο.	Εισπνεόμενα.
ΚΕ11 «Διαφήμιση και αλκοόλ».	Βασικό	Ο.Ο.	

ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΡΡΟΩΝ

ΣΤΑΔΙΟ / ΘΕΜΑ	ΤΙΤΛΟΣ	ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ
Επιρροές της διαφήμισης.	11. Διαφήμιση και αλκοόλ	Αλκοόλ και διαφήμιση.	Ομαδικές εργασίες πάνω σε διαφημίσεις αλκοόλ. Παρουσίαση στην τάξη. Συζήτηση.
	12. Τι είναι η εξαρτησιογόνος ουσία	Ορισμοί / ταξινόμηση εξαρτησιογόνων ουσιών.	Ζευγάρια - καταγραφή εξαρτησιογόνων ουσιών. Συζήτηση. Φύλλο Εργασίας. Παρουσίαση του καθηγητή.
Επιρροή συνομηλίκων.	13. Γιατί οι άνθρωποι κάνουν χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών	Θετικές και αρνητικές αιτίες για τη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών. Πώς ξεκινάει το κάπνισμα.	Φυλλάδιο - έναυσμα. Συζήτηση. Μικρές ομάδες. Ατομική καταγραφή.
	14. Το αλκοόλ στην κοινωνία μας	Κοινωνικές / πολιτισμικές απόψεις για το αλκοόλ. Αλκοολισμός στην οικογένεια.	Συζήτηση. Μικρές ομάδες. Συζήτηση στην τάξη.
	15. Κάπνισμα - Τι γνωρίζεις γι' αυτό	Ενημέρωση για τις επιπτώσεις του καπνίσματος, συμπεριλαμβανομένων και των επιπτώσεων στα μωρά.	Κουίζ καπνίσματος. Μικρές ομάδες. Φυλλάδια γεγονότων. Συζήτηση στην τάξη.
	16. Τα αποτελέσματα του καπνίσματος	Τα αποτελέσματα του καπνίσματος.	Μικρές ομάδες. Συμβουλευτική στήλη. Συζήτηση στην τάξη.
	17. Κάπνισμα - Τι πιστεύεις γι' αυτό	Απόψεις και συναισθήματα για το κάπνισμα.	Ελεύθερος συνειρμός. Ερωτηματολόγιο. Μικρές ομάδες. Μεγάλες ομάδες. Αφίσες.
Χρήση και κατάχρηση φαρμάκων.	18. Τα αποτελέσματα της χρήσης φαρμάκων	Φάρμακα με ή χωρίς ιατρική συνταγή. Εναλλακτικές λύσεις.	Μικρές ομάδες. Φυλλάδιο γεγονότων. Ανάγνωση κειμένου. Συζήτηση στην τάξη.
Αντίσταση στις αρνητικές επιρροές.	19. Αλκοόλ - Τι γνωρίζεις γι' αυτό	Ενημέρωση για τις επιπτώσεις του αλκοόλ.	Έναυσμα συζήτησης. Μεγάλη ομάδα.
Επιρροές της διαφήμισης.	20. Αλκοόλ - Τι πιστεύεις γι' αυτό	Στάσεις και πεπιοθήσεις για τη χρήση αλκοόλ.	Παρουσίαση του καθηγητή. Ελεύθερος συνειρμός. Ενημέρωση. Μικρές ομάδες. Συζήτηση στην τάξη.

- ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΗΣ ΥΛΗΣ

ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ	ΒΑΣΙΚΟ/ ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΟ	ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΓΙΑ	ΑΝΑΦΟΡΑ ΣΕ ΟΥΣΙΕΣ
ΚΕ10 «Τεχνικές διαφήμισης».	Προαιρετικό	Ο.Ο.	Αλκοόλ.
Κάθε εργασία πάνω στις εξαρτησιογόνες ουσίες.	Βασικό	Ο.Ο.	Γενικοί ορισμοί εξαρτησιογόνων ουσιών.
Κάθε εργασία σχετικά με εξαρτησιογόνες ουσίες.	Βασικό	Γ.	Εξαρτησιογόνες ουσίες γενικά. Καπνός.
ΚΕ6 «Μαζί με φίλους». ΛΑ11 «Στο πάρτι». ΛΑ12 «Οδήγηση και αλκοόλ». ΣΥΝ12 «Συνέπειες». ΣΥΝ13 «Παιδιά κι αλκοόλ».	Βασικό	Ο.Ο.	Αλκοόλ.
ΚΕ16 «Τα αποτελέσματα του καπνίσματος». ΚΕ17 «Κάπνισμα - Τι πιστεύεις γι' αυτό».	Βασικό	Γ.	Καπνός.
ΚΕ15 «Κάπνισμα - Τι γνωρίζεις γι' αυτό». ΚΕ17 «Κάπνισμα - Τι πιστεύεις γι' αυτό».	Βασικό (αν δεν έχει γίνει το ΚΕ15. Αλλιώς είναι προαιρετικό).	Ο.Ο.	Καπνός.
ΚΕ15 «Κάπνισμα - Τι γνωρίζεις γι' αυτό». ΚΕ16 «Τα αποτελέσματα του καπνίσματος». ΛΑ9 «Τι πιστεύω».	Βασικό	Ο.Ο.	Καπνός.
ΚΕ13 «Γιατί οι άνθρωποι κάνουν χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών». ΣΥΝ15 «Ηρεμιστικά : Η αναζήτηση της ευτυχίας». ΛΑ9 «Τι πιστεύω».	Βασικό	Γ.	Φάρμακα με συνταγή γιατρού.
ΚΕ13 «Γιατί οι άνθρωποι κάνουν χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών». ΚΕ14 «Το αλκοόλ στην κοινωνία μας». ΣΥΝ12 «Συνέπειες». ΣΥΝ13 «Παιδιά και αλκοόλ».	Βασικό	Ο.Ο.	Αλκοόλ.
ΚΕ13 «Γιατί οι άνθρωποι κάνουν χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών». ΚΕ14 «Το αλκοόλ στην κοινωνία μας». ΚΕ19 «Αλκοόλ - Τι γνωρίζεις γι' αυτό». ΛΑ9 «Τι πιστεύω».	Βασικό	Ο.Ο.	

Τα αρχικά που βρίσκονται πριν από τους τίτλους των κεφαλαίων παραπέμπουν σε μαθήματα των άλλων βιβλίων του εκπαιδευτικού υλικού: ΤΑ- Ταυτότητα και Αυτοεκτίμηση / ΛΑ- Λήψη Αποφάσεων / ΚΕ- Κατανόηση των Επιπτώσεων / ΑΑ- Αυτοπεποίθηση και Αποφασιστικότητα / ΣΥΝ- Συναισθήματα.

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Η κατανόηση των επιρροών που δεχόμαστε μας βοηθά να ελέγχουμε καλύτερα τη δική μας συμπεριφορά.*

ΠΟΙΟΣ ΣΕ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ

ΣΚΟΠΟΣ

Η διερεύνηση των επιρροών και η κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι άλλοι άνθρωποι και οι καταστάσεις επηρεάζουν τη συμπεριφορά και τα συναισθήματά μας.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Αυτή η άσκηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί με ομάδες κάθε ηλικίας.

Σύνδεση με: Όλες τις ασκήσεις του βιβλίου.

Υλικά

Πίνακας.

Αντίγραφα του Φυλλαδίου 1 - «Ποιος με επηρεάζει».

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό σχέδιο.

1. Εισαγωγή.
2. Ερωτηματολόγιο.
3. Συζήτηση μεγάλης ομάδας.
4. Εργασία για το σπίτι.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Εισαγωγή.

Θα εξετάσουμε τον τρόπο με τον οποίο μάς επηρεάζουν οι άλλοι. Ζητήστε από τους μαθητές να αναφέρουν πρόσωπα ή πράγματα που πιστεύουν ότι με κάποιον τρόπο τούς επηρεάζουν και γράψτε τις απαντήσεις στον πίνακα.

2. Ερωτηματολόγιο.

Ζητήστε από τους μαθητές να συμπληρώσουν το Φυλλάδιο 1 - «Ποιος με επηρεάζει». Στη συνέχεια ζητήστε τους να χωριστούν σε ομάδες των 4 ή 5 ατόμων και να συγκρίνουν τις απαντήσεις τους.

3. Συζήτηση μεγάλης ομάδας.

Παρουσιάστε τις απαντήσεις σε όλη την τάξη και συζητήστε. Σημεία προς συζήτηση:

- *Πώς μας επηρεάζουν πρόσωπα ή πράγματα;*
- *Πώς εγώ επηρεάζω τους άλλους;*
- *Ήταν διαφορετικές οι επιρροές στη ζωή μου πριν από πέντε χρόνια;*

4. Εργασία για το σπίτι.

Μπορώ να χρησιμοποιώ τους ανθρώπους ως έμπνευση;

Ζητήστε από τους μαθητές, αφού επιλέξουν έναν «ήρωα» (κάποιον που τους ασκεί θετική επιρροή ή κάποιον που θαυμάζουν), να κάνουν μία παρουσίαση (γραπτή / αφίσα) στην τάξη σχετικά με:

- *Τι μου αρέσει σε αυτόν / αυτήν*
- *Τι δε μου αρέσει σε αυτόν / αυτήν*
- *Πόσο θα ήθελα να του / της έμοιαζα.*

ΠΟΙΟΣ ΜΕ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ

ΠΟΙΟΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ	ΓΟΝΕΙΣ	ΦΙΛΟΙ	ΚΑΘ/ΤΕΣ	TV	ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ	ΑΣΤΕΡΕΣ ΤΟΥ ΤΡΑΓΟΥΔΙΟΥ	ΑΛΛΟΙ
Το πώς ντύνομαι							
Το πώς χτενίζομαι							
Τι κάνω μετά το σχολείο							
Ποιους συναντώ τα βράδια							
Πόσο διαβάζω για το σχολείο							
Τι βλέπω στην T.V.							
Τι αγοράζω με το χαρτζηλίκι μου							
Τι ώρα πάω για ύπνο							
Με τι αθλήματα ασχολούμαι							
Ποιος ασκεί τη μεγαλύτερη επιρροή στη ζωή μου: _____							

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Οι έφηβοι δέχονται πολλά αντιφατικά μηνύματα σχετικά με τη συμπεριφορά τους. Η κατανόηση αυτού του γεγονότος τους διευκολύνει να οδηγούνται σε πιο υπεύθυνες επιλογές.*

ΠΩΣ ΠΕΡΙΜΕΝΟΥΝ ΟΙ ΑΛΛΟΙ ΝΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΕΡΟΜΑΙ

ΣΚΟΠΟΣ

Η διερεύνηση των προτύπων που υπαγορεύουν στους εφήβους τον τρόπο με τον οποίο θα πρέπει να συμπεριφέρονται.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Αυτή η άσκηση μπορεί να γίνει με ομάδες κάθε ηλικίας. Μπορεί να ενισχύει το κεφάλαιο 1 «Ποιος σε επηρεάζει».

Σύνδεση με: ΚΕ1 «Ποιος σε επηρεάζει», ΑΑ11 «Λέγοντας όχι».

Υλικά

Ψαλίδια για τις μικρές ομάδες.
Αντίγραφα του Φυλλαδίου 1 - «Μου λένε να... ».

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό σχέδιο

1. Συμπλήρωση του Φυλλαδίου 1 - «Μου λένε να... »
2. Ταξινόμηση επιρροών.
3. Τρόποι άρνησης ενός ποτού.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Συμπλήρωση του Φυλλαδίου 1 και συζήτηση.

Οι μαθητές συμπληρώνουν τα κυκλάκια στο Φύλλο Εργασίας. Σε μικρές ομάδες (4-5 ατόμων) συζητούν τις απαντήσεις τους. Στη συνέχεια, στην ευρύτερη ομάδα, συζητούν τις ομοιότητες και τις διαφορές. Π.χ.

– Τι λένε οι γονείς;

– Τι λένε οι φίλοι;

(Εναλλακτικά, οι μαθητές μπορούν να σχεδιάσουν ένα διάγραμμα τοποθετώντας στο κέντρο τον εαυτό τους).

2. Ταξινόμηση επιρροών.

Ζητήστε από τους μαθητές να ταξινομήσουν τα κυκλάκια, ξεκινώντας από την πιο έντονη επιρροή και καταλήγοντας στην πιο ασήμαντη. (Εναλλακτικά, ζητήστε από τους μαθητές να ταξινομήσουν από το 1-7 ποιος / τι τους επηρεάζει περισσότερο). Κάντε ένα διάγραμμα με τα αποτελέσματα της τάξης και συζητήστε τις πιο σημαντικές επιρροές και πώς αυτές επιδρούν.

3. Τρόποι άρνησης ενός ποτού.

Χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες. Ζητήστε τους να βρουν μία πρόταση που θα γινόταν αποδεκτή από τους φίλους τους, στην περίπτωση που θα ήθελαν να αρνηθούν ένα ποτό. Συζητήστε τις προτάσεις στην τάξη.

ΜΟΥ ΛΕΝΕ ΝΑ



Ο Πέτρος είναι 14 ετών. Σ' ένα πάρτι τού προσφέρουν ένα ποτό.

ΜΟΥ ΛΕΝΕ ΝΑ



Η Καίτη είναι 14 ετών. Σ' ένα πάρτι τής προσφέρουν ένα ποτό.

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Οι έφηβοι ασκούν μεγάλη επιρροή στη συμπεριφορά των συνομηλίκων τους. Η κατανόηση αυτού του γεγονότος τους βοηθά να έχουν καλύτερο έλεγχο της δικής τους συμπεριφοράς.*

ΦΙΛΙΑ

ΣΚΟΠΟΣ

Η αναγνώριση, από τους μαθητές, των αξιών που αναζητούν στους φίλους τους και των αξιών που έχουν οι ίδιοι.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Αυτή η άσκηση είναι κατάλληλη για όλες τις τάξεις του γυμνασίου. Διαρκεί μία διδακτική ώρα, ανεξάρτητα από τον αριθμό των μαθητών της τάξης.

Σύνδεση με: ΚΕ1 «Ποιος σε επηρεάζει».

Υλικά

Πίνακας ή μεγάλα φύλλα χαρτιού.
Φυλλάδιο 1 - «Τι είναι ο / η φίλος - η».

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό σχέδιο

1. Φυλλάδιο 1 - «Τι είναι ο / η φίλος - η».
2. Ελεύθερος συνειρμός / συζήτηση για τη φιλία.
3. Σχέδιο φιλίας.
4. Περίληψη.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Φυλλάδιο 1 - «Τι είναι ο / η φίλος - η».

Μοιράζετε το Φυλλάδιο 1 - «Τι είναι ο / η φίλος - η» και δουλεύετε στις ασκήσεις του Φυλλαδίου.

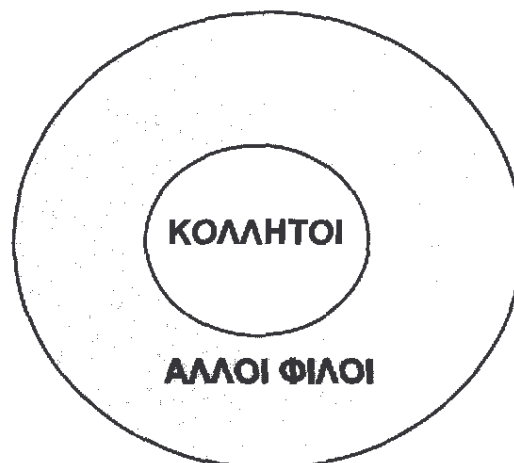
2. Ελεύθερος συνειρμός / συζήτηση για τη φιλία.

Στη μεγάλη ομάδα, οι μαθητές κάνουν ελεύθερους συνειρμούς για το χαρακτήρα που θα ήθελαν να έχει αυτός στον οποίο θα εμπιστευόνταν κάτι πολύ προσωπικό. Συζητήστε τις ομοιότητες και τις διαφορές μεταξύ των στοιχείων που συνθέτουν έναν τέτοιο χαρακτήρα και των στοιχείων που επιλέγονται ως τα πλέον σημαντικά στη φιλία.

3. Σχέδιο φιλίας.

Ζητήστε από τους μαθητές να ζωγραφίσουν το δικό τους «σχέδιο φιλίας». Στον εσωτερικό κύκλο σημειώνουν τα ονόματα ή τα αρχικά των «κολλητών» τους και στον εξωτερικό τα ονόματα και τα αρχικά των άλλων φίλων.

Εδώ πρέπει να τονιστεί ότι δεν υπάρχει σωστό ή λανθασμένο σχέδιο. Το σχέδιο κάθε μαθητή είναι εντελώς προσωπικό, ιδιαίτερο και μοναδικό.

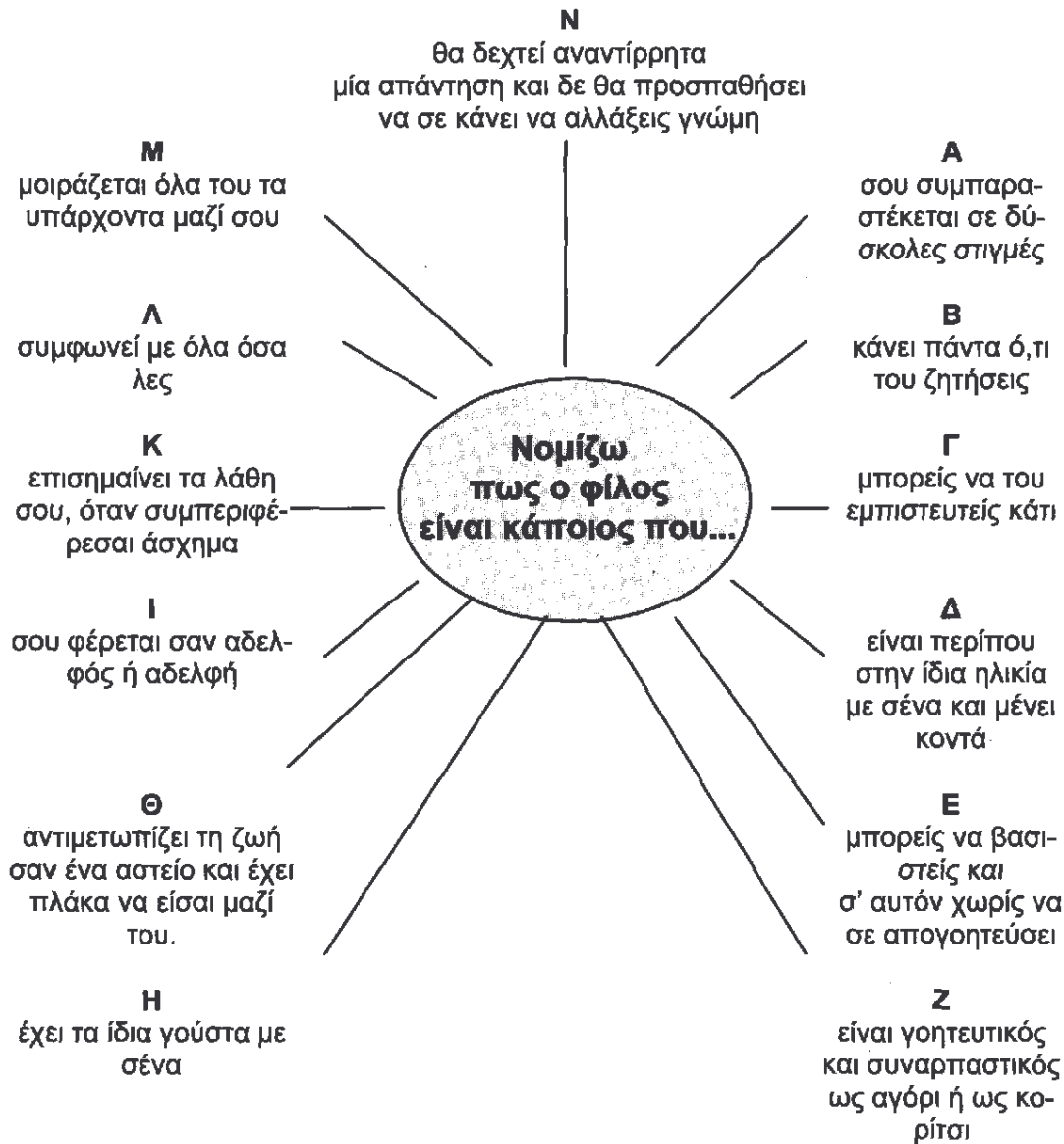


Σε ομάδες τριών ατόμων, ζητήστε από τους μαθητές να συζητήσουν για τα στοιχεία του χαρακτήρα που επιθυμούν να έχουν οι φίλοι τους και να μιλήσουν για τα «σχέδια φιλίας» που έχουν φτιάξει («κολλητούς» και άλλους φίλους).

4. Περιληπτική παρουσίαση των βασικών χαρακτηριστικών της φιλίας, στην ολομέλεια της τάξης.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΦΙΛΟΣ

Αυτός που...



- i. Διαβάστε, ξεχωριστά ο καθένας, τις παραπάνω προτάσεις και ταξινομήστε τες με σειρά σπουδαιότητας, αρχίζοντας από τις πιο σημαντικές.
- ii. Στη συνέχεια, συζητήστε μεταξύ σας τους καταλόγους σας και επιμείνετε στα τρία πιο σημαντικά σημεία. Εξηγήστε τη σειρά που έχετε επιλέξει.
- iii. Συζήτηση με όλη την τάξη: Συζητήστε τα τρία πιο σημαντικά χαρακτηριστικά που πρέπει να έχει μία φιλική σχέση. Εξετάστε τα αποτελέσματα.

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Οι έφηβοι ασκούν μεγάλη επιρροή στη συμπεριφορά των συνομηλίκων τους. Η κατανόηση αυτού του γεγονότος τους βοηθά να έχουν καλύτερο έλεγχο της δικής τους συμπεριφοράς.*

ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΜΕ Ο ΕΝΑΣ ΤΟΝ ΑΛΛΟΝ

ΣΚΟΠΟΣ

Η διερεύνηση των τρόπων με τους οποίους επηρεάζουμε ο ένας τον άλλον.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Αυτή η άσκηση μπορεί να γίνει ανεξάρτητα ή σε συνδυασμό με το ΚΕ5 «Αντίσταση στην πίεση των συνομηλίκων».

Σύνδεση με: ΚΕ2 «Πώς περιμένουν οι άλλοι να συμπεριφερόμαι», ΚΕ5 «Αντίσταση στην πίεση των συνομηλίκων».

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό Σχέδιο

1. Εισαγωγή.
2. Συζήτηση των ερωτήσεων σε ομάδες τριών μαθητών.
3. Συζήτηση στην τάξη.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Εισαγωγή.

Έχετε ποτέ προσέξει ομάδες ανθρώπων που φορούν τα ίδια ρούχα; Πώς θα νιώθατε αν ανακαλύπτατε πως φορούσατε ρούχα τελείως διαφορετικού στιλ, σε σχέση με την υπόλοιπη ομάδα; Συγκεντρώστε τις απαντήσεις. Τι σας επηρεάζει όταν πρόκειται να αποφασίσετε για το είδος των ρούχων που θα αγοράσετε;

2. Συζήτηση των ερωτήσεων σε ομάδες τριών μαθητών.

Χωρίστε την τάξη σε ομάδες των τριών. Κάντε από μία ερώτηση κάθε φορά και ζητήστε από τις ομάδες να τις συζητήσουν. Συγκεντρώστε τις απαντήσεις, συζητήστε σύντομα και προχωρήστε στην επόμενη ερώτηση.

Οι παρακάτω ερωτήσεις μπορούν να διευκολύνουν τη συζήτηση:

- Γιατί δεν απογοητεύετε τους φίλους σας;
- Πώς θα νιώθανε αν τους απογοητεύατε;
- Περιμένουν οι φίλοι σας να συμπεριφέρεστε με συγκεκριμένο τρόπο;
- Πιστεύετε πως πρέπει να κάνετε ό,τι περιμένουν οι άλλοι από σας;
- Υπάρχουν κανόνες / συνήθειες της ομάδας που αισθάνεστε ότι οφείλετε να ακολουθήσετε;
- Τι είδους συνήθειες;
- Πώς θα αντιδρούσατε αν δεν τηρούσαν οι άλλοι αυτές τις συνήθειες;
- Σε μία ντίσκο οι φίλοι μου θα περίμεναν ότι εγώ θα...
- Σε μία ντίσκο θα περίμενα πως οι φίλοι μου θα...
- Μερικοί φίλοι μου θα ενοχλούνταν αν εγώ...

3. Συζήτηση στην τάξη.

Συζητήστε με όλη την τάξη τι έμαθαν οι μαθητές και πώς πιστεύουν ότι κάποια άτομα ή ομάδες επηρεάζουν τις απόψεις μας και τη συμπεριφορά μας.

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Οι έφηβοι ασκούν μεγάλη επιρροή στη συμπεριφορά των συνομηλίκων τους. Η κατανόηση αυτού του γεγονότος τους βοηθά να έχουν καλύτερο έλεγχο της δικής τους συμπεριφοράς.*

ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ ΣΤΗΝ ΠΙΕΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΟΜΗΛΙΚΩΝ

ΣΚΟΠΟΣ

Η διερεύνηση της πίεσης που ασκείται στους μαθητές από τους συνομηλίκους τους, ώστε να κατανοήσουν το αποτέλεσμα αυτής της πίεσης στη συμπεριφορά τους και στη συνέχεια να προσδιορίσουν ό,τι τους βοηθά να εκφράζονται και να ενεργούν ανεπηρέαστοι.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Αυτή η άσκηση είναι κατάλληλη για μαθητές γυμνασίου. Δεν είναι απαραίτητη η χρήση του συνόλου της ύλης που περιγράφεται.

Σύνδεση με: ΚΕ4 «Πώς επηρεάζουμε ο ένας τον άλλον», ΑΑ11 «Λέγοντας όχι», ΑΑ12 «Αντιμετωπίζοντας την επιμονή».

Υλικά

Κάρτες Περιπτώσεων - «Παιχνίδι ρόλων: Πίεση των συνομηλίκων».
Αντίγραφα του Φυλλαδίου 1 - «Αντίσταση στην πίεση των συνομηλίκων».

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό σχέδιο

1. Εισαγωγή.
2. Εντοπισμός ομοιοτήτων και διαφορών.
3. Παιχνίδι ρόλων.
4. Άσκηση: «Ο συνήγορος του διαβόλου».

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Εισαγωγή.

Κάντε ερωτήσεις όπως οι παρακάτω και συζητήστε:

- Σας έχει τύχει ποτέ να θέλετε να σηκώσετε το χέρι σας μέσα στην τάξη, για να κάνετε μία ερώτηση, αλλά να μην το σηκώνετε, τελικά, επειδή κανένας άλλος δεν το έχει σηκώσει;
- Έχετε ποτέ σηκώσει το χέρι σας για να απαντήσετε σε μία ερώτηση, αφού πρώτα βεβαιωθήκατε ότι είχαν σηκώσει χέρι και κάποιιοι άλλοι;

2. Εντοπισμός ομοιοτήτων και διαφορών.

Ο κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός και ιδιαίτερος. Έχει τις δικές του ανάγκες, σκέψεις, συναισθήματα κ.λπ. Υπάρχουν όμως και ομοιότητες μεταξύ μας. Θα προσεγγίσουμε, λοιπόν, κάποιες από αυτές τις ομοιότητες.

Πείτε στους μαθητές να σταθούν όρθιοι ο ένας δίπλα στον άλλον, στη μία πλευρά της τάξης. Ζητήστε να πάνε στην άλλη πλευρά της τάξης όσοι μαθητές συμπαθούν την τηλεόραση. Οι υπόλοιποι θα πρέπει να παραμείνουν στις θέσεις τους. Επαναλάβετε την άσκηση χρησιμοποιώντας άλλες περιπτώσεις, όπως οι παρακάτω:

- Μαθητές που κάποια στιγμή, την προηγούμενη ημέρα, είχαν θυμώσει. Μαθητές που δεν είχαν θυμώσει.
- Μαθητές που πιστεύουν ότι η οδήγηση μετά από μέθη πρέπει να είναι παράνομη. Μαθητές που πιστεύουν ότι κάτι τέτοιο δεν πρέπει να είναι παράνομο.
- Μαθητές που τους αρέσει το παγωτό και μαθητές που το αντιπαθούν.
- Μαθητές που αγαπούν το διάβασμα και μαθητές που το αντιπαθούν.
- Μαθητές που τους αρέσει η ανάληψη ευθυνών και μαθητές που δυσκολεύονται.

Συζητήστε πώς αισθανόμαστε όταν διαφέρουμε από τους άλλους σε συγκεκριμένα σημεία.

- Πώς νιώσατε όταν συμφωνήσατε με τους περισσότερους;
- Πώς νιώσατε όταν διαφωνήσατε με τους περισσότερους;
- Σε ποια περίπτωση νιώσατε καλύτερα; Γιατί;
- Είναι πιο εύκολο να διαφωνείτε με τους υπόλοιπους όταν έχετε συμπαρασάτες;

Τονίστε τις ομοιότητες και τις διαφορές που υπάρχουν μεταξύ μας.

3. Παιχνίδι ρόλων.

Μοιράστε στους μαθητές το Φυλλάδιο 1 - «Αντίσταση στην πίεση των συνομηλίκων». Δώστε χρόνο να το διαβάσουν και συζητήστε.

Χωρίστε την τάξη σε ομάδες. Διαλέξτε μία από τις Κάρτες Περιπτώσεων «Παιχνίδι ρόλων: Πίεση των συνομηλίκων» ή ενθαρρύνετε τους μαθητές να προτείνουν παρόμοιες καταστάσεις και να αναλάβουν τους ρόλους. Αφήστε τους χρόνο για να προετοιμάσουν και να παρουσιάσουν το «σκετσάκι» τους.

Μετά από το παιχνίδι ρόλων, ρωτήστε τους μαθητές πώς ένιωσαν στη συγκεκριμένη κατάσταση. Ζητήστε να προσδιορίσουν τις διαφορετικές μορφές πίεσης που εμφανίστηκαν κατά το παιχνίδι ρόλων και συζητήστε πιθανούς τρόπους αντιμετώπισης της πίεσης. Ζητήστε από την τάξη να βρει έναν ορισμό για την πίεση των συνομηλίκων, που να βασίζεται σε ό,τι συνέβη κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού ρόλων.

4. Άσκηση: «Ο συνήγορος του διαβόλου».

Οι μαθητές παίρνουν θέση υπέρ μίας μη δημοφιλούς άποψης.

Παράδειγμα: Το κάπνισμα θα πρέπει να απαγορευτεί από το νόμο.

Χωρίστε την τάξη σε ζεύγη (Α και Β). Το Α μέλος υποστηρίζει την παραπάνω άποψη και το Β την αντικρούει. Αφήστε χρόνο να σκεφτούν και να κρατήσουν σημειώσεις αν θέλουν. Αφήστε 3-5 λεπτά για κάθε συζήτηση - διαφωνία και στη συνέχεια ζητήστε ν' αλλάξουν ρόλους.

Συνεχίστε με συζήτηση στην τάξη.

– Πώς νιώσατε;

– Ποιο ρόλο βρήκατε δυσκολότερο ;

– Γιατί;

ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΡΟΛΩΝ: ΠΙΕΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΟΜΗΛΙΚΩΝ

Η ΚΟΠΑΝΑ

Τρεις φίλοι πηγαίνουν σχολείο. Ένας από αυτούς ανακοινώνει πως δε θα πάει σχολείο, αλλά θα την «κοπανήσει» και θα πάει στην πόλη να περάσει τη μέρα του. Ένας άλλος συμφωνεί πως αυτό είναι μία καλή ιδέα. Ο τρίτος όμως, δε θέλει να ακολουθήσει.

Ζητήστε από τους μαθητές να ασκήσουν πίεση, για να προσπαθήσουν να πείσουν τον τρίτο φίλο να την «κοπανήσει».



ΚΛΟΠΗ ΑΠΟ ΜΑΓΑΖΙ

Μία παρέα παιδιών σχεδιάζουν να «βουτήξουν» πράγματα από ένα μαγαζί. Ο καθένας θα πάρει και από ένα είδος. Ένας από την παρέα δε θέλει να συμμετέχει.

Οι υπόλοιποι ασκούν πίεση.



ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Στο διάλειμμα, πολλά παιδιά καπνίζουν αν και δεν επιτρέπεται. Τέσσερις φίλοι βρίσκονται κοντά στο κυλικείο. Οι τρεις από αυτούς αρχίζουν να καπνίζουν. Ο άλλος αρνείται να καπνίσει.

Οι άλλοι τρεις τον πιέζουν.

ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ ΣΤΗΝ ΠΙΕΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΟΜΗΛΙΚΩΝ

Υπάρχουν φορές που οι φίλοι σου προσπαθούν να σε πείσουν να κάνεις το ένα ή το άλλο πράγμα. Εσύ, πιθανόν, δε θέλεις να κάνεις αυτό που σου λένε, αλλά δυσκολεύεσαι να αντιμετωπίσεις την κατάσταση. Ίσως οι παρακάτω συμβουλές σου φανούν χρήσιμες.

Πριν εξετάσεις αυτές τις συμβουλές είναι σημαντικό να καταλάβεις ότι για να αντισταθείς επιτυχώς στην πίεση θα πρέπει να θέλεις να αντισταθείς και να αποφασίσεις ο ίδιος για το τι θέλεις να κάνεις.

Συμβουλή 1

Κράτησε τη θέση σου, κάνε υπομονή, περίμενε λιγάκι. Αυτοί που ασκούν την πίεση θα καταλάβουν και θα υποχωρήσουν. Ίσως και ν' αρχίσουν να παίρνουν στα σοβαρά τη θέση σου. Όλοι αναγνωρίζουμε το θάρρος όταν και όπου το συναντούμε.

Συμβουλή 2

Μην κατεβάζεις το κεφάλι, να είσαι περήφανος για τη θέση σου. Είναι πολύ δύσκολο να υπομένει κανείς την πίεση, γι' αυτό να νιώθεις περήφανος που έχεις το θάρρος να διεκδικείς το δικαίωμά σου να αποφασίσεις ο ίδιος για το τι θα κάνεις.

Συμβουλή 3

Προσπάθησε να σκεφτείς ό,τι ξέρεις και έχεις μάθει για την αντιμετώπιση βρισιάς, πειράγματος, απόρριψης ή απομόνωσης. Να θυμάσαι ότι δεν είσαι ούτε ο πρώτος ούτε ο τελευταίος που οι φίλοι τον φέρνουν σε δύσκολη θέση.

Συμβουλή 4

Αν οι συγκεκριμένοι φίλοι που σε πιέζουν πραγματικά δε σου αφήνουν περιθώρια ανεξάρτητης συμπεριφοράς, θα πρέπει να σκεφτείς σοβαρά να βρεις μία νέα παρέα που θα δείχνει περισσότερο σεβασμό στις αποφάσεις σου.

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Οι έφηβοι ασκούν μεγάλη επιρροή στη συμπεριφορά των συνομηλίκων τους. Η κατανόηση αυτού του γεγονότος τους βοηθά να έχουν καλύτερο έλεγχο της δικής τους συμπεριφοράς.*

ΜΑΖΙ ΜΕ ΦΙΛΟΥΣ

ΣΚΟΠΟΣ

Η αναγνώριση, από τους μαθητές, των επιρροών που δέχονται.

Η διερεύνηση τρόπων με τους οποίους μπορεί κάποιος να συμμετέχει σε μία παρέα / ομάδα χωρίς να χρειάζεται να κάνει ό,τι κάνουν οι άλλοι.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Η άσκηση θα μπορούσε να γίνει με όλες τις τάξεις. Είναι, όμως, πιο κατάλληλη για το γυμνάσιο.

Σύνδεση με: ΚΕ5 «Αντίσταση στην πίεση των συνομηλίκων», ΑΑ11 «Λέγοντας όχι», ΑΑ12 «Αντιμετωπίζοντας την επιμονή», ΑΑ15 «Κριτική», ΛΑ13 «Αποφασίζοντας για το αλκοόλ».

Υλικά

Αντίγραφα του Φυλλαδίου 1 - «Μαζί με φίλους».

Κάρτες με ρόλους.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό Σχέδιο

1. Προετοιμασία του παιχνιδιού ρόλων.
2. Παιχνίδι ρόλων.
3. Συζήτηση.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Προετοιμασία του παιχνιδιού ρόλων.

Πριν αρχίσει το μάθημα, επιλέξτε τους μαθητές που θα παίξουν τους ρόλους από το Φυλλάδιο 1 - «Μαζί με φίλους» και δώστε στον καθένα από μία κάρτα. Προετοιμάστε την τάξη μοιράζοντας το Φυλλάδιο 1 και συζητήστε για λίγο. Αφήστε χρόνο να σκεφτούν τους ρόλους και να συμπληρώσουν τις λεπτομέρειες που βρίσκονται στις κάρτες με τους ρόλους. Οι υπόλοιποι μαθητές συμμετέχουν ως παρατηρητές.

2. Παιχνίδι ρόλων.

Ζητήστε από τους «ηθοποιούς» να αναπαραστήσουν την κατάσταση.

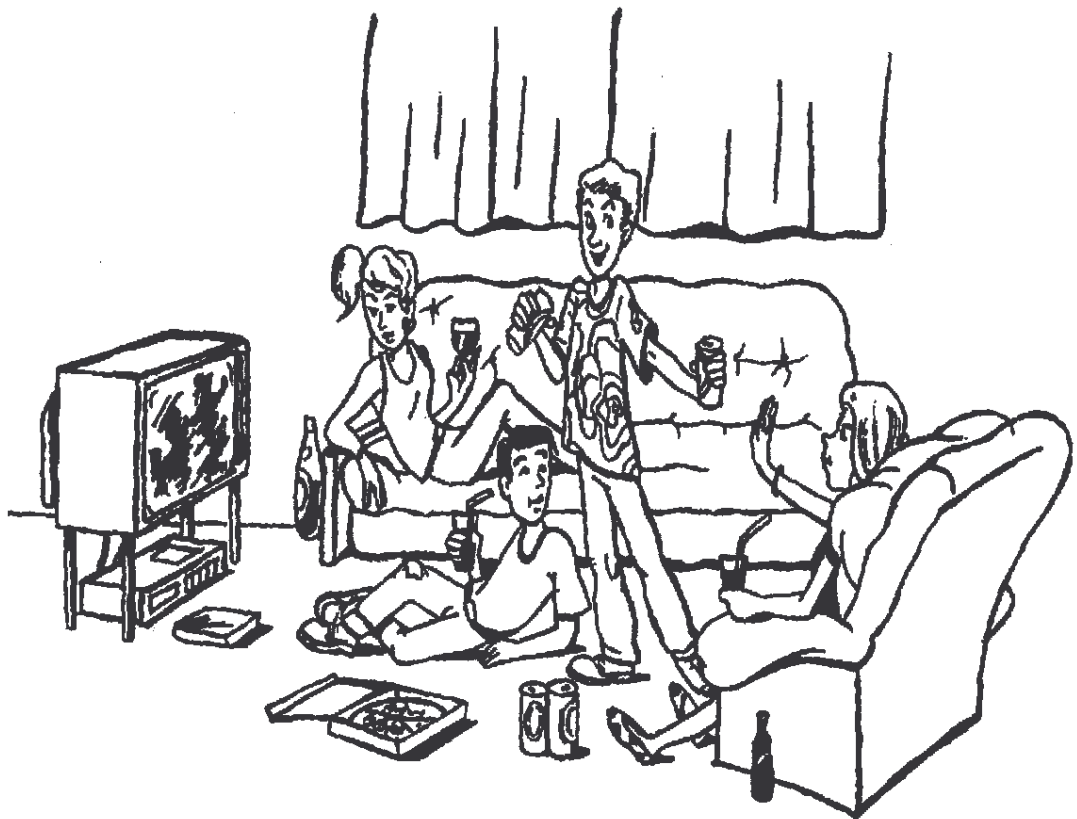
3. Συζήτηση.

- Τι συνέβη στο παιχνίδι ρόλων;
- Γιατί;
- Είπε κάποιος από τους «χαρακτήρες» το ίδιο ή κάτι παρόμοιο με αυτό που θα λέγατε εσείς σε αντίστοιχη περίπτωση; Ποιος;
- Θα λέγατε κάτι διαφορετικό; Τι;

Διευρύνετε τη συζήτηση.

- Είναι εύκολο ή δύσκολο να πείτε αυτό που θέλετε όταν είστε με φίλους;
- Νιώθετε ότι πρέπει να συμφωνήσετε;
- Μπορείτε να συμμετέχετε στην παρέα, χωρίς να συμφωνείτε;
- Πώς μπορείτε να πετύχετε κάτι τέτοιο;

ΜΑΖΙ ΜΕ ΦΙΛΟΥΣ



Κατάσταση : Ένα πάρτι στο σπίτι του Γιάννη.

Ο Γιάννης προσφέρει μπίρα στους φίλους του.

ΚΑΡΤΕΣ ΡΟΛΩΝ

Κάρτα Ρόλου

Γιάννης: Ήπια για πρώτη φορά όταν ήταν 13 ετών. Τώρα πίνει μόνο τα Σαββατοκύριακα. Είναι αποφασισμένος να κάνει τους φίλους του να πιουν. Εργάζεται με μερική απασχόληση.

Λάβε υπόψη τις παραπάνω πληροφορίες και σημείωσε κάποιες λεπτομέρειες που θα σε βοηθήσουν να παραστήσεις το Γιάννη πειστικά.



Κάρτα Ρόλου

Θοδωρής: Δεν πίνει ποτέ. Δε θέλει να πίνει. Το θεωρεί χάσιμο χρόνου. Του αρέσει το ποδόσφαιρο και παίζει σε κάποια ομάδα. Του αρέσει να είναι δραστήριος. Συμπαθεί το Γιάννη γιατί είναι γενναίο-όδωρος.

Λάβε υπόψη τις παραπάνω πληροφορίες και σημείωσε κάποιες λεπτομέρειες που θα σε βοηθήσουν να παραστήσεις το Θοδωρή πειστικά.



Κάρτα Ρόλου

Άννα: Η Άννα πίνει καμιά φορά, ανάλογα με την περίπτωση. Δεν είναι και πολύ σίγουρη αν της αρέσει αλλά συνήθως συμμετέχει. Ξέρει πως οι γονείς της δε θέλουν να πίνει.

Λάβε υπόψη τις πληροφορίες αυτές και σημείωσε κάποιες λεπτομέρειες που θα σε βοηθήσουν να παραστήσεις την Άννα πειστικά.



Κάρτα Ρόλου

Μαρία: Δεν πίνει ποτέ. Δοκίμασε μία φορά στο σπίτι της και δεν της άρεσε. Είδε και ένα φίλο της πολύ μεθυσμένο ένα βράδυ και αυτό δεν της άρεσε καθόλου.

Λάβε υπόψη τα παραπάνω και σημείωσε τις λεπτομέρειες που θα σε βοηθήσουν να παραστήσεις τη Μαρία πιο πειστικά.

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Οι έφηβοι ασκούν μεγάλη επιρροή στη συμπεριφορά των συνομηλίκων τους. Η κατανόηση αυτού του γεγονότος τους βοηθά να έχουν καλύτερο έλεγχο της δικής τους συμπεριφοράς.*

ΕΝΑ ΑΛΛΙΩΤΙΚΟ ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΟ!

ΣΚΟΠΟΣ

Η αναγνώριση, από τους μαθητές, των επιρροών, κυρίως αυτών που προέρχονται από τους συνομηλίκους.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Αυτή η άσκηση είναι πιο κατάλληλη για μαθητές γυμνασίου.

Σύνδεση με: ΚΕ1 «Ποιος σε επηρεάζει», ΚΕ2 «Πώς περιμένουν οι άλλοι να συμπεριφέρομαι», ΛΑ13 «Αποφασίζοντας για το αλκοόλ».

Υλικά

Αντίγραφα του Φυλλαδίου 1 - «Ένα αλλιώτικο Σαββατοκύριακο!»

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό Σχέδιο

1. Συζήτηση των εικόνων και συμπλήρωση της ιστορίας σε ομάδες ή σε ζεύγη.
2. Παρουσίαση των ιστοριών.
3. Συζήτηση.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Συζήτηση των εικόνων και συμπλήρωση της ιστορίας.

Χωρίστε την τάξη σε ομάδες ή ζεύγη και ζητήστε τους να κοιτάξουν τις εικόνες στο Φυλλάδιο 1 - «Ένα αλλιώτικο Σαββατοκύριακο!». Στη συνέχεια, συζητούν την κατάσταση και διαλέγουν μία πιθανή κατάληξη. Μετά γράφουν την ιστορία. Δεν χρειάζεται να γράψουν την ιστορία με προτάσεις - μπορούν να χρησιμοποιήσουν λέξεις ή εικόνες. Αφήστε 15 λεπτά γι' αυτή τη διαδικασία.

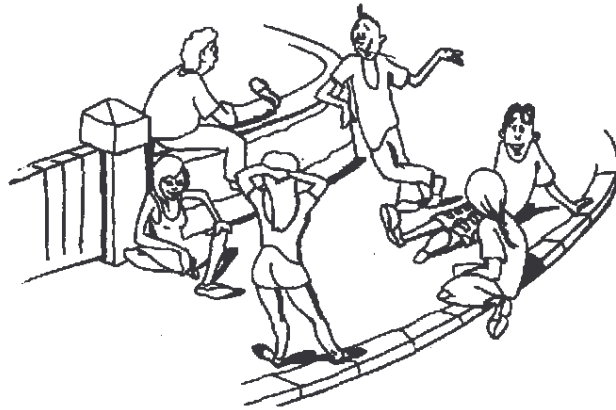
2. Παρουσίαση των ιστοριών.

Τα ζεύγη ή οι ομάδες αναπαριστούν ή διηγούνται τις ιστορίες.

3. Συζήτηση.

- *Γιατί οι ομάδες διάλεξαν τη συγκεκριμένη κατάληξη;*
- *Είναι πιθανή η κατάληξη αυτή;*
- *Νιώθουν όλα τα μέλη των ομάδων ικανοποιημένα με την απόφαση που πήραν;*
- *Ποιες ήταν οι επιρροές που δέχτηκε η ομάδα;*

ΕΝΑ ΑΛΙΩΤΙΚΟ ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΟ!



Είναι Σάββατο απόγευμα. Ο ουρανός είναι καταγάλανος και φαίνεται πως ο καιρός θα διατηρηθεί θαυμάσιος για όλο το Σαββατοκύριακο. Η Μαίρη, η Ντίνα, η Λουκία, ο Στέλιος, ο Σάββας και ο Ηλίας συνήθως συναντιούνται αυτή την ώρα. Μιλούν, χαζεύουν και κάνουν σχέδια για το βράδυ.



ΚΑΤΑΛΗΞΗ 1

Σε κάποιο σπίτι. Μουσική. Κουβέντα.
Τραγούδι.



ΚΑΤΑΛΗΞΗ 2

Μπουκάλια από μπίρες. Ο ένας βοηθά τον άλλο να περπατήσει. Φρικτή κατάσταση.

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Η ακριβής πληροφόρηση είναι ζωτικής σημασίας όταν πρόκειται να πάρουμε υπεύθυνες αποφάσεις σε θέματα που αφορούν στη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών.*

ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΤΟ ΔΙΑΚΙΝΔΥΝΕΥΣΩ

ΣΚΟΠΟΣ

Η πληροφόρηση σχετικά με τα εισπνεόμενα.

Η διερεύνηση των επιλογών.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Καθώς υπάρχει μία τάση κατάχρησης των εισπνεομένων από τους εφήβους, αυτή η άσκηση είναι πιο κατάλληλη για μαθητές πρώτης και δευτέρας γυμνασίου.

Σύνδεση με: ΚΕ9 «Η κρίσιμη καμπή», ΑΑ11 «Λέγοντας όχι», ΑΑ12 «Αντιμετωπίζοντας την επιμονή», ΛΑ6 «Ένας τρόπος λήψης αποφάσεων».

Υλικά

Αντίγραφα του Φυλλαδίου 1 - «Τραγωδία: Μαθήτρια πεθαίνει από εισπνεόμενα».

Αντίγραφα του Φυλλαδίου 2 - «Τράπεζα πληροφοριών» και του Φυλλαδίου 3 - «Στοιχεία για τα εισπνεόμενα». Αντίγραφα του Φυλλαδίου 4 - «Κουίζ».

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό Σχέδιο

1. Εισαγωγή.
2. Άρθρα από εφημερίδες.
3. Πληροφόρηση.
4. Συζήτηση.
5. Παιχνίδι ρόλων.
6. Κουίζ.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Εισαγωγή.

Τα εισπνεόμενα, παρότι δεν ανήκουν στην κατηγορία των «σκληρών ναρκωτικών», μπορούν να έχουν παρόμοια αποτελέσματα, σε μερικές περιπτώσεις δε η χρήση τους μπορεί να αποβεί θανατηφόρα.

2. Άρθρα από εφημερίδες.

Μοιράστε αντίγραφα του Φυλλάδιου 1 - «Τραγωδία: Μαθήτρια πεθαίνει από εισπνεόμενα» και διαβάστε το στην τάξη. Συζητήστε την κατάσταση που περιγράφεται στο άρθρο. Αποσαφηνίστε όσα ήδη γνωρίζουν οι μαθητές. (Μπορούν να χρησιμοποιηθούν και σχετικά άρθρα εφημερίδων από την πρόσφατη επικαιρότητα).

Ρωτήστε:

- Έχετε ακούσει ποτέ για κάποιο παρόμοιο περιστατικό;
- Τι έχετε ακούσει για την κατάχρηση εισπνεομένων;

3. Πληροφόρηση.

Παρουσιάστε το Φυλλάδιο 2 - «Τράπεζα πληροφοριών» ή το Φυλλάδιο 3 - «Στοιχεία για τα εισπνεόμενα» και συζητήστε τις πληροφορίες που περιέχουν. Σε ομάδες, ζητήστε από τους μαθητές να χρησιμοποιήσουν τα στοιχεία, για να κάνουν μία από τις παρακάτω εργασίες:

- Ετοιμάστε μία σύντομη τηλεοπτική παρουσίαση.
- Γράψτε ένα άρθρο για εφημερίδα.
- Προετοιμάστε μία ομιλία για κάποια άλλη τάξη.
- Σχεδιάστε αφίσες.

Παρουσιάστε την εργασία και συζητήστε.

4. Συζήτηση.

Παρουσιάστε την παρακάτω περίπτωση:

Ο Άλκης, που είναι 14 ετών, μετακόμισε πρόσφατα σε μία καινούρια περιοχή. Δε γνωρίζει κανέναν εκεί και πηγαίνει ακόμη καθημερινά στο παλιό του σχολείο. Μερικές φορές νιώθει μοναξιά και του λείπει μία παρέα της ηλικίας του. Ένα βράδυ, κάποια παιδιά που πολύ λίγο γνωρίζει, του λένε να πάει μαζί τους στο σπίτι του Κώστα. Δύο από αυτά βγάζουν κάποια εισπνεόμενα και τον παροτρύνουν να «σνιφάρει» μαζί τους.

Ζητήστε από τους μαθητές να συζητήσουν πώς μπορεί ο Άλκης να αντιμετωπίσει την κατάσταση, ζωγραφίζοντας μία φιγούρα στον πίνακα για να τον παραστήσουν.

Κάντε ερωτήσεις όπως:

- Πώς αισθάνεται;
- Ποιες είναι οι επιλογές του;
- Τι απόφαση, πιστεύετε, θα πάρει;

Γράψτε τις απαντήσεις στον πίνακα.

- Είχε κανείς παρόμοια εμπειρία
... σε σχέση με το αίσθημα της απομόνωσης;
... σε σχέση με το αν του έχει προσφερθεί ποτέ κάτι παρόμοιο;

5. Παιχνίδι ρόλων.

Χωρίστε την τάξη σε ομάδες των 4 - 5 μαθητών και ζητήστε τους να αναπαραστήσουν την περίπτωση στην οποία ο Άλκης αρνείται να μετάσχει στο «σινφάρισμα».

6. Κουίζ.

Παρουσιάστε το Φυλλάδιο 4 - «Κουίζ» και ζητήστε από τους μαθητές να συμπληρώσουν τις απαντήσεις.

Απαντήσεις: 1 : Λ, 2 : Σ, 3 : Σ, 4 : Λ, 5 : Σ, 6 : Σ, 7 : Σ

Συζητήστε τις απαντήσεις τους.

Λ : Λάθος
Σ : Σωστό

ΤΡΑΓΩΔΙΑ: ΜΑΘΗΤΡΙΑ ΠΕΘΑΙΝΕΙ ΑΠΟ ΕΙΣΠΝΕΟΜΕΝΑ

Ύστερα από το θάνατο μιας νεαρής κοπέλας κοντά στο σπίτι της, αργά χθες το βράδυ, εκδόθηκε αυστηρή προειδοποίηση σχετικά με τη χρήση εισπνεομένων.

Η Αστυνομία αρνήθηκε να ανακοινώσει το όνομα της νεαρής, τουλάχιστον μέχρι τη στιγμή της νεκροψίας, κατά το τέλος της εβδομάδας.

Ο εκπρόσωπος τύπου των Αρχών δήλωσε: «Η δραματικά βραχύχρονη ζωή αυτού του κοριτσιού θα πρέπει να αποτελέσει παράδειγμα προς αποφυγή κυρίως για όσους κάνουν χρήση ουσιών όπως τα εισπνεόμενα».

Απευθυνόμενος και στα παιδιά και στους γονείς, προσπάθησε να δώσει έμφαση στην επικινδυνότητα της χρήσης αυτών των ουσιών: «Μία και μόνο εισπνοή είναι αρκετή για να προκαλέσει βλάβη στον εγκέφαλο ή ακόμη και θάνατο».

Ο εκπρόσωπος τύπου είπε ότι δεν ήταν σε θέση να εκθέσει κατηγορηματικά τις αιτίες θανάτου. «Αυτή είναι δουλειά των ιατροδικαστών», είπε, «αλλά τα στοιχεία μάς φανερώνουν ότι το θύμα, μαζί με την παρέα της, έκανε χρήση εισπνεομένων λίγο πριν επέλθει ο θάνατος».

Χθες το βράδυ, ένας γιατρός που εργάζεται σε προγράμματα απεξάρτησης, δήλωσε: «Η αντιμετώπιση του προβλήματος έγκειται ουσιαστικά σε δύο παράγοντες:

Πρώτα από όλα, οι γονείς πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί με τις αλλαγές στη συμπεριφορά των παιδιών τους ως προς την όρεξη, τη διάθεση και γενικά με οτιδήποτε ασυνήθιστο. Αν προσέξουν κάποιες σχετικές αλλαγές θα πρέπει να συμβουλευτούν ειδικό γιατρό, κοινωνικό λειτουργό ή να έρθουν σε επαφή με το σχολείο του παιδιού.

Δεύτερον, εξαρτάται από τους ίδιους τους νέους αν θα έχουν επαρκή ενημέρωση για τους κινδύνους που εγκυμονούν τέτοιες πρακτικές, γιατί πολλοί από αυτούς νομίζουν ότι πρόκειται για κάποιο αθώο αστέιο.

Δεν πρόκειται όμως καθόλου για κάτι τέτοιο. Πρόκειται για παιχνίδι που μπορεί να επιφέρει πολύ σοβαρή και μόνιμη βλάβη, αν όχι το θάνατο».

Η νέα κοπέλα, περίπου 16 ετών, διακομίστηκε στο Γενικό Νοσοκομείο, όπου απλώς διαπιστώθηκε ο θάνατός της. Το προηγούμενο βράδυ είχε βγει με την παρέα της. Στο Πάρκο της Ελευθερίας, όπου και βρέθηκε, άφησε την τελευταία της πνοή.

ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ

ΣΤΟΙΧΕΙΑ 1

Οι χρήστες εισπνεομένων διατρέχουν κίνδυνο σοβαρής βλάβης και θανάτου.

Μια εισπνοή μπορεί να αποβεί θανατηφόρα.

ΣΤΟΙΧΕΙΑ 2

Η συχνή χρήση εισπνεομένων μπορεί να προκαλέσει ναυτία, ισχυρούς πονοκεφάλους, κατάθλιψη και οξυθυμία. Μεταξύ άλλων, μπορεί να οδηγήσει σε κατάσταση μέθης, μπορεί να αλλοιώσει τη σκέψη, την κρίση και την ικανότητα ισορροπίας. Μπορεί επίσης να προκαλέσει ατυχήματα.

Συχνή χρήση εισπνεομένων μπορεί να οδηγήσει σε εξάρτηση.

ΣΤΟΙΧΕΙΑ 3

Το «σνιφάρισμα» γίνεται κυρίως μέσα σε μικρές παρέες.

Τα προϊόντα που χρησιμοποιούνται είναι κόλλα, καύσιμα, εντομοκτόνα ή απορρυπαντικά καθαρισμού.

ΣΤΟΙΧΕΙΑ 4

Τα αποτελέσματα της περιστασιακής χρήσης μπορεί να διαρκέσουν μόνο λίγα λεπτά, αλλά το «σνιφάρισμα» για μεγάλες χρονικές περιόδους επιτείνει τα αποτελέσματα και αυξάνει τον κίνδυνο.

Τα άμεσα αποτελέσματα της χρήσης εισπνεομένων είναι ανεπαρκής συντονισμός, συγκεχυμένη ομιλία, μειωμένη κριτική ικανότητα και πιθανές παραισθήσεις.

Μακροπρόθεσμα, η χρήση εισπνεομένων μπορεί να επιφέρει βλάβη στην καρδιά, τον εγκέφαλο, τα νεφρά και το συκώτι.

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΕΙΣΠΝΕΟΜΕΝΩΝ

Χρήση εισπνεομένων είναι η εσκεμμένη εισπνοή αερίων, χημικών ουσιών ή ατμών, που οδηγεί σε κατάσταση ανάλογη με αυτή που μπορεί να προκαλέσει η χρήση αλκοόλ. Ο όρος «σνιφάρισμα κόλλας» που χρησιμοποιείται ευρέως είναι ανακριβής, γιατί οι ατμοί εισπνέονται, ουσιαστικά, από τη μύτη και το στόμα χωρίς να «σνιφάρονται». Επίσης, υπάρχει ένα πλήθος ειδών οικιακής χρήσης που αναδίδουν ατμούς και μπορούν να προκαλέσουν αποτελέσματα όμοια με αυτά των εξαρτησιογόνων ουσιών.

Οι τέσσερις βασικές κατηγορίες προϊόντων είναι:

- Κόλλες και διαλυτικά.
- Προϊόντα καθαρισμού.
- Εντομοκτόνα.
- Καύσιμα.

Αποτελέσματα χρήσης εισπνεομένων.

Τα αποτελέσματα της χρήσης εισπνεομένων ουσιών είναι όμοια με αυτά της χρήσης αλκοόλ. Το άτομο που «σνιφάρει» παρουσιάζει πολλά από τα σημάδια της μέθης, όπως συγκεχυμένη ομιλία, απώλεια ελέγχου, μειωμένη ικανότητα αντίληψης του χώρου, οπτικές αλλοιώσεις και παραισθήσεις. Οι παραισθήσεις αυτές μπορεί να είναι πολύ τρομακτικές. Μερικές φορές η συμπεριφορά ξεπερνά τα όρια ελέγχου και γίνεται πολύ επιθετική, ιδιαίτερα σε συνδυασμό με αλκοόλ. Τα αποτελέσματα γίνονται αισθητά πολύ γρήγορα, καθώς οι ουσίες εισέρχονται στο αίμα από τους πνεύμονες και σύντομα φτάνουν στον εγκέφαλο.

Τα αποτελέσματα εξαφανίζονται μέσα σε διάστημα λίγων λεπτών έως και μισής ώρας μετά το «σνιφάρισμα».

Συνηθισμένα αποτελέσματα είναι επίσης οι ζαλάδες, οι πονοκέφαλοι και η αδυναμία συγκέντρωσης.

Όταν τα εισπνεόμενα χρησιμοποιούνται τακτικά υπάρχουν διαταραχές του ύπνου και απώλεια βάρους και όρεξης.

Συχνά, στο πρόσωπο του χρήστη αναπτύσσεται ένα εξάνθημα που λέγεται «το εξάνθημα του χρήστη εισπνεομένων».

Η μυρωδιά των εισπνεομένων μπορεί να παραμείνει στην ανάσα του χρήστη για μία ημέρα. Τα εισπνεόμενα μπορούν να προκαλέσουν εθισμό.

Ποιοι είναι οι κίνδυνοι;

- Το «σνιφάρισμα» μπορεί να έχει επίδραση στην καρδιά και, αν συνοδεύεται από κόπωση ή έντονη συγκίνηση, μπορεί να οδηγήσει ακόμη και στο θάνατο.
- Εισπνέοντας βουτάνιο ή εντομοκτόνο κατευθείαν μέσα από το στόμα, υπάρχει κίνδυνος να παγώσει ο λαρυγγικός ιστός με αποτέλεσμα να διογκωθεί. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε ασφυξία.
- Μερικά εισπνεόμενα περιέχουν δηλητηριώδεις ουσίες, όπως μόλυβδο.
- Υπάρχει κίνδυνος πυρκαγιάς, αφού πολλά από τα εισπνεόμενα είναι εύφλεκτα. Αυτό είναι ιδιαίτερα επικίνδυνο όταν γίνεται συνδυασμός καπνίσματος με «σνιφάρισμα».
- Μερικοί νέοι πέθαναν με το πρώτο «σνιφάρισμα».
- Συχνά οι άνθρωποι χάνουν τον αυτοέλεγχο όταν «σνιφάρουν» και έτσι δεν είναι σε θέση να αντιμετωπίσουν κάποιο κίνδυνο.
- Μερικοί χρήστες εισπνεομένων μπορεί να κάνουν περίεργα ή επικίνδυνα πράγματα, αντιδρώντας στις παραισθήσεις τους.
- Αν οι χρήστες χάσουν τις αισθήσεις τους, μπορεί να πνιγούν από τον εμετό τους.
- Οι χρήστες συχνά σνιφάρουν σε χώρους απομακρυσμένους. Μπορεί, λοιπόν, να βρεθούν μόνοι σε αφιλόξενο περιβάλλον χωρίς τη δυνατότητα της άμεσης βοήθειας.
- Ο κίνδυνος για το συκώτι, τα νεφρά, το μυελό των οστών και το νευρικό σύστημα είναι γνωστός. Αν και δε συμβαίνει συχνά, μερικοί άνθρωποι είναι πιο ευάλωτοι από άλλους στις συνέπειες του «σνιφάρισματος» και μπορεί να υποστούν βλάβη με μακροπρόθεσμες συνέπειες.
- Οι παρενέργειες των εισπνεομένων, επίσης, μπορεί να είναι ισχυρός πονοκέφαλος, ταχυκαρδία, χαμηλή πίεση, οξύ ψυχωσικό επεισόδιο, κώμα και σε μερικές περιπτώσεις αιφνίδιος θάνατος.

ΚΟΥΙΖ

Σημειώστε με ένα (✓)

Σωστό Λάθος

- | | | | |
|----|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. | Η χρήση εισπνεομένων είναι νόμιμη. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. | Τα εισπνεόμενα προκαλούν εθισμό. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. | Υπάρχουν νεκροί από τη χρήση εισπνεομένων. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. | Δύσκολα μπορείς να προμηθευτείς εισπνεόμενα. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. | Η χρήση εισπνεομένων είναι μία μορφή χρήσης ναρκωτικών. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. | Όσοι κάνουν χρήση εισπνεομένων, «φτιάχνονται». | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. | Η πρόκληση ατυχήματος είναι πολύ πιθανή μετά από χρήση εισπνεομένων. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Οι έφηβοι ασκούν μεγάλη επιρροή στη συμπεριφορά των συνομηλίκων τους. Όταν επιλέγουν να κάνουν αυτό που οι ίδιοι θεωρούν σωστό, νιώθουν δυνατοί και η αυτοεκτίμησή τους αυξάνεται.*

Η ΚΡΙΣΙΜΗ ΚΑΜΠΗ

ΣΚΟΠΟΣ

Η διερεύνηση των επιρροών που δεχόμαστε από φίλους.

Η διερεύνηση τρόπων αντιμετώπισης της μοναξιάς.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Αυτή η άσκηση θα μπορούσε να γίνει με κάθε ηλικιακή ομάδα. Ωστόσο, μπορεί να αποδειχτεί πιο κατάλληλη για μαθητές γυμνασίου. Έχει άμεση σχέση με την ενότητα «Λήψη Αποφάσεων».

Σύνδεση με: ΚΕ1 - 8, ΑΑ7 «Η συμμετοχή», ΣΥΝ3 «Αναγνώριση των συναισθημάτων μου».

Υλικά

Αντίγραφα του Φυλλαδίου 1 - «Η κρίσιμη καμπή».

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό Σχέδιο

1. Ανάγνωση κειμένου.
2. Συζήτηση για τις επιρροές.
3. Διάγραμμα επιρροών.
4. Συζήτηση.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Ανάγνωση κειμένου.

Διαβάστε ή ζητήστε από τους μαθητές να διαβάσουν σιωπηλά την ιστορία.

2. Συζήτηση για τις επιρροές.

Αφού διαβαστεί το κείμενο, συζητήστε για τις επιρροές που δέχτηκε ο Πέτρος.

3. Διάγραμμα επιρροών.

Χρησιμοποιώντας ένα διάγραμμα, ζητήστε από τους μαθητές να σημειώσουν τις «καλές» και «κακές» επιρροές (θετικές - αρνητικές).

4. Συζήτηση.

Πιθανές ερωτήσεις:

- Ποια είναι τα συναισθήματά σας για την κατάσταση του Πέτρου;
- Ποιοι ήταν οι κίνδυνοι για τον Πέτρο;
- Πώς αισθανθήκατε σχετικά με την απόφαση του Πέτρου να μην ακολουθήσει τους φίλους του;
- Τι θα αποφασίζατε εσείς σε ανάλογη περίπτωση;
- Έχετε νιώσει ποτέ μόνοι; Πώς ήταν;
- Τι μπορείτε να κάνετε, αν νιώθετε μόνοι;
- Πώς πιστεύετε ότι θα είναι η ζωή του Πέτρου στο μέλλον;
- Ποια η γνώμη σας για τους νέους που πίνουν;
- Ποια η γνώμη σας για το «σνιφάρισμα κόλλας»;

Η ΚΡΙΣΙΜΗ ΚΑΜΠΗ

Ο Πέτρος, ένα ευγενικό και όμορφο αγόρι, υπήρξε πάντοτε ανασφαλής. Δίσταζε να κάνει διάφορα πράγματα φοβούμενος πως δε θα τα κατάφερνε. Δεν ήθελε να μένει μόνος. Περνούσε το χρόνο του με την παρέα του και σπάνια έμενε για πολύ στο σπίτι του, μετά το σχολείο. Το σπίτι δεν ήταν και τόσο ευχάριστος χώρος γι' αυτόν. Ο πατέρας του ήταν άνεργος και αλκοολικός. Ο Πέτρος τον φοβόταν και ήθελε να αποφεύγει τους καβγάδες που γίνονταν στο σπίτι.

Όταν ήταν 13 ετών ήπια το πρώτο του ποτό και λίγο αργότερα «σνίφαρε» κόλλα μαζί με άλλους. Σύντομα, άρχισε να «σνιφάρει» σχεδόν κάθε βράδυ και να πίνει, όταν είχε λεφτά. Μπήκε σε μπλεάδες και με την αστυνομία, αφού μερικές φορές μπλεκόταν, με την παρέα του, σε τσακωμούς. Έτσι η αστυνομία τον γνώριζε καλά. Ο Πέτρος συχνά αισθανόταν πως τον παρακολουθούσαν. Κάθε φορά που γινόταν κάποια φασαρία, τον αναζητούσαν στο σπίτι του. Αυτό τον έκανε να θυμώνει πάρα πολύ. Ένα βράδυ τραυματίστηκε άσχημα σε μία φασαρία. Μετά από αυτό αποφάσισε να σταματήσει να μπλέκεται σε καβγάδες. Γράφτηκε σε μία τεχνική σχολή. Τα πήγαινε πολύ καλά με τον εκπαιδευτή-καθηγητή του, ο οποίος τον συμπαθούσε πολύ. Οι δύο τους μιλούσαν για αρκετά θέματα. Ο Πέτρος ήθελε να σταματήσει το «σνιφάρισμα» και τα μπλεξίματα. Ήξερε πως η συναναστροφή με τους φίλους του τον οδηγούσε σε αυτό. Σταμάτησε να βγαίνει τόσο συχνά μαζί τους, αλλά εξακολουθούσε να είναι φιλικός και αρκετές φορές τους συναντούσε στο δρόμο και αντάλλασσαν μερικές κουβέντες. Του έλειπε όμως η διασκέδαση με την παρέα.

Ένα βράδυ αισθανόταν πολύ μόνος και ήθελε να διασκεδάσει. Συνάντησε μερικούς φίλους του και εκείνοι τού πρότειναν να βγει μαζί τους. Από τη μία, δεν ήθελε να μείνει άλλο ένα βράδυ μόνος, από την άλλη, όμως, ήξερε πως αν έβγαινε με τους φίλους του θα «σνίφαρε» ξανά και ίσως μπλεκόταν και πάλι σε φασαρίες. Ένωσε πραγματικά μπερδεμένος. Τελικά δεν πήγε, αν και ήταν πολύ δύσκολο γι' αυτόν. Αποφάσισε να κρατηθεί μακριά από το «σνιφάρισμα».

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Η κατανόηση των επιρροών μάς βοηθά να ελέγχουμε καλύτερα τη δική μας συμπεριφορά.*

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ

ΣΚΟΠΟΣ

Η διερεύνηση των τρόπων επιρροής των διαφημίσεων.

Η ανάδειξη της έλξης που ασκούν τα διαφημιστικά μηνύματα.

Η εκτίμηση της αξιοπιστίας αυτών των μηνυμάτων.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Αυτή η άσκηση είναι κατάλληλη για κάθε ομάδα, ανεξάρτητα από το μέγεθος, την ηλικία και το επίπεδο.

Σύνδεση με: ΚΕ11 «Διαφήμιση και αλκοόλ».

Υλικά

Πίνακας.

Επιλογές από διαφημίσεις.

Αντίγραφα του Φυλλαδίου 1 - «Συνηθισμένες τεχνικές επιρροής στο χώρο της διαφήμισης».

Αντίγραφα του Φυλλαδίου 2 - «Διαφήμιση στην τηλεόραση: Φύλλο Παρατηρήσεων».

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό Σχέδιο

1. Εισαγωγή.
2. Ελεύθερος συνειρμός.
3. Τεχνικές διαφήμισης.
4. Ομαδική δραστηριότητα.
5. Συζήτηση στην τάξη.
6. Εργασία για το σπίτι.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Εισαγωγή.

Είναι κοινή διαπίστωση ότι επηρεαζόμαστε καθημερινά από πολλούς ανθρώπους και από διάφορες καταστάσεις - οικογένεια, φίλους, σχολείο, Τ.Υ., κινηματογράφο, μουσική, ήρωες/είδωλα, περιοδικά, εφημερίδες, βιτρίνες κ.λπ.

Πολλές από αυτές τις επιρροές είναι θετικές: γνωρίζουμε καινούρια πράγματα, παίρνουμε ιδέες και μαθαίνουμε να συμπεριφερόμαστε με θετικό τρόπο. Οι διαφημιστικές εκστρατείες για την Οδική Ασφάλεια, για παράδειγμα, έχουν θετικά αποτελέσματα.

Μερικές επιρροές είναι αρνητικές. Π.χ. επικρατεί η άποψη πως η βία που προβάλλεται στις ταινίες συμβάλλει στην αύξηση της βίας στην κοινωνία. Οι διαφημίσεις παιχνιδιών επηρεάζουν τους γονείς στις αγορές τους. Η διαφήμιση μπορεί να μας ωθήσει να αγοράσουμε πράγματα που ίσως δε χρειαζόμαστε.

2. Ελεύθερος συνειρμός.

Κάντε τις παρακάτω ερωτήσεις και γράψτε τις απαντήσεις στον πίνακα.

- Τι είναι η διαφήμιση;
- Γιατί οι άνθρωποι κάνουν διαφημίσεις;
- Πού μπορούμε να βρούμε διαφημίσεις;
- Σε ποιον απευθύνονται οι διαφημίσεις;

Αναφέρετε διαφημίσεις που απευθύνονται στις παρακάτω ομάδες:

- γονείς,
- εφήβους,
- παιδιά,
- ηλικιωμένους,
- νέους, φιλόδοξους για καριέρα,
- άνεργους.

3. Τεχνικές διαφήμισης.

Παρουσιάστε τις παρακάτω πληροφορίες.

Οι άνθρωποι που θέλουν να προωθήσουν ένα προϊόν χρησιμοποιούν διάφορους τρόπους για να προβάλουν το προϊόν ως ελκυστικό και απαραίτητο σε μας. Μερικοί από αυτούς τους τρόπους είναι:

- Η χρήση του προϊόντος μπορεί να αντιπροσωπεύει έναν ελκυστικό και ιδεώδη τρόπο ζωής.
- Η ονομασία του προϊόντος να είναι τέτοια που να τραβά την προσοχή του καταναλωτή.
- Διάσημα πρόσωπα παρουσιάζονται να χρησιμοποιούν το προϊόν.
- «Σλόγκαν», οπτικά και ακουστικά μηνύματα βοηθούν στο να μην αγνοούμε την ύπαρξη του προϊόντος.
- Χαρακτηρισμοί όπως «το καλύτερο», «το μοναδικό» κ.λπ. χρησιμοποιούνται για να μας επηρεάσουν.

4. Ομαδική δραστηριότητα.

Μοιράστε από μία έντυπη διαφήμιση σε κάθε ομάδα τριών ή τεσσάρων μαθητών.

Αφού μελετήσουν τις διαφημίσεις οι μαθητές πρέπει να απαντήσουν στις παρακάτω ερωτήσεις:

- *Τι εικόνα δημιούργησε η διαφήμιση για το συγκεκριμένο προϊόν;*
- *Τι μήνυμα δίνεται;*
- *Τι υποδηλώνει η διαφήμιση για τους ανθρώπους που χρησιμοποιούν το προϊόν;*
- *Σε τι χώρο έγινε η διαφήμιση;*
- *Σε ποιους απευθύνεται η διαφήμιση;*
- *Σας εντυπωσίασε η διαφήμιση; Γιατί; / Γιατί όχι;*
- *Ποιες τεχνικές διαφήμισης χρησιμοποιήθηκαν;*

5. Συζήτηση στην τάξη.

Ένας μαθητής από κάθε μικρή ομάδα ανακοινώνει στην τάξη ό,τι συζητήθηκε στην ομάδα του και ακολουθεί συζήτηση στην τάξη.

6. Εργασία για το σπίτι.

Μοιράστε και εξηγήστε το Φυλλάδιο 2 - «Η Διαφήμιση στην τηλεόραση: Φύλλο Παρατηρήσεων», και ζητήστε από τους μαθητές να καταγράψουν για ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα λεπτομέρειες από διαφημίσεις δικής τους επιλογής.

Πριν από το Στάδιο 4, ο καθηγητής μπορεί να δείξει ένα μικρό βίντεο επιλεγμένων διαφημίσεων ή να χρησιμοποιήσει μία κασέτα με διαφημίσεις που μεταδίδονται από το ραδιόφωνο, για να εξηγήσει μερικές από τις τεχνικές διαφήμισης.

ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΕΠΙΡΡΟΗΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ

Μερικές από τις τεχνικές που χρησιμοποιούνται στη διαφήμιση με στόχο να δημιουργήσουν την ανάγκη ζήτησης του προϊόντος ή της υπηρεσίας είναι:

ΜΑΡΤΥΡΙΑ:

Ένα σημαντικό ή διάσημο πρόσωπο δηλώνει ότι χρησιμοποιεί το συγκεκριμένο προϊόν. Ο υπαινιγμός είναι σαφής: «αφού αυτός το χρησιμοποιεί άρα είναι καλό».

ΠΡΟΚΛΗΣΗ ΤΩΝ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ:

Εικόνες και ήχοι χρησιμοποιούνται για να προκαλέσουν τις αισθήσεις. Ο αγοραστής παρακινείται να αγοράσει.

ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗ:

Ένα όμορφο, κοινωνικό, γοητευτικό πρόσωπο εμφανίζεται να χρησιμοποιεί αυτό το προϊόν. Ο αγοραστής φαντάζεται πως θα του μοιάσει αν χρησιμοποιεί το προϊόν.

ΔΙΑΔΕΔΟΜΕΝΗ ΧΡΗΣΗ:

Το προϊόν εμφανίζεται να χρησιμοποιείται από «όλο τον κόσμο». Ο αγοραστής δε θα ήθελε να μείνει απ' έξω.

**Ο ΜΕΣΟΣ ΑΝΤΡΑΣ /
Η ΜΕΣΗ ΓΥΝΑΙΚΑ:**

Ο αγοραστής ταυτίζεται με το μέσο άνθρωπο, άρα δέχεται τη συμβουλή του όταν του προσφέρεται.

ΥΠΕΡΒΟΛΗ:

Χρησιμοποιούνται λέξεις όπως «το καλύτερο», «το μοναδικό», «το καταπληκτικό». Ο αγοραστής δέχεται ένα θετικό μήνυμα για το προϊόν.

ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ:

«Ερευνητικές μελέτες έδειξαν ότι...». Οι αγοραστές εντυπωσιάζονται, αν και η διαφήμιση δεν αναφέρει ποτέ ποιοι διεξήγαγαν την έρευνα, ποιοι παράγοντες εξετάστηκαν, σε ποιο δείγμα εφαρμόστηκε ή ποιος ήταν ο αριθμός των ατόμων που ερωτήθηκε.

ΜΟΝΟΠΛΕΥΡΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ:

Οι διαφημίσεις δείχνουν μόνο τις θετικές πλευρές του προϊόντος.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΗΣ ΑΠΟΨΗΣ ΩΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ:

Η παρουσίαση μίας άποψης που δεν μπορεί να αποδειχτεί ή δεν έχει αποδειχτεί εμφανίζεται ως πραγματικό γεγονός, αν ο εκφωνητής φαίνεται και ακούγεται πειστικός στον υποψήφιο αγοραστή.

Σημείωση:

Πολλές από αυτές τις τεχνικές μπορούν να χρησιμοποιηθούν ταυτόχρονα στην ίδια διαφήμιση.

Η ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ ΣΤΗΝ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ: ΦΥΛΛΟ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΩΝ

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ: _____ ΗΜΕΡΑ: _____ ΩΡΑ: _____

1.	Η διαφήμιση προβλήθηκε πριν από το πρόγραμμα; _____ Κατά τη διάρκεια του προγράμματος; _____ Μετά το πρόγραμμα; _____
2.	Ονομασία προϊόντος _____
3.	Μουσική: Ναι Όχι Είδος _____
4.	Χρώμα: Πολύ Μέτριο Λίγο
5.	Ενημέρωση: Επαρκής Μέτρια Λίγη
6.	Σε ποιον απευθύνεται η διαφήμιση; _____
7.	Τεχνικές που χρησιμοποιούνται: _____
1.	Η διαφήμιση προβλήθηκε πριν από το πρόγραμμα; _____ Κατά τη διάρκεια του προγράμματος; _____ Μετά το πρόγραμμα; _____
2.	Ονομασία προϊόντος _____
3.	Μουσική: Ναι Όχι Είδος _____
4.	Χρώμα: Πολύ Μέτριο Λίγο
5.	Ενημέρωση: Επαρκής Μέτρια Λίγη
6.	Σε ποιον απευθύνεται η διαφήμιση; _____
7.	Τεχνικές που χρησιμοποιούνται: _____
1.	Η διαφήμιση προβλήθηκε πριν από το πρόγραμμα; _____ Κατά τη διάρκεια του προγράμματος; _____ Μετά το πρόγραμμα; _____
2.	Ονομασία προϊόντος _____
3.	Μουσική: Ναι Όχι Είδος _____
4.	Χρώμα: Πολύ Μέτριο Λίγο
5.	Ενημέρωση: Επαρκής Μέτρια Λίγη
6.	Σε ποιον απευθύνεται η διαφήμιση; _____
7.	Τεχνικές που χρησιμοποιούνται: _____

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Η κατανόηση των επιρροών που δεχόμαστε συντελεί στον καλύτερο έλεγχο της συμπεριφοράς μας.*

ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ ΚΑΙ ΑΛΚΟΟΛ

ΣΚΟΠΟΣ

Ο εντοπισμός της πληθώρας των διαφημίσεων και των επιρροών που ασκούν τα Μ.Μ.Ε. γενικά ως προς την κατανάλωση αλκοόλ.

Η εξέταση των μηνυμάτων για το αλκοόλ, όπως αυτά προβάλλονται μέσα από τις διαφημίσεις.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Αυτή η άσκηση μπορεί να γίνει με όλες τις ομάδες. Συνδέεται με το ΚΕ10 «Τεχνικές διαφήμισης» και μπορεί να το συμπληρώσει. Τα υλικά του ΚΕ10 μπορούν να φανούν ιδιαίτερα χρήσιμα και γι' αυτήν την άσκηση.

Σύνδεση με: ΚΕ10 «Τεχνικές διαφήμισης».

Υλικά

Διαφημίσεις, πίνακας ή μεγάλα φύλλα χαρτιού, μπογιές.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό Σχέδιο

1. Προετοιμασία εργασίας.
2. Παρουσίαση εργασιών.
3. Συζήτηση στην τάξη.
4. Εργασία για το σπίτι.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Εργασία.

Χωρίστε την τάξη σε ομάδες και αναθέστε τους μία εργασία σε σχέση με διαφημίσεις για το αλκοόλ.

Ζητήστε από τους μαθητές να συγκεντρώσουν διαφημίσεις σχετικές με το αλκοόλ, κυρίως από περιοδικά για νέους, και να κρατήσουν σημειώσεις/παρατηρήσεις από άλλες διαφημίσεις που βλέπουν στην τηλεόραση, σε διαφημιστικές πινακίδες αθλητικών χώρων, ή ακούν στο ραδιόφωνο. Πείτε τους να προσέξουν τις διαφημίσεις που ακούγονται στο ραδιόφωνο ή προβάλλονται στην τηλεόραση, κατά τη διάρκεια ή αμέσως μετά από εκπομπές για νέους. Οι μαθητές προετοιμάζουν το υλικό για να το παρουσιάσουν στην τάξη.

2. Παρουσίαση εργασιών.

Κάθε ομάδα παρουσιάζει την εργασία στην τάξη και εξηγεί τι έχει μάθει:

- Ποια εικόνα παρουσιάζει η διαφήμιση για το αλκοόλ;
- Ποιο μήνυμα μεταφέρεται;
- Πώς παρουσιάζουν οι διαφημίσεις αυτούς που κάνουν χρήση αλκοόλ;
- Σε ποιο περιβάλλον έγιναν οι διαφημίσεις;

3. Συζήτηση στην τάξη.

Τι προσπαθούν να μας μεταδώσουν οι διαφημίσεις; Ποιοι τρόποι χρησιμοποιούνται για να κάνουν το αλκοόλ ελκυστικό και απαραίτητο; Στηριχτείτε σε κάποιες διαφημίσεις και αναλύστε τις τεχνικές που χρησιμοποιούνται για να δημιουργηθεί αυτή η εντύπωση (π.χ. ελκυστικός τρόπος ζωής, σκανδαλιστικές ονομασίες, διασημότητα, μουσική, σλόγκαν κ.λπ.).

- Σε ποιον απευθύνεται η διαφήμιση;
- Ποιο είναι το μήνυμα για τους νέους ανθρώπους;
- Γιατί οι εταιρείες χρηματοδοτούν αθλητικά γεγονότα και πολιτιστικές εκδηλώσεις;

Ζητήστε από τους μαθητές να συγκεντρώσουν άρθρα από εφημερίδες ή περιοδικά, που παρουσιάζουν τα βλαβερά αποτελέσματα του αλκοόλ. Αφού γίνει αυτό, μπορούν να τα παρουσιάσουν στην τάξη και να ακολουθήσει συζήτηση. Καλέστε τους να τα συγκρίνουν με τα μηνύματα που περνούν οι διαφημίσεις.

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Η γνώση για τις εξαρτησιογόνες ουσίες είναι απαραίτητη προκειμένου να πάρουμε υπεύθυνες αποφάσεις.*

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΟΣ ΟΥΣΙΑ

ΣΚΟΠΟΣ

Η πληροφόρηση σχετικά με τις ουσίες που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως εξαρτησιογόνες.

Η αναγνώριση των εξαρτησιογόνων ουσιών που χρησιμοποιούνται ευρέως.

Η επισήμανση της ανάγκης για προσεκτικό χειρισμό, αποθήκευση και χρήση των εξαρτησιογόνων ουσιών που χρησιμοποιούμε για ιατρικούς λόγους.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Αυτή η άσκηση μπορεί να γίνει με κάθε ομάδα. Αποτελεί εισαγωγή εργασίας σχετικά με τις εξαρτησιογόνες ουσίες. Ένας πίνακας ή διαφανειοσκόπιο πρέπει να προετοιμαστεί για να χρησιμοποιηθεί το Διδακτικό Υλικό - «Κατάχρηση εξαρτησιογόνων ουσιών - οι κίνδυνοι».

Σύνδεση με: Όλες τις εργασίες για τις εξαρτησιογόνες ουσίες.

Υλικά

Αντίγραφο του Φυλλαδίου 1 - «Είδη εξαρτησιογόνων ουσιών».

Αντίγραφο του Φυλλαδίου 2 - «Σπίτι».

Αντίγραφο του Φυλλαδίου 3 - «Εξαρτησιογόνες ουσίες».

Διδακτικό Υλικό - «Κατάχρηση εξαρτησιογόνων ουσιών - οι κίνδυνοι».

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό Σχέδιο

1. Καταγραφή / Κατάλογος εξαρτησιογόνων ουσιών και ορισμός.
2. Εξαρτησιογόνες ουσίες που υπάρχουν στο σπίτι.
3. Σύντομη ενημέρωση για τις κατηγορίες των εξαρτησιογόνων ουσιών.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Καταγραφή εξαρτησιογόνων ουσιών και ορισμός.

Ζητήστε από τους μαθητές να σχηματίσουν μικρές ομάδες ή ζεύγη και

- i. Καταγράψτε μερικές εξαρτησιογόνες ουσίες - περίληψη του καταλόγου να μεταφερθεί στον πίνακα.
- ii. Απευθύνετε την ερώτηση «Τι είναι οι εξαρτησιογόνες ουσίες;» - προσπαθήστε να φτάσετε ομόφωνα σε έναν ορισμό, καταγράψτε στον πίνακα και συνεχίστε την πρόταση: Εξαρτησιογόνος ουσία είναι μία ουσία, διαφορετική από την τροφή, η οποία μπορεί να προκαλέσει μεταβολές

ΣΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ.

ΣΤΟ ΠΩΣ ΕΝΕΡΓΟΥΜΕ.

ΣΤΟ ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΣΤΕ.

ΣΤΟ ΠΩΣ ΣΚΕΠΤΟΜΑΣΤΕ.

Χρησιμοποιήστε παραδείγματα για να εξηγήσετε τα παραπάνω.

- Απευθύνετε την ερώτηση «Πότε μία εξαρτησιογόνος ουσία μπορεί να λειτουργήσει ως φάρμακο;»

Πρέπει να εξηγήσετε ότι υπάρχουν εξαρτησιογόνες ουσίες που λειτουργούν ως φάρμακα όταν χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία ή πρόληψη ασθενειών.

2. Οι εξαρτησιογόνες ουσίες στο σπίτι.

Μοιράστε το Φυλλάδιο 1 - «Είδη εξαρτησιογόνων ουσιών» και ζητήστε από τους μαθητές να κάνουν έναν κατάλογο από εξαρτησιογόνες ουσίες που μπορεί να υπάρχουν στο σπίτι τους - πέντε θεραπευτικές και πέντε μη-θεραπευτικές. Για καθεμία εξηγήστε σε ποιες περιπτώσεις χρησιμοποιείται.

Μοιράστε το Φυλλάδιο 3 - «Εξαρτησιογόνες ουσίες». Αφού διαβαστεί, συζητήστε πάνω σε αυτό.

Με ελεύθερους συνειρμούς, αναζητήστε τους κινδύνους κατάχρησης εξαρτησιογόνων ουσιών. Εξηγήστε και συζητήστε χρησιμοποιώντας διαφάνειες από το Διδακτικό Υλικό.

3. Κατηγορίες εξαρτησιογόνων ουσιών.

Βλέπουμε ότι υπάρχουν πολλές εξαρτησιογόνες ουσίες. Ίσως είναι χρήσιμο να τις κατατάξουμε σε ομάδες:

- **Φάρμακα** - διαθέσιμα με ιατρική συνταγή ή χωρίς.
- **Κοινωνικά αποδεκτές εξαρτησιογόνες ουσίες** - αλκοόλ και νικοτίνη.

- **Ουσίες ευρείας κατανάλωσης** - ουσίες που καθημερινά χρησιμοποιούμε, λιγότερο ή περισσότερο, αλλά ποτέ δε σκεπτόμαστε ότι μπορούν να γίνουν αντικείμενο εξάρτησης - καφές, τσάι, σοκολάτα, αναψυκτικά που περιέχουν «κόλα», κόλλες, αεροζόλ.
- **Παράνομα ναρκωτικά** - εξαρτησιογόνες ουσίες που σύμφωνα με το νόμο απαγορεύεται να χρησιμοποιούμε, κι επομένως δε θα πρέπει να βρίσκονται σε ένα συνηθισμένο σπίτι. Βρίσκονται στη μαύρη αγορά, συνήθως σε υψηλές τιμές, και επειδή είναι εκτός ελέγχου είναι συχνά ακαθόριστης δράσης, π.χ. ηρωίνη, κοκαΐνη, κρακ, LSD, ινδική κάνναβη, έκσταση.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ

- Για μαθητές πρώτης γυμνασίου, ως εναλλαγή για το (2) που προτείνουμε παραπάνω.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό σχέδιο

1. Εντοπίστε τις εξαρτησιογόνες ουσίες που βρίσκονται στο σπίτι.
2. Συζήτηση.
3. Τι πρέπει να προσέχουμε.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Εντοπίστε τις εξαρτησιογόνες ουσίες που βρίσκονται στο σπίτι.

Μοιράστε το Φυλλάδιο 2 - «Σπίτι» σε κάθε μαθητή και ζητήστε τους να εντοπίσουν όλες τις «ουσίες» που βρίσκονται στο χώρο του σπιτιού. Ομάδες τεσσάρων ατόμων μπορούν να αναλάβουν αυτή την εργασία.

2. Συζήτηση.

Προκαλέστε συζήτηση σχετικά με τις «ουσίες» που βρίσκονται στην εικόνα και συζητήστε. Οι εξαρτησιογόνες ουσίες που παρουσιάζονται είναι:

- | | |
|--------------------------|---|
| 1. Κουζίνα: | Αντιβηχικά σιρόπια, χάπια, καπνός, κόλλες, διαλυτικό μπιγιάς, αέριο, εντομοκτόνα. |
| 2. Καθιστικό: | Διάφορα είδη αλκοόλ, διαλυτικό, μαρκαδόροι. |
| 3. Υπνοδωμάτιο 1: | Χάπια. |
| 4. Υπνοδωμάτιο 2: | Καπνός / Κάνναβη. |

Σημεία προς συζήτηση:

- Τα φάρμακα στο σπίτι φυλάσσονται μακριά από τα παιδιά;

- Γίνεται ποτέ κακή χρήση φαρμάκων; (Λανθασμένη χρήση, υπερβολική δόση, ταυτόχρονη χρήση με αλκοόλ, λήψη φαρμάκων από άτομο για το οποίο δεν προορίζονται;)
- Τι πιστεύετε για το κάπνισμα σε ένα δωμάτιο στο οποίο ετοιμάζεται το φαγητό;
- Εγκυμονεί κινδύνους η αποθήκευση εισπνεομένων, όπως κόλλες, διαλυτικά, σε ντουλάπια της κουζίνας;
- Γιατί έχουν οι άνθρωποι ποτά στο σπίτι; Πότε νομίζετε ότι οι ένοικοι αυτού πίνουν αλκοόλ; Θα έπρεπε να είναι κλειδωμένα; Υπάρχουν στιγμές που θα έπρεπε να το αποφεύγουν; (Όταν είναι μόνοι ή θυμωμένοι;)
- Γιατί υπάρχουν φάρμακα δίπλα από το κρεβάτι;
- Χρειαζόμαστε πάντοτε τα φάρμακα που παίρνουμε; (Συζητήστε εναλλακτικές λύσεις).
- Τι σχέση έχουν τα δύο αγόρια που καπνίζουν; Γιατί το πιστεύετε αυτό;

Κατά τη διάρκεια της συζήτησης, δώστε έμφαση στη διατήρηση των φαρμάκων σε μέρος ασφαλές και μακριά από τα παιδιά.

3. Τι πρέπει να προσέχουμε και τι να αποφεύγουμε σχετικά με την ύπαρξη εξαρτησιογόνων ουσιών στο σπίτι.

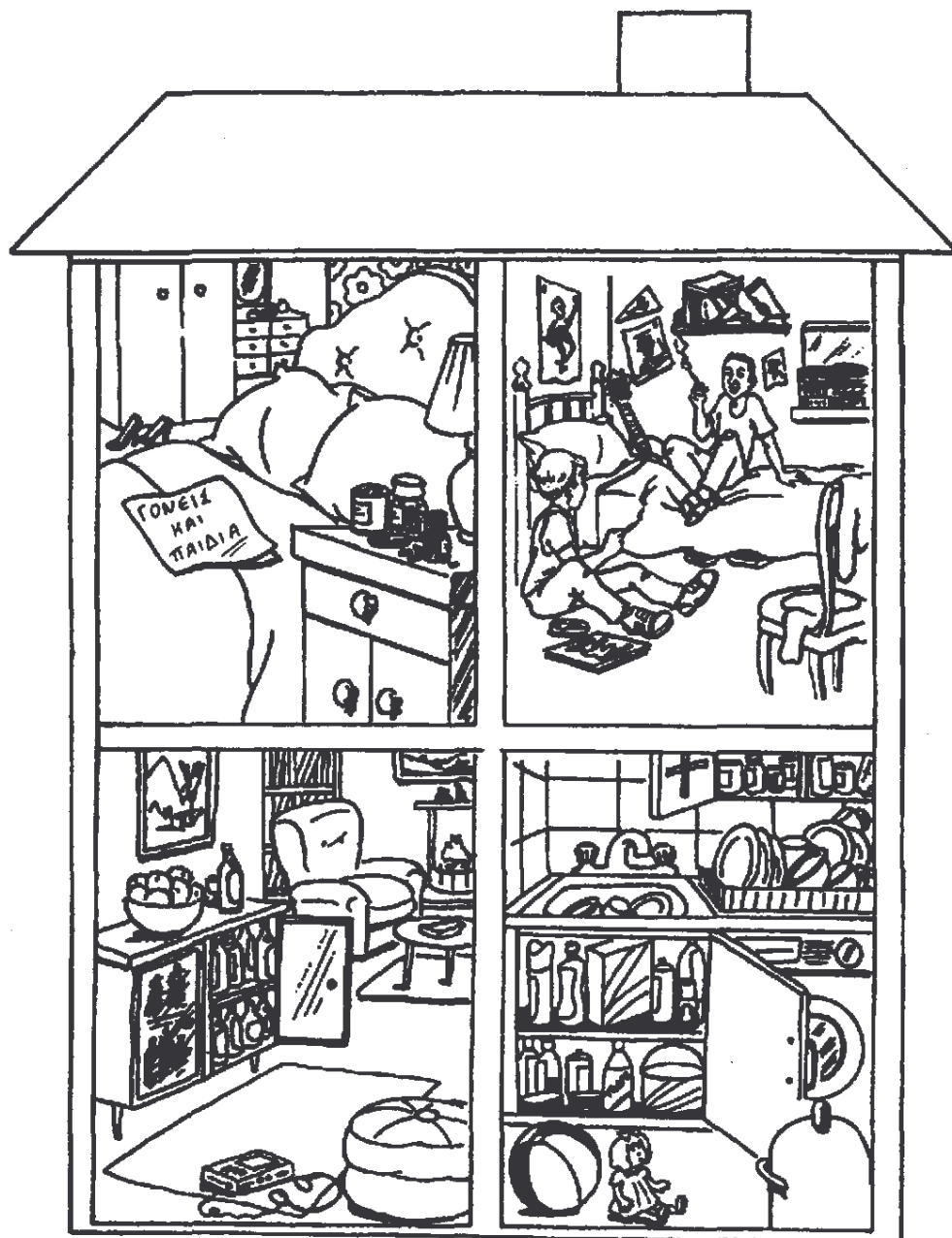
Ζητήστε από τους μαθητές να φτιάξουν ένα σχέδιο του δικού τους σπιτιού και να αναφέρουν τις «ουσίες» που θα έβρισκαν εκεί.

Ζητήστε τους να κάνουν μία λίστα με το «τι πρέπει» και «τι δεν πρέπει» να κάνουμε σχετικά με τη φύλαξη «ουσιών» στο σπίτι.

ΕΙΔΗ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΩΝ ΟΥΣΙΩΝ

ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΟΣ ΟΥΣΙΑ	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ Ή ΜΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ	ΚΟΙΝΗ ΧΡΗΣΗ	ΧΩΡΟΣ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗΣ
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			

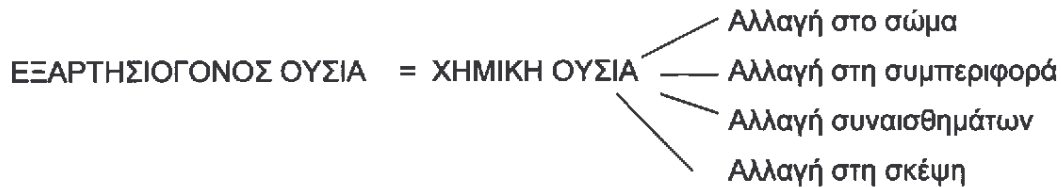
ΣΠΙΤΙ



ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

Η ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΟΣ ΟΥΣΙΑ

Είναι κάθε ουσία, εκτός από την τροφή, που μεταβάλλει τον τρόπο λειτουργίας του ανθρώπινου σώματος καθώς και τον τρόπο που ένας άνθρωπος ενεργεί, αισθάνεται ή σκέπτεται.



* ΟΛΕΣ ΟΙ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ *

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

Η σωστή χρήση κάποιων ουσιών συντελεί στη θεραπεία ή τον έλεγχο πολλών ασθενειών. Οι πιθανότητες *σωστής χρήσης* φαρμάκων αυξάνουν όταν:

- Δίνονται με ιατρική συνταγή από γιατρό, ο οποίος έχει επίγνωση των αποτελεσμάτων και των παρενεργειών τους.
- Είναι νόμιμα, παρασκευάζονται με επίσημη άδεια και το περιεχόμενό τους είναι γνωστό, ελεγμένο και πάντα το ίδιο.
- Διατίθενται και χρησιμοποιούνται για τα θεραπευτικά τους αποτελέσματα και οι παρενέργειές τους είναι σχετικά ασήμαντες.

ΒΛΑΒΕΡΕΣ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

Κάθε εξαρτησιογόνος ουσία που επιφέρει βλάβη μεγαλύτερη από την πιθανή βοήθεια που θα προσέφερε, θεωρείται βλαβερή. Η βλάβη μπορεί να είναι οργανική, ψυχική, συναισθηματική ή κοινωνική και να επηρεάσει τις σχέσεις μας με τους άλλους.

ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΩΝ ΟΥΣΙΩΝ - ΚΙΝΔΥΝΟΣ



ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Είναι σημαντικό να εξετάσουμε τις απόψεις για τις αιτίες χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών.*

ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΚΑΝΟΥΝ ΧΡΗΣΗ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΩΝ ΟΥΣΙΩΝ

ΣΚΟΠΟΣ

Ο προσδιορισμός των αιτίων χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Αυτή η άσκηση είναι κατάλληλη περισσότερο για μαθητές γυμνασίου.

Σύνδεση με: Ασκήσεις αυτού του βιβλίου και ασκήσεις από άλλα βιβλία που σχετίζονται με συγκεκριμένες εξαρτησιογόνες ουσίες.

Υλικά

Αντίγραφα του Φυλλαδίου 1 - «Γιατί οι άνθρωποι κάνουν χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών».

Αντίγραφα του Φυλλαδίου 2 - «Γιατί άρχισα».

Αντίγραφα του Φυλλαδίου 3 - «Εξαρτησιογόνες ουσίες».

Διδακτικό Υλικό - «Αίτια χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών».

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό Σχέδιο

1. Συζητήστε τις εικόνες που παρουσιάζουν καταστάσεις στις οποίες γίνεται χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών.
2. Αίτια της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών.
3. Ταξινόμηση αιτίων.
4. Αίτια που οδηγούν στο κάπνισμα - συζήτηση.
5. Λόγοι για τους οποίους πολλοί άνθρωποι δεν καπνίζουν.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Συζητήστε τις εικόνες που παρουσιάζουν καταστάσεις στις οποίες γίνεται χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών.

Δώστε στους μαθητές από ένα αντίγραφο του Φυλλάδιου 1 - «Γιατί οι άνθρωποι κάνουν χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών», και σε ζεύγη ζητήστε τους να συζητήσουν γιατί γίνεται χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών.

Με όλη την τάξη μαζί, συζητήστε για τις διάφορες εξαρτησιογόνες ουσίες που χρησιμοποιούνται και κατά πόσο οι βασικοί χαρακτήρες θα μπορούσαν να είχαν αντιδράσει διαφορετικά.

2. Αίτια της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών.

Ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν τρεις λόγους για τους οποίους πιστεύουν ότι οι άνθρωποι κάνουν χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών, χωρίς να είναι άρρωστοι. Ζητήστε να επινοήσουν μία εναλλακτική λύση για κάθε περίπτωση. Συζητήστε στην τάξη.

3. Ταξινόμηση αιτίων.

Παρουσιάστε τα «Αίτια της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών» (Διδακτικό Υλικό) στον πίνακα ή στο διαφανειοσκόπιο, και, με ανάταση χεριών, εντοπίστε τις απόψεις των μαθητών για το ποια αίτια θεωρούν τα πιο σημαντικά. Ρωτήστε: «Υπάρχουν άλλοι λόγοι ;»

4. Αίτια που οδηγούν στο κάπνισμα - Συζήτηση.

Χωρίστε την τάξη σε ζευγάρια και παρουσιάστε το Φυλλάδιο 2 - «Γιατί άρχισα». Πείτε τους να διαβάσουν τις καταστάσεις και να συζητήσουν γιατί ο καθένας από τους νέους άρχισε να καπνίζει. Συζητήστε τους λόγους με όλη την τάξη.

5. Λόγοι για τους οποίους πολλοί άνθρωποι δεν καπνίζουν.

Επισημάνετε στην τάξη στατιστικά δεδομένα που δείχνουν πως οι περισσότεροι νέοι δεν καπνίζουν. Με ελεύθερο συνειρμό ζητήστε από τους μαθητές να εντοπίσουν τους λόγους για τους οποίους συμβαίνει αυτό. Ζητήστε τους να σημειώσουν τους τρεις πιο σημαντικούς από αυτούς.

ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΚΑΝΟΥΝ ΧΡΗΣΗ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΩΝ ΟΥΣΙΩΝ



ΓΙΑΤΙ ΑΡΧΙΣΑ

Η Κατερίνα, 15 ετών, κάπνισε το πρώτο της τσιγάρο όταν ήταν 12 ετών· της το έδωσε μία φίλη της, την ώρα του διαλείμματος στο σχολείο. Οι δυο «κολλητές» της καπνίζουν και η ίδια λέει πως το κάπνισμα τη βοηθά να μη νιώθει αποκομμένη από την παρέα. Τώρα, καπνίζει 25 τσιγάρα την εβδομάδα. Οι γονείς της δεν καπνίζουν.

Ο Παύλος είναι 16 ετών. Το πρώτο του τσιγάρο το πήρε κρυφά από το πακέτο της μητέρας του, όταν ήταν 11 ετών. Λέει ότι ήθελε να δει τι γεύση είχε. Όσοι κάπνιζαν έδειχναν να το απολαμβάνουν και του έκαναν ιδιαίτερη εντύπωση οι διαφημίσεις τσιγάρων στα περιοδικά. Ο πατέρας του δεν καπνίζει.

Ο Τέλης είναι 16 ετών. Κάπνισε το πρώτο του τσιγάρο όταν ήταν 11 ετών, στο πάρκο της περιοχής του, γυρίζοντας με τους φίλους του από το ποδόσφαιρο. Είπε ότι πήρε το τσιγάρο επειδή του αρέσει να δοκιμάζει τα πάντα από μία φορά! Είναι τακτικός καπνιστής από τα 15 και τώρα καπνίζει περίπου 10 τσιγάρα την ημέρα. Όλοι οι φίλοι του είναι καπνιστές. Ο πατέρας του καπνίζει, όχι όμως και η μητέρα του.

Η Λίζα είναι 15 ετών. Κάπνισε το πρώτο της τσιγάρο όταν ήταν 10 ετών στο σπίτι μιας συμμαθήτριάς της. Και οι δύο γονείς της καπνίζουν - η μητέρα της πιο πολύ από τον πατέρα της. Άρχισε να καπνίζει κανονικά όταν ήταν 14, τότε που άρχισε να βγαίνει με τις δύο φίλες της. Τώρα καπνίζει περίπου 40 τσιγάρα την εβδομάδα.

Γιατί πιστεύεις ότι η Κατερίνα, ο Τέλης, ο Παύλος και η Λίζα άρχισαν το τσιγάρο;

Μπορείς να σκεφτείς άλλους λόγους που οδηγούν τους νέους στο κάπνισμα;

ΑΙΤΙΑ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΩΝ ΟΥΣΙΩΝ

ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ ΑΠΟ ΑΝΗΣΥΧΙΑ, ΣΤΕΝΟΧΩΡΙΑ,
ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

ΠΕΡΙΕΡΓΕΙΑ

ΕΠΑΝΑΣΤΑΤΙΚΟ ΠΝΕΥΜΑ

ΦΟΒΟΣ ΑΠΟΜΟΝΩΣΗΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΑΡΕΑ

ΑΝΙΑ

ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΣΗ

ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ ΤΩΝ ΑΛΛΩΝ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Είναι σημαντικό να εξετάσουμε τις πολιτιστικές απόψεις για τη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών.*

ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΑΣ

Η χρήση αλκοόλ είναι ευρέως εξαπλωμένη και συνυφασμένη με πολλές κοινωνικές περιστάσεις. Είναι μία πολύ παλιά συνήθεια και αποτελεί κοινή πρακτική στην κοινωνία. Το αλκοόλ είναι μία από τις πιο διαδεδομένες «ουσίες». Καταναλώνεται σχεδόν σε κάθε κοινωνική συγκέντρωση και ανήκει στις «ουσίες» στις οποίες γίνεται κατάχρηση, με πολύ σοβαρές συνέπειες για τα άτομα ή τις οικογένειες.

ΣΚΟΠΟΣ

Η γνώση των διαφόρων απόψεων που επικρατούν στην κοινωνία μας για τη χρήση αλκοόλ.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Είναι πιθανό να χρειαστούν δύο ώρες διδασκαλίας.

Απαιτείται διακριτικότητα και προσοχή κατά τη διάρκεια της συζήτησης για τον αλκοολισμό καθώς είναι πιθανό κάποιοι από τους μαθητές να προέρχονται από οικογένειες που αντιμετωπίζουν πρόβλημα αλκοολισμού.

Οι πληροφορίες από το Φυλλάδιο 3, ΛΑ11 και το Φυλλάδιο 4, ΛΑ12 είναι ιδιαίτερα χρήσιμες.

Σύνδεση με: ΚΕ6 «Μαζί με φίλους», ΣΥΝ12 «Συνέπειες», ΣΥΝ13 «Παιδιά και αλκοόλ», ΛΑ11 «Στο πάρτι», ΛΑ12 «Οδήγηση και αλκοόλ».

Υλικά

Αντίγραφο του Φυλλαδίου 1 - « Το ποτό και ο πολιτισμός μας».

Αντίγραφο του Φυλλαδίου 2 - « Αλκοόλ και αλκοολισμός».

Αντίγραφο του Φυλλαδίου 3 - «Οι συνέπειες της συμπεριφοράς του αλκοολικού γονέα στην οικογένεια».

Γενικό Σχέδιο

Μοιράστε το Φυλλάδιο 1 - «Το ποτό και ο πολιτισμός μας» και συζητήστε την κάθε σκηνή ξεχωριστά, θέτοντας κατάλληλες ερωτήσεις που προωθούν το διάλογο.

Η Διαδικασία Αναλυτικά**1. Μοιράστε το Φυλλάδιο 1 και συζητήστε.**

Οι μαθητές εξετάζουν τις εικόνες του Φυλλαδίου 1. Ζητήστε να προβληματιστούν και να εντοπίσουν απόψεις που επικρατούν στην κοινωνία μας γύρω από τη χρήση αλκοόλ, τις πιθανές αιτίες που οδηγούν σε αυτή τη συμπεριφορά καθώς και τις συνέπειες της υπερβολικής χρήσης. Βοηθήστε τους να ξεχωρίσουν την κοινωνικά αποδεκτή χρήση του αλκοόλ από τη μη αποδεκτή.

Σκηνή 1η

Ομάδα Α: Νέοι που χορεύουν και πίνουν σε ένα πάρτι.

Θέματα για συζήτηση:

- Είναι μία συνηθισμένη εικόνα σε πάρτι;
- Ποια είναι η αντίδρασή σας σε αυτή;
- Πού αλλού συναντιώνται οι άνθρωποι, στα πλαίσια της κοινωνικής τους ζωής;

Σκηνή 2η

Πρόταση σε ένα γάμο - «Υγεία και ευτυχία».

Θέματα συζήτησης:

- Ποια είναι η άποψή σας σχετικά με το να πίνει κανείς «εις υγείαν κι ευτυχίαν»;
- Ποιες άλλες περιστάσεις ευνοούν τη χρήση αλκοόλ;
- Γιατί κατέχει το αλκοόλ μία «ιδιαίτερη θέση» σε αυτές τις περιπτώσεις;
- Πώς θα νιώθει κάποιος που δεν πίνει, σε τέτοιες περιπτώσεις;
- Τι πιστεύετε για τη χρήση αλκοόλ σε αυτές τις περιπτώσεις;
- Έχετε πάει ποτέ σε γάμο;
- Υπήρχε αλκοόλ;

- Μέθυσε κανείς πολύ;
- Αν ναι, αυτό ήταν ευχάριστο ή δυσάρεστο για την κατάσταση;
- Μπορείτε να φανταστείτε ένα πάρτι ή γάμο χωρίς αλκοόλ;

Σκηνή 3η

«Ένα για το δρόμο».

Θέματα συζήτησης:

- Πώς επηρεάζει το αλκοόλ την οδήγηση;
- Πιστεύετε πως η νομοθεσία θα πρέπει να γίνει πιο αυστηρή;

Σκηνή 4η

«Ανησυχία για το ποσοστό των νέων που κάνουν χρήση αλκοόλ».

- Γιατί οι νέοι αναζητούν το ποτό;
- Πού βρίσκουν οι νέοι αλκοόλ;
- Τι πιστεύετε για τη στάση των ενηλίκων σχετικά με τους νέους που πίνουν;
- Πώς μπορεί το αλκοόλ να επηρεάσει ένα νέο;

Σκηνή 5η

«Κάποιοι ανησυχούν».

- Τι σκέφτεται η μητέρα;
- Τι σκέφτονται τα παιδιά;
- Πώς επηρεάζει το αλκοόλ τους ανθρώπους;
- Πώς νιώθουν οι υπόλοιποι στην οικογένεια όταν ένα μέλος πίνει πολύ;

Αναφερθείτε στα Φυλλάδια 2 και 3 σχετικά με τα αποτελέσματα της κατάχρησης αλκοόλ και του αλκοολισμού.

Ποιες είναι οι συνέπειες όταν ο πατέρας είναι αλκοολικός;

- Για τον ίδιο, π.χ. τη διάθεσή του, τη συμπεριφορά του, την προσωπικότητά του, τις σχέσεις του, τη δουλειά του;

- Για τη σύζυγό του;
- Για τα παιδιά;
- Για την οικογένεια συνολικά;

ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ

- Δείξτε μία σχετική βιντεοταινία.
- Καλέστε ειδικούς από συμβουλευτικές ομάδες.

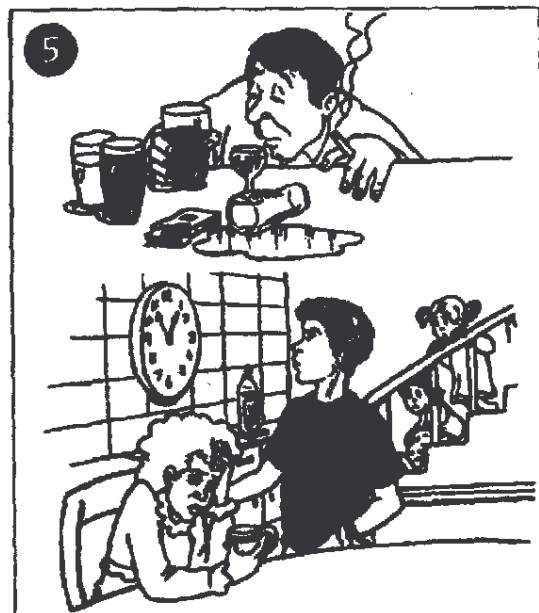
ΤΟ ΠΟΤΟ ΣΤΟΝ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟ ΜΑΣ



1. ΣΤΟ ΠΑΡΤΙ



2. «ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΤΥΧΙΑ»



5. ΟΙ ΥΠΟΛΟΙΠΟΙ ΑΝΗΣΥΧΟΥΝ



3. ΈΝΑ ΓΙΑ ΤΟ ΔΡΟΜΟ



4. ΑΝΗΣΥΧΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΠΟΣΟΣΤΟ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΠΟΥ ΠΙΝΟΥΝ

ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ

Η επίδραση του αλκοόλ στη συμπεριφορά μας.

Το αλκοόλ απορροφάται πολύ γρήγορα και αρχίζει να επιδρά στον οργανισμό σε 5-10 λεπτά. Πολλοί παράγοντες συμβάλλουν στον τρόπο με τον οποίο μάς επηρεάζει, αλλά ο πιο σημαντικός είναι η ποσότητα που καταναλώνουμε. Με μικρή ποσότητα αλκοόλ το άτομο γίνεται πιο ομιλητικό, νιώθει χαλαρωμένο και έχει λιγότερους δισταγμούς. Με αυξημένη ποσότητα ποτού, η ικανότητα συντονισμού των κινήσεων ελαττώνεται και εμφανίζεται σύγχυση στην ομιλία. Το πολύ ποτό μπορεί να οδηγήσει σε δυσκολία στο βάδισμα, διπλωπία («διπλή όραση»), χαμηλό αυτοέλεγχο και ακραίες αντιδράσεις (επιθετικότητα, πρόκληση καβγά, εύκολο κλάμα), και, τέλος, σε απώλεια των αισθήσεων. Ακόμη και μία μικρή ποσότητα ποτού μπορεί να αλλοιώσει την κρίση ή να οδηγήσει σε τροχαία ατυχήματα.

Αλκοολισμός

Το αλκοόλ προκαλεί εθισμό. Οι περισσότεροι άνθρωποι κατορθώνουν να πίνουν μικρές ποσότητες, πού και πού, και να αποφασίζουν το πότε και πόσο θα πιουν. Μερικοί, όμως, εξαρτώνται από το αλκοόλ (αλκοολικοί). Αισθάνονται πως δεν μπορούν να ελέγξουν το πόσο πίνουν και λαχταρούν να πιουν. Δεν πίνουν πλέον για ευχαρίστηση, αλλά για να αισθάνονται «φυσιολογικοί». Νιώθουν πως δεν μπορούν να αντιμετωπίσουν τα καθημερινά προβλήματα χωρίς αλκοόλ. Οι περισσότεροι αλκοολικοί δεν έχουν επίγνωση της κατάστασής τους. Συχνά πείθουν τον εαυτό τους ότι δεν έχουν πρόβλημα. Καθώς ο αλκοολισμός εξελίσσεται, η συμπεριφορά του ατόμου αλλάζει. Ο/Η αλκοολικός - ή νιώθει άσχημα για τον εαυτό του/της. Οι σχέσεις με την οικογένεια, τους φίλους, τους συναδέλφους περνούν κρίση και συχνά εμφανίζονται οικονομικά προβλήματα. Με υπερβολική χρήση ποτού, ο αλκοολικός μπορεί να αρχίσει να παρουσιάζει κενά μνήμης. Η μόνη του/της έγνοια είναι το αλκοόλ.

Ο αλκοολισμός καταστρέφει την αυτοπεποίθηση. Για τον αλκοολικό, η ανάγκη για αλκοόλ προηγείται της οικογένειας, της εργασίας και της κοινωνικής ζωής. Όσο και αν προσπαθεί να ελέγξει τον εαυτό του, δεν μπορεί. Ολόκληρη η ζωή του χάνει τον προσανατολισμό της, με αποτέλεσμα να χρειάζεται βοήθεια.

ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛΙΚΟΥ ΓΟΝΕΑ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

Τα αποτελέσματα του αλκοολισμού επηρεάζουν όλη την οικογένεια. Τα παιδιά είναι τα πραγματικά αθώα θύματα των αλκοολικών γονέων. Η ζωή στο σπίτι είναι συχνά διαφορετική από αυτή των φίλων τους. Συχνά φοβούνται να φέρουν φίλους στο σπίτι. Μερικές φορές βιώνουν τη σκληρότητα, το θυμό και την απελπισία των γονιών τους. Είναι μία περίπλοκη και τρομακτική εμπειρία. Αυτό που προκαλεί σύγχυση στο παιδί αλκοολικού γονέα είναι η πλήρης ασυνέπεια στη σχέση.

Ο αλκοολικός, μερικές φορές, γίνεται ο πιο στοργικός γονιός. Είναι ευχάριστος και ενδιαφέρεται για την οικογένειά του. Την αμέσως επόμενη όμως στιγμή μπορεί να αλλάξει, και από στοργικός γονιός να γίνει ένας αναισθητος και εγωιστής πότης. Το γεγονός ότι τα παιδιά δεν είναι ποτέ σίγουρα για τη συμπεριφορά που θα χρειαστεί να αντιμετωπίσουν, κάνει τη ζωή τους δύσκολη. Οι περισσότερες οικογένειες που βιώνουν τα αποτελέσματα του αλκοολισμού έχουν διαρκή συναισθήματα έντασης, ανησυχίας και απελπισίας. Τι θα συμβεί μετά; Θα ξανατσακωθούν απόψε ο μπαμπάς με τη μαμά; Θα γελοιοποιηθούν ξανά;

Σε μερικές από τις οικογένειες όπου υπάρχει αλκοολισμός, υπάρχει και βία. Σε μερικές περιπτώσεις το αλκοόλ επιδεινώνει μία ήδη βίαιη κατάσταση. Σε άλλες, το άτομο γίνεται βίαιο μόνο όταν πει. Έτσι, τόσο ο σύζυγος όσο και τα παιδιά μπορεί να αποφεύγουν το σπίτι από φόβο και τρόμο για την κατάσταση που ίσως χρειαστεί να αντιμετωπίσουν.

Ένα συνηθισμένο χαρακτηριστικό σε πολλά σπίτια αλκοολικών είναι η απουσία ειλικρινούς και άμεσης αντιμετώπισης του προβλήματος, με αποτέλεσμα την απομόνωση των μελών της οικογένειας, τα οποία αποφεύγουν να έχουν επαφές μεταξύ τους, μένοντας έξω από το σπίτι ή παραμένοντας στα δωμάτιά τους. Οι επαφές με συγγενείς και φίλους, συχνά, μειώνονται.

Τα παιδιά αποφεύγουν να προσκαλούν φίλους στο σπίτι καθώς μπορεί να επικρατεί χάος ή κρίση. Δεν μπορούν να μιλούν άνετα για την οικογενειακή τους κατάσταση γιατί νιώθουν μειονεκτικά σε σχέση με την οικογενειακή κατάσταση των φίλων τους. Δεν μπορούν να χαρούν ούτε τη σχολική ζωή επειδή, προβληματισμένα, δεν κατορθώνουν ούτε να συγκεντρωθούν, ούτε να χαλαρώσουν στο μάθημα.

Πρόκειται για μία εμπειρία που προκαλεί σύγχυση και ταραχή στα παιδιά. Στερούνται την αγάπη που τους αξίζει, ή όταν δεν τη στερούνται, τη βιώνουν με τέτοιο τρόπο που δεν την κατανοούν. Συχνά νιώθουν υπεύθυνα για την αλλαγή διαθέσεων του αλκοολικού γονέα και αισθάνονται ότι κάτι κάνουν στραβά ή ότι πρέπει να φέρονται διαφορετικά. Είναι σημαντικό για τις οικογένειες που βιώνουν μία τέτοια κατάσταση να κατανοήσουν την αλλαγή που προκαλεί ο αλκοολισμός στη συμπεριφορά και τους κινδύνους που εγκυμονεί.

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Η ακριβής πληροφόρηση είναι απαραίτητη προϋπόθεση για τη λήψη υπεύθυνων αποφάσεων.*

ΚΑΠΝΙΣΜΑ - ΤΙ ΓΝΩΡΙΖΕΙΣ ΓΙ' ΑΥΤΟ

ΣΚΟΠΟΣ

Η κατανόηση των αποτελεσμάτων του καπνίσματος.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Η άσκηση αυτή είναι πιο κατάλληλη για μαθητές της πρώτης τάξης αλλά μπορεί να γίνει και στις άλλες τάξεις του γυμνασίου. Έχει καλύτερα αποτελέσματα όταν ο αριθμός των μαθητών δεν υπερβαίνει τους 20, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι η άσκηση δεν μπορεί να γίνει και με περισσότερους μαθητές. Μπορεί να ολοκληρωθεί σε 40 λεπτά.

Σύνδεση με: ΚΕ16 «Τα αποτελέσματα του καπνίσματος», ΚΕ17 «Κάπνισμα - Τι πιστεύεις γι' αυτό».

Υλικά

Αντίγραφα του Φυλλαδίου 1 - «Κάπνισμα - Τα αποτελέσματα».
Αντίγραφα του Φυλλαδίου 2 - «Μωρά που καπνίζουν».
Αντίγραφα του Φυλλαδίου 3 - «Κουίζ καπνίσματος».
Λύσεις του Κουίζ, για τον καθηγητή.
Διδακτικό Υλικό - «Κάπνισμα - Οι κίνδυνοι».

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό Σχέδιο

1. «Κουίζ καπνίσματος».
2. Συζήτηση με βάση τα Φυλλάδια, με όλη την τάξη.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. «Κουίζ καπνίσματος».

Αυτή η άσκηση μπορεί να ξεκινήσει με την ερώτηση: «Πώς επιδρά το κάπνισμα στο ανθρώπινο σώμα;»

Ζητήστε από τους μαθητές να συμπληρώσουν το Φυλλάδιο 3 - «Κουίζ καπνίσματος». Αφού τελειώσουν, συζητούν τις απαντήσεις τους με την υπόλοιπη τάξη.

Συζητήστε με όλη την τάξη και εξηγήστε τις πληροφορίες.

ΛΥΣΕΙΣ ΤΟΥ ΚΟΥΙΖ

Απαντήσεις

1-Σ	2-Σ	3-Λ	4-Λ	5-Σ	6-Σ	7-Σ	8-Σ
9-Λ	10-Σ	11-Σ	12-Σ	13-Σ	14-Λ	15-Σ	16-Σ

2. Συζήτηση με αφορμή τα Φυλλάδια, με όλη την τάξη.

Μοιράστε το Φυλλάδιο 1 - «Κάπνισμα - Τα αποτελέσματα» και το Φυλλάδιο 2 - «Μωρά που καπνίζουν» και συζητήστε. Οι πληροφορίες μπορεί να δοθούν και περιληπτικά, παρουσιάζοντας το «Κάπνισμα - Οι κίνδυνοι» (Διδακτικό υλικό) σε πίνακα ή διαφανειοσκόπιο.

Για να εκτιμήσετε την αποτελεσματικότητα του μαθήματος, μπορείτε να ζητήσετε από τους μαθητές, αφού έχουν συμπληρώσει το κουίζ, να γράψουν τρία πράγματα που έμαθαν για το κάπνισμα, τα οποία δε γνώριζαν πιο πριν.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ

Αν υπάρχει εργαστήριο μπορείτε να τους παρουσιάσετε τα αποτελέσματα που έχει το κάπνισμα στον οργανισμό, π.χ. την πίσσα που παραμένει στο σώμα. Τοποθετήστε ένα αναμμένο τσιγάρο σε μία κωνική φιάλη και χρησιμοποιήστε ένα έμβολο για να ρουφήξει τον καπνό μέσω του νερού. Θα διαπιστώσετε ότι η πίσσα συσσωρεύεται στο νερό και είναι ορατή. Πείτε τους ότι «αυτό ακριβώς συμβαίνει στα πνευμόνια του καπνιστή».

Σημείωση: Αυτό το μάθημα θα πρέπει να γίνει σε σχέση με το ΚΕ17 - «Κάπνισμα - Τι πιστεύεις γι' αυτό».

ΚΑΠΝΙΣΜΑ - ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Ο καπνός προέρχεται από τα φύλλα του φυτού «Nicotiana Tabacum», που μπορεί να καλλιεργηθεί στα περισσότερα μέρη του κόσμου. Ο καπνός περιέχει περισσότερες από 1.200 διαφορετικές χημικές ουσίες, υπό μορφή μορίων και αερίων. Μεταξύ αυτών, η νικοτίνη είναι η πιο δηλητηριώδης, προσβάλλει την καρδιά, τα αιμοφόρα αγγεία, τους πνεύμονες, το στομάχι, τα νεφρά και το κεντρικό νευρικό σύστημα.

Προκαλεί τρεις βασικές ασθένειες: καρκίνο του πνεύμονα, καρδιοπάθεια και βρογχίτιδα. Οι καπνιστές, επίσης, έχουν συχνότερα πεπτικό έλκος, παθαίνουν νοσήματα του αναπνευστικού και λαχανιάζουν εύκολα. Κατά μέσο όρο, κάθε τσιγάρο μικραίνει την ανθρώπινη ζωή κατά 5½ λεπτά.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Η νικοτίνη προκαλεί ένα αίσθημα χαλάρωσης και επιτρέπει στον καπνιστή να αντιμετωπίζει αγχωτικές καταστάσεις πιο εύκολα ή να φέρνει σε πέρας βαρετές εργασίες, πιο αποτελεσματικά. Τον πρώτο καιρό οι καπνιστές μπορεί να υποφέρουν από ναυτία ή τάση για εμετό. Πολύ γρήγορα, όμως, επέρχεται ανεκτικότητα απέναντι στη νικοτίνη, με αποτέλεσμα όσοι αρχίζουν το κάπνισμα να εθίζονται σύντομα.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Ναι, είναι αλήθεια! Το κάπνισμα μπορεί να αλλάξει την εμφάνισή σας!

Κακοσμία στα μαλλιά και τα ρούχα - αυτό είναι το άρωμα του καπνού.

Κιτριτισμένα δόντια - να και πάλι η παρουσία της νικοτίνης.

Κιτριτισμένα δάχτυλα και νύχια εξαιτίας της νικοτίνης.

Κιτριτισμένη γλώσσα - η νικοτίνη και όλα τα άλλα χημικά του καπνού αλλοιώνουν τη γεύση του φαγητού.

Βρωμιά - κάπου πρέπει να πάει ο καπνός!

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ ΚΟΣΤΟΣ

Τα τσιγάρα είναι ακριβά. Τα λεφτά που ξοδεύονται για τσιγάρα θα μπορούσαν να διατεθούν σε φαγητό, ρούχα, βιβλία κ.λπ.

ΠΑΘΗΤΙΚΟΙ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ

Άνθρωποι που πάσχουν από κάποια αναπνευστικά προβλήματα δυσκολεύονται να αναπνεύσουν σε μία ατμόσφαιρα με καπνό. Πολλοί μη-καπνιστές θεωρούν τη συμπεριφορά των καπνιστών αντικοινωνική.

Ο ΝΟΜΟΣ

Το κάπνισμα απαγορεύεται σε συγκεκριμένους χώρους, όπως Νοσοκομεία και Κέντρα Υγείας, θέατρα και κινηματογράφους.

ΜΩΡΑ ΠΟΥ ΚΑΠΝΙΖΟΥΝ

Τα νήπια που γεννιούνται από μητέρες καπνίστριες διατρέχουν μεγάλο κίνδυνο. Ο Αμερικανικός Οργανισμός κατά του Καρκίνου αναφέρει πως:

1. Οι γυναίκες που καπνίζουν ένα με δύο πακέτα τσιγάρα ημερησίως έχουν αυξημένες πιθανότητες αποβολής.
2. Οι μητέρες που καπνίζουν έχουν διπλή πιθανότητα να φέρουν στον κόσμο μωρό με επικίνδυνα χαμηλό βάρος.
3. Βρέφη που γεννιούνται από μητέρες που καπνίζουν έχουν αρκετά λιγότερες πιθανότητες να επιζήσουν τον πρώτο χρόνο ζωής.
4. Αν ένα μωρό θηλάζει από μητέρα που καπνίζει, παίρνει νικοτίνη από το γάλα. Σαν αποτέλεσμα, είναι αρκετά πιθανό το μωρό να υποφέρει από ανησυχία, εκνευρισμό, εμετούς και διάρροια σε πολύ μεγαλύτερο βαθμό από ό,τι τα μωρά που τρέφονται από μητέρες που δεν καπνίζουν.

Μερικά ακόμη γεγονότα που έχουν αναφερθεί από άλλες πηγές.

5. Παιδιά των οποίων οι μητέρες κάπνιζαν 20 ή περισσότερα τσιγάρα την ημέρα, μετά τον τέταρτο μήνα εγκυμοσύνης, παρουσιάζουν μειωμένη πρόοδο στο σχολείο - τουλάχιστον μέχρι τα 16.
6. Οι γεννήσεις νεκρών παιδιών ή ο θάνατος την πρώτη εβδομάδα ζωής παρουσιάζουν αύξηση κατά 1/3 στις γυναίκες που καπνίζουν σε σχέση με εκείνες που δεν καπνίζουν.
7. Νήπια μικρότερα του ενός έτους κινδυνεύουν διπλά να εμφανίσουν σοβαρά αναπνευστικά προβλήματα, αν καπνίζουν και οι δύο γονείς.
8. Όταν ο καπνός συσσωρεύεται σε κλειστό χώρο, μπορεί να προκαλέσει αύξηση των καρδιακών κτύπων και πίεση στο παιδί.

ΚΟΥΙΖ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

- | | Σ | Λ |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Ένας στους επτά θανάτους το χρόνο οφείλεται στο κάπνισμα. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Οι καπνιστές που πεθαίνουν από καρκίνο του πνεύμονα είναι δέκα φορές περισσότεροι από τους μη καπνιστές. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Το κάπνισμα επιτρέπεται σε οποιονδήποτε χώρο του σχολείου. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Τα ποσοστά θανάτου είναι μικρότερα σε αυτούς που αρχίζουν το κάπνισμα σε μικρή ηλικία. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Το κάπνισμα αποτελεί βασική αιτία της χρόνιας βρογχίτιδας και του καρκίνου του πνεύμονα και επιβαρυντικό παράγοντα για το εμφύσημα. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Ο καρκίνος του πνεύμονα είναι από τις σημαντικότερες αιτίες θανάτου στη Ελλάδα. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Ο καρκίνος του πνεύμονα μπορεί να θεραπευτεί μόνο με αφαίρεση του πνεύμονα που έχει προσβληθεί. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Το κάπνισμα ευθύνεται κατά το 80% για την εμφάνιση του καρκίνου του πνεύμονα. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Το κάπνισμα τσιγάρων με χαμηλή περιεκτικότητα σε πίσσα/νικοτίνη αυξάνει τον κίνδυνο καρκίνου του πνεύμονα. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Η νικοτίνη, δηλητηριώδης ουσία, προκαλεί εθισμό. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Ο αριθμός θανάτων από καρδιακές παθήσεις είναι σχεδόν ο διπλάσιος στους καπνιστές από ό,τι στους μη καπνιστές. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Το παθητικό κάπνισμα βλάπτει την υγεία. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Το κάπνισμα πούρων ή πίπας, που συνήθως δεν εισπνέονται, είναι λιγότερο βλαβερό από ό,τι το κάπνισμα τσιγάρου. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Οι γυναίκες που καπνίζουν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης φέρνουν στον κόσμο βαρύτερα παιδιά. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Το κάπνισμα μπορεί να προκαλέσει θάνατο, που θα οφείλεται σε πυρκαγιά. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. Αγοράζοντας ένα πακέτο τσιγάρα την ημέρα ξοδεύουμε 180.000 δρχ. το χρόνο. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Η ακριβής πληροφόρηση είναι απαραίτητη προϋπόθεση όταν πρόκειται για τη λήψη υπεύθυνων αποφάσεων.*

ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

ΣΚΟΠΟΣ

Η απόκτηση γνώσεων για τις συνέπειες του καπνίσματος.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Αυτή η άσκηση μπορεί να γίνει με κάθε ηλικιακή ομάδα και είναι σχεδιασμένη για να ενισχύσει τις γνώσεις που αποκτήθηκαν με το ΚΕ15 «Κάπνισμα - Τι γνωρίζεις γι' αυτό». Το βιβλιαράκι «Κατανόηση εξαρτησιογόνων ουσιών» μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τους μαθητές για τις εργασίες τους.

Σύνδεση με: ΚΕ15 «Κάπνισμα - Τι γνωρίζεις γι' αυτό», ΚΕ17 «Κάπνισμα - Τι πιστεύεις γι' αυτό».

Υλικά

Χαρτί, χρωματιστοί μαρκαδόροι, κασετόφωνο.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό Σχέδιο

1. Ελεύθερος συνειρμός και «Φύλλα Στοιχείων».
2. Χωρίστε την τάξη σε ομάδες εργασίας.
 - α. Αφίσες.
 - β. Διαφημίσεις στην τηλεόραση.
 - γ. Κείμενο για ραδιόφωνο - ραδιοφωνική εκπομπή.

3. Οι ομάδες παρουσιάζουν την εργασία τους.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Ελεύθερος συνειρμός και/ή «Φύλλα Στοιχείων».

Εάν το ΚΕ15 έχει ήδη διδαχθεί, ζητήστε από τους μαθητές να θυμηθούν ό,τι έμαθαν για τις συνέπειες του καπνίσματος. Αν δεν έχει διδαχθεί, μοιράστε το Φυλλάδιο 1 - «Κάπνισμα - Τα αποτελέσματα» και το Φυλλάδιο 2 - «Μωρά που καπνίζουν» από το ΚΕ15, και συζητήστε τα.

2. Ομάδες εργασίας.

Χωρίστε την τάξη σε ομάδες και ζητήστε τους να διαλέξουν μία από τις δραστηριότητες που περιγράφονται παρακάτω.

ΕΠΙΛΟΓΗ Α

Σχεδιάστε αφίσες για ένα χώρο της κοινότητας με στόχο να αποθαρρύνετε το κάπνισμα. Συμπεριλάβετε αφίσες για:

- παιδιά του δημοτικού σχολείου,
- καθηγητές,
- εγκύους,
- χώρους όπου ο κόσμος γευματίζει.

ΕΠΙΛΟΓΗ Β

Σχεδιάστε και παρουσιάστε μία τηλεοπτική διαφήμιση, η οποία θα προβάλει τα πλεονεκτήματα της αποχής από το κάπνισμα.

Αν οι μαθητές αναλάβουν αυτήν την εργασία ζητήστε τους να προσπαθήσουν να μη ξοδέψουν πολύ χρόνο λέγοντας πόσο κακό είναι το κάπνισμα, αλλά να δώσουν έμφαση στο πόσο καλό είναι να μην καπνίζουμε - γεύση, οσμή, καλή φυσική κατάσταση, καθαρά χέρια, καθαρή αναπνοή, σεβασμός των άλλων που δεν καπνίζουν, εξοικονόμηση χρημάτων κ.λπ.

ΕΠΙΛΟΓΗ Γ

Γράψτε και μαγνητοφωνήστε ένα κείμενο για παρουσίαση σε ραδιοφωνική εκπομπή που θα αφορά στο κάπνισμα. Να είστε ρεαλιστικοί και ειλικρινείς. Άτομα που πιθανόν μπορείτε να συμπεριλάβετε είναι κάποιος γιατρός, άνθρωποι που προσπάθησαν να κόψουν το κάπνισμα και πέτυχαν/απέτυχαν, νέοι που καπνίζουν κ.λπ.

3. Οι ομάδες παρουσιάζουν την εργασία.

Οι ομάδες παρουσιάζουν την εργασία τους σε ολόκληρη την τάξη και ακολουθεί συζήτηση.

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: Έχοντας επίγνωση των θέσεών μας και των συναισθημάτων μας σχετικά με το κάπνισμα, μπορούμε να αποφασίσουμε αν θα καπνίσουμε ή όχι.

ΚΑΠΝΙΣΜΑ - ΤΙ ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ ΓΙ' ΑΥΤΟ

ΣΚΟΠΟΣ

Η διερεύνηση των θέσεων, απόψεων και συναισθημάτων σχετικά με το κάπνισμα.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Αυτό το μάθημα θα ακολουθήσει, λογικά, το ΚΕ15 «Κάπνισμα - Τι γνωρίζεις γι' αυτό», γιατί οι υγιείς απόψεις εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από την ακριβή πληροφόρηση. Το Φυλλάδιο 1 - «Ποια είναι η στάση μας απέναντι σε συνομηλίκους: Κάπνισμα» είναι μάλλον πιο κατάλληλο για μαθητές πρώτης γυμνασίου. Είναι σκόπιμο να ζητήσετε από τους μαθητές να σκεφτούν τις θέσεις τους για το κάπνισμα, σε επόμενο στάδιο (2ο ή 3ο χρόνο). Σ' αυτήν τη φάση το Φυλλάδιο 2 - «Έρευνα για το κάπνισμα» μπορεί να είναι πιο κατάλληλο. Το μάθημα μπορεί να ολοκληρωθεί σε 40 λεπτά.

Σύνδεση με: ΚΕ15 - «Κάπνισμα: Τι γνωρίζεις γι' αυτό», ΚΕ16 - «Τα αποτελέσματα του καπνίσματος», ΛΑ9 - «Τι πιστεύω».

Υλικά

Αντίγραφα του Φυλλαδίου 1 - «Ποια είναι η στάση μας απέναντι σε συνομηλίκους: Κάπνισμα» ή του Φυλλαδίου 2 - «Έρευνα για το κάπνισμα».
Αντίγραφα του Φυλλαδίου 3 - «Αγαπητέ ακροατή» για κάθε ομάδα τριών μαθητών.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό Σχέδιο

1. Κάθε μαθητής συμπληρώνει ένα ερωτηματολόγιο.
2. Οι μικρές ομάδες συμπληρώνουν ένα ερωτηματολόγιο.
3. Συζήτηση στην τάξη.
4. Οι ομάδες απαντούν στο Φυλλάδιο 3 - «Αγαπητέ ακροατή».

5. Παρουσίαση.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Κάθε μαθητής συμπληρώνει ένα ερωτηματολόγιο.

Μοιράστε το Φυλλάδιο 1 - «Ποια είναι η στάση μας απέναντι σε συνομηλίκους: Κάπνισμα» ή το Φυλλάδιο 2 - «Έρευνα για το κάπνισμα» ανάλογα με την ομάδα, και ζητήστε από τους μαθητές να το συμπληρώσουν, ξεχωριστά. Υπενθυμίστε τους ότι δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις στο ερωτηματολόγιο, αλλά πείτε τους να χρησιμοποιήσουν τις πληροφορίες που ήδη γνωρίζουν για τις συνέπειες του καπνίσματος. (Με τους πιο αδύνατους μαθητές ίσως είναι χρήσιμο να επαναλάβετε μαζί τις πληροφορίες του προηγούμενου μαθήματος).

2. Οι μικρές ομάδες συμπληρώνουν ένα ερωτηματολόγιο.

Χωρίστε την τάξη σε ομάδες για να συζητήσουν τις απαντήσεις τους. Ίσως είναι χρήσιμο να δώσετε σε κάθε ομάδα ένα κενό ερωτηματολόγιο, για να το συμπληρώσει κατόπιν συμφωνίας.

3. Συζήτηση στην τάξη.

Η τάξη συζητά τις απαντήσεις και, αν χρειάζεται, αναφέρεται με συντομία σε πιθανές συνέπειες ή επιπτώσεις του καπνίσματος.

4. Η ομάδα απαντά στο Φυλλάδιο 3 - «Αγαπητέ ακροατή».

Χωρίστε την τάξη σε ομάδες των τριών και μοιράστε τους το Φυλλάδιο 3 - «Αγαπητέ ακροατή». Πείτε τους να γράψουν μία απάντηση στο γράμμα.

5. Παρουσίαση των απαντήσεων.

Κάθε ομάδα διαβάζει την απάντησή της στην τάξη.

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΣΤΑΣΗ ΜΑΣ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΟΥΣ ΣΥΝΟΜΗΛΙΚΟΥΣ: ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Περίπτωση

Ο Στέφανος έφτασε στην ντίσκο, όπου είχε κανονίσει να συναντήσει κάποια παιδιά από το σχολείο. Η παρέα ήταν μαζεμένη στην απέναντι πλευρά του δρόμου και ο Στέφανος διέσχισε το δρόμο για να τη συναντήσει. Καθώς προχωρούσε προς την παρέα ένιωθε πολύ ανήσυχος επειδή ήταν η πρώτη φορά που θα πήγαινε στην ντίσκο και θα έβγαινε με αυτά τα παιδιά κι έτσι αγωνιούσε μήπως δε σταθεί «στο ύψος των περιστάσεων». Ήξερε ότι αυτά τα παιδιά είχαν πάει αρκετές φορές σε ντίσκο και τον αντιμετώπιζαν σαν «πιτσιρικά». Εκείνο το βράδυ, λοιπόν, ήθελε να αλλάξει την εικόνα που είχαν γι' αυτόν και να «κολλήσει» με την παρέα. Όταν τους συνάντησε ένα από τα αγόρια τού πρόσφερε τσιγάρο.

Τώρα, φέρε τον εαυτό σου στη θέση του Στέφανου.

1. Ποτέ δεν ήθελες να καπνίσεις και θεωρείς το κάπνισμα βλαβερό για την υγεία. Εσύ
(α) θα δεχόσουν το τσιγάρο
(β) θα αρνιόσουν το τσιγάρο
(γ) δεν ξέρω
2. Πάντα παίρνεις λογικές αποφάσεις. Αν διάλεξες το 1α, αυτό έγινε επειδή ένωσες
(α) ότι αυτή ήταν ώριμη αντίδραση
(β) πιεσμένος γι' αυτό και δέχτηκες
(γ) το φόβο μήπως σε απορρίψουν
3. Αν διάλεξες το 1β, ήταν επειδή
(α) φοβήθηκες μήπως το ανακαλύψουν οι γονείς σου
(β) φοβόσουν μήπως σε ειρωνευτούν και γελοιοποιηθείς
(γ) αυτή ήταν η σωστή απόφαση για σένα

4. Αν διάλεξες το 1γ, ήταν επειδή

(α) δεν μπορούσες να αποφασίσεις με βάση τα διαθέσιμα στοιχεία

(β) δεν ξέρεις αν το κάπνισμα είναι καλό ή όχι

(γ) άλλοι λόγοι: _____

Τώρα ξανακοίταξε τις προτάσεις που έχεις επιλέξει.

Τι σου λέει το αποτέλεσμα για

- Τον εαυτό σου σε σχέση με τους φίλους σου;
- Τις αξίες σου;

ΕΡΕΥΝΑ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Σημειώστε (✓) στο κουτάκι που περιγράφει καλύτερα τις απόψεις σου για το κάπνισμα.

	Συμφωνώ απόλυτα	Συμφωνώ	Δεν ξέρω	Διαφωνώ	Διαφωνώ απόλυτα
1. Το κάπνισμα θέτει σε κίνδυνο την υγεία μου.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Το κάπνισμα είναι μία κακή συνήθεια.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Δεν υπάρχει πρόβλημα με το κάπνισμα. Υπάρχει μία υπερβολή σχετικά με τις επιπτώσεις του.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Εύχομαι τα παιδιά μου να μην καπνίσουν ποτέ.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Το κάπνισμα θα έπρεπε να απαγορεύεται σε δημόσιους χώρους. Ο καπνός βλάπτει και τους μη - καπνιστές.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Το κάπνισμα κοστίζει ακριβά.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Είναι καλό να υπάρχει προειδοποίηση για την υγεία πάνω στα πακέτα τσιγάρων.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Το κάπνισμα προκαλεί καρκίνο.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Θα έπρεπε να υπήρχαν περιορισμοί στην αγορά τσιγάρων από παιδιά.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. Το κάπνισμα με κάνει να νιώθω αυτοπεποίθηση.

11. Οι άνθρωποι είναι υποκριτές. Σου λένε «Μην καπνίζεις» και καπνίζουν οι ίδιοι.

12. Είναι εύκολο να κόψει κανείς το κάπνισμα.

Με βάση τις απαντήσεις σου γράψε μία μικρή παράγραφο αρχίζοντας έτσι: «Πιστεύω πως το κάπνισμα...».

Οι λόγοι που με κάνουν να σκέπτομαι έτσι είναι...

«ΑΓΑΠΗΤΕ ΑΚΡΟΑΤΗ»

Μέσα στην ομάδα σας, απαντήστε στο παρακάτω γράμμα που βρήκατε σε συμβουλευτική στήλη εφημερίδας.

Αγαπητέ Ακροατή,

Κάθε μέρα, μετά το σχολείο, συναντώ μία παρέα στην καφετέρια της περιοχής. Όλοι τους καπνίζουν, εγώ όμως όχι. Έχουν αρχίσει να με πειράζουν. Προσπάθησα να καπνίσω χωρίς να κατεβάζω τον καπνό, αλλά πραγματικά δε μου άρεσε. Δυσκολεύομαι να λέω όχι. Αν και είμαι 15 ετών, δεν ανέχομαι το πείραγμα.

Φιλικά,

«Μία απογοητευμένη»

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Η ακριβής πληροφόρηση είναι απαραίτητη προϋπόθεση όταν πρόκειται για τη λήψη υπεύθυνων αποφάσεων.*

ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΦΑΡΜΑΚΩΝ

Τα φάρμακα έχουν ωφελήσει πολύ τους ανθρώπους. Προλαμβάνουν, θεραπεύουν ή ελέγχουν κάποιες ασθένειες και μειώνουν τον πόνο, π.χ. εμβολιασμός, φάρμακα για την επιληψία, διαβήτη, πνευμονία, άσθμα, αναισθητικά σε εγχειρήσεις, φάρμακα για τον πόνο, ή για τον ανίατο καρκίνο. Όλα τα φάρμακα επιδρούν στον οργανισμό μας και, αν δε χρησιμοποιηθούν σωστά, μπορεί να αποβούν επικίνδυνα. Καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες τόσο από ενήλικες όσο και από παιδιά. Τα περισσότερα σπίτια έχουν το «φαρμακείο» τους, όπου αποθηκεύονται φάρμακα που ίσως έχει συστήσει ο γιατρός ή φάρμακα που χορηγούνται χωρίς ιατρική συνταγή. Η αποθήκευση φαρμάκων σε χώρους εύκολα προσβάσιμους αποτελεί τεράστιο κίνδυνο για τα παιδιά.

Η παρασκευή φαρμακευτικών ουσιών αφορά ένα τεράστιο βιομηχανικό κλάδο και οι κατασκευαστές αναζητούν το κέρδος και προσπαθούν να επεκτείνουν τις αγορές τους. Τα μέσα διαφήμισης βοηθούν στην αύξηση της κατανάλωσης. Μερικά διαφημιστικά μηνύματα για τα φάρμακα μάς κάνουν να πιστέψουμε ότι για τη θεραπεία κάθε σωματικού ή ψυχολογικού πόνου υπάρχει φαρμακευτική ουσία. Η κατάχρηση ή κακή χρήση φαρμάκων μπορεί να έχει σοβαρές συνέπειες.

ΣΚΟΠΟΣ

Ο εντοπισμός των λόγων για τους οποίους παίρνουμε φάρμακα.

Η αιτιολόγηση της λήψης αυτών των φαρμάκων.

Η εξοικείωση με εναλλακτικούς τρόπους δράσης.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Αυτή η άσκηση είναι πιο κατάλληλη για μαθητές πρώτης και δεύτερης τάξης του γυμνασίου.

Σύνδεση με: ΚΕ12 «Γιατί οι άνθρωποι κάνουν χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών», ΣΥΝ15 «Ηρεμιστικά: Η αναζήτηση της ευτυχίας», ΛΑ9 «Τι πιστεύω».

Υλικά

Αντίγραφο του Φυλλάδιου 1 - «Πρόσεχε τον εαυτό σου».
Διδακτικό Υλικό - «Πρόσεχε τον εαυτό σου».

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό Σχέδιο

1. Ελεύθερος συνειρμός για τη χρήση φαρμάκων που δίνονται με ιατρική συνταγή. Ελεύθερος συνειρμός για την ακατάλληλη χρήση φαρμάκων.
2. Ζητήστε από τους μαθητές να συμπληρώσουν το Φυλλάδιο 1 - «Πρόσεχε τον εαυτό σου».
3. Εντοπισμός εναλλακτικών λύσεων.
4. Σχεδιασμός αφίσας.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Ελεύθερος συνειρμός για τη χρήση φαρμάκων που δίνονται με ιατρική συνταγή. Ελεύθερος συνειρμός για την ακατάλληλη χρήση φαρμάκων.

Ζητήστε από τους μαθητές να θυμηθούν μερικές περιπτώσεις που οι ίδιοι ή μέλη της οικογένειάς τους χρησιμοποίησαν φάρμακα με ιατρική συνταγή. Πείτε τους να σκεφτούν περιπτώσεις που η χρήση φαρμάκων ήταν απολύτως απαραίτητη. Κάντε έναν κατάλογο με αυτές τις περιπτώσεις και συζητήστε.

Στη συνέχεια, με ελεύθερο συνειρμό, ζητήστε από τα παιδιά να αναζητήσουν περιπτώσεις στις οποίες οι άνθρωποι παίρνουν φάρμακα, ενώ δεν τα χρειάζονται ή δεν πρέπει. Συζητήστε τους λόγους για τους οποίους γίνεται αυτό.

2. Ζητήστε από τους μαθητές να συμπληρώσουν το Φυλλάδιο 1 και συζητήστε.

Παρουσιάστε το Φυλλάδιο 1 - «Πρόσεχε τον εαυτό σου» και ζητήστε από τους μαθητές να συμπληρώσουν, ατομικά, το ερωτηματολόγιο. Συζητήστε τις απαντήσεις με όλη την τάξη.

3. Εντοπισμός εναλλακτικών λύσεων.

Χωρίστε την τάξη σε ομάδες και ζητήστε τους να γράψουν πέντε πράγματα που θα μπορούσαν να κάνουν ως εναλλακτική λύση στη λήψη φαρμάκων, όταν αυτά

δεν είναι απαραίτητα. Μπορούν να συμπεριλάβουν πράγματα που γίνονται μαζί με άλλους ανθρώπους ή πράγματα που μπορούν να κάνουν από μόνοι τους.

Συζήτηση στη μεγάλη ομάδα.

(Αν οι παρακάτω ιδέες δεν έχουν βρεθεί, δώστε τις εσείς - βόλτες, γυμναστική, ασκήσεις χαλάρωσης, μουσική, κουβέντα με φίλους, αποχή από το πολύ ποτό).

4. Σχεδιασμός αφίσας.

Σχεδιάστε μία σειρά αφισών που θα προτρέπουν στην υπεύθυνη χρήση φαρμάκων. Θα παρουσιάζουν τη μέριμνα που πρέπει να υπάρχει για τη χρήση και αποθήκευση των φαρμάκων καθώς και εναλλακτικές λύσεις σε περιπτώσεις αδιαθεσίας.

ΠΡΟΣΕΧΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

Διάβασε προσεκτικά τις παρακάτω προτάσεις και απάντησε.

	Ποτέ	Μερικές φορές	Πάντα
1. Έχεις πάντοτε μαζί σου ένα κουτί ασπιρίνες.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Πηγαίνεις μόνο σε γιατρούς που «γράφουν» φάρμακα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Παίρνεις ολόκληρη τη σειρά αντιβιοτικών ακόμη κι αν είσαι καλύτερα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Παίρνεις φάρμακα που έχουν δοθεί με συνταγή γιατρού σε άλλους, αν παρουσιάζεις τα ίδια συμπτώματα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Πετάς αχρησιμοποίητα φάρμακα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Αν ένα παιδί είναι άρρωστο, του δίνεις τη μισή από τη δόση ενός ενήλικα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ΠΡΟΣΕΧΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

1. Η ασπιρίνη, η οποία έχει πολλές ευεργετικές ιδιότητες, είναι επίσης μία εξαιρετικά επικίνδυνη φαρμακευτική ουσία καθώς ερεθίζει το στομάχι, γεγονός που μπορεί να προκαλέσει γαστρορραγία και σε ακραίες περιπτώσεις πιθανή ανάγκη για μετάγγιση αίματος. Μέχρι και θάνατοι έχουν αναφερθεί από αιμορραγία που προκλήθηκε από την υπερβολική χρήση ασπιρίνης.
2. Πολλές ασθένειες δεν απαιτούν τη λήψη φαρμάκων. Μερικές καταστάσεις, όπως το άγχος ή η αύπνία, μπορούν να αντιμετωπιστούν χωρίς να καταφύγουμε σε χρήση φαρμάκων.
3. Η μη ολοκλήρωση της θεραπευτικής αγωγής με αντιβιοτικά οδηγεί στην ανάπτυξη της αντίστασης των βακτηριδίων. Οι μολύνσεις που προέρχονται από αυτές τις αντιστάσεις μπορεί να είναι μοιραίες, γιατί δεν υπάρχει φάρμακο για την καταπολέμησή τους.
4. Δεν αντιδρούν όλοι οι άνθρωποι με τον ίδιο τρόπο στα φάρμακα και οι περισσότεροι δεν είναι σε θέση να κάνουν διαγνώσεις. Κάτι που θα μπορούσε να είναι μία κοινή δυσκοιλιότητα σε κάποιον άνθρωπο, και θα απαιτούσε απλώς μία καλύτερη διατροφή, μπορεί σε κάποιον άλλον να αποδειχτεί ένα σοβαρό πεπτικό πρόβλημα ή ακόμα και καρκίνος.
5. Όλα τα αχρησιμοποίητα φάρμακα θα πρέπει να πετιούνται, κατά προτίμηση στην τουαλέτα. Ποτέ μην τα πετάτε στο καλάθι των αχρήστων. Μπορείτε να συμβουλευτείτε το φαρμακοποιό σας για τον καλύτερο τρόπο απαλλαγής από τα φάρμακα. Να θυμάστε ότι ένα μπάνιο που έχει ζέστη και υγρασία ή μία κουζίνα, είναι τα χειρότερα πιθανά μέρη για αποθήκευση φαρμάκων. Υπάρχει κίνδυνος να αλλοιωθούν πολύ γρήγορα.
6. Να ζητάτε ιατρική ή φαρμακευτική συμβουλή πριν χορηγήσετε φάρμακα σε παιδιά, καθώς η αλόγιστη χρήση μπορεί να αποβεί επικίνδυνη.

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Η ακριβής πληροφόρηση είναι απαραίτητη προϋπόθεση όταν πρόκειται για τη λήψη υπεύθυνων αποφάσεων.*

ΑΛΚΟΟΛ - ΤΙ ΓΝΩΡΙΖΕΙΣ ΓΙ' ΑΥΤΟ

ΣΚΟΠΟΣ

Η πληροφόρηση των μαθητών σχετικά με τις επιπτώσεις του αλκοόλ.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Αυτή η άσκηση μπορεί να γίνει με κάθε ομάδα, ανάλογα με τις εμπειρίες και τις ανάγκες των μαθητών. Στην ιδανική περίπτωση, θα πρέπει να εφαρμόζεται πολύ πριν οι μαθητές αρχίσουν να πίνουν τακτικά. Μπορεί να διαρκέσει μία ή δύο ώρες διδασκαλίας, ανάλογα με το επίπεδο των μαθητών.

Σύνδεση με: ΚΕ13 «Γιατί οι άνθρωποι κάνουν χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών», ΚΕ14 «Το αλκοόλ στην κοινωνία μας», ΣΥΝ12 «Συνέπειες», ΣΥΝ13 «Παιδιά και αλκοόλ».

Υλικά

Αντίγραφα του Φυλλαδίου 1 - «Φύλλο Εργασίας πάνω στις επιπτώσεις του αλκοόλ».
Αντίγραφα του Φυλλαδίου 2 - «Φύλλο Εργασίας πάνω στις επιπτώσεις του αλκοόλ» (συμπληρωμένο).
Αντίγραφα του Φυλλαδίου 3 - «Μία αξέχαστη βραδιά».
Διδακτικό Υλικό - «Πρόσεχε τον εαυτό σου».

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό Σχέδιο

1. Το Φυλλάδιο 1 - «Φύλλο Εργασίας - Επιπτώσεις του αλκοόλ», συμπληρώνεται και ελέγχεται.
2. Φυλλάδιο 3 - «Μία αξέχαστη βραδιά». Το διαβάζετε και γίνεται συζήτηση.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. «Φύλλο Εργασίας - Επιπτώσεις του αλκοόλ», συμπληρώνεται και ελέγχεται.

Χωρίστε την τάξη σε ζεύγη ή ομάδες των τριών. Κάντε την ερώτηση: «Πώς επηρεάζει το αλκοόλ τον άνθρωπο» και αφήστε τις ομάδες / ζεύγη να τη συζητήσουν.

Μοιράστε το Φυλλάδιο 1 - «Επιπτώσεις του αλκοόλ» σε κάθε ομάδα/ζευγάρι και ζητήστε τους να το συμπληρώσουν. Μετά από 15 περίπου λεπτά μοιράστε το Φυλλάδιο 2 - «Επιπτώσεις του αλκοόλ», ώστε οι μαθητές να ελέγξουν τις απαντήσεις τους και συζητήστε τις στην τάξη.

Δώστε τις πληροφορίες που χρειάζονται, αν υπάρχουν ασάφειες ή ανακρίβειες.

Εναλλακτικά, οι πληροφορίες που περιέχει το Φυλλάδιο 2 μπορούν να συζητηθούν πριν μοιραστεί το Φυλλάδιο 1.

Με ελεύθερο συνειρμό ας φέρουν στο μυαλό τα αποτελέσματα της κατάχρησης αλκοόλ. Εξηγήστε και συζητήστε, χρησιμοποιώντας το Διδακτικό Υλικό - «Αλκοόλ-Οι επιπτώσεις και οι κίνδυνοι».

2. Φυλλάδιο 3 - Ανάγνωση και συζήτηση.

Μοιράστε το Φυλλάδιο 3 - «Μία αξέχαστη βραδιά» και ζητήστε από τους μαθητές να διαβάσουν την ιστορία, σημειώνοντας, καθώς διαβάζουν, τις επιρροές που δέχεται η Ανθή.

Η ιστορία θα μπορούσε να διαβαστεί από τον ίδιο τον καθηγητή.

Σημεία συζήτησης:

Μπορείτε να εξηγήσετε γιατί η Ανθή αντέδρασε έτσι;

Ποιες επιρροές ήταν εσωτερικές και ποιες εξωτερικές; (Εξηγήστε τη διαφορά ανάμεσα στις εσωτερικές επιρροές, δηλαδή αυτές που προέρχονται από μέσα μας, π.χ. η εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας, η περιέργειά μας, τα συναισθήματά μας, και τις εξωτερικές επιρροές, αυτές δηλ. που προέρχονται από έξω, π.χ. η επιρροή άλλων ατόμων).

Ποιοι είναι μερικοί από τους κινδύνους της υπερβολικής χρήσης αλκοόλ;

Πώς αισθάνεστε για το αγόρι που έκλεψε το αμάξι;

Τι πιστεύετε πως η Ανθή έμαθε μέσα από αυτή την εμπειρία;

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ - ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛ

Οδηγίες: Γράψτε για τις επιπτώσεις του αλκοόλ.

Επιπτώσεις στον εγκέφαλο:

Επιπτώσεις στο συκώτι:

Επιπτώσεις στο στομάχι:

Επιπτώσεις στην κυκλοφορία του αίματος και την καρδιά:

Επιπτώσεις στα νεφρά:

Επιπτώσεις στη συμπεριφορά:

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ - ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛ

Εγκέφαλος

Το αλκοόλ επιδρά στο τμήμα «αυτο-ελέγχου» του εγκεφάλου, με αποτέλεσμα την αλλαγή της συμπεριφοράς. Όσο περισσότερο πίνουμε, τόσο περισσότερο μειώνονται οι αναστολές και δημιουργείται ένα αίσθημα χαλάρωσης. Το αλκοόλ επηρεάζει την ισορροπία, την κρίση, το μυϊκό έλεγχο και τη μνήμη. Μακροχρόνια κατάχρηση μπορεί να προκαλέσει βλάβη στις λειτουργίες του εγκεφάλου.

Συκώτι

Η μεγαλύτερη ποσότητα αλκοόλ που καταναλώνουμε περνά μέσα από το συκώτι πριν φτάσει στο αίμα. Το συκώτι φυσιολογικά διασπά το αλκοόλ με καθορισμένο ρυθμό (διασπά περίπου ένα ποτό την ώρα). Έτσι, αν ένα άτομο καταναλώνει περισσότερο από ένα ποτό την ώρα, αυξάνεται η περιεκτικότητα του αίματος σε αλκοόλ.

Σε περιπτώσεις υπερβολικής κατανάλωσης, συσσωρεύεται λίπος στο συκώτι, εμποδίζοντας το να λειτουργεί σωστά.

Συνεχής βλάβη στο συκώτι μπορεί να οδηγήσει σε κίρρωση, κατά την οποία μέρη του οργάνου καταστρέφονται και αντικαθίστανται από κατεστραμμένους ιστούς.

Στομάχι

Το αλκοόλ ερεθίζει τα τοιχώματα του στομάχου και μπορεί να προκαλέσει έλκος.

Κυκλοφορία του αίματος και καρδιά

Μικρές ποσότητες αλκοόλ αυξάνουν την πίεση του αίματος και το ρυθμό των καρδιακών παλμών. Μεγάλες ποσότητες, για μεγάλη χρονική περίοδο, μπορούν να προκαλέσουν σημαντική βλάβη στη λειτουργία της καρδιάς.

Η υπερβολική χρήση αλκοόλ αποτελεί πρωταρχική αιτία καρδιακών παθήσεων και διαταραχών στην κυκλοφορία του αίματος.

Νεφρά

Τα νεφρά υποχρεώνονται να λειτουργούν περισσότερη ώρα για να απαλλάξουν το σώμα από το επιπλέον αλκοόλ. Αυτό τα ερεθίζει και τα βλάπτει.

Συμπεριφορά

Η ικανότητα κρίσης και συντονισμού επηρεάζεται. Μειώνονται οι αναστολές και το άτομο γίνεται πιο ομιλητικό. Κάποια άτομα γίνονται ριψοκίνδυνα και κάποια άλλα ιδιαίτερα αδέξια.

ΜΙΑ ΑΞΕΧΑΣΤΗ ΒΡΑΔΙΑ

Ακόμη δεν πιστεύω πως οι γονείς μου είχαν δίκιο - αν και ο πατέρας μου συνεχίζει να μου λέει: «Το 'ξερα ότι θα κατέληγες σε μπελάδες με αυτή την παλιοπαρέα», «ποτέ δεν ακούς τι σου λένε οι γονείς σου και να τώρα, δες τι έγινε».

Πρέπει να παραδεχτώ, πάντως, πως ήμουν από τους ανθρώπους που χρειάστηκε να μάθουν κάποια πράγματα πληρώνοντάς τα ακριβά. Τελικά τη γλίτωσα με μερικά σπασμένα πλευρά, ενώ θα μπορούσα να έχω χάσει και τη ζωή μου.

Άρχισαν όλα τόσα αθώα...

Τελειώνω το σχολείο τον περασμένο Ιούνιο αφού είχα ολοκληρώσει τις τελικές εξετάσεις. Αρχικά, ήταν μία περίοδος μεγάλης χαράς και ανεμελιάς. Υπήρχε μεγάλος ενθουσιασμός καθώς δε θα είχαμε πλέον σχολείο και δε θα χρειαζόταν, αν το ήθελα, να ξαναδώσω εξετάσεις.

Απολάμβανα την ελευθερία μου, αφού δεν είχα τίποτα να κάνω για ολόκληρο το καλοκαίρι. Αυτή η ευφορία όμως δεν κράτησε για πολύ και σύντομα άρχισα να βαριέμαι. Το χειρότερο από όλα ήταν ότι ήμουν και άφραγκη.

Μία μέρα στο κέντρο της πόλης συνάντησα μία κοπέλα, η οποία ήταν μία τάξη μεγαλύτερη από μένα στο σχολείο, που πάντα τη θαύμαζα. Όταν της είπα πως περνούσα, εκείνη μου απάντησε: «Είναι ώρα να αρχίσεις να ζεις και εσύ, Ανθή».

Κανονίσαμε να συναντηθούμε μία εβδομάδα αργότερα σε ένα μπαρ στην πόλη. Με σύστησε σε όλους τους φίλους της. Αγόρια και κορίτσια. Ήταν σαν να είχε χιλιάδες φίλους και φαινόταν πως περνούσε φανταστικά. Εκπληκτικά!

Παρατηρούσα πως η παρέα της δε μου έδειχνε ενδιαφέρον καθώς έπινα μόνο κόκα-κόλα. Δεν είπαν κάτι συγκεκριμένο, απλά φαινόταν απορριπτικοί κάθε φορά που προσπαθούσα να συμμετάσχω.

Μετά από μερικές εβδομάδες δοκίμασα λίγο «Baccardi» στην κόκα-κόλα μου. Οφείλω να ομολογήσω πως αν η ελευθερία είχε κάποιο όνομα, τότε το είχα βρει. Ακόμη θυμάμαι εκείνη τη χαρά και το συναίσθημα ότι μπορούσα να κάνω τα πάντα. Αυτό πρέπει να φάνηκε και στους άλλους, αφού έγινα επιτέλους μέλος της παρέας... είχα βρει αυτό που ζητούσα.

Ένα βράδυ προχωρούσαμε όλοι μαζί σε ένα δρόμο στο κέντρο της πόλης. Το αγόρι της κοπέλας που θαύμαζα τόσο πολύ άρχισε να κοιτάζει μέσα στα παρκαρισμένα αυτοκίνητα, ενώ εκείνη φώναζε «Αυτό! Αυτό! Εκείνοι!» και γελούσε όλη την ώρα.

Δεν είχα ιδέα μέχρι εκείνη τη στιγμή ότι και οι δυο τους πλησίαζαν τα αυτοκίνητα για να τα κλέψουν. Το κατάλαβα όταν βρέθηκα στο πίσω κάθισμα με τέσσερα ή πέντε ακόμα άτομα από την παρέα και τον οδηγό να «γκαζώνει» για να ξεφύγουμε. Όταν συνειδητοποίησα τι γινόταν, ήταν πια πολύ αργά, θα πρέπει να είχα χάσει ελαφρώς τις αισθήσεις μου.

Η επόμενη ανάμνηση που είχα ήταν μία από τις πιο δυσάρεστες στη ζωή μου. Άνοιξα τα μάτια μου και κοιτώντας ψηλά είδα τον πατέρα και τη μητέρα μου. Με δυσκολία κοίταξα προς τα κάτω και είδα το πόδι μου μέσα σε γύψο. Ένιωθα όλο μου το σώμα να καίει, πονούσα τόσο πολύ.

Ο πατέρας μου είχε μία έκφραση στο πρόσωπό του που δεν την είχα ξαναδεί. Έδειχνε φοβισμένος και σε ένταση. Φαινόταν το ίδιο χαμένος όσο κι εγώ. Περίμενα να μου τα ψάλλει, αλλά εκείνος απλά ακούμπησε το χέρι του στο μέτωπό μου.

Ο γιατρός μου είπε πως ακόμη τρία άτομα στο αυτοκίνητο είχαν τραυματιστεί πολύ χειρότερα από εμένα. Δεν προσδιόρισε όμως τι είχαν πάθει. Τότε ήταν που μούδιασα. Νόμιζα πως όλα ήταν ένα άσχημο όνειρο.

Προσγειώθηκα στην πραγματικότητα όταν μου είπε πως, μετά το νοσοκομείο, θα έπρεπε να με ανακρίνουν αστυνομικοί.

Τώρα βρίσκομαι πίσω στο σπίτι, με ένα πόδι σπασμένο και κουτσαίνοντας ακόμη. Κατηγορούμαι και για κάποιο αδίκημα σχετικό με την κλοπή του αυτοκινήτου, δεν είμαι και σίγουρη για την επίσημη καταγγελία.

Η μητέρα μου μού μιλάει ελάχιστα τώρα. Η ματιά της τα λέει όλα για το πώς αισθάνεται για μένα. Ο πατέρας μου επέστρεψε στο παλιό του κήρυγμα: «εγώ στο είχα πει...».

Κι όμως, νομίζω πως δε με καταλαβαίνουν. Ο πατέρας μου είναι απόλυτος.

Σήμερα υπάρχουν πολλά πράγματα που με μπερδεύουν, πράγματα που δε με μπερδεύαν μέχρι τώρα. Αλλά και μερικά άλλα έχουν γίνει πολύ ξεκάθαρα. Τώρα, για παράδειγμα, ξέρω πως έχουν δίκιο οι γονείς μου να είναι τόσο αυστηροί και ας μη μου αρέσει αυτό. Κατάλαβα πως πραγματικά νοιάζονται για μένα.

Αλλά πάνω από όλα, τώρα καταλαβαίνω πως το ποτό μπορεί να μας κάνει να διασκεδάσουμε, αλλά το μεθύσι είναι τρέλα, και πως δε χρειαζομαι τέτοιους φίλους που θα με δεχτούν μόνο αν κάνω πράγματα που εκείνοι θέλουν να κάνω.

ΑΛΚΟΟΛ - ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ



ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Γνωρίζοντας τις στάσεις και τις πεποιθήσεις μας για τη χρήση αλκοόλ, μπορούμε πιο εύκολα να πάρουμε αποφάσεις σχετικά με το ποτό.*

ΑΛΚΟΟΛ - ΤΙ ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ ΓΙ' ΑΥΤΟ

ΣΚΟΠΟΣ

Η διερεύνηση των στάσεων και των πεποιθήσεων για τη χρήση αλκοόλ.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Το μάθημα αυτό προφανώς θα ακολουθήσει το ΚΕ19 «Αλκοόλ - Τι γνωρίζεις γι' αυτό», επειδή οι υγιείς απόψεις βασίζονται σε έγκυρη ενημέρωση. Το Φυλλάδιο 1 - «Απόψεις για το αλκοόλ» θεωρείται πιο κατάλληλο για μαθητές γυμνασίου ή για λιγότερο προχωρημένους μαθητές και το Φυλλάδιο 2 - «Τι πιστεύεις» για μαθητές λυκείου ή περισσότερο προχωρημένους. Θα χρειαστούν μία ή και δύο ώρες διδασκαλίας για να ολοκληρωθούν όλα τα στάδια του μαθήματος. «Το πάρτι» μπορεί να παραλειφθεί ή να γίνει ξεχωριστά μία άλλη φορά.

Σύνδεση με: ΚΕ13 «Γιατί οι άνθρωποι κάνουν χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών», ΚΕ14 «Το αλκοόλ στην κοινωνία μας», ΚΕ19 «Αλκοόλ - Τι γνωρίζεις γι' αυτό», ΛΑ9 «Τι πιστεύω».

Υλικά

Αντίγραφα του Φυλλαδίου 1 - «Απόψεις για το αλκοόλ» ή του Φυλλαδίου 2 - «Τι πιστεύεις».

Αντίγραφα του Φυλλαδίου 3 - «Το πάρτι», για ομάδες των τεσσάρων μαθητών.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό Σχέδιο

1. Ελεύθερος συνειρμός.
2. Ατομική εργασία και συζήτηση.
3. Ομαδική λήψη αποφάσεων και συζήτηση.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Ελεύθερος συνειρμός.

Ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν τους λόγους για τους οποίους οι άνθρωποι πίνουν ή δεν πίνουν και γράψτε τους στον πίνακα.

2. Ατομική εργασία και συζήτηση.

Μοιράστε το Φυλλάδιο 1 - «Απόψεις για το αλκοόλ» ή το Φυλλάδιο 2 - «Τι πιστεύεις» σε κάθε μαθητή για να το συμπληρώσει μόνος του. Υπενθυμίστε στους μαθητές ότι δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις, αλλά οι απαντήσεις τους θα πρέπει να βασίζονται στην πληροφόρηση που είχαν για τις επιπτώσεις του αλκοόλ.

Ίσως χρειαστεί να επαναλάβετε περιληπτικά το ΚΕ19 «Αλκοόλ - Τι γνωρίζεις γι' αυτό».

Το συμπληρωμένο Φυλλάδιο θα πρέπει να συζητηθεί στις μικρές ομάδες και περιληπτικά σε όλη την τάξη.

3. Κοινή λήψη απόφασης και συζήτηση.

Μοιράστε το Φυλλάδιο 3 - «Το πάρτι» σε κάθε ομάδα. Συζητήστε με την ομάδα και πάρτε μία κοινή απόφαση για την κατάσταση. (Καλό θα ήταν να ορίσετε το χρόνο λήψης απόφασης στα πέντε λεπτά).

Οι ομάδες ανακοινώνουν σε όλη την τάξη την απόφασή τους καθώς και τους λόγους που τις οδήγησαν σε αυτήν.

4. Συζήτηση.

ΑΠΟΨΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ

Τώρα θα κάνεις μία άσκηση. Σκοπός σου είναι να δείξεις κατά πόσο συμφωνείς ή διαφωνείς με ένα σύνολο προτάσεων που έχουν σχέση με την κατανάλωση αλκοόλ και τους πότες.

Δεν πρόκειται για ένα τεστ με σωστές ή λάθος απαντήσεις. Είναι απλά μία ευκαιρία για σένα να δεις τι σκέφτεσαι και πιστεύεις για ορισμένα θέματα σχετικά με το αλκοόλ.

Υπάρχει ένας κατάλογος με οκτώ προτάσεις και τρία κουτάκια κατά μήκος των προτάσεων. Το κουτάκι 1 σημαίνει «Συμφωνώ», το κουτάκι 2 σημαίνει «Δεν ξέρω» και το κουτάκι 3 σημαίνει «Διαφωνώ». Σημείωσε (✓) στο κουτάκι που αντιπροσωπεύει την απάντησή σου.

	Συμφωνώ	Δεν ξέρω	Διαφωνώ
1. Σχεδόν όλοι πίνουν ποτά που περιέχουν αλκοόλ.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Το αλκοόλ μπορεί να σε βάλει σε μπελάδες.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Οι μπελάδες που προκαλεί το αλκοόλ είναι περισσότεροι από την ευχαρίστηση που προσφέρει.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Δε χρειάζεται να πεις για να διασκεδάσεις.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Είναι βλακεία να μεθάς.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Το ποτό κάνει πιο διασκεδαστική την ατμόσφαιρα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Όσοι δεν πίνουν είναι «ξενέρωτοι».	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Μόνο όσοι πίνουν πολύ έχουν προβλήματα με το αλκοόλ.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ΤΙ ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ

Οι παρακάτω γραμμές είναι σχεδιασμένες για να μπορέσεις να σημειώσεις τις απόψεις σου πάνω σε προτάσεις που αφορούν στο αλκοόλ. Σημείωσε ένα (X) σε κάποιο σημείο της γραμμής για να δείξεις πού βρίσκεσαι, αναφορικά με την πρόταση. Αν συμφωνείς πλήρως, βάλε ένα (X) στο νούμερο 1, αν διαφωνείς τελείως, βάλε το X στο νούμερο 10. Βάλε (X) αλλού, αν η άποψή σου βρίσκεται μεταξύ των δύο αριθμών.

1. Σε πολλούς ανθρώπους αρέσει να πίνουν πού και πού.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
συμφωνώ					διαφωνώ				

2. Το ποτό είναι επικίνδυνο για κάποιους ανθρώπους.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
συμφωνώ					διαφωνώ				

3. Οι κίνδυνοι από το ποτό είναι πολύ σοβαροί. Άρα θα πρέπει να απαγορευτεί.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
συμφωνώ					διαφωνώ				

4. Δε θα έβγαине τίποτα, αν το αλκοόλ ήταν παράνομο.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
συμφωνώ					διαφωνώ				

5. Αν επιτρεπόταν στους νέους να πίνουν σε πολύ μικρή ηλικία θα είχαμε λιγότερα προβλήματα.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
συμφωνώ					διαφωνώ				

6. Όσοι άνθρωποι συλλαμβάνονται να οδηγούν μεθυσμένοι θα πρέπει να καταδικάζονται σε φυλάκιση.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
συμφωνώ								διαφωνώ	

7. Στους νέους θα πρέπει να επιτρέπεται να πίνουν μόνο μπίρα και κρασί, όχι άλλα ποτά.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
συμφωνώ								διαφωνώ	

8. Τα αλκοολούχα ποτά θα πρέπει να πωλούνται έχοντας στην ετικέτα προειδοποίηση σαν κι αυτή που υπάρχει στα πακέτα των τσιγάρων.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
συμφωνώ								διαφωνώ	

9. Το αλκοόλ είναι αιτία πολλών εγκλημάτων.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
συμφωνώ								διαφωνώ	

ΤΟ ΠΑΡΤΙ



Θέλεις να πας σ' ένα πάρτι αλλά οι γονείς σου δε σε αφήνουν επειδή φοβούνται πως θα γίνει μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ. Κανονίζεις να επισκεφτείς κάποιον άλλο φίλο και συμφωνείς με τον πατέρα σου να περάσει να σε πάρει από εκεί στις 12:30. Το μυστικό σου σχέδιο είναι να πας στο πάρτι με το φίλο σου και να είσαι πίσω στο σπίτι του στις 12:30.

Στο πάρτι οι φίλοι σου σε πιέζουν να πεις. Υπάρχει άφθονο ποτό. Εσύ δε θέλεις κι έτσι κι αλλιώς θα συναντήσεις τον πατέρα σου στις 12:30.

Τι κάνεις;



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ
ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
Β' ΚΟΙΝΟΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΣΤΗΡΙΞΗΣ
ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ



Συγχρηματοδότηση: Ευρωπαϊκή
Επιτροπή, Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο, Δ/νση Υ.