



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

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

ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

Τίτλος Πρωτοτύπου: «Decision Making»

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

© Copyright, 1994

Τίτλος Ελληνικής Έκδοσης: «Λήψη Αποφάσεων»

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

Μετάφραση από τα αγγλικά: Θεόδωρος Ιωσηφίδης

Επιμέλεια μετάφρασης: Ζωή Κασαλίδου

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

Ζωή Κασαλίδου
Γρηγόρης Λεκάκης
Αλίκη Μοστριού
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 ΤΣΤ No. 960-8484-06-5

**ΚΕΝΤΡΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ
ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ***

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

Ε.Π.Ι.Ψ.Υ.

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΚΑΤΑ ΤΩΝ
ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ

Ο.ΚΑ.ΝΑ.

ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

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 ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ	16
Μάθημα 2 ΟΙ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ ΜΟΥ ΜΕΧΡΙ ΣΗΜΕΡΑ	23
Μάθημα 3 ΤΡΟΠΟΙ ΛΗΨΗΣ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ	26
Μάθημα 4 ΑΞΙΕΣ	30
Μάθημα 5 ΕΠΙΛΟΓΕΣ	35
Μάθημα 6 ΈΝΑΣ ΤΡΟΠΟΣ ΛΗΨΗΣ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ	41
Μάθημα 7 ΣΧΕΔΙΑΖΟΝΤΑΣ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΘΕΛΟΥΜΕ	51
Μάθημα 8 ΓΡΑΜΜΕΣ ΒΟΗΘΕΙΑΣ	56
Μάθημα 9 ΤΙ ΠΙΣΤΕΥΩ	59
Μάθημα 10 ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΠΡΟΣΦΟΡΑΣ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΩΝ ΟΥΣΙΩΝ	64
Μάθημα 11 ΣΤΟ ΠΑΡΤΙ	71
Μάθημα 12 ΟΔΗΓΗΣΗ ΚΑΙ ΑΛΚΟΟΛ	79
Μάθημα 13 ΑΠΟΦΑΣΙΖΟΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ	87
Μάθημα 14 ΤΙ ΣΕ ΕΜΠΟΔΙΖΕΙ	90
Μάθημα 15 ΤΟ ΡΕΪΒ ΠΑΡΤΙ	96
Μάθημα 16 ΣΤΑΣΕΙΣ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΗ ΧΡΗΣΗ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΩΝ ΟΥΣΙΩΝ	103
Μάθημα 17 ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΣΤΑΔΙΑ	107
Μάθημα 18 ΟΙ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΟΥ	120

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Καθημερινά καλούμαστε να πάρουμε αποφάσεις. Πολλές φορές αποφασίζουμε βιαστικά δίχως πολλή σκέψη ή προσπάθεια. Συνήθως προβληματιζόμαστε περισσότερο όταν πρόκειται για αποφάσεις που θα έχουν μακροπρόθεσμες συνέπειες. Στην εποχή μας, σε σύγκριση με το παρελθόν, οι νέοι έχουν πολύ περισσότερες δυνατότητες επιλογής για το τι θέλουν να γίνουν και τι μπορούν να κάνουν. Όσο μεγαλύτερος είναι ο αριθμός των επιλογών, τόσο περισσότερες είναι οι ευκαιρίες που έχει ο άνθρωπος να βρει αυτό που ικανοποιεί τις ανάγκες του. Παρ' όλα αυτά, ο μεγάλος αριθμός επιλογών μπορεί να δυσκολεύει μία απόφαση. Έτσι, η εκπαίδευση για τη λήψη αποφάσεων είναι πρωταρχικής σημασίας καθώς οι αποφάσεις που λαμβάνονται χωρίς επαρκή πληροφόρηση, χωρίς συναίσθηση των συνεπειών και χωρίς ιδιαίτερες δεξιότητες, είναι δυνατόν να οδηγήσουν σε λανθασμένες επιλογές.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΛΗΨΗΣ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

Η λήψη αποφάσεων είναι μία διαδικασία κατά την οποία το άτομο διαλέγει ανάμεσα σε πλήθος επιλογών. Εάν δεν έχουμε τη δυνατότητα να εξετάσουμε περισσότερους από έναν τρόπους δράσης, εναλλακτικές λύσεις ή πιθανότητες, δεν υφίσταται επιλογή. Υπάρχουν πολλοί τρόποι λήψης αποφάσεων. Παρακάτω, δίνονται μερικά παραδείγματα:

- (α) *Ακολουθώ το συναίσθημά μου.* Αποφασίζω σύμφωνα με το πώς αισθάνομαι.
- (β) *Περιμένω πριν αποφασίσω.* Διστάζω. Αναβάλλω τις αποφάσεις μου, όσο το δυνατόν περισσότερο.
- (γ) *Ακολουθώ τη γενική τάση.* Παίρνω αποφάσεις, ανάλογες με τις αποφάσεις των άλλων.
- (δ) *Το αφήνω στην τύχη.* Αφήνω την τύχη να αποφασίσει για μένα.
- (ε) *Αποφασίζω με βάση τον ελάχιστο δυνατό κίνδυνο.* Εξετάζω τις επιλογές και τους κινδύνους που κρύβουν και διαλέγω τη λύση που περιέχει τις ασφαλέστερες συνθήκες.
- (στ) *Αποφασίζω με βάση το ένστικτό μου.* Ενεργώ παρορμητικά. Κάνω ό,τι μου έρχεται στο νου. Δεν εξετάζω προσεκτικά το θέμα.
- (ζ) *Σκέφτομαι προσεκτικά.* Εξετάζω τις επιλογές, τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα και αξιολογώ τις συνθήκες προσεκτικά.

Μπορούμε να χρησιμοποιούμε διαφορετικούς τρόπους λήψης αποφάσεων ανάλογα με την περίπτωση. Οι περισσότεροι άνθρωποι χρησιμοποιούν περισσότερους από έναν τρόπους, προσαρμόζοντάς τους ανάλογα με την περίπτωση. Κάποιοι τρόποι λήψης αποφάσεων είναι πιο αποτελεσματικοί από κάποιους άλλους, σε συγκεκριμένες περιπτώσεις. Είναι σημαντικό να βοηθήσουμε τους νέους να εξετάσουν και να κατανοήσουν τους τρόπους με τους οποίους λαμβάνουν τις αποφάσεις τους.

Η εκμάθηση δεξιοτήτων για τη λήψη αποφάσεων αυξάνει τις πιθανότητες επίτευξης στόχων. Ακολουθώντας τη σωστή διαδικασία λήψης αποφάσεων, διερευνούμε πολλές επιλογές, αναπτύσσοντας έτσι την ατομική μας ελευθερία. Γενικά, διατηρούμε μ' αυτό τον τρόπο τον έλεγχο της ζωής μας, καθώς μειώνεται αισθητά ο βαθμός στον οποίο η τύχη ή άλλοι άνθρωποι καθορίζουν το μέλλον μας.

Στάδια Λήψης Αποφάσεων

1. Αποσαφηνίστε το αντικείμενο της απόφασής σας.
2. Αποκτήστε κατάλληλη και έγκυρη πληροφόρηση.
3. Εντοπίστε τις εναλλακτικές λύσεις / επιλογές.
4. Αξιολογήστε τις επιλογές και υπολογίστε τις πιθανές τους συνέπειες.
5. Διαλέξτε την πιο κατάλληλη για σας επιλογή και προχωρήστε στη δράση.
6. Αξιολογήστε την απόφαση.

ΠΑΡΕΧΟΝΤΑΣ ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ ΚΑΙ ΣΤΗΡΙΞΗ ΓΙΑ ΤΗ ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

Ο καλύτερος τρόπος για να αποκτήσουμε την ικανότητα να παίρνουμε αποφάσεις είναι η εξάσκηση. Συχνά, ως ενήλικες, ελέγχουμε υπέρ του δέοντος τη συμπεριφορά των παιδιών: αποφασίζουμε εμείς γι' αυτά και έχουμε την απαίτηση να συμπεριφέρονται υπεύθυνα χωρίς όμως να τους δίνουμε τις ευκαιρίες να αναλάβουν κάποιες ευθύνες. Στην περίπτωση των εφήβων, πολλές σημαντικές αποφάσεις λαμβάνονται γι' αυτούς από τους γονείς ή το σχολείο. Σταδιακά, όμως, οι έφηβοι έρχονται αντιμέτωποι με περισσότερες αποφάσεις τις οποίες πρέπει να πάρουν οι ίδιοι, και αν δεν έχουν αποκτήσει εμπειρία στη λήψη αποφάσεων είναι δυνατόν να βρεθούν σε θέση αδυναμίας με δυσάρεστες πολλές φορές συνέπειες.

Είναι πολύ σημαντικό να δίνουμε στους νέους ευκαιρίες να παίρνουν αποφάσεις. Όσο περισσότερο επιτρέπει το σχολικό περιβάλλον στους μαθητές να παίρνουν αποφάσεις, τόσο περισσότερο αναπτύσσεται η ικανότητά τους στη λήψη αυτών. Ευκαιρίες λήψης αποφάσεων και ανάληψης ευθυνών μπορούν να δοθούν σε αρκετούς τομείς της σχολικής ζωής, π.χ. μαθητικά συμβούλια, συμμετοχή σε διαδικασίες διαμόρφωσης ενός κώδικα πειθαρχίας, διδασκαλία σε συμμαθητές, οργάνωση κοινωνικών δραστηριοτήτων κ.λπ.

ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ ΚΑΙ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

Αργά ή γρήγορα, όλοι ερχόμαστε αντιμέτωποι με αποφάσεις που αφορούν στη χρήση νόμιμων ή κάποια στιγμή στη ζωή μας παράνομων εξαρτησιογόνων ουσιών. Οι αποφάσεις που καλούμαστε να πάρουμε σχετικά με τη χρήση νόμιμων ή παράνομων ουσιών μπορούν να έχουν μακροπρόθεσμες συνέπειες για τη ζωή μας ή τη ζωή των άλλων ανθρώπων που βρίσκονται κοντά μας. Οι αποφάσεις που καλούνται να πάρουν οι νέοι για τη χρήση ουσιών δεν θα πρέπει να λαμβάνονται επιπόλαια. Αν οι νέοι δεν έχουν τις ευκαιρίες να εξετάζουν όλα τα ζητήματα που αφορούν στη χρήση ουσιών, υπάρχει κίνδυνος να επηρεαστούν αρνητικά από άλλους, παραβλέποντας το τι θέλουν ή έχουν ανάγκη οι ίδιοι.

Προκειμένου οι νέοι να πάρουν υπεύθυνες αποφάσεις σχετικά με τις ουσίες (νόμιμες και παράνομες), χρειάζονται :

1. Κατάλληλη και έγκυρη ενημέρωση.
2. Γνώση των επιπτώσεων της χρήσης ουσιών (νόμιμων ή παράνομων) στους ίδιους.
3. Ιεράρχηση των αξιών τους.
4. Απόκτηση δεξιοτήτων στη διαδικασία λήψης αποφάσεων.
5. Θετική εικόνα για τον εαυτό τους.
6. Ικανότητες υλοποίησης των αποφάσεων που παίρνουν.

ΓΕΝΙΚΗ ΑΠΟΨΗ ΤΗΣ ΥΛΗΣ

Η ύλη του βιβλίου αυτού επικεντρώνεται:

1. στη διαδικασία λήψης αποφάσεων, σχολιάζοντας τα στοιχεία που αφορούν στη λήψη αποφάσεων και παρουσιάζοντας ένα μοντέλο λήψης αποφάσεων,
2. στις αποφάσεις σχετικά με τη χρήση ουσιών (νόμιμων ή παράνομων), παρουσιάζοντας ένα πλήθος υποθετικών καταστάσεων. Οι ουσίες οι οποίες αναφέρονται είναι το αλκοόλ, η κάνναβη, το «έκσταση» και η ηρωίνη.

Η ύλη των υπόλοιπων βιβλίων αυτής της σειράς θα πρέπει να έχει ήδη διδαχθεί, καθώς η θετική αυτοεκτίμηση, η κατανόηση των επιρροών, η αποδοχή των συναισθημάτων και η απόκτηση δεξιοτήτων για το χειρισμό καταστάσεων είναι στοιχεία απαραίτητα στη διαδικασία λήψης και υλοποίησης αποφάσεων που αφορούν στην κάλυψη των αναγκών μας.

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 ενός 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». Σκόπιμο είναι, 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.

Στα περισσότερα μαθήματα παρέχεται επιπλέον υλικό. Οι σελίδες που χαρακτηρίζονται ως «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.

ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

ΣΤΑΔΙΟ / ΘΕΜΑ	ΤΙΤΛΟΣ	ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ
Εισαγωγή. Επιλογές και αποφάσεις που έχω πάρει μέχρι σήμερα.	1. Λήψη αποφάσεων	Εισαγωγή στην έννοια των επιλογών και των αποφάσεων.	Παιχνίδι. Ελεύθερος συνειρμός. Συζήτηση ομάδας. Μικρή ομάδα.
	2. Οι αποφάσεις μου μέχρι σήμερα	Οι αποφάσεις στη ζωή μου.	Καταγραφή. «Πορεία ζωής». Μικρή ομάδα. Συζήτηση στην τάξη.
Πτυχές της διαδικασίας λήψης αποφάσεων.	3. Τρόποι λήψης αποφάσεων	Πώς παίρνουμε τις αποφάσεις μας.	Παρουσίαση του καθηγητή. Προκαθορισμένη επιλογή. Μικρή ομάδα.
	4. Αξίες	Πώς οι προσωπικές μας αξίες επηρεάζουν τις αποφάσεις μας.	Ελεύθερος συνειρμός. Μικρή ομάδα. Ταξινόμηση. Συζήτηση στην τάξη.
	5. Επιλογές	Διερεύνηση επιλογών.	Ελεύθερος συνειρμός. Μικρή ομάδα. Φύλλο Εργασίας. Συζήτηση στην τάξη.
Τρόπος λήψης αποφάσεων.	6. Ένας τρόπος λήψης αποφάσεων	Τρόπος λήψης αποφάσεων.	Φύλλο Εργασίας. Μικρή ομάδα. Συζήτηση στην τάξη.
Σχεδιασμός δράσης.	7. Σχεδιάζοντας αυτό που θέλουμε	Μία διαδικασία ατομικού σχεδίου δράσης.	Ατομική εργασία. Φύλλο Εργασίας. Συζήτηση στην τάξη. Ατομικός σχεδιασμός.
Προβλήματα χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών.	8. Γραμμές βοήθειας	Εξέταση υποθετικών προβλημάτων που σχετίζονται με τη χρήση αλκοόλ και εξαρτησιογόνων ουσιών.	Ατομική εργασία. Μικρή ομάδα. Συζήτηση στην τάξη.
Απόψεις για τις νόμιμες εξαρτησιογόνες ουσίες.	9. Τι πιστεύω	Απόψεις για τις νόμιμες εξαρτησιογόνες ουσίες.	Ατομική εργασία. Ελεύθερος συνειρμός. Ερωτηματολόγιο. Μικρή ομάδα. Συζήτηση στην τάξη.

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

- ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΗΣ ΥΛΗΣ

ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ...	ΒΑΣΙΚΟ / ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΟ	ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΓΙΑ	ΑΝΑΦΟΡΑ ΣΕ ΟΥΣΙΕΣ
Τα πρώτα έξι μαθήματα του βιβλίου.	Προαιρετικό	Γ.	
Τα πρώτα έξι μαθήματα του βιβλίου. ΤΑ6 «Πορεία ζωής». ΤΑ8 «Οι ελπίδες μου». ΚΕ1 «Ποιος σε επηρεάζει».	Βασικό	Ο.Ο.	
Οι πρώτες έξι ασκήσεις του βιβλίου.	Βασικό	Ο.Ο.	
ΛΑ9 «Τι πιστεύω». ΤΑ8 «Οι ελπίδες μου».	Βασικό	Ο.Ο.	
Τα πρώτα επτά μαθήματα του βιβλίου.	Βασικό	Ο.Ο.	Καπνός.
Όλα τα μαθήματα του βιβλίου.	Βασικό	Ο.Ο.	Εισπνεόμενα.
ΛΑ5 «Επιλογές». ΛΑ6 «Ένας τρόπος λήψης αποφάσεων».	Βασικό	Ο.Ο.	
ΛΑ12 «Οδήγηση και αλκοόλ». ΛΑ13 «Αποφασίζοντας για το αλκοόλ». ΑΑ10 «Αναζητώντας στήριξη».	Προαιρετικό	Ο.Ο.	Αλκοόλ και άλλες εξαρτησιογόνες ουσίες όπως τις ορίζουν οι μαθητές.
ΚΕ13 «Γιατί οι άνθρωποι κάνουν χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών». ΚΕ17 «Κάπνισμα - Τι πιστεύεις γι' αυτό». ΚΕ20 «Αλκοόλ - Τι πιστεύεις γι' αυτό».	Βασικό	Ο.Ο.	Καπνός, αλκοόλ, φάρμακα.

Γενικά, οι ασκήσεις Γ μπορούν να γίνουν και με μεγαλύτερους και πιο προχωρημένους μαθητές. Όμως οι ασκήσεις Λ δεν είναι κατάλληλες για νεότερους μαθητές.

ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

ΣΤΑΔΙΟ / ΘΕΜΑ	ΤΙΤΛΟΣ	ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ
Προετοιμασία για τη λήψη αποφάσεων σε περιπτώσεις χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών - αλκοόλ, - κάνναβη, - «έκσταση».	10. Περιπτώσεις προσφοράς εξαρτησιογόνων ουσιών	Τρόποι με τους οποίους προσφέρονται οι εξαρτησιογόνες ουσίες.	Μικρές ομάδες. Κολάζ / Παιχνίδι ρόλων. Συζήτηση ομάδας.
	11. Στο πάρτι	Ο ρόλος του ποτού στο πάρτι.	Συζήτηση ομάδας. Ανάγνωση κειμένου. Εργασία.
	12. Οδήγηση και αλκοόλ	Αλκοόλ και οδήγηση. Υπεύθυνη χρήση αλκοόλ.	Ελεύθερος συνειρμός. Μικρές ομάδες. Λήψη αποφάσεων. Συζήτηση ομάδας.
	13. Αποφασίζοντας για το αλκοόλ	Λήψη αποφάσεων σχετικά με τη χρήση αλκοόλ.	Συζήτηση ομάδας. Μικρές ομάδες. Παρουσίαση στην ομάδα και συζήτηση.
	14. Τι σε εμποδίζει	Αποφάσεις που αφορούν την κάνναβη.	Εργασία. Άσκηση Λήψης Αποφάσεων. Παιχνίδι ρόλων.
	15. Το Ρέιβ πάρτι	Οι συνέπειες της χρήσης του «έκσταση».	Ανάγνωση κειμένου. Συζήτηση ομάδας. Μικρές ομάδες.
Κατάχρηση ουσιών.	16. Στάσεις απέναντι στη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών	Τρόποι αντιμετώπισης ανθρώπων που κάνουν χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών.	Μικρές ομάδες. Παιχνίδι ρόλων. Συζήτηση ομάδας.
	17. Τα πρώτα στάδια	Εθισμός. AIDS.	Μικρές ομάδες. Συζήτηση ομάδας. Παρουσίαση του καθηγητή. Κουίζ. Ιστορίες - έναυσμα για συζήτηση.
Επανεξέταση των αποφάσεων για τη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών.	18. Οι εξαρτησιογόνες ουσίες στη ζωή μου	Προσωπικές σκέψεις και στάση απέναντι στη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών.	Φαντασία. Φύλλο Εργασίας. Μικρές ομάδες.

Γ = Παιδιά Γυμνασίου, Λ = Παιδιά Λυκείου, Ο.Ο = Για όλες τις ομάδες.

- ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΗΣ ΥΛΗΣ

ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ...	ΒΑΣΙΚΟ / ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΟ	ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΓΙΑ	ΑΝΑΦΟΡΑ ΣΕ ΟΥΣΙΕΣ
ΛΑ6 «Ένας τρόπος λήψης αποφάσεων». ΛΑ11 «Λέγοντας όχι». ΛΑ12 «Αντιμετωπίζοντας την επιμονή».	Βασικό	Ο.Ο.	Καπνός, αλκοόλ, κάνναβη.
ΛΑ13 «Αποφασίζοντας για το αλκοόλ». ΚΕ7 «Ένα αλλιώτικο Σαββατοκύριακο!». ΚΕ19 «Αλκοόλ - Τι γνωρίζεις γι' αυτό».	Βασικό	Ο.Ο.	Αλκοόλ.
ΛΑ6 «Ένας τρόπος λήψης αποφάσεων». ΛΑ13 «Αποφασίζοντας για το αλκοόλ». ΣΥΝ12 «Συνέπειες».	Προαιρετικό	Λ.	Αλκοόλ.
ΛΑ11 «Στο πάρτι». ΛΑ12 «Οδήγηση και αλκοόλ». ΛΑ11 «Λέγοντας όχι». ΣΥΝ12 «Συνέπειες».	Προαιρετικό	Ο.Ο.	Αλκοόλ.
ΛΑ6 «Ένας τρόπος λήψης αποφάσεων». ΛΑ11 «Λέγοντας όχι».	Βασικό	Ο.Ο.	Κάνναβη.
ΛΑ14 «Τι σε εμποδίζει».	Βασικό	Λ.	Έκσταση.
ΛΑ11 «Στο πάρτι». ΛΑ17 «Τα πρώτα στάδια». ΚΕ13 «Γιατί οι άνθρωποι κάνουν χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών».	Προαιρετικό	Ο.Ο.	Φάρμακα, αλκοόλ, ηρωίνη, κάνναβη.
ΛΑ16 «Στάσεις απέναντι στη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών». ΣΥΝ13 «Παιδιά και αλκοόλ».	Βασικό	Λ.	Ηρωίνη, κάνναβη, αλκοόλ, καπνός.
ΤΑ8 «Οι ελπίδες μου».	Προαιρετικό	Ο.Ο.	Οι εξαρτησιογόνες ουσίες γενικά.

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 Επιρροών / ΛΑ - Αυτοπεποίθηση και Αποφασιστικότητα / ΣΥΝ - Συναισθήματα.

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Η κατανόηση της διαδικασίας λήψης αποφάσεων μας βοηθά να παίρνουμε πιο υπεύθυνες αποφάσεις.*

ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

ΣΚΟΠΟΣ

Η μελέτη των αποφάσεων που παίρνουμε και η διερεύνηση της διαδικασίας λήψης αποφάσεων.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Αυτή η άσκηση είναι κατάλληλη για τους μαθητές γυμνασίου. Κάποιες από τις περιπτώσεις μπορούν να αναπροσαρμοστούν για τις ανάγκες των μαθητών λυκείου.

Σύνδεση με: Τις πρώτες έξι ασκήσεις του βιβλίου.

Υλικά

Κάρτες επιλογών.

«Ερωτήματα πριν αποφασίσουμε»: Διδακτικό Υλικό που μπορεί να παρουσιαστεί στον πίνακα.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό Σχέδιο

1. Το παιχνίδι με το μπαλάκι.
2. Ελεύθερος συνειρμός.
3. Μεγάλη ομάδα - περιπτώσεις επιλογών.
4. Μικρές ομάδες - περιπτώσεις επιλογών.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Το παιχνίδι με το μπαλάκι.

Ζητήστε από τους μαθητές να καθίσουν ή να σταθούν σε κύκλο. Δώστε ένα μπαλάκι σε κάποιο μαθητή και πείτε του να το πετάξει σε κάποιον άλλο, ο οποίος με τη σειρά του θα το πετάξει σε άλλο συμμαθητή κ.λπ. Αυτός που πιάνει το μπαλάκι κάθε φορά, λέει το όνομά του και ανακοινώνει μια απόφαση που πήρε την προηγούμενη ημέρα. Το παιχνίδι ολοκληρώνεται όταν το μπαλάκι έχει περάσει από όλους.

2. Ελεύθερος συνειρμός.

Ζητήστε από τα παιδιά να θυμηθούν, με ελεύθερο συνειρμό, άλλες αποφάσεις που έχουν πάρει κατά τη διάρκεια αυτού του χρόνου και να εξετάσουν τις επιρροές που δέχτηκαν.

3. Μεγάλη ομάδα - περιπτώσεις επιλογών.

Διαλέξτε δύο επιλογές και ορίστε δύο γωνίες της τάξης να αντιπροσωπεύουν τη μία και την άλλη επιλογή αντίστοιχα. Ζητήστε από τους μαθητές να σταθούν στη γωνία που αντιστοιχεί στην επιλογή τους. Εναλλακτικοί τρόποι: (α) μία ομάδα από 6 - 10 μαθητές θα μπορούσε να ασχοληθεί με την παραπάνω δραστηριότητα και οι υπόλοιποι να κάνουν ερωτήσεις σχετικές με τις αποφάσεις που λαμβάνονται, (β) οι μαθητές μπορούν να δηλώσουν την επιλογή τους, σηκώνοντας απλά το χέρι.

Κάντε ερωτήσεις όπως οι παρακάτω:

- *Γιατί έκανες αυτήν την επιλογή;*
- *Ήταν δύσκολο να επιλέξεις;*
- *Ποιες είναι οι πιθανές συνέπειες;*

Τι θα διάλεγες;

- | | | |
|---|---|---|
| - Ένα γεύμα στα McDonald's | ή | ένα γεύμα σε μία ταβέρνα |
| - Διακοπές στην ηλιόλουστη Σαντορίνη | ή | διακοπές στο χιονισμένο Πήλιο |
| - Μια βραδιά στο μπαράκι | ή | μια βραδιά στο σινεμά |
| - Να ξοδέψεις 10.000 δρχ. για ένα πάρτι | ή | να ξοδέψεις 10.000 δρχ. για ρούχα |
| - Να αποφοιτήσεις από το λύκειο | ή | να βρεις μια δουλειά μόλις τελειώσεις το γυμνάσιο |
| - Να μείνεις στην Ελλάδα | ή | να μεταναστεύσεις. |

4. Μικρές ομάδες - περιπτώσεις επιλογών.

Ζητήστε από τους μαθητές να σχηματίσουν μικρές ομάδες των 3 ή 4 ατόμων. Μοιράστε τις Κάρτες Επιλογών στις μικρές ομάδες. Κάθε μαθητής διαλέγει μία κάρτα, διαβάζει την περίπτωση και κάνει την επιλογή του. Ο μαθητής παρουσιάζει και εξηγεί την επιλογή του. Τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας, με τη σειρά τους, κάνουν ερωτήσεις σε αυτόν που πήρε την απόφαση.

- *Γιατί έκανες αυτήν την επιλογή;*
- *Ήταν δύσκολο να αποφασίσεις;*
- *Ποιες είναι οι πιθανές συνέπειες της επιλογής σου;*

Παραλλαγή: αφού διαλέξει κάποιος μαθητής μία κάρτα, τη διαβάζει στους υπόλοιπους. Αυτοί αξιολογούν την επιλογή του και στη συνέχεια κάνουν σύγκριση με τις δικές τους επιλογές, συζητώντας με βάση τις προηγούμενες ερωτήσεις.

ΚΑΡΤΕΣ ΕΠΙΛΟΓΩΝ

1. Θα προτιμούσες να παντρευτείς
 - κάποιον πλούσιο;
 - κάποιον έξυπνο;
 - κάποιον όμορφο;
2. Πώς θα χρησιμοποιούσες το χαρτζιλίκι σου
 - θα το ξόδευες σε κάτι που θα σου άρεσε εκείνη τη στιγμή;
 - θα το αποταμίευες για να αγοράσεις κάτι που θέλεις;
 - θα αγόραζες σχολικά βιβλία και ρούχα;
3. Τι σου αρέσει ελάχιστα να κάνεις
 - να φροντίζεις ένα μικρό παιδί;
 - να διαβάζεις ένα θεατρικό έργο;
 - να βοηθάς στις δουλειές του σπιτιού;
4. Τι είναι πιο σημαντικό σε μία φίλια
 - η αίσθηση του χιούμορ;
 - το θάρρος;
 - η γενναιοδωρία;
5. Αν ήσουν πρωθυπουργός, τι θα ήταν πιο σημαντικό για σένα
 - η εκπαίδευση;
 - η μέριμνα για την υγεία;
 - η ρύπανση του περιβάλλοντος;
6. Ο φίλος σου έχει γράψει μία έκθεση που τη βρίσκεις απαίσια. Αν ζητούσε τη γνώμη σου, τι θα του έλεγες
 - την αλήθεια;
 - αυτό που θα ήθελε να ακούσει;
 - όσα θα άντεχε να ακούσει;
7. Αν δεν μπορούσες να κάνεις τις εργασίες σου για το σχολείο, σε ποιον θα απευθυνόσουν για βοήθεια
 - σ' ένα φίλο;
 - σ' έναν καθηγητή;
 - σ' έναν από τους γονείς σου;
8. Ποιος σου αρέσει περισσότερο
 - ένας συμμαθητής που κάνει πλάκες;
 - ένας συμμαθητής που είναι πολύ ντροπαλός;
 - ένας συμμαθητής που κουτσομπολεύει;

9. Τι θα έκανες αν έβλεπες τον καλύτερό σου φίλο να κλέβει χρήματα
- θα το ανέφερες;
 - θα προσποιόσουν ότι δεν το είδες;
 - θα του πρότεινες να τα μοιραστείτε;
10. Πού θα προτιμούσες να ζεις
- στην πόλη;
 - στην επαρχία;
 - σε προάστιο;
11. Τι θα προτιμούσες
- να κάνεις κολύμβηση;
 - να παίζεις τένις;
 - να παίζεις μπάσκετ;
12. Ποιο από τα παρακάτω σχολικά μαθήματα προτιμάς
- Καλλιτεχνικά;
 - Γυμναστική;
 - Νέα Ελληνικά;
13. Τι θα προτιμούσες για δώρο γενεθλίων
- ρούχα;
 - χρήματα;
 - δίσκους;
14. Πού θα αναζητούσες βοήθεια για κάποιο πρόβλημα
- στο σχολείο;
 - στο σπίτι;
 - σε κάποιο φίλο;
15. Αν ήσουν στη θέση των γονέων ή του κηδεμόνα σου πόσο αργά το βράδυ θα επέτρεπες στον εαυτό σου να επιστρέψει στο σπίτι
- στις 10;
 - τα μεσάνυχτα;
 - ό,τι ώρα ήθελε;
16. Αν ήσουν στη θέση ενός γονέα, τι θα σε ανησυχούσε περισσότερο
- το ποτό;
 - το κάπνισμα;
 - τα ναρκωτικά;
17. Ποιο επάγγελμα θα προτιμούσες
- δάσκαλος;
 - πωλητής;
 - ηθοποιός;
18. Τι θα έκανες αν τσακωνόσουν με τον καλύτερό σου φίλο
- θα του κρατούσες κακία;
 - θα το συζητούσες μαζί του;
 - θα μιλούσες σε κάποιον άλλον;

19. Τι θα έκανες αν ο καλύτερός σου φίλος επέμενε να καπνίσεις
- θα έλεγες «όχι»;
 - θα δοκίμαζες;
 - θα απομακρυνόσουν από αυτόν;
20. Αν είχες τη δυνατότητα να είσαι κάποιο άλλο πρόσωπο, ποιος θα ήθελες να ήσουν
- ο Πρόεδρος της Δημοκρατίας;
 - ένα αστέρι του αθλητικού χώρου;
 - το πιο δημοφιλές πρόσωπο στην τάξη;
21. Πότε περνάς καλύτερα
- μόνος;
 - με μία μεγάλη παρέα;
 - με λίγους και εκλεκτούς φίλους;
22. Θα προτιμούσες περισσότερο να έχεις
- έναν πολύ καλό φίλο;
 - δύο ή τρεις πολύ καλούς φίλους;
 - πολλούς φίλους;
23. Τι νομίζεις ότι βλάπτει περισσότερο την υγεία
- το ποτό;
 - το τσιγάρο;
 - το πολύ φαγητό;
24. Ποιον συμπαθείς λιγότερο
- το μαρτυριάρη;
 - το «βαποράκι» ναρκωτικών;
 - τον «τηλεορασάκια»;

ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ ΠΡΙΝ ΑΠΟΦΑΣΙΣΟΥΜΕ

Οι παρακάτω ερωτήσεις θα μπορούσαν να παρουσιαστούν στον πίνακα.

Γιατί έκανες αυτή την επιλογή;

Ήταν δύσκολο να επιλέξεις;

Ποιες είναι οι πιθανές συνέπειες;

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Η κατανόηση της διαδικασίας λήψης αποφάσεων μας βοηθά να παίρνουμε πιο υπεύθυνες αποφάσεις.*

ΟΙ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ ΜΟΥ ΜΕΧΡΙ ΣΗΜΕΡΑ

ΣΚΟΠΟΣ

Η έμφαση στις σημαντικές αποφάσεις της ζωής μας και η ενίσχυση της ατομικής ταυτότητας των μαθητών, εξετάζοντας αποφάσεις που έχουν πάρει σε διάφορα στάδια της ζωής τους.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Αυτή η άσκηση είναι κατάλληλη για όλες τις ομάδες. Ίσως χρειαστούν δύο ώρες διδασκαλίας. Αν έχετε ήδη διδάξει το ΤΑ6 «Πορεία ζωής», μπορείτε να αναφερθείτε σε αυτό. Σαν παράδειγμα μπορείτε να σχεδιάσετε τη δική σας πορεία ζωής.

Υλικά

Χαρτί και μαρκαδόροι.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό Σχέδιο

1. Εισαγωγή.
2. Καταγραφή αποφάσεων που έχουμε πάρει.
3. Γραμμή της ζωής.
4. Ανταλλαγή εμπειριών σε μικρές ομάδες.
5. Μεγάλη ομάδα.
6. Εργασία για το σπίτι.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Εισαγωγή.

Θα συζητήσουμε διάφορες αποφάσεις που έχετε πάρει στη ζωή σας. Μερικές αποφάσεις είναι πιο σημαντικές από άλλες. Μπορείτε να θυμηθείτε κάποιες αποφάσεις που πήρατε; Συγκεντρώστε τις αποφάσεις των μαθητών. (Ίσως χρειαστείτε σε αυτό το σημείο να προσφέρετε λίγη βοήθεια, δίνοντας μερικά παραδείγματα. Π.χ. ρωτήστε τους τι είδους μαθήματα ή φροντιστήρια παρακολούθησαν, αν έγιναν μέλη σε κάποιο αθλητικό σωματείο ή λέσχη ή αν εργάστηκαν περιστασιακά σε κάποια δουλειά κ.λπ.). Στη συνέχεια ρωτήστε: «Ποιοι άλλοι άνθρωποι συμμετείχαν ή επηρέασαν τις αποφάσεις σας;».

2. Καταγραφή αποφάσεων που έχουμε πάρει.

Ζητήστε από τους μαθητές να καταγράψουν αποφάσεις που έχουν πάρει, αρχίζοντας από την παιδική τους ηλικία. Ενθαρρύνετέ τους να συμπεριλάβουν όσες περισσότερες αποφάσεις μπορούν να θυμηθούν.

3. Γραμμή της ζωής.

Ζητήστε από τους μαθητές να πάρουν ένα φύλλο χαρτιού και μαρκαδόρους. Δώστε τις παρακάτω οδηγίες, λαμβάνοντας υπόψη την ηλικία και το επίπεδο της ομάδας.

Θα ήθελα να σχεδιάσετε μία γραμμή, η οποία θα αντιπροσωπεύει τη ζωή σας μέχρι σήμερα. Πάνω σε αυτή τη γραμμή σημειώστε τις αποφάσεις που παίρνατε καθώς μεγαλώνετε. Αν οι αποφάσεις ήταν δύσκολες, χρησιμοποιήστε διαφορετικό χρώμα για να τις υποδείξετε. Αν η έκβαση μίας απόφασης ήταν θετική, η ζωή σας καλυτέρευε σε εκείνο το σημείο. Αυτό μπορείτε να το δείξετε, σχεδιάζοντας μία γραμμή προς τα πάνω. Αν η έκβαση ήταν αρνητική, δείξτε το τραβώντας μία γραμμή προς τα κάτω. Ίσως, για κάποια άλλη απόφαση, να χρειαστήκατε αρκετό χρόνο σκέψης. Πώς θα σχεδιάζατε τη γραμμή σε αυτήν την περίπτωση; Χρησιμοποιήστε διαφορετικό χρώμα για να δείξετε ποιος σας επηρέασε στη λήψη κάθε απόφασης.

Σημείωση: Δώστε στους μαθητές όσο χρόνο χρειάζονται σε αυτήν τη φάση.

4. Χωρίστε την τάξη σε ομάδες τριών ατόμων, για να συζητήσουν μεταξύ τους τις γραμμές της ζωής που έχουν φτιάξει.

Προτεινόμενα σημεία συζήτησης:

- Ποιες ήταν οι πιο σημαντικές αποφάσεις;
- Ποιες ήταν οι συνέπειες των αποφάσεων;
- Αν είχατε πάρει διαφορετικές αποφάσεις, πόσο διαφορετική θα ήταν η ζωή σας;
- Ποιοι άλλοι άνθρωποι συμμετείχαν σε αυτές;

5. Μεγάλη ομάδα

Συγκεντρώστε τις απαντήσεις από τις μικρές ομάδες. Ζητήστε από τους μαθητές να εντοπίσουν σημαντικές αποφάσεις που έχουν πάρει, καθώς και αυτές που δεν είχαν σημαντικές συνέπειες. Ζητήστε τους να κρατήσουν τη «γραμμή της ζωής τους» στο φάκελό τους.

6. Εργασία για το σπίτι.

Συζητήστε με κάποιον ενήλικα που γνωρίζετε. Ζητήστε του να σας μιλήσει για σημαντικές αποφάσεις που έχει πάρει, π.χ. αν άφησε το σχολείο σε μικρή ηλικία, με τι είδους επαγγέλματα ασχολήθηκε, αν αποφάσισε να παντρευτεί, καθώς και για αποφάσεις σχετικές με το ποτό ή το κάπνισμα. Ρωτήστε τον γιατί αυτές οι αποφάσεις ήταν σημαντικές και με ποιον τρόπο επηρέασαν τη ζωή του.

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Όταν γνωρίζουμε διάφορους τρόπους λήψης αποφάσεων μπορούμε ευκολότερα να εκτιμήσουμε το δικό μας τρόπο.*

ΤΡΟΠΟΙ ΛΗΨΗΣ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

ΣΚΟΠΟΣ

Η επισήμανση διαφόρων τρόπων λήψης αποφάσεων.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Αυτή η άσκηση μπορεί να γίνει με κάθε ομάδα, αλλά θεωρείται πιο κατάλληλη για μαθητές Γ' γυμνασίου ή και μεγαλύτερους. Ο ελάχιστος απαιτούμενος χρόνος είναι 40 λεπτά.

Σύνδεση με: Τις 6 πρώτες ασκήσεις του βιβλίου.

Υλικά

Αντίγραφα του Φυλλαδίου 1 - «Τρόποι λήψης αποφάσεων: Φύλλο Εργασίας».
Επτά μεγάλα φύλλα χαρτιού: Στο καθένα θα αναγράφεται κι ένας τρόπος λήψης αποφάσεων. (Ακολουθώ το συναίσθημά μου / Περιμένω πριν αποφασίσω/ Ακολουθώ τη γενική τάση / Το αφήνω στην τύχη / Αποφασίζω με βάση τον ελάχιστο δυνατό κίνδυνο / Αποφασίζω με βάση το ένστικτό μου / Σκέφτομαι προσεκτικά).

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό Σχέδιο

1. Εισαγωγή και περιγραφή των τρόπων λήψης αποφάσεων.
2. Οι μαθητές προσδιορίζουν τον προσωπικό τους τρόπο λήψης αποφάσεων.
3. Μικρές ομάδες.
4. Μεγάλη ομάδα.
5. Εργασία για το σπίτι.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Εισαγωγή και περιγραφή των τρόπων λήψης αποφάσεων.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι με τους οποίους οι άνθρωποι παίρνουν αποφάσεις, π.χ. μερικοί άνθρωποι απλά συμφωνούν με τους άλλους, μερικοί αποφασίζουν αυθόρμητα, άλλοι εξετάζουν προσεκτικά όλες τις περιπτώσεις και άλλοι πάλι συνδυάζουν πολλούς διαφορετικούς τρόπους. Ανάλογα με το είδος της απόφασης μπορούν να χρησιμοποιηθούν διαφορετικοί τρόποι. Μπορούμε να μάθουμε να χρησιμοποιούμε κάποιους από αυτούς.

Οι πιο βασικοί είναι:

- α) *Ακολουθώ το συναίσθημά μου:* Αποφασίζω ανάλογα με το πώς αισθάνομαι.
- β) *Περιμένω πριν αποφασίσω:* Αναβάλλω τις αποφάσεις μου για όσο διάστημα κρίνω σκόπιμο, χωρίς να βιάζομαι.
- γ) *Ακολουθώ τη γενική τάση:* Παίρνω αποφάσεις ανάλογες με τις αποφάσεις των άλλων.
- δ) *Το αφήνω στην τύχη:* Αφήνω την τύχη να αποφασίσει για μένα.
- ε) *Αποφασίζω με βάση τον ελάχιστο κίνδυνο:* Εξετάζω τις επιλογές και τους κινδύνους που κρύβουν και διαλέγω τη λύση που περιέχει τις ασφαλέστερες συνθήκες.
- στ) *Αποφασίζω με βάση το ένστικτό μου:* Ενεργώ παρορμητικά. Δεν εξετάζω προσεκτικά το θέμα.
- ζ) *Σκέπτομαι προσεκτικά:* Εξετάζω τις επιλογές μου, τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα και αξιολογώ τις συνθήκες προσεκτικά.

2. Οι μαθητές προσδιορίζουν το δικό τους τρόπο λήψης αποφάσεων.

Αναγράψτε τους επτά αυτούς τρόπους σε μεγάλα φύλλα χαρτιού και τοποθετήστε τα σε διαφορετικά μέρη της αίθουσας. Πείτε στους μαθητές ότι σκοπεύετε να τους ζητήσετε να επιλέξουν τον τρόπο που τους ταιριάζει και ότι θα πρέπει να σταθούν στο σημείο που βρίσκεται το αντίστοιχο χαρτί. Εξηγήστε και πάλι τους τρόπους. Ζητήστε από τους μαθητές να σταθούν στο σημείο της τάξης που αντιπροσωπεύει τον τρόπο που έχουν επιλέξει.

Συζητήστε τους συγκεκριμένους τρόπους λήψης αποφάσεων στην τάξη.

Ρωτήστε αν κάποιος μαθητής θα μπορούσε να διαλέξει περισσότερους από έναν τρόπους. Αν ναι, ποιους;

Επισημάνετε ότι δεν υπάρχουν σωστοί ή λάθος τρόποι, παρά μόνο διαφορετικοί, που μπορεί να ταιριάζουν σε συγκεκριμένες περιπτώσεις. Παρ' όλα αυτά, μερικοί τρόποι, π.χ. «ακολουθώ το συναίσθημά μου» ή «ακολουθώ τη γενική τάση», μπορούν μερικές φορές να οδηγήσουν σε δυσάρεστες καταστάσεις.

3. Μικρές ομάδες.

Σε μικρές ομάδες, ζητήστε από τους μαθητές να συζητήσουν για μία απόφαση που πήραν την περασμένη εβδομάδα (π.χ. απόφαση σχετική με το πού πήγαν το Σαββατοκύριακο, τι διάλεξαν να φορέσουν, ποιες σχολικές ασκήσεις έκαναν, πώς κατέληξε ένας καβγάς που είχαν κ.λπ.) καθώς και για τον τρόπο με τον οποίο πήραν την απόφαση.

Συνεχίστε με τις μικρές ομάδες:

Οι μαθητές έχουν αναγνωρίσει πια τον τρόπο με τον οποίο παίρνουν μία απόφαση. Μοιράστε το Φυλλάδιο 1 και πείτε τους να καταγράψουν τις αποφάσεις που πήραν τον τελευταίο χρόνο και να σημειώσουν ποιο τρόπο λήψης αποφάσεων χρησιμοποίησαν για κάθε απόφαση. Στις ομάδες, ζητήστε τους να συζητήσουν:

- *Πώς παίρνουν αποφάσεις.*
- *Περιπτώσεις στις οποίες η έκβαση μίας απόφασης ήταν αρνητική.*
- *Υπήρχε μήπως πιο κατάλληλος τρόπος λήψης απόφασης;*

4. Μεγάλη ομάδα.

Συγκεντρώστε τις απαντήσεις από τις μικρές ομάδες και συζητήστε τις συνέπειες.

Παρατηρήστε τις απαντήσεις των μαθητών - υπάρχουν διαφορές σε σχέση με την αντίληψη που είχαν πριν ενημερωθούν για τους διάφορους τρόπους με τους οποίους λαμβάνονται αποφάσεις;

Υπήρχαν κάποιοι τρόποι που ταίριαζαν περισσότερο για τη λήψη συγκεκριμένων αποφάσεων; Για παράδειγμα:

- *Αποφάσεις που είχαν βραχυπρόθεσμα αποτελέσματα.*
- *Αποφάσεις που δεν μπορούσαν να αλλάξουν.*
- *Αποφάσεις που μπορούσαν εύκολα να αλλάξουν.*
- *Αποφάσεις που επηρεάζουν άλλους ανθρώπους.*
- *Αποφάσεις που επηρεάζουν τη ζωή μας για πολύ καιρό.*

5. Εργασία για το σπίτι.

Μοιράστε άλλο ένα αντίγραφο του Φύλλου Εργασίας και ζητήστε από τους μαθητές να καταγράψουν αποφάσεις που πήραν μία συγκεκριμένη ημέρα και να σημειώσουν τον τρόπο που ακολούθησαν.

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Οι αξίες μας επηρεάζουν τις αποφάσεις μας.*

ΑΞΙΕΣ

ΣΚΟΠΟΣ

Η διερεύνηση από τους μαθητές των αξιών τους και η μελέτη του τρόπου που αυτές επηρεάζουν τις αποφάσεις τους.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Αυτή η άσκηση είναι κατάλληλη για κάθε ηλικιακή ομάδα. Διαλέξτε, για κάθε τάξη, το πιο κατάλληλο Φύλλο Εργασίας.

Σύνδεση με: ΛΑ9 «Τι πιστεύω», ΤΑ8 «Οι ελπίδες μου».

Υλικά

Αντίγραφα του Φυλλαδίου 1 ή 2 - «Τι εκτιμώ».

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό σχέδιο:

1. Ταξινόμηση αξιών.
2. Συζήτηση μικρής ομάδας.
3. Συζήτηση μεγάλης ομάδας.

Η Διαδικασία Αναλυτικά:

1. Ταξινόμηση αξιών.

Μοιράστε το Φυλλάδιο 1 ή 2 - «Τι εκτιμώ» ανάλογα με την τάξη. Διαβάστε το στους μαθητές. Ζητήστε τους να βρουν με ελεύθερο συνειρμό επιπλέον σημαντικές αξίες και καταγράψτε τες στον πίνακα. Αν θέλουν, μπορούν να συμπληρώσουν αξίες στα κενά του Φυλλαδίου. Ζητήστε τους να ταξινομήσουν τις αξίες και στη συνέχεια να συμπληρώσουν την πρόταση που βρίσκεται στο κάτω μέρος της σελίδας.

2. Συζήτηση μικρής ομάδας.

Χωρίστε την τάξη σε μικρές ομάδες των 5 μαθητών στις οποίες ο καθένας θα αναφέρει μοιραστούν τις απόψεις του για τις περισσότερο και λιγότερο σημαντικές γι' αυτόν αξίες. Ζητήστε τους, στη συνέχεια, να εξηγήσουν, μεταξύ τους, τους λόγους που τους οδήγησαν στις επιλογές τους.

Υπενθυμίστε τους πως δε μειώνεται η σημασία μίας αξίας την οποία θα εκτιμήσουν σαν «λιγότερο σημαντική». Απλά, τυχαίνει αυτή η αξία να είναι τώρα λιγότερο σημαντική σε σχέση με τις υπόλοιπες, ενώ μπορεί να είναι περισσότερο σημαντική, σε σχέση με κάποιες άλλες, που δεν περιλαμβάνονται σ' αυτό το φυλλάδιο.

3. Συζήτηση μεγάλης ομάδας.

Συζητήστε μερικά από τα παρακάτω σημεία:

- *Ομοιότητες και διαφορές στις επιλογές.*
- *Η ταξινόμηση που έκαναν, ήταν η ίδια με αυτή που θα έκαναν πριν από ένα ή από πέντε χρόνια;*
- *Πώς διαμορφώνονται οι αξίες μας;*
- *Με ποιο τρόπο επηρεάζουν οι αξίες μας τις αποφάσεις μας;*

Ζητήστε παραδείγματα αποφάσεων που έχουν πάρει και έπειτα συζητήστε τις αξίες που διαφαίνονται μέσα από αυτές τις αποφάσεις.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ

Η παρακάτω άσκηση θα μπορούσε να γίνει στην αρχή του μαθήματος, για να κεντρίσει το ενδιαφέρον για συμμετοχή και να βοηθήσει τους μαθητές να σκεφτούν.

• Άσκηση Επιλογής

Οι μαθητές θα χρειαστούν στυλό και χαρτί.

Πείτε στα μέλη των ομάδων να πάρουν γρήγορες αποφάσεις, στην αρχή του μαθήματος και εκτιμήστε το τι έμαθαν για τον εαυτό τους μέσα από τις επιλογές τους. Φανταστείτε πως η αίθουσα είναι χωρισμένη σε τρία τμήματα Α, Β και Γ. Ορίστε ένα πλήθος επιλογών και ζητήστε απ' τους μαθητές να επιλέξουν το τμήμα της αίθουσας που αντιπροσωπεύει την απόφασή τους.

Ρωτήστε: «Θα προτιμούσατε: α) να έχετε καλούς φίλους, β) πολλά λεφτά, ή γ) μία καλή δουλειά;».

Πείτε τους ότι έχουν δικαίωμα για μία επιλογή. Αυτοί που προτιμούν να έχουν καλούς φίλους, επιλέγουν το τμήμα Α. Όσοι προτιμούν τα πολλά λεφτά επιλέγουν το τμήμα Β. Όσοι προτιμούν την καλή δουλειά επιλέγουν το τμήμα Γ.

Ζητήστε τους να σταθούν στο τμήμα που επέλεξαν και να γράψουν ποια ήταν η απόφασή τους καθώς και ποιες επιλογές απέρριψαν.

ΕΠΙΛΟΓΕΣ - Προτιμάτε:

- να είστε υπομονετικοί, δημιουργικοί ή δυνατοί;
- να είστε πλούσιοι, ευτυχισμένοι ή υγιείς;
- να είστε ευχάριστοι στους άλλους, αξιόπιστοι ή όμορφοι;
- να δείτε την κυβέρνηση να δίνει χρήματα για την κοινωνική πρόνοια, τη δικαιοσύνη ή την προστασία του περιβάλλοντος;
- να είσαστε καλοί σε ομαδικά παιχνίδια, να έχετε συγγραφικές ικανότητες ή να μπορείτε να επιδιορθώνετε μηχανικές βλάβες;
- να σας θεωρούν έξυπνους, ειλικρινείς ή συμπονετικούς;
- να έχετε μοντέρνα ρούχα, υψηλής ποιότητας στερεοφωνικό ή ένα ορειβατικό ποδήλατο;
- να είστε ένας διάσημος πολιτικός, μουσικός ή σπουδαίος γιατρός;

Αφού η ομάδα έχει επεξεργαστεί ένα πλήθος επιλογών, ζητήστε από τους μαθητές να χωριστούν σε υποομάδες, ανά τρεις. Ζητήστε τους να χρησιμοποιήσουν τον κατάλογο των επιλογών τους και να συζητήσουν τι είναι σημαντικό γι' αυτούς, όπως αυτό προκύπτει μέσα από τις επιλογές τους.

Στη μεγάλη ομάδα, συζητήστε τι έμαθαν και με ποιο τρόπο οι αξίες αποδεικνύονται «κλειδί» για τη λήψη αποφάσεων.

ΤΙ ΕΚΤΙΜΩ

Ταξινομήστε τις παρακάτω αξίες με σειρά σημαντικότητας για τον εαυτό σας.

1. _____ ΕΙΛΙΚΡΙΝΕΙΑ (ευθύτητα και αξιοπιστία)
2. _____ ΠΟΛΛΑ ΧΡΗΜΑΤΑ
3. _____ ΣΥΝΑΡΠΑΣΤΙΚΗ ΖΩΗ (δραστηριότητα, διασκέδαση)
4. _____ ΕΙΡΗΝΗ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ (χωρίς πολέμους)
5. _____ ΥΓΕΙΑ (σωματική και ψυχική)
6. _____ ΘΡΗΣΚΕΙΑ (θρησκευτική πίστη)
7. _____ ΑΥΤΟΣΕΒΑΣΜΟΣ (σεβασμός και αποδοχή του εαυτού)
8. _____ ΦΙΛΙΑ (στενοί φίλοι - αφοσίωση σ' αυτούς)
9. _____ ΕΥΦΥΪΑ (εξυπνάδα, μόρφωση)
10. _____ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΖΩΗ (οικογενειακοί δεσμοί)
11. _____ ΙΣΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ (ισότητα στον κόσμο)
12. _____ (άλλη σημαντική για σένα αξία)
13. _____ (άλλη σημαντική για σένα αξία)

Οι τρεις πιο σημαντικές αξίες του Φυλλαδίου για μένα είναι:

Η λιγότερο σημαντική αξία του Φυλλαδίου για μένα είναι:

Έμαθα ότι.....

ΤΙ ΕΚΤΙΜΩ

Ταξινομήστε τις παρακάτω αξίες κατά σειρά σημαντικότητας.

Εκτιμώ το άτομο που:

1. _____ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΟΣ ΓΙΟΣ Ή ΚΟΡΗ
2. _____ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΟΣ ΜΑΘΗΤΗΣ
3. _____ ΕΙΝΑΙ ΑΞΙΟΠΙΣΤΟΣ
4. _____ ΕΙΝΑΙ ΔΗΜΟΦΙΛΗΣ
5. _____ ΕΝΔΙΑΦΕΡΕΤΑΙ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ
6. _____ «ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟΣ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ» (αποφασίζει για τον εαυτό του χωρίς να νοιάζεται για το αν διαφέρει απ' τους άλλους).
7. _____ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΟΣ ΦΙΛΟΣ ΜΕ ΟΛΟΥΣ
8. _____ ΕΙΝΑΙ Ο ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΦΙΛΟΣ ΓΙΑ ΛΙΓΑ ΑΤΟΜΑ
9. _____ ΕΙΝΑΙ ΕΙΛΙΚΡΙΝΕΣ
10. _____ ΕΙΝΑΙ ΔΙΑΣΗΜΟ
11. _____ ΥΠΑΚΟΥΕΙ ΣΕ ΝΟΜΟΥΣ ΚΑΙ ΚΑΝΟΝΕΣ
12. _____ προσθέστε ακόμη μία αξία
13. _____ προσθέστε ακόμη μία αξία

Έμαθα ότι.....

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Η διερεύνηση των διαθέσιμων επιλογών αποτελεί σημαντικό παράγοντα για τη λήψη αποφάσεων.*

ΕΠΙΛΟΓΕΣ

ΣΚΟΠΟΣ

Η διερεύνηση των διαθέσιμων επιλογών σε συγκεκριμένες περιπτώσεις.

Η ανάπτυξη δεξιοτήτων στη λήψη αποφάσεων.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Αυτή η άσκηση μπορεί να εφαρμοστεί με κάθε ομάδα. Αν μάλιστα χρησιμοποιηθούν πραγματικές περιπτώσεις από τη ζωή των ίδιων των μαθητών και όχι τα δείγματα περιπτώσεων που παρέχει το βιβλίο, τότε η άσκηση γίνεται ακόμα πιο αποτελεσματική.

Σύνδεση με: Τα επτά πρώτα μαθήματα του βιβλίου.

Υλικά

Κάρτες Περιπτώσεων.

Αντίγραφα του Φυλλαδίου 1 - «Επιλογές: Φύλλο Εργασίας».

Αντίγραφα του Φυλλαδίου 2 - «Στοιχεία για το κάπνισμα».

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό σχέδιο

1. Εισαγωγή.
2. Ελεύθερος συνειρμός επιλογών και εντοπισμός πιθανών αποτελεσμάτων.
3. Μικρές ομάδες. Φυλλάδιο 1 - «Επιλογές: Φύλλο Εργασίας».
4. Συζήτηση στη μεγάλη ομάδα.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Εισαγωγή.

Χωρίστε τον πίνακα σε 4 μέρη:

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| (α) Επιλογές | (β) Πλεονεκτήματα |
| (γ) Μειονεκτήματα | (δ) Πιθανά αποτελέσματα. |

Εξηγήστε στην ομάδα ότι, όταν αντιμετωπίζουμε κάποιο πρόβλημα ή καλούμαστε να πάρουμε κάποια απόφαση, συνήθως έχουμε περισσότερες από μία επιλογές και είναι σημαντικό να τις εξετάζουμε όλες.

2. Ελεύθερος συνειρμός επιλογών και εντοπισμός πιθανών αποτελεσμάτων.

Διαβάστε στην ομάδα μία από τις Κάρτες Περιπτώσεων και ζητήστε από τους μαθητές να αναζητήσουν με ελεύθερο συνειρμό τις επιλογές που παρέχονται σε κάθε άτομο. Γράψτε τις επιλογές αυτές στον πίνακα, στη στήλη των «επιλογών». Ζητήστε από τους μαθητές να προσδιορίσουν τα πλεονεκτήματα, τα μειονεκτήματα και τα πιθανά αποτελέσματα για κάθε επιλογή.

3. Μικρές ομάδες. Φυλλάδιο 1 - «Επιλογές: Φύλλο Εργασίας».

Ζητήστε από τους μαθητές να σχηματίσουν ομάδες τριών ατόμων και να αναφερθούν σε προβληματικές καταστάσεις, που προέρχονται από προσωπικές τους εμπειρίες. Εναλλακτικά, μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα «δείγματα περιπτώσεων» από τις Κάρτες Περιπτώσεων. Πείτε τους να χρησιμοποιήσουν το Φυλλάδιο 1 - «Επιλογές: Φύλλο Εργασίας», να εξετάσουν την κατάσταση, να μελετήσουν τις επιλογές και να πάρουν αποφάσεις.

Αν χρησιμοποιηθεί η Κάρτα Περιπτώσεων «Κάπνισμα», μοιράστε το Φυλλάδιο 2 - «Κάπνισμα».

4. Συζήτηση στη μεγάλη ομάδα.

ΔΕΙΓΜΑΤΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΩΝ

Η αντικαταστάτρια της καθηγήτριας.

Η Μαρία ήθελε πολύ να γίνει μέλος μίας συγκεκριμένης παρέας του σχολείου. Αυτή η παρέα ήταν πολύ διασκεδαστική, αλλά η Μαρία δεν μπορούσε να συμμετέχει, αφού ποτέ δεν την είχαν προσκαλέσει. Μία μέρα, λοιπόν, ένα κορίτσι πλησίασε τη Μαρία και της πρότεινε να πάρει μέρος στις φάρσες που ετοίμαζε η παρέα, για την αντικαταστάτρια της καθηγήτριάς τους. Είχαν σχεδιάσει να καθίσουν σε διαφορετικές θέσεις, να πετάνε χαρτάκια και, γενικά, να κοροϊδεύουν την καθηγήτρια πίσω από την πλάτη της. Η Μαρία, όμως, δεν είχε ακόμη ξεχάσει την προηγούμενη φορά που η αντικαταστάτρια της καθηγήτριας είχε βγει από την τάξη κλαίγοντας, όπως δεν είχε, επίσης, ξεχάσει πόσο είχε στενοχωρηθεί η ίδια γι' αυτό. Η παρέα πίεζε τη Μαρία να συμμετάσχει στην «πλάκα». Τι θα κάνει η Μαρία;



Ωτο - Στοπ

Είναι Σάββατο μεσημέρι. Βρίσκεσαι με μία παρέα σ' ένα εμπορικό κέντρο. Ψωνίζεις, πίνεις καφέ κι όταν έρχεται η ώρα να επιστρέψεις στο σπίτι, πηγαίνεις στη στάση και διαπιστώνεις ότι το λεωφορείο έχει ήδη περάσει. Το επόμενο θα φτάσει σε μία ώρα. Τα άλλα παιδιά αποφασίζουν να γυρίσουν στο σπίτι με ώτο-στοπ, αλλά εσύ διστάζεις. Τι θα κάνεις τελικά;



Στην παραλία

Είσαι στην παραλία με μερικούς φίλους. Αυτοί είναι δεινοί κολυμβητές κι αποφασίζουν να κολυμπήσουν. Σε προκαλούν να τους ακολουθήσεις, ενώ ξέρουν ότι εσύ είσαι άπειρος στην κολύμβηση. Σου λένε πως απλά χρειάζεσαι εξάσκηση και πως θα σε προσέχουν εκείνοι. Παρ' όλα αυτά, εσύ φοβάσαι να τους ακολουθήσεις, αφού ξέρεις ότι θα κολυμπήσουν στα βαθιά. Τι θα κάνεις;



Το τσιγάρο

Κάποιο παιδί, που θα ήθελες πολύ να έχεις φίλο, σου προσφέρει ένα τσιγάρο. Όταν του λές ότι δεν έχεις καπνίσει άλλη φορά, βάζει τα γέλια. Θα έπαιρνες τελικά το τσιγάρο; Τι θα έκανες;

Η ιστορία του Γιάννη

Το όνειρο του Γιάννη είναι να γίνει ηθοποιός, αλλά οι γονείς του δε θέλουν να πάει στη δραματική σχολή. Είναι από τα παιδιά που «πιάνει το χέρι τους». Οι γονείς του, λοιπόν, προτιμούν να μάθει ο Γιάννης μία τέχνη, που θα του εξασφαλίσει ένα σίγουρο επάγγελμα. Τι θα κάνει ο Γιάννης;

-----✕-----

Το αδυνάτισμα

Είμαι 16 ετών και όταν πρόκειται να πλησιάσω κάποιο κορίτσι χάνω την αυτοπεποίθησή μου. Αν και μιλάω με αρκετά κορίτσια και τα πάω καλά μαζί τους, δεν έχω κατορθώσει να δημιουργήσω σχέση με κάποιο από αυτά. Θέλω να πιστεύω ότι έχω ευχάριστη προσωπικότητα, όμως, παρ' όλα αυτά, δεν έχω κορίτσι. Πιστεύω πως αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι είμαι υπέρβαρος. Νομίζω πως αν έχανα βάρος, θα είχα περισσότερες πιθανότητες. Έχω δοκιμάσει αρκετές δίαιτες αλλά καμία δεν είχε αποτέλεσμα. Αν ήμουν λεπτότερος, θα είχα και περισσότερη αυτοπεποίθηση. Τι μπορώ να κάνω;

ΕΠΙΛΟΓΕΣ: ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Πρόβλημα ή στόχος _____

Επιλογές	Πλεονεκτήματα	Μειονεκτήματα	Πιθανά Αποτελέσματα

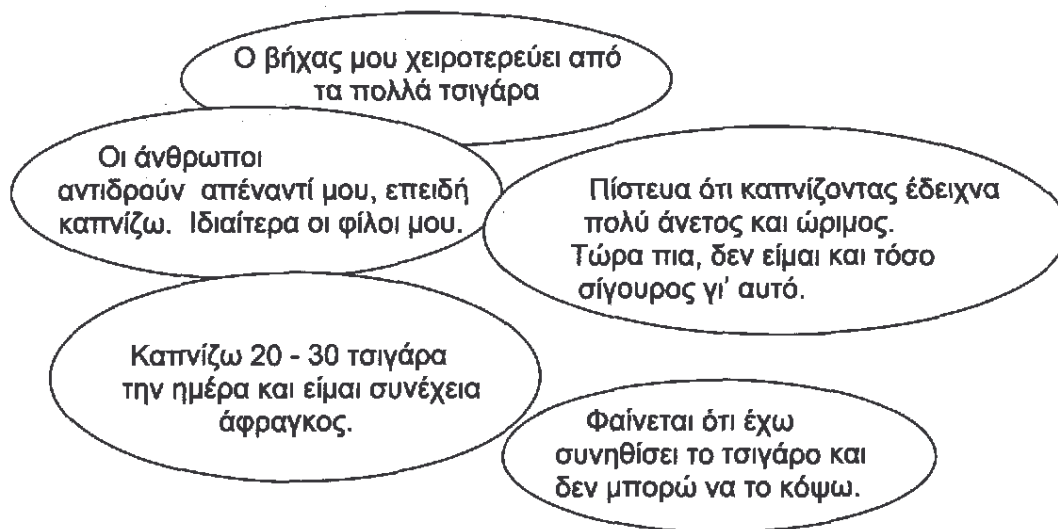
Καταγράψτε τις πιο κατάλληλες από τις παραπάνω επιλογές:

1. _____
2. _____
3. _____

Ο καλύτερος τρόπος δράσης είναι _____

Διότι _____

ΚΑΠΝΙΣΜΑ



ΕΞΙ ΚΑΛΟΙ ΛΟΓΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΜΗΝ ΑΡΧΙΣΕΤΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

1. Το πρώτο τσιγάρο μπορεί να προκαλέσει ναυτία και τάση για εμετό.
2. Ένα πακέτο τσιγάρα κοστίζει περίπου 500 δραχμές.
3. Η νικοτίνη είναι ναρκωτική ουσία που προκαλεί εθισμό.
4. Το κάπνισμα βλάπτει σοβαρά την υγεία.
5. Η μυρωδιά του τσιγάρου παραμένει στα ρούχα. Το τσιγάρο προκαλεί, επίσης, κακοσμία του στόματος.
6. Το κάπνισμα επηρεάζει και τους μη καπνιστές. Πρόκειται για το λεγόμενο παθητικό κάπνισμα.

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Εάν ακολουθούμε μία συγκεκριμένη διαδικασία εξέτασης των πραγμάτων μπορούμε να βοηθηθούμε ώστε να παίρνουμε αποφάσεις πιο ωφέλιμες για την υγεία μας.*

ΕΝΑΣ ΤΡΟΠΟΣ ΛΗΨΗΣ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

ΣΚΟΠΟΣ

Η παροχή της δυνατότητας στους μαθητές:

- να μάθουν έναν τρόπο λήψης αποφάσεων.
- να εφαρμόσουν αυτόν τον τρόπο σε διάφορες περιπτώσεις.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Αυτή η άσκηση μπορεί να γίνει με κάθε ηλικιακή ομάδα. Ίσως χρειαστούν δύο ώρες διδασκαλίας. Επιλέξτε περιπτώσεις που ταιριάζουν στην ομάδα. Η ιστορία «Στο πάρκινγκ του σινεμά» είναι πιο κατάλληλη για τους μαθητές γυμνασίου. Σε μερικά Φυλλάδια, όπως το Φυλλάδιο 4 - «Στοιχεία για τα εισπνεόμενα», θα χρειαστεί να εξηγήσετε τη γλώσσα του κειμένου ή να την προσαρμόσετε, ανάλογα με την ομάδα.

Σύνδεση με: Όλα τα μαθήματα του βιβλίου.

Υλικά

Κάρτες Αποφάσεων.

Αντίγραφα του Φυλλαδίου 1 - «Στο πάρκινγκ του σινεμά».

Αντίγραφα του Φυλλαδίου 2 - «Ένας τρόπος λήψης αποφάσεων».

Αντίγραφα του Φυλλαδίου 3 - «Λήψη αποφάσεων: Φύλλο Εργασίας».

Αντίγραφα του Φυλλαδίου 4 - «Στοιχεία για τα εισπνεόμενα».

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό σχέδιο

1. Συζήτηση, βασισμένη στο Φυλλάδιο 1 ή σε Κάρτα Αποφάσεων.
2. Παρουσίαση του Φυλλαδίου 2 - «Ένας τρόπος λήψης αποφάσεων».

3. Εφαρμογή και συζήτηση.
4. Εργασία μικρής ομάδας.
5. Συζήτηση μεγάλης ομάδας.

Η Διαδικασία Αναλυτικά.

1. Συζήτηση, βασισμένη στο Φυλλάδιο 1 ή σε Κάρτα Αποφάσεων.

Χρησιμοποιήστε το Φυλλάδιο 1 - «Στο πάρκινγκ του σινεμά» ή επιλέξτε μία από τις Κάρτες Αποφάσεων, για να συζητήσετε τις διαδικασίες λήψης αποφάσεων.

(ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Παρακάτω γίνεται χρήση του Φυλλαδίου 1 για να παρουσιαστεί η διαδικασία. Αυτή η ιστορία είναι πιο κατάλληλη για μαθητές Α και Β γυμνασίου. Η ίδια διαδικασία μπορεί να ακολουθηθεί και για τις περιπτώσεις που βρίσκονται στις Κάρτες Αποφάσεων.)

Συζητήστε στην τάξη θέματα που πιθανόν θα προκύψουν.

Για να αποσαφηνίσετε κάποιες από τις καταστάσεις κάντε ερωτήσεις περιεχομένου, όπως:

- *Τι πιστεύετε για τον Κώστα, τον Αλέκο, το Βαγγέλη και την Εύη;*
- *Θα θέλατε κάποιον απ' αυτούς για φίλο; Ποιον; Γιατί;*
- *Υπάρχει κάποιος που δε θα θέλατε για φίλο; Ποιος; Γιατί;*
- *Γιατί, πιστεύετε, ο Κώστας, ο Αλέκος, ο Βαγγέλης και η Εύη, άρχισαν να κάνουν χρήση εισπνεομένων;*
- *Τι πιστεύετε για την απόφαση του Αλέκου;*
- *Θα ήταν δύσκολο να πραγματοποιηθεί; Γιατί;*

Ο Κώστας πήρε μία απόφαση η οποία τον έκανε δυστυχισμένο. Αυτό συμβαίνει σε όλους μας, μερικές φορές. Αποφάσεις που αφορούν απλά ζητήματα συνήθως λαμβάνονται αυτόματα. Όταν, όμως, η απόφαση εμπεριέχει κίνδυνο, θα πρέπει να λαμβάνεται με μεγαλύτερη προσοχή. Τώρα, λοιπόν, θα εξετάσουμε έναν τρόπο λήψης αποφάσεων τον οποίο μπορούμε να χρησιμοποιούμε στην προσπάθειά μας να αποφασίσουμε για κάτι.

2. Παρουσίαση του Φυλλαδίου 2 - «Ένας τρόπος λήψης αποφάσεων»

Παρουσιάστε τα στάδια που περιγράφονται στο Φυλλάδιο 2 - «Ένας τρόπος λήψης αποφάσεων».

3. Εφαρμογή και Συζήτηση.

Μοιράστε το Φυλλάδιο 3 - «Λήψη αποφάσεων: Φύλλο Εργασίας». Ζητήστε από τους μαθητές να διαλέξουν τρία στάδια για να αποφασίσουν τι θα έκαναν στη θέση του Κώστα, όταν ο Βαγγέλης πρότεινε να εισπνεύσουν την κόλλα:

- η απόφαση που πρέπει να πάρω είναι...
- τα στοιχεία που χρειάζομαι για να πάρω αυτήν την απόφαση είναι...
(Συμβουλευτείτε το Φυλλάδιο 4 - «Στοιχεία για τα εισπνεόμενα»).
- οι εναλλακτικές λύσεις που έχω είναι...
(Συζητήστε τις πληροφορίες. Ζητήστε από τους μαθητές να τις αναφέρουν στο Φύλλο Εργασίας)
- οι συνέπειες της καθεμίας από τις εναλλακτικές λύσεις είναι...
(Συζητήστε και κάντε λίστες με τις συνέπειες. Κάντε το ίδιο για κάθε εναλλακτική λύση)
- αυτό που πρέπει να κάνω είναι ...
(Συζητήστε και καταγράψτε)
- η εξέταση των αποτελεσμάτων αυτής της απόφασης δείχνει ότι...
(Συζητήστε)

4. Η μικρή ομάδα εργάζεται με τις Κάρτες Αποφάσεων και χρησιμοποιεί τον προτεινόμενο τρόπο για να πάρει αποφάσεις.

Χωρίστε την τάξη σε μικρές ομάδες. Δώστε σε καθεμία από ένα Φύλλο Εργασίας. Ζητήστε από την κάθε ομάδα να επιλέξει μία περίπτωση από τις Κάρτες Αποφάσεων και να αποφασίσει τι θα κάνει στη συγκεκριμένη περίπτωση, χρησιμοποιώντας τα στάδια που περιγράφονται στο Φύλλο Εργασίας.

5. Συζήτηση μεγάλης ομάδας.

Συζητήστε τις αντιδράσεις των μαθητών για τα στάδια.





ΚΑΡΤΕΣ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

1. *Η «κοπάννα».*

Είσαι στο δρόμο για το σχολείο μαζί με δύο φίλους. Αυτοί σκέφτονται να κάνουν «κοπάννα». Οι γονείς του Γιάννη θα λείπουν όλη την ημέρα κι έτσι οι φίλοι σου αποφασίζουν να περάσουν την ώρα τους στο σπίτι του. Σου προτείνουν να τους ακολουθήσεις.

2. *Ο «μάγκας».*

Ο «μάγκας» της τάξης σε έχει δείρει αρκετές φορές τις τελευταίες εβδομάδες. Απειλεί ότι αν το πεις σε κάποιον θα πάθεις χειρότερα. Ο καθηγητής σου παρατηρεί τις μελανιές από τα χτυπήματα και σε ρωτά τι συμβαίνει.

3. *Το καινούριο σχολείο.*

Άλλαξες σχολείο, πρόσφατα. Δεν έχεις κανένα φίλο και νιώθεις μοναξιά. Οι γονείς σου σε ενθαρρύνουν να συμμετέχεις σε διάφορες σχολικές δραστηριότητες, αλλά εσύ διστάζεις.

4. *Μπελάδες.*

Εσύ κι ένας φίλος σου κάνετε φασαρία την ώρα του διαλείμματος. Ο φίλος πετάει την τσάντα ενός συμμαθητή σας και αυτή χτυπάει και σπάει το παράθυρο. Ένας καθηγητής, που περνάει τυχαία, μπαίνει στην αίθουσα και ρωτάει ποιος το έκανε. Δεν του απαντάει κανείς. Τότε εκείνος απειλεί ότι αν δε φανερωθούν οι υπεύθυνοι, θα τιμωρηθεί ολόκληρη η τάξη.

5. *Μόνος στο σπίτι.*

Οι γονείς σου θα λείπουν για μία ημέρα και σε αφήνουν μόνο στο σπίτι. Μόλις το μαθαίνουν οι φίλοι σου, προτείνουν να κάνετε ένα πάρτι. Ξέρεις ότι οι γονείς σου δεν εγκρίνουν κάτι τέτοιο, αλλά δε θέλεις να το αρνηθείς στους φίλους σου.

6. *Κάπνισμα.*

Βρίσκεσαι με μία παρέα κι ένα από τα παιδιά βγάζει ένα πακέτο τσιγάρα. Ανάβει ένα ο ίδιος και προσφέρει και στους άλλους. Οι υπόλοιποι δέχονται. Αρχίζεις να μη νιώθεις άνετα επειδή δεν καπνίζεις.

7. *Κάνναβη (χασίς).*

Πηγαίνεις διακοπές με μία καινούρια παρέα, που αποτελείται από αγόρια και κορίτσια, τα οποία έχουν φέρει μαζί τους χασίς, χωρίς, βέβαια, εσύ να το γνωρίζεις. Σου προσφέρουν, σίγουροι ότι και εσύ θα καπνίσεις. Εσύ δεν θέλεις να καπνίσεις αλλά ούτε και να φανείς «ξενέρωτος» σε μία παρέα που σου αρέσει.

8. *Αλκοόλ.*

Βρίσκεσαι στην ντίσκο. Κάποιος που σου αρέσει, σου προσφέρει ένα ποτό. Εσύ δεν πίνεις, αλλά θέλεις να τον εντυπωσιάσεις.

9. *Το διάβασμα.*

Σκοπεύεις να μελετήσεις γιατί θέλεις να γράψεις καλά στις εξετάσεις που έρχονται. Μερικοί από τους φίλους σου εξακολουθούν να σου τηλεφωνούν και προσπαθούν να σε παρασύρουν. Δε θέλεις να χάσεις τη φιλία τους, ούτε θα ήθελες να σε αποκαλέσουν «φυτό», αλλά αυτό που σίγουρα δε θα ήθελες είναι να αποτύχεις στις εξετάσεις σου.

10. *Κακοσμία.*

Ο διπλανός σου στην τάξη έχει φοβερό πρόβλημα κακοσμίας. Θα του το πεις ή όχι;

ΕΝΑΣ ΤΡΟΠΟΣ ΛΗΨΗΣ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

ΤΙ ΚΑΝΩ ΟΤΑΝ ΠΑΙΡΝΩ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ

Ο παρακάτω τρόπος λήψης αποφάσεων προτείνεται για οποιαδήποτε απόφαση καλείσαι να πάρεις - είτε πρόκειται να διαλέξεις ποια δέσμη θα ακολουθήσεις, είτε να αποφασίσεις αν θ' αρχίσεις το κάπνισμα.

1. Ερεύνησε όλα τα **ΣΤΟΙΧΕΙΑ** που πρέπει να γνωρίζεις. Όσο καλύτερη πληροφόρηση έχεις τόσο ευκολότερα θα φτάσεις σε μία σωστή απόφαση.
2. Εξέτασε τις **ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΛΥΣΕΙΣ**. Ποιες επιλογές σου δίνονται;
3. Εξέτασε τις **ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ** κάθε επιλογής. Τι θα μπορούσε να συμβεί; Αν είναι δυνατό, ζήτησε και τη γνώμη κάποιων άλλων.
4. Πάρε την απόφασή σου και **ΑΝΕΛΑΒΕ ΔΡΑΣΗ**.
5. Αφού πάρεις την απόφασή σου, **ΕΞΕΤΑΣΕ ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**. Αν δεν έρθουν τα πράγματα όπως τα περίμενες, να είσαι έτοιμος να αναθεωρήσεις. Μην ενεργήσεις βιαστικά και μην αλλάξεις την απόφασή σου μόνο και μόνο επειδή συνάντησες μία δυσκολία.

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗ ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

Η απόφαση που πρέπει να πάρω είναι _____

Τα στοιχεία που χρειάζομαι για να πάρω την απόφαση είναι _____

Οι εναλλακτικές λύσεις που διαθέτω είναι _____

Οι συνέπειες της καθεμίας από τις εναλλακτικές λύσεις είναι _____

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΛΥΣΕΙΣ	ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Αυτό που πρέπει να κάνω είναι _____

Η εξέταση των αποτελεσμάτων της απόφασης δείχνει ότι _____

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΤΑ ΕΙΣΠΝΕΟΜΕΝΑ

Τι μπορεί να σας συμβεί αν κάνετε χρήση εισπνεομένων;

Με τον όρο χρήση εισπνεομένων εννοούμε τη σκόπιμη εισπνοή αερίων, ατμών ή άλλων χημικών ουσιών, με στόχο «να φτιαχτούμε».

Τα αποτελέσματα είναι όμοια με αυτά που προκαλεί το αλκοόλ. Τι μπορεί να σας συμβεί;

- Παιραισθήσεις: αυτές μπορεί να είναι, από πολύ τρομακτικές μέχρι ήπιες κι ευχάριστες.
- Αλλοιώσεις στην όραση.
- Δυσκολία στη σκέψη.
- Παραλήρημα.
- Επιθετική ή βίαιη συμπεριφορά.
- Μείωση της κριτικής ικανότητας.
- Ισχυροί πονοκέφαλοι μετά την επίδραση της ουσίας.

Δυστυχώς, μέχρι και ξαφνικός θάνατος μπορεί να επέλθει από την πρώτη, κιόλας, φορά χρήσης της ουσίας, καθώς ορισμένα εισπνεόμενα έχουν άμεσα δηλητηριώδη αποτελέσματα.

Ο θάνατος μπορεί επίσης να προκληθεί από:

- Πνιγμό. Αν κάνετε εμετό και χάσετε τις αισθήσεις σας, υπάρχει σοβαρός κίνδυνος να πνιγείτε.
- Ασφυξία. Όταν ο χρήστης καλύπτει το κεφάλι του με πλαστική σακούλα, μπορεί να φτάσει σε τέτοιο σημείο ζάλης, που να μην είναι σε θέση να τη βγάλει έγκαιρα, ή μπορεί να χάσει τις αισθήσεις του.
- Ατυχήματα, όπως πυρκαγιά (επειδή πολλά εισπνεόμενα είναι εύφλεκτα), πτώση ή και πνιγμός.

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Προγραμματίζοντας αυτό που θέλουμε πραγματοποιούμε τους στόχους μας πιο εύκολα, ακολουθώντας έναν οργανωμένο και ρεαλιστικό τρόπο.*

ΣΧΕΔΙΑΖΟΝΤΑΣ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΘΕΛΟΥΜΕ

ΣΚΟΠΟΣ

Η μελέτη της διαδικασίας «σχεδιασμού δράσης».

Η ανάδειξη των πλεονεκτημάτων αυτής της διαδικασίας.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Αυτή η άσκηση μπορεί να γίνει με όλες τις ομάδες.

Σύνδεση με: ΛΑ5 «Επιλογές», ΛΑ6 «Ένας τρόπος λήψης αποφάσεων».

Υλικά

Κάρτες και φάκελοι.

Αντίγραφα του Φυλλαδίου 1 - «Δείγμα ατομικού σχεδίου δράσης».

Αντίγραφα του Φυλλαδίου 2 - «Ατομικό σχέδιο δράσης: Φύλλο Εργασίας».

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό σχέδιο

1. Εισαγωγή.
2. Ο κάθε μαθητής προσδιορίζει αυτά που θέλει να πραγματοποιήσει.
3. Εξηγείτε το «Σχεδιασμό δράσης».

4. Συζήτηση μεγάλης ομάδας.
5. Σχεδιασμός ατομικής δράσης.
6. Επανεξέταση.

Η Διαδικασία Αναλυτικά.

1. Εισαγωγή.

Πολλές φορές βάζετε στόχους που θέλετε να επιτύχετε. Από τη στιγμή που ξέρετε τι ακριβώς θέλετε, το επόμενο βήμα σας είναι να καταστρώσετε ένα «Σχέδιο δράσης». Έτσι, θα είναι σαν να έχετε έναν καλό οδικό χάρτη. Το σχέδιο θα σας βοηθήσει να ακολουθήσετε τα στάδια που θα σας οδηγήσουν στο στόχο σας. Με βάση αυτό το σχέδιο θα μπορέσετε να αποφασίσετε από πού θα αρχίσετε και τι θα κάνετε στην πορεία. Με άλλα λόγια, θα αποκτήσετε την κατεύθυνση που χρειάζεστε, για να πετύχετε το στόχο σας.

2. Ο κάθε μαθητής προσδιορίζει αυτά που θέλει να πραγματοποιήσει.

Ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν και να γράψουν μερικά πράγματα που θέλουν να πετύχουν. Πείτε τους να επιλέξουν κάτι απλό και βραχυπρόθεσμο. Για παράδειγμα:

- να βρουν χρήματα για να πάνε διακοπές με την παρέα τους
- να διαβάσουν περισσότερα βιβλία
- να αρχίσουν γυμναστική.

Αφήστε τους μερικά λεπτά να σκεφτούν και να επιλέξουν τους στόχους τους.

3. Εξηγήστε το «Σχεδιασμό δράσης».

Μοιράστε το Φυλλάδιο 1 - «Δείγμα ατομικού σχεδίου δράσης».

Σε ομάδες των τριών ατόμων ζητήστε από τους μαθητές να δουλέψουν πάνω σε έναν επιλεγμένο στόχο και να συμπληρώσουν το Φυλλάδιο 2 - «Ατομικό σχέδιο δράσης: Φύλλο Εργασίας».

4. Μεγάλη ομάδα.

Συγκεντρώστε τις απαντήσεις και συζητήστε τα στάδια που ακολουθήθηκαν.

5. Σχεδιασμός ατομικής δράσης.

Μοιράστε αντίγραφα του Φυλλαδίου 2, κάρτες και φακέλους. Ο κάθε μαθητής πρέπει να εργαστεί, ξεχωριστά, και να συμπληρώσει το ατομικό του σχέδιο δράσης. Πείτε τους να καταγράψουν το στόχο τους σε μία κάρτα και να την τοποθετήσουν μέσα σε ένα φάκελο, τον οποίο θα παραδώσουν στον καθηγητή, αφού γράψουν το όνομά τους πάνω σ' αυτόν. Ο καθηγητής θα κρατήσει τους φακέλους για ένα μήνα.

6. Επανεξέταση.

Μετά από ένα μήνα, επιστρέψτε τους φακέλους στους μαθητές και ενθαρρύνετε τους να αξιολογήσουν την πρόδοό τους.

ΔΕΙΓΜΑ ΑΤΟΜΙΚΟΥ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΔΡΑΣΗΣ			
Αντικείμενο σχεδιασμού: Προγραμματισμός μηνιαίας επανάληψης στο μάθημα των Νέων Ελληνικών			
ΣΤΑΔΙΑ	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ	ΠΙΘΑΝΕΣ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΙΕΣ ΓΙΑ ΜΑΤΑΙΩΣΗ ΣΤΑΔΙΩΝ	ΠΙΘΑΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ
1. Οργανώνω το χώρο μελέτης.	Πριν τις 2 Φεβρουαρίου	Ο χρόνος της εξέτασης απέχει αρκετά. Δε βρίσκω χώρο, όπου μπορώ να έχω την ησυχία μου.	Ελέγχω τη διαθεσιμότητα της τοπικής/σχολικής βιβλιοθήκης. Χώρος στο σπίτι. Θετική στάση «Νιώθω υπεύθυνος/η».
2. Βρίσκω την ύλη της επανάληψης.	4 Φεβρουαρίου	Δεν ξέρω ποιον να ρωτήσω.	Συζητώ με το δάσκαλο. Βγάζω σε φωτοτυπίες την ύλη.
3. Επιλέγω τους τομείς της εργασίας και υπολογίζω τον απαιτούμενο χρόνο.	6 Φεβρουαρίου	Δεν έχω χρόνο.	Έχω πλήρη γνώση του μεγέθους της εργασίας.
4. Αποφασίζω σχετικά με τις ημέρες και το χρόνο για την επανάληψη.	7 Φεβρουαρίου	Η ύλη είναι τεράστια - είναι ανώφελο να προσπαθήσω. Δεν ξέρω τίποτα.	Αρχίζω να διακρίνω την πορεία που πρέπει να ακολουθήσω.
5. Σχεδιάζω την εργασία που πρέπει να γίνει σε κάθε επαναληπτική περίοδο.	8 Φεβρουαρίου	Εξωτερικές πιέσεις - παρεμβάλλεται κάποιο άλλο μάθημα.	Έχω ένα ξεκάθαρο πλάνο και είμαι έτοιμος/η να αρχίσω.
6. Πρώτη επαναληπτική περίοδος.	9 Φεβρουαρίου	Νιώθω πολύ κουρασμένος.	Ξεκίνησα - νιώθω καλά. Τα πράγματα έχουν πάρει το δρόμο τους.

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Η επίγνωση της στάσης μας απέναντι στις εξαρτησιογόνες ουσίες μάς βοηθά να παίρνουμε πιο υπεύθυνες αποφάσεις σχετικά με τη χρήση τους.*

ΓΡΑΜΜΕΣ ΒΟΗΘΕΙΑΣ

ΣΚΟΠΟΣ

Η εξάσκηση των μαθητών στη λήψη υπεύθυνων αποφάσεων σχετικά με τις εξαρτησιογόνες ουσίες.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Η άσκηση είναι κατάλληλη για όλες τις ομάδες.

Σύνδεση με: ΛΑ10 «Περιπτώσεις προσφοράς εξαρτησιογόνων ουσιών», ΛΑ13 «Αποφασίζοντας για το αλκοόλ», ΑΑ10 «Αναζητώντας στήριξη».

Υλικά

Γράμματα σε συμβουλευτικές στήλες περιοδικών, χαρτί, φάκελοι.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό σχέδιο.

1. Εισαγωγή.
2. Οι μαθητές απαντούν στο πρόβλημα που περιγράφεται στο γράμμα.
3. Οι μαθητές καταγράφουν προβλήματα και δίνουν λύσεις.
4. Παρουσίαση στη μεγάλη ομάδα και συζήτηση.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Εισαγωγή.

Συζητήστε για τις συμβουλευτικές στήλες που βρίσκονται σε γνωστά περιοδικά εβδομαδιαίας κυκλοφορίας. Αναφερθείτε στις τηλεφωνικές γραμμές βοήθειας.

- *Γιατί οι άνθρωποι στρέφονται σε τέτοιους τρόπους βοήθειας;*
- *Αποκομίζουν κάποιο όφελος;*
- *Τι πιστεύετε γι' αυτό;*

2. Οι μαθητές απαντούν στο πρόβλημα που περιγράφεται στο γράμμα.

Δώστε στους μαθητές ένα πρόβλημα και ζητήστε τους να γράψουν την κατάλληλη απάντηση. (Αυτό μπορεί να γίνει σε ομάδες). Στη συνέχεια, πείτε τους να μοιραστούν τις απαντήσεις τους με τη μεγάλη ομάδα.

Δείγμα προβλήματος:

Αγαπητή...,

Είμαι μόνο 14 ετών, αλλά με απασχολεί ένα πολύ σοβαρό πρόβλημα.

Έχω δύο πολύ στενούς φίλους, στην ίδια ηλικία με μένα. Συνήθως περνάμε πολύ ωραία μαζί, αλλά τελευταία προσπαθούν να με πείσουν να πιω μπίρα. Επίσης, προσπαθούν να με πείσουν να κλέψω ποτά από το σπίτι. Δεν ξέρω πώς να ξεφύγω απ' αυτή την κατάσταση. Δε θέλω να χάσω τους φίλους μου, αλλά δε μου αρέσει να πίνω και να κλέβω.

Νιώθω μπερδεμένος. Τι μπορώ να κάνω;

3. Οι μαθητές επινοούν προβλήματα και δίνουν λύσεις.

ΕΠΙΛΟΓΗ Α'

Πείτε στους μαθητές να γράψουν ένα γράμμα για κάποιο πρόβλημα που να απευθύνεται σε μία συμβουλευτική στήλη. Το πρόβλημα θα πρέπει να έχει σχέση με ναρκωτικά ή αλκοόλ. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να αναφερθούν σε πραγματικά περιστατικά, αν είναι δυνατόν. Τα γράμματα θα πρέπει να είναι ανώνυμα και αφού μπούν σε φακέλους να τοποθετηθούν μέσα σ' ένα κουτί.

Χωρίστε την τάξη σε μικρές ομάδες. Η κάθε ομάδα πρέπει να πάρει από ένα φάκελο και να ασχοληθεί με το πρόβλημα που περιέχει. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να συζητήσουν το πρόβλημα και να γράψουν την κατάλληλη απάντηση.

ΕΠΙΛΟΓΗ Β'

Ζητήστε από τους μαθητές να γράψουν ένα γράμμα για ένα πρόβλημα με παραλήπτη μία τηλεφωνική γραμμή βοήθειας. Ακολουθήστε τη διαδικασία, που περιγράφεται στην ΕΠΙΛΟΓΗ Α'. Χωρίστε την τάξη σε ζεύγη (Α/Β). Το κάθε ζευγάρι πρέπει να πάρει ένα φάκελο. Θα διαβάσει το πρόβλημα και στη συνέχεια το μέλος Α θα υποδυθεί τον αποστολέα του γράμματος και το μέλος Β το πρόσωπο

που θα ακούσει και θα συμβουλεύσει. Στη συνέχεια ζητήστε τους να αλλάξουν ρόλους.

4. Παρουσίαση στη μεγάλη ομάδα και συζήτηση.

Οι μαθητές, στη μεγάλη ομάδα, μοιράζονται τις περιπτώσεις, τις επιλογές και τις λύσεις.

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Η πλήρης επίγνωση της στάσης μας απέναντι στις εξαρτησιογόνες ουσίες μάς βοηθά να παίρνουμε πιο υπεύθυνες αποφάσεις σχετικά με τη χρήση τους.*

ΤΙ ΠΙΣΤΕΥΩ

ΣΚΟΠΟΣ

Η επίγνωση της στάσης μας απέναντι στις νόμιμες εξαρτησιογόνες ουσίες.

Η διερεύνηση των αντιλήψεων των μαθητών για τις νόμιμες ουσίες και ο εντοπισμός των μηνυμάτων που δέχονται γι' αυτές.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Αυτή η άσκηση είναι κατάλληλη για όλες τις ομάδες. Θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί ως εισαγωγική εργασία για τις νόμιμες ουσίες.

Σύνδεση με: ΚΕ13 «Γιατί οι άνθρωποι κάνουν χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών», ΚΕ17 «Κάπνισμα - Τι πιστεύεις γι' αυτό», ΚΕ20 «Αλκοόλ - Τι πιστεύεις γι' αυτό».

Υλικά

Αντίγραφα του Φυλλαδίου 1 - «Τι πιστεύω».
Διδακτικό Υλικό.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό σχέδιο

1. Εισαγωγή.
2. Λέξεις που συνδέονται με το κάπνισμα, το ποτό και τα φάρμακα.
3. Φυλλάδιο 1 - «Τι πιστεύω».

Η Διαδικασία Αναλυτικά

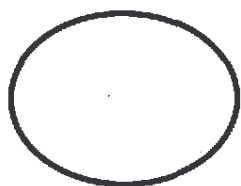
1. Εισαγωγή.

Όλοι μας έχουμε κάποιες αναμνήσεις ή συναισθήματα και γενικά κάποια αντίληψη για τις νόμιμες εξαρτησιογόνες ουσίες - καπνό, αλκοόλ και φάρμακα. Όλα τα παραπάνω επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο σκεφτόμαστε και ενεργούμε. Στη συνέχεια, θα προσπαθήσουμε να δούμε τι γνωρίζουμε γι' αυτές τις ουσίες.

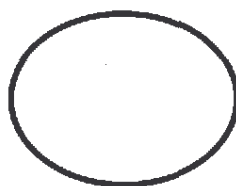
2. Λέξεις που συνδέονται με το κάπνισμα, το αλκοόλ και τα φάρμακα.

Ζητήστε από τους μαθητές να ζωγραφίσουν τρία σχήματα, στα οποία θα σημειώσουν τις παρακάτω επικεφαλίδες: Κάπνισμα, Αλκοόλ, Χρήση φαρμάκων.

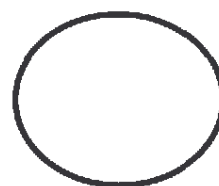
Κάπνισμα



Αλκοόλ



Χρήση φαρμάκων



Μέσα στο κάθε σχήμα, οι μαθητές, γράφουν 5 λέξεις που τους έρχονται στο μυαλό και οι οποίες αφορούν στο κάπνισμα, το αλκοόλ και τη χρήση φαρμάκων.

Με βάση το σύνολο αυτών των λέξεων, συζητήστε για τις θετικές και αρνητικές εικόνες και τους συνειρμούς των μαθητών.

3. Φυλλάδιο 1 - «Τι πιστεύω» και συζήτηση.

Μοιράστε το Φυλλάδιο 1 και ζητήστε από τους μαθητές να το συμπληρώσουν. Τονίστε τους ότι δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις.

Επιλογή Α: Οι μαθητές, χωρισμένοι σε ομάδες των τεσσάρων, συζητούν τις απαντήσεις τους και στη συνέχεια τις παρουσιάζουν στη μεγάλη ομάδα.

Επιλογή Β: Συγκεντρώνετε τα ερωτηματολόγια και προβάλλετε τα αποτελέσματα στο διαφανειοσκόπιο, ώστε να παρουσιάσετε τις απόψεις των μαθητών.

Συζητήστε τις αντιδράσεις των μαθητών, λαμβάνοντας υπόψη το διδακτικό υλικό για να αποσαφηνίσετε σημαντικά σημεία.

ΤΙ ΠΙΣΤΕΥΩ

Το παρακάτω ερωτηματολόγιο είναι ένας τρόπος να ανακαλύψετε ποια είναι η στάση σας απέναντι στο αλκοόλ, το κάπνισμα και τα φάρμακα που αγοράζουμε από το φαρμακείο με ή χωρίς συνταγή γιατρού.

Σημειώστε εάν συμφωνείτε ή διαφωνείτε με τις παρακάτω προτάσεις με ένα «X» στο αντίστοιχο τετράγωνο. Μη γράφετε το όνομά σας σε αυτή τη σελίδα.

	Συμφωνώ	Δεν είμαι σίγουρος	Διαφωνώ
1. Η μπίρα δε βλάπτει.			
2. Το κάπνισμα είναι ένδειξη ε-νηλικίωσης.			
3. Τα παυσίπονα είναι η καλύτερη θεραπεία για τους πονοκεφάλους.			
4. Η νόμιμη ηλικία αγοράς αλκοόλ, πρέπει να είναι τα 16 χρόνια.			
5. Η χρήση χαπιών θα πρέπει να αποφεύγεται.			
6. Είναι εύκολο να κόψει κανείς το κάπνισμα.			
7. Σε κάθε πετυχημένο πάρτι προσφέρεται αλκοόλ.			
8. Οι άνθρωποι που πίνουν πολύ, είναι ανόητοι.			
9. Το κάπνισμα θα πρέπει να απαγορευτεί με νόμο.			
10. Η υπερβολική χρήση αλκοόλ μπορεί να βλάψει σοβαρά την υγεία.			

Χρήσιμο για τη συζήτηση του Φυλλαδίου 1

1. Η μπίρα δε βλάπτει ...

Η μπίρα μπορεί να μας βλάψει με διάφορους τρόπους. Ακόμη και μικρή ποσότητα αλκοόλ μπορεί να άρει τις αναστολές και να προκαλέσει εσφαλμένη κρίση. Σε κάποιες περιπτώσεις αυτό μπορεί να μας οδηγήσει σε λανθασμένες αποφάσεις.

Το αλκοόλ επιδρά στην ικανότητα οδήγησης. Πολλά τροχαία δυστυχήματα οφείλονται σε υπερβολική χρήση αλκοόλ. Αν η μπίρα αναμιχθεί με άλλα αλκοολούχα ποτά ή φάρμακα, μπορεί να προκαλέσει αναισθησία ή ακόμα και θάνατο. Η χρήση αλκοόλ από εγκύους μπορεί να έχει καταστροφικά αποτελέσματα για το ίδιο το έμβρυο καθώς την περίοδο της εγκυμοσύνης η μητέρα και το έμβρυο έχουν το ίδιο αίμα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η μπίρα είναι ένα απολαυστικό και δροσερό ποτό. Όταν δε γίνεται κατάχρηση, δε βλάπτει.

2. Το κάπνισμα είναι ένδειξη ενηλικίωσης.

Μερικές φορές οι άνθρωποι καπνίζουν για να εντυπωσιάσουν ή επειδή πιέζονται από άλλους. Πολλοί νέοι καπνίζουν γιατί πιστεύουν πως μ' αυτό τον τρόπο ενηλικιώνονται ή τουλάχιστον συμπεριφέρονται σαν ενήλικες. Παρόλο που και οι ενήλικες δεν κάνουν πάντα αυτό που τους ωφελεί, η συνειδητοποίηση των βλαβερών αποτελεσμάτων του καπνίσματος έχει οδηγήσει σε δραστική μείωση των καπνιστών στις μέρες μας.

3. Τα παυσίπονα είναι η καλύτερη θεραπεία για τους πονοκεφάλους.

Πράγματι τα παυσίπονα μπορούν να εξαλείψουν τον πόνο, αλλά υπάρχουν κι άλλες μέθοδοι που βοηθούν στην αντιμετώπιση του πονοκεφάλου. Δοκιμάστε να χαλαρώσετε τους μυς, με διάφορες ασκήσεις χαλάρωσης για να ανακουφιστείτε απ' τον πόνο. Αν ο πονοκέφαλος έχει σχέση με άγχος, είναι σημαντικό να αντιμετωπίζετε την πηγή του άγχους. Επίσης, ασκήσεις γυμναστικής, μασάζ, καθαρός αέρας, ξεκούραση και ασκήσεις χαλάρωσης βοηθούν στην ανακούφιση από τον πονοκέφαλο.

4. Η νόμιμη ηλικία αγοράς αλκοόλ πρέπει να είναι τα 16 χρόνια.

Σε πολλές χώρες, η προσφορά ή η πώληση αλκοόλ σε νέους που είναι μικρότεροι από 18 ετών απαγορεύεται. Οι έφηβοι μπορεί να υποστούν τις βλαβερές συνέπειες του αλκοόλ σε μεγαλύτερο βαθμό απ' ό,τι οι ενήλικες, επειδή δεν έχει ακόμα ολοκληρωθεί η ψυχοσωματική τους ανάπτυξη.

5. Η χρήση χαπιών θα πρέπει να αποφεύγεται.

Υπάρχουν φορές που τα χάπια είναι απαραίτητα - περίοδοι κρίσης, σοβαρές ασθένειες κ.λπ. Πολλές φορές, όμως, οι άνθρωποι παίρνουν χάπια απερίσκεπτα και υπάρχουν εναλλακτικοί τρόποι αντιμετώπισης των προβλημάτων τους.

6. Είναι εύκολο να κόψει κανείς το κάπνισμα.

Η νικοτίνη είναι εξαρτησιογόνος ουσία που προκαλεί εθισμό σε τέτοιο βαθμό, ώστε ο άνθρωπος πολύ δύσκολα μπορεί να ξεφύγει απ' αυτή. Όλες οι συνήθειες είναι δύσκολο να κοπούν, όχι όμως και ακατόρθωτο. Για να μπορέσει κανείς να κόψει τη συνήθεια του καπνίσματος χρειάζεται υποστήριξη από την οικογένειά του και τους φίλους του. Χιλιάδες άνθρωποι έχουν κόψει το κάπνισμα. Η απόφαση να κόψουμε το τσιγάρο είναι ο βασικότερος παράγοντας για την επιτυχία της προσπάθειας. Μερικές φορές οι άνθρωποι δε θέλουν, πραγματικά, να κόψουν το κάπνισμα γι' αυτό βρίσκουν διάφορες δικαιολογίες, π.χ. «αν το κόψω, θα πάρω κιλά», «δεν είναι η κατάλληλη εποχή για να το σταματήσω» κ.λπ. Στην πραγματικότητα, όμως, οι κίνδυνοι που εγκυμονεί το κάπνισμα είναι πολύ μεγαλύτεροι από τα προβλήματα που προβάλλονται ως δικαιολογίες.

7. Σε κάθε πετυχημένο πάρτι προσφέρεται αλκοόλ.

Υπάρχουν πολλά μη-αλκοολούχα ποτά, τα οποία μπορούμε να προσφέρουμε σε κοινωνικές εκδηλώσεις. Χυμοί φρούτων και μπίρα ή κρασί χωρίς αλκοόλ είναι μερικά απ' αυτά.

8. Οι άνθρωποι που πίνουν πάρα πολύ είναι ανόητοι.

Οι άνθρωποι που κάνουν κατάχρηση αλκοόλ, συνήθως, έχουν τους λόγους τους. Μπορεί να νιώθουν ιδιαίτερη πίεση στη δουλειά τους, να έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, οικονομικές δυσκολίες, να νιώθουν μοναξιά, εξάρτηση ή να έχουν χάσει κάποιο αγαπημένο τους πρόσωπο. Άρα δεν είναι ανόητοι, απλώς αναζητούν ανακούφιση.

9. Το κάπνισμα θα πρέπει να απαγορευτεί με νόμο.

Το να αναλαμβάνει κανείς την ευθύνη των πράξεών του και των αποφάσεών του, αποτελεί μέρος της ολοκλήρωσης μίας ώριμης προσωπικότητας, άσχετα με τα αποτελέσματα των αποφάσεων αυτών. Όσο έχετε το δικαίωμα να πείτε «όχι» στο τσιγάρο, άλλο τόσο έχετε το δικαίωμα να πείτε «ναι».

Το παθητικό κάπνισμα βλάπτει την υγεία. Σε πολλές χώρες υπάρχουν νόμοι που απαγορεύουν το κάπνισμα σε ορισμένους δημόσιους χώρους.

10. Η υπερβολική χρήση αλκοόλ μπορεί να βλάψει σοβαρά την υγεία.

Η υπερβολική χρήση αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει σημαντικές οργανικές βλάβες. Η κίρρωση του ήπατος και η καρδιοπάθεια είναι δύο από τις πιο σοβαρές ασθένειες που συνδέονται με τη χρήση αλκοόλ. Αποτελεί, επίσης, αιτία για έλκος στομάχου, καρκίνο και βλάβη στο πάγκρεας. Μπορεί να προκαλέσει καταστροφή των κυττάρων του εγκεφάλου, επιδρώντας, έτσι, στην ικανότητα μάθησης και στη μνήμη. Τέλος, η χρήση αλκοόλ μπορεί να οδηγήσει σε εξάρτηση, με αποτέλεσμα κάποιοι άνθρωποι να χάσουν τον έλεγχο της ζωής τους εξαιτίας του.

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Οι νέοι μπορούν να παίρνουν υπεύθυνες αποφάσεις όταν τους προσφέρονται εξαρτησιογόνες ουσίες εάν είναι κατάλληλα προετοιμασμένοι να αντιμετωπίσουν τέτοιες περιπτώσεις.*

ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΠΡΟΣΦΟΡΑΣ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΩΝ ΟΥΣΙΩΝ

ΣΚΟΠΟΣ

Η κατανόηση, από τους μαθητές, της διαφοράς που υπάρχει ανάμεσα σε αυτό που πιστεύουμε και σ' αυτό που κάνουμε.

Η συνειδητοποίηση της ύπαρξης συγκρουόμενων σκέψεων και συναισθημάτων, σε περιπτώσεις προσφοράς εξαρτησιογόνων ουσιών.

Η εξάσκηση για το χειρισμό τέτοιων περιπτώσεων.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Αυτή η άσκηση είναι κατάλληλη για μαθητές, τουλάχιστον της Γ' γυμνασίου, αλλά με μία προσεκτική επιλογή περιπτώσεων, μπορεί να γίνει και σε μικρότερες τάξεις.

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

Υλικά

Χαρτί, κόλλα, ψαλίδι, νεανικά περιοδικά, εφημερίδες και έγχρωμα συμπληρωματικά φυλλάδια (ένθετα), εικόνες με διάφορους τύπους ανθρώπων.

«Κάρτες Περιπτώσεων» - Περιπτώσεις προσφοράς εξαρτησιογόνων ουσιών.
Διδακτικό Υλικό, σχετικό με τη συζήτηση πάνω στις περιπτώσεις αυτές.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό σχέδιο

1. Οι μαθητές εντοπίζουν τρόπους, με τους οποίους μπορεί κάποιος να τους προσφέρει παράνομες εξαρτησιογόνες ουσίες.
2. Παρουσίαση του καθηγητή.

3. Περιπτώσεις προσφοράς εξαρτησιογόνων ουσιών - μικρές ομάδες.
4. Συζήτηση στη μεγάλη ομάδα.
5. Παιχνίδι ρόλων.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Οι μαθητές εντοπίζουν τρόπους, με τους οποίους μπορεί κάποιος να τους προσφέρει παράνομες εξαρτησιογόνες ουσίες.

Ζητήστε από τους μαθητές να χωριστούν σε ομάδες και να συζητήσουν με ποιο τρόπο μπορεί να τους πλησιάσει κάποιος για να τους προσφέρει ναρκωτικά.

Πείτε τους να σχεδιάσουν μία εικόνα, η οποία θα παρουσιάζει διάφορες πλευρές μιας τέτοιας περίπτωσης, καθώς και τα άτομα που θα εμπλέκονται σ' αυτή. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν φωτογραφίες λέξεις, κ.λπ. από περιοδικά ή να ζωγραφίσουν. Μπορούν, επίσης, να περιγράψουν τη σκηνή γραπτώς και να κολλήσουν το κείμενο σε μία αφίσα.

Αφού ολοκληρωθεί αυτή η διαδικασία, ζητήστε από κάθε ομάδα να παρουσιάσει την εργασία της στην υπόλοιπη τάξη, εξηγώντας τη βασική ιδέα αυτής.

- *Στηρίζεται σε πραγματικές, προσωπικές εμπειρίες;*
- *Είναι κάτι το οποίο έχουν ακούσει ή έχουν διαβάσει;*
- *Μήπως δείχνει το πώς φαντάζονται μία τέτοια περίπτωση;*

Αν ναι, τι τους έκανε να πιστεύουν ότι θα μπορούσε να συμβεί μ' αυτόν τον τρόπο;

2. Η παρουσίαση του καθηγητή.

Στη συνέχεια, ανάλογα μ' αυτό που θα προκύψει, προχωρήστε στην παρακάτω σύντομη διάλεξη.

Ένας λόγος για τον οποίο αρκετοί άνθρωποι παίρνουν εξαρτησιογόνες ουσίες όταν τους προσφερθούν, κι ενώ δε φαντάζονταν ποτέ πως θα έκαναν κάτι τέτοιο, είναι διότι βρίσκονται αντιμέτωποι με μία κατάσταση απρόβλεπτη και διαφορετική από τις συνηθισμένες. Οι περισσότεροι έχουμε στο μυαλό μας την εικόνα από ένα υποχθόνιο «βαποράκι», που προσπαθεί να μας αναγκάσει να δοκιμάσουμε ή που πουλάει ναρκωτικά σε μορφή καραμέλας έξω απ' το σχολείο. Αυτή, όμως, είναι η λιγότερο πιθανή περίπτωση. Πολλές περιπτώσεις προσφοράς παράνομων εξαρτησιογόνων ουσιών προέρχονται από άτομα της ηλικίας σας, τα οποία δεν έχουν κάποιο ιδιαίτερο χαρακτηριστικό και φαίνονται εντελώς ανεπηρέαστα από τις ουσίες αυτές. Στην πραγματικότητα η προσφορά εξαρτησιογόνων ουσιών δε διαφέρει σε τίποτα από την προσφορά ενός τσιγάρου.

3. Περιπτώσεις προσφοράς εξαρτησιογόνων ουσιών - μικρές ομάδες.

Ζητήστε από τους μαθητές να εξετάσουν περιπτώσεις κατά τις οποίες είναι πολύ πιθανό να τους προσφερθούν εξαρτησιογόνες ουσίες. Δώστε από μία Κάρτα σε κάθε ομάδα.

Επιλογή 1

- Ζητήστε από τα μέλη των ομάδων να ολοκληρώσουν τις ιστορίες, προσπαθώντας να είναι όσο πιο ρεαλιστικές μπορούν.
- Στη συνέχεια, πρέπει να παρουσιάσουν τις ιστορίες στη μεγάλη ομάδα και να αιτιολογήσουν όσα έγραψαν.

Επιλογή 2

- Παιχνίδι ρόλων για την παρακάτω περίπτωση.

Θα χρειαστούν τρεις μαθητές, για να υποδυθούν τον κύριο ρόλο. Ο ένας θα παίξει το άτομο που αντιμετωπίζει την περίπτωση, και οι άλλοι δύο θα αποτελούν τις δύο «εσωτερικές φωνές» του - η μία θα ονομάζεται «ΥΠΕΡ» και η άλλη «ΚΑΤΑ». Αυτοί οι δύο «μαθητές- φωνές» θα σταθούν πίσω από το μαθητή που θα πάρει την απόφαση· ο ένας, δικαιολογώντας την αποδοχή της προσφοράς, ενθαρρύνοντας τον, προσπαθώντας να τον πείσει και να τον απαλλάξει από τους δισταγμούς του κ.λπ. και ο άλλος, προβάλλοντας τους λόγους που αντιτίθενται στην αποδοχή της προσφοράς, προτείνοντας μία λογική και αποτελεσματική άρνηση, καταπολεμώντας την αντίθετη φωνή. Εντοπίστε τι προκύπτει.

4. Συζήτηση στη μεγάλη ομάδα.

Συζήτηση (με βάση είτε την Επιλογή 1 είτε την Επιλογή 2).

- *Ποιες πιέσεις ασκήθηκαν στη συγκεκριμένη περίπτωση: α) στον κεντρικό χαρακτήρα και β) στους υπόλοιπους;*
- *Πώς εξηγείτε το γεγονός, ότι άνθρωποι που είναι αντίθετοι με το κάπνισμα ή το αλκοόλ, σε πολλές περιπτώσεις πίνουν ή καπνίζουν, ερχόμενοι σε αντίθεση με τις προηγούμενες αντιλήψεις τους;*
- *Τι φόβους πιστεύετε ότι θα μπορούσαν να έχουν οι άνθρωποι σε τέτοιες περιπτώσεις;*
- *Πρόκειται για πραγματικούς φόβους ή όχι;*
- *Με ποιο τρόπο θα μπορούσαν άλλοι άνθρωποι να υποστηρίξουν το δικαίωμα του ατόμου να πει όχι;*

5. Παιχνίδι ρόλων.

Πείτε στους μαθητές να χρησιμοποιήσουν παιχνίδι ρόλων για τις περιπτώσεις, παρουσιάζοντας τον πρωταγωνιστή να λέει ότι αρνείται την προσφορά. Αν το κρίνετε κατάλληλο κάντε χρήση των ασκήσεων ΑΑ11 «Λέγοντας όχι» και ΑΑ12 «Αντιμετωπίζοντας την επιμονή».

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Συνδέστε τη συζήτηση με το θέμα της αυτοεκτίμησης.

ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΠΡΟΣΦΟΡΑΣ

Τσιγάρα

Ένα απόγευμα ο Τάκης επέστρεφε στο σπίτι μαζί με μερικούς φίλους και κάποια μεγαλύτερα αγόρια τα οποία δε γνώριζε. Ένα από αυτά τα αγόρια σταμάτησε σ' ένα περίπτερο για να πάρει τσιγάρα και στη συνέχεια πρόσφερε σε όλους. Ήταν η πρώτη φορά που πρόσφεραν τσιγάρο στον Τάκη.



Αλκοόλ

Πέρσι τα Χριστούγεννα, πήγα με τον αδερφό μου σ' ένα πάρτι. Πέρασαμε από μία κάβα για ν' αγοράσουμε ένα ποτό. Εκεί συναντήσαμε και άλλους απ' την παρέα. Ήξερα πως η μητέρα μου θα γίνονταν έξαλλη αν μάθαινε ότι πίνω, αλλά οι φίλοι μου θα με κορόιδευαν αν δεν έπινα. Μέχρι και ο ιδιοκτήτης της κάβας με κοίταξε κάπως περίεργα, προφανώς λόγω της ηλικίας μου.



Κάνναβη

Σ' ένα πάρτι την περασμένη εβδομάδα μία παρέα απ' το σχολείο κάπνιζε «χασίς». Ξαφνικά, και προς μεγάλη μου έκπληξη, είδα και το φίλο μου να καπνίζει, χωρίς να ξέρω πως είχε ξαναδοκιμάσει. Πρόσφερε, λοιπόν, και σε μένα και τότε εγώ σκέφτηκα: «Η αλήθεια είναι ότι δε θέλω να δοκιμάσω. Δεν μπορώ καλά καλά να ρουφήξω. Θα γελοιοποιηθώ σίγουρα. Αν όμως δεν καπνίσω θα με θεωρήσουν “ξενέρωτο”».

ΓΙΑ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΣΧΕΤΙΚΗ ΜΕ ΤΙΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΠΡΟΣΦΟΡΑΣ

Αλκοόλ

- Σε πολλές χώρες, απαγορεύεται η προσφορά ή η πώληση αλκοολούχων ποτών, σε νέους ηλικίας κάτω των 18 ετών. Η κατοχή αλκοόλ σε δημόσιο χώρο από νέους αυτής της ηλικίας, καθώς και η μέθη σε δημόσιο χώρο, θεωρούνται αδικήματα. Ακόμη και σε μικρή ποσότητα το αλκοόλ μπορεί να άρει τις αναστολές, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε ανεξέλεγκτη συμπεριφορά, σε προβλήματα και συγκρούσεις τόσο με την οικογένεια όσο και με την αστυνομία.
- Υπάρχουν στοιχεία που αποδεικνύουν ότι ανύπαντρες γυναίκες συνέλαβαν ενώ βρίσκονταν σε κατάσταση μέθης.
- Τα κορίτσια μεθούν πιο γρήγορα απ' ό,τι τα αγόρια, ακόμη και με την ίδια ποσότητα αλκοόλ.
- Κανείς δεν έχει το δικαίωμα να πιέσει να πίνουν όσους δεν πίνουν.
- Η λήψη φαρμάκων σε συνδυασμό με το αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει αδιαθεσία, παραισθήσεις, απώλεια των αισθήσεων, ακόμη και θάνατο.
- Η χρήση αλκοόλ μπορεί να οδηγήσει σε λανθασμένες αποφάσεις.
- Μπορούμε να κάνουμε χρήση αλκοόλ με τρόπο συνετό, χωρίς να θέτουμε την υγεία μας σε κίνδυνο.

Κάνναβη (χασίς)

- Η κατοχή και η χρήση κάνναβης είναι παράνομη.
- Η κάνναβη μπορεί να φέρει τους χρήστες της σε κατάσταση μέθης, να επηρεάσει την ικανότητα συντονισμού των κινήσεων, της προσοχής και της συγκέντρωσης ή να αλλοιώσει την κρίση.

- Υπο-προϊόντα της ουσίας αυτής παραμένουν στον εγκέφαλο και στα όργανα του αναπαραγωγικού συστήματος για αρκετές εβδομάδες μετά τη χρήση.
- Μερικοί άνθρωποι εμφανίζουν ιδιαίτερα δυσάρεστες αντιδράσεις όταν κάνουν χρήση κάνναβης, όπως παρανοϊκές ιδέες, πανικό και αγωνία, καθώς και παραισθήσεις: ο κίνδυνος εμφάνισης τέτοιων αντιδράσεων ποικίλλει ανάλογα με τη δραστητικότητα της ουσίας.
- Μία κανονική δόση κάνναβης μπορεί να επηρεάσει τη βραχυπρόθεσμη μνήμη και την ικανότητα μάθησης.

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Οι νέοι μπορούν να παίρνουν υπεύθυνες αποφάσεις όταν τους προσφέρονται εξαρτησιογόνες ουσίες εάν είναι κατάλληλα προετοιμασμένοι γι' αυτές τις περιπτώσεις.*

ΣΤΟ ΠΑΡΤΙ

ΣΚΟΠΟΣ

Η ενημέρωση των μαθητών σχετικά με το αλκοόλ.

Ο εντοπισμός των παραγόντων που μπορούν να επηρεάσουν τη συμπεριφορά του ατόμου απέναντι στο αλκοόλ.

Η πρόβλεψη των πιθανών συνεπειών της υπερβολικής χρήσης αλκοόλ.

Η διερεύνηση των παραγόντων που συντελούν στην επιτυχία ενός πάρτι.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Αν και αυτή η άσκηση είναι κατάλληλη για μαθητές κάθε ηλικίας, είναι πιθανό να φανεί πιο αποτελεσματική σε μαθητές μεγαλύτερους των 14 ετών. Ίσως χρειαστούν περισσότερα από 40 λεπτά, αν γίνει χρήση όλου του υλικού.

Σύνδεση με: ΛΑ13 «Αποφασίζοντας για το αλκοόλ», ΚΕ7 «Ένα αλλοιώτικο Σαββατοκύριακο!», ΚΕ19 «Αλκοόλ - Τι γνωρίζεις γι' αυτό».

Υλικά

Αντίγραφα του Φυλλάδιου 1 - «Το πάρτι».

Αντίγραφα του Φυλλάδιου 2 - «Η ιστορία της Κλαίρης».

Αντίγραφα του Φυλλάδιου 3 - «Αλκοόλ - οι επιπτώσεις».

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό σχέδιο.

1. Εισαγωγή.
2. Πάρτι - ελεύθερος συνειρμός για τους θετικούς και αρνητικούς συντελεστές ενός πάρτι.
3. Συζήτηση με βάση το Φυλλάδιο 1 - «Το πάρτι».

4. Διαβάστε και ολοκληρώστε το Φυλλάδιο 2 - «Η ιστορία της Κλαίρης».
5. Συζήτηση με αφορμή το Φυλλάδιο 2.
6. Αφίσα.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Εισαγωγή.

Ζητήστε από τους μαθητές να γράψουν τις πέντε πρώτες λέξεις που τους έρχονται στο μυαλό σχετικά με το αλκοόλ. Έτσι, θα αποσπάσετε τις σκέψεις και τις εμπειρίες τους σχετικά με το αλκοόλ και θα μάθετε τι μηνύματα δέχονται γι' αυτό. Γράψτε στον πίνακα δύο καταλόγους: ο ένας να περιλαμβάνει θετικές σκέψεις και συναισθήματα και ο άλλος αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα.

2. Πάρτι - ελεύθερος συνειρμός για τους θετικούς κι αρνητικούς συντελεστές.

Θέμα συζήτησης: Πού πίνουν οι άνθρωποι συνήθως και με ποιους;

Ελεύθερος συνειρμός: Τι συντελεί στην καλή ατμόσφαιρα ενός πάρτι, ή ποια είναι τα χαρακτηριστικά ενός καλού πάρτι;

Συζητήστε, μεταξύ άλλων, την παρουσία / απουσία αλκοόλ.

Ελεύθερος συνειρμός: Τι μπορεί να χαλάσει ένα πάρτι;

Επικεντρωθείτε στα θέματα που θα προκύψουν και αφού χωρίσετε τους μαθητές σε ομάδες των 4 ή 5, ζητήστε τους να βρουν τρόπους αποφυγής αυτών των προβλημάτων.

3. Συζήτηση με αφορμή το Φυλλάδιο 1 - «Το πάρτι».

Μοιράστε το Φυλλάδιο 1 και ζητήστε από τους μαθητές να παρατηρήσουν διάφορες δραστηριότητες καθώς και συμπεριφορές των παιδιών που συμμετέχουν στο πάρτι.

Πώς θα ένιωθαν οι ίδιοι οι μαθητές σε αντίστοιχες περιπτώσεις;

Σημεία συζήτησης:

Πρόκειται για ένα συνηθισμένο πάρτι;

Σύμφωνα με τη δική τους πείρα, υπάρχει κάτι άλλο που θα μπορούσε να συμβεί σ' ένα πάρτι;

Υπάρχει κάτι στο συγκεκριμένο πάρτι, που αποκλείεται να γινόταν σ' ένα δικό τους πάρτι;

4. Διαβάστε και ολοκληρώστε το Φυλλάδιο 2 - «Η ιστορία της Κλαίρης».

Διαβάστε το κείμενο του Φυλλάδιου 2. Διαφορετικά, ζητήστε από τους μαθητές να το διαβάσουν ατομικά. Στη συνέχεια, χωρίστε τους σε ομάδες των 4 ή 5 μαθητών και ζητήστε τους να ολοκληρώσουν την ιστορία. Στη μεγάλη ομάδα, συζητήστε τους λόγους που οδήγησαν τις μικρές ομάδες να ολοκληρώσουν την ιστορία έτσι όπως την ολοκλήρωσαν.

5. Συζήτηση με αφορμή το Φυλλάδιο 2.

- *Πόσων ετών ήταν η Κλαίρη όταν άρχισε να πίνει;*
- *Ποιον είχε παρέα της;*
- *Γιατί άρχισε να πίνει;*
- *Ποιος είχε επηρεάσει τη συμπεριφορά της απέναντι στο αλκοόλ κατά το παρελθόν;*
- *Πιστεύετε πως το γεγονός ότι είναι άνεργη την επηρεάζει ως προς τη χρήση αλκοόλ;*
- *Γιατί της είναι δύσκολο να πει «όχι» σ' ένα ποτό;*
- *Εσείς πίνετε όταν πηγαίνετε σε πάρτι;*
- *Αν ναι, τι / ποιος σας προτρέπει να πιείτε;*

Συνδέστε τις πληροφορίες που περιέχονται στο Φυλλάδιο 3 - «Αλκοόλ - οι επιπτώσεις» με τη συζήτηση, όπου το κρίνετε απαραίτητο.

6. Αφίσα.

Εργασία ομάδας:

Χωρίστε την τάξη σε ομάδες και ζητήστε τους να σχεδιάσουν μία αφίσα με θέμα: *Οδηγίες για ένα πετυχημένο πάρτι.*

Συζητήστε τις οδηγίες.

- *Είναι πιθανό να έχουν αποτέλεσμα;*
- *Πόσο δύσκολο είναι να εφαρμοστούν;*

ΤΟ ΠΑΡΤΙ



Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΚΛΑΙΡΗΣ

Έχει περάσει αρκετός καιρός από τότε που τελείωσα το σχολείο και δυστυχώς δεν έχω κατορθώσει ακόμα να βρω δουλειά. Το ίδιο πρόβλημα, βέβαια, αντιμετωπίζουν και οι περισσότερες από τις φίλες μου. Για ένα διάστημα, παρακολουθούσα σεμινάρια για ηλεκτρονικούς υπολογιστές, αποκτώντας έτσι και κάποια σχετική εμπειρία. Αυτά, όμως, τώρα τελείωσαν κι έτσι δεν έχω τι να κάνω. Οι γονείς μου βαρέθηκαν να με βλέπουν να τριγυρνάω όλη τη μέρα μέσα στο σπίτι χαζεύοντας. Δεν μπορούν όμως να πουν ότι δεν προσπαθώ να βρω δουλειά. Κι έχουν αρχίσει πλέον να με νευριάζουν, υπενθυμίζοντάς μου συνέχεια το γεγονός ότι ο αδερφός μου τακτοποιήθηκε επαγγελματικά, αμέσως μόλις τελείωσε το σχολείο. Γι' αυτόν, έτσι κι αλλιώς, ήταν πιο εύκολο.

Πριν από λίγο καιρό, λοιπόν, καθώς επέστρεφα στο σπίτι, απογοητευμένη που κι εκείνη την ημέρα δεν είχα καταφέρει να βρω δουλειά, συνάντησα την Τζίνα, μία φίλη μου από το σχολείο. Με την Τζίνα είχα πάντοτε πολύ καλές σχέσεις.

«Γεια σου, Κλαίρη. Βρήκες καμιά δουλειά;», με ρώτησε.

«Όχι», της απάντησα.

«Δε βαριέσαι, μωρέ. Έλα, νομίζω πως ξέρω έναν τρόπο για να πάρεις τα πάνω σου. Απόψε το βράδυ ο Γιάννης κάνει πάρτι. Οι γονείς του θα λείπουν το Σαββατοκύριακο και θα μαζευτεί όλη η παρέα στο σπίτι του. Θα είναι και ο Παύλος, που σου αρέσει. Θα συναντηθούμε, λοιπόν, κατά τις 8:00 στην καφετέρια, να πιούμε κάτι πριν πάμε, εντάξει;»

Η Τζίνα είχε δίκιο. Πράγματι, πήρα τα πάνω μου. Λατρεύω τα πάρτι. Μερικές φορές νιώθω πως είναι ό,τι καλύτερο μπορεί να μου συμβεί. Η συγκεκριμένη παρέα, μάλιστα, είναι απίθανη. Μόνο που όλοι δείχνουν να έχουν ιδιαίτερη αυτοπεποίθηση, γεγονός που με κάνει να νιώθω λίγο νευρική. Γι' αυτό μερικές φορές θέλω να έχω πει λιγάκι πριν τους συναντήσω, για να είμαι πιο άνετη. Την πρώτη φορά που ήπια ήμουν 12 ετών. Οι φίλοι μου είχαν αγοράσει ένα μπουκάλι κρασί απ' το σούπερ μάρκετ και το ήπιαμε στο πάρκο της γειτονιάς. Σύντομα, ξεπεράσαμε αυτό το στάδιο και τώρα προτιμάμε την άνεση της παμπ. Μου αρέσει η βότκα με λεμόνι, αλλά δεν πίνω και πάρα πολύ, γιατί δε μου φτάνουν τα χρήματα. Μου αρέσει, επίσης, η μπίρα και το κρασί.

Ποτέ δεν αρνούμαι όταν μου προσφέρουν ένα ποτό. Πάντα λέω «ναι», ακόμη κι αν έχω ήδη πει πολύ. Μερικές φορές, βέβαια, δεν έχω διάθεση να πω άλλο, όμως ντρέπομαι να αρνηθώ μπροστά στους φίλους μου. Δε μου αρέσει να γίνομαι το κέντρο της προσοχής, πίνοντας, για παράδειγμα, νερό! Η παρέα μου θα νομίζει ότι κάτι δεν πάει καλά με μένα. Άλλωστε, μου αρέσει η γεύση του ποτού καθώς και η αίσθηση της ζεστασιάς που προκαλεί.

Ας επιστρέψω, όμως, στο βράδυ εκείνο. Συνάντησα την Τζίνα όπως είχαμε συμφωνήσει στο μπαράκι και ξοδέψαμε τα λεφτά μας σε ποτά. Κρατήσαμε μόνο όσα χρειάζονταν για ν' αγοράσουμε ένα ποτό για το πάρτι. Θα πρέπει να ήπιαμε από 4 ή 5 ποτά η καθεμία. Σ' αυτή την κατάσταση πήγαμε στο πάρτι, όπου ήταν όλοι μαζεμέ-

νοι, φυσικά και ο Παύλος. Εκεί, ήπιαμε μερικά ποτά ακόμα. Όλα ήταν τέλεια, το ποτό, η μουσική, η παρέα! Εκείνη τη στιγμή πίστευα ότι το ποτό δε θα με πείραζε, όσο κι αν έπινα. Αντίθετα, όμως, απ' ό,τι πίστευα, σύντομα θα διαπίστωνα ότι

.....
.....

ΑΛΚΟΟΛ - ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ

Στον εαυτό μας

Από τη στιγμή που θα γίνει χρήση, το αλκοόλ πηγαίνει κατευθείαν στο στομάχι, απ' όπου το 1/5 ή το 20% της συνολικής ποσότητας που καταναλώθηκε απορροφάται αμέσως από το αίμα. Το υπόλοιπο απορροφάται από το λεπτό έντερο και στη συνέχεια εισέρχεται στο αίμα. Το αλκοόλ παραμένει σε όλα τα μέρη του σώματος, μόνο για λίγα λεπτά μετά τη χρήση του.

Έτσι, ύστερα από ένα ποτήρι μπίρα μπορεί να νιώθετε πιο χαλαροί, πιο ομιλητικοί και λιγότερο διστακτικοί. Όσο περισσότερο αλκοόλ καταναλώνετε, τόσο μειώνεται η ικανότητα μνήμης, αντίληψης και λήψης αποφάσεων. Η ομιλία και η όραση αρχίζουν να αλλοιώνονται, η κίνηση γίνεται αδέξια και αποσυντονισμένη.

Η ικανότητα κρίσης ατονεί. Έτσι, επηρεάζεται άμεσα η ικανότητα οδήγησης ή χειρισμού ενός μηχανήματος. Το αλκοόλ μπορεί, επίσης, να δημιουργήσει την αίσθηση υπερβολικής αυτοπεποίθησης, να άρει τις αναστολές και τη φυσική αίσθηση του κινδύνου και να κάνει τους ανθρώπους να πουν ή να κάνουν πράγματα που δε θα έκαναν, αν ήταν νηφάλιοι.

Στους άλλους

Έχει αποδειχτεί ότι ένας μεγάλος αριθμός τραυματισμών και θανάτων οφείλεται στη χρήση αλκοόλ. Σύμφωνα με επίσημα στοιχεία, η χρήση αλκοόλ συνδέεται άμεσα με την εκδήλωση βίας. Εμπλέκεται στα περισσότερα βίαια εγκλήματα από οποιαδήποτε άλλη εξαρτησιογόνο ουσία. Επίσης, κατατάσσεται μεταξύ των παραγόντων που οδηγούν στη διάλυση των γάμων, τον ξυλοδαρμό της συζύγου ή ακόμα και τη σεξουαλική κακοποίηση.

Μακροπρόθεσμες επιπτώσεις του αλκοόλ

Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει βλάβη στον ανθρώπινο οργανισμό. Η κίρρωση του ήπατος και η καρδιοπάθεια είναι δύο από τις πιο σοβαρές ασθένειες που συνδέονται με την κατάχρηση αλκοόλ. Το αλκοόλ αποτελεί αιτία εμφάνισης έλκους στομάχου, καρκίνου και ασθένειας στο πάγκρεας. Καταστρέφει τα κύτταρα του εγκεφάλου επηρεάζοντας έτσι άμεσα στην ικανότητα μάθησης και μνήμης. Η χρήση αλκοόλ οδηγεί, επίσης, στην εξάρτηση, ενώ κάποιοι άνθρωποι σταδιακά χάνουν τον έλεγχο της ζωής τους.

Κορίτσια και αλκοόλ

Με την ίδια ποσότητα αλκοόλ, τα κορίτσια μεθούν πιο γρήγορα απ' ό,τι τα αγόρια. Αυτό συμβαίνει επειδή τα κορίτσια έχουν μικρότερη ποσότητα σωματικού υγρού, από τα αγόρια. Το αλκοόλ καθώς κυκλοφορεί μέσω του αίματος στο σώμα διαλύεται

ανάλογα με την ποσότητα του σωματικού υγρού. Έτσι, με την ίδια ποσότητα αλκοόλ, η περιεκτικότητα του αίματος σε οινόπνευμα είναι μικρότερη στα αγόρια απ' ό,τι στα κορίτσια.

Ποτό κι εγκυμοσύνη

Το αλκοόλ άρει τις αναστολές στον άνθρωπο, επηρεάζοντας έτσι και τις αποφάσεις που παίρνει. Για παράδειγμα, μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο μίας ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης.

Η έγκυος γυναίκα που κάνει χρήση αλκοόλ θέτει σε κίνδυνο την υγεία του παιδιού της. Αλκοόλ στην κυκλοφορία του αίματος της μητέρας σημαίνει αλκοόλ και στο αίμα του παιδιού. Μεταξύ των καταστροφικών συνεπειών του αλκοόλ για το παιδί περιλαμβάνονται η καθυστέρηση της σωματικής ή πνευματικής ανάπτυξης και διάφορες σωματικές βλάβες.

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Οι νέοι μπορούν να παίρνουν υπεύθυνες αποφάσεις όταν τους προσφέρουν εξαρτησιογόνες ουσίες, εάν είναι κατάλληλα προετοιμασμένοι να αντιμετωπίσουν τέτοιες περιπτώσεις.*

ΟΔΗΓΗΣΗ ΚΑΙ ΑΛΚΟΟΛ

ΣΚΟΠΟΣ

Η διαμόρφωση μιας σαφούς εικόνας της σχέσης αλκοόλ και οδήγησης.

Η διδασκαλία τρόπων αντιμετώπισης περιπτώσεων στις οποίες ο οδηγός του οχήματος που μας μεταφέρει έχει πει πολύ.

Η ανάπτυξη δεξιοτήτων στη λήψη αποφάσεων.

Οδηγίες για υπεύθυνη χρήση του αλκοόλ.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Αυτή η άσκηση είναι κατάλληλη για μαθητές λυκείου.

Σύνδεση με: ΛΑ6 «Ένας τρόπος λήψης αποφάσεων», ΛΑ13 «Αποφασίζοντας για το αλκοόλ», ΣΥΝ12 «Συνέπειες».

Υλικά

Αντίγραφα του Φυλλαδίου 1 - «Παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν τις αντιδράσεις του σώματος στο αλκοόλ».

Αντίγραφα του Φυλλαδίου 2 - «Πρόσκληση από μεθυσμένο οδηγό».

Αντίγραφα του Φυλλαδίου 3 - «Η περιεκτικότητα διαφόρων ποτών σε αλκοόλ».

Αντίγραφα του Φυλλαδίου 3 - «Λήψη αποφάσεων: Φύλλο Εργασίας», το οποίο βρίσκεται στο ΛΑ6 «Ένας τρόπος λήψης αποφάσεων».

Αντίγραφα του Φυλλαδίου 4 - «Οδήγηση και αλκοόλ».

Άρθρα εφημερίδων που αναφέρονται σε τροχαία δυστυχήματα.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό σχέδιο

1. Παράγοντες που επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο αντιδρά το σώμα στο αλκοόλ.

2. Λήψη αποφάσεων σε μικρές ομάδες.
3. Συζήτηση.
4. Ελεύθερος συνειρμός.
5. Επινόηση βασικών κανόνων.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Παράγοντες που επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο αντιδρά το σώμα στο αλκοόλ.

Ελεύθερος συνειρμός: Τι μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο αντιδρά το σώμα στο αλκοόλ;

Μοιράστε το Φυλλάδιο 1 και συζητήστε.

2. Λήψη αποφάσεων σε μικρές ομάδες.

Παρουσιάστε την περίπτωση του Φυλλαδίου 2 - «Πρόσκληση από μεθυσμένο οδηγό». Δώστε στους μαθητές χρόνο να διαβάσουν το κείμενο και ζητήστε τους να αποφασίσουν τι θα κάνουν, λαμβάνοντας υπόψη τα στάδια λήψης αποφάσεων τα οποία περιγράφηκαν στο ΛΑ6, Φυλλάδιο 3.

Συζητήστε στη μεγάλη ομάδα.

Ζητήστε από τους μαθητές να χρησιμοποιήσουν παιχνίδι ρόλων για την εξέλιξη της ιστορίας με βάση την απόφαση που θα πάρουν σε ομάδες. Ορίστε ένα μαθητή για παρατηρητή και συγκεντρώστε πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο χειρισμού της περίπτωσης.

Σε μεγάλες ομάδες, οι μαθητές μοιράζονται τα αποτελέσματα των αποφάσεων της κάθε μικρής ομάδας, συζητούν και κάνουν κριτική στις αποφάσεις.

3. Συζήτηση.

Συζητήστε τις εμπειρίες των μαθητών και τα συναισθήματά τους σχετικά με το αλκοόλ και την οδήγηση. Χρησιμοποιήστε άρθρα εφημερίδων που αφορούν στη χρήση αλκοόλ. Αναφερθείτε στο Φυλλάδιο 4 - «Οδήγηση και αλκοόλ».

4. Ελεύθερος συνειρμός.

Ζητήστε από τους μαθητές με ελεύθερο συνειρμό να φέρουν στο μυαλό τους τις επιπτώσεις της υπερβολικής χρήσης αλκοόλ και τους σχετικούς κινδύνους. (Δυσκολία στο βάδισμα και στην ομιλία, λιποθυμία, πρόκληση αμηχανίας στους φίλους ή στην οικογένεια, σοβαρά ατυχήματα, ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη, αδιαθεσία, καβγάδες, βία κ.λπ.).

5. Επινόηση βασικών κανόνων.

Σε μικρές ομάδες, ζητήστε από τους μαθητές να καθορίσουν κάποιους βασικούς κανόνες σχετικά με τη χρήση αλκοόλ, να τους ανακοινώσουν σε όλη την τάξη και να ακολουθήσει συζήτηση.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΕΠΗΡΕΑΣΟΥΝ ΤΙΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ΑΛΚΟΟΛ

Η σωματική διά- πλαση

Ένα μικρόσωμο άτομο διαθέτει λιγότερη ποσότητα σωματικού υγρού συγκριτικά με ένα μεγαλόσωμο άτομο. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα η ίδια ποσότητα αλκοόλ να επιδρά πιο εύκολα σ' ένα μικρόσωμο άτομο απ' ό,τι σ' ένα μεγαλόσωμο.

Το φύλο

Τα κορίτσια μπορούν να μεθύσουν πιο γρήγορα από τα αγόρια, καταναλώνοντας την ίδια ποσότητα αλκοόλ. Αυτό συμβαίνει επειδή έχουν περισσότερο λίπος και λιγότερο σωματικό υγρό σε σχέση με τα αγόρια. Η κατανομή του αλκοόλ στο σώμα είναι ανάλογη με την περιεκτικότητα του σώματος σε νερό. Έτσι, το αλκοόλ διαλύεται πιο εύκολα στο αντρικό σώμα. Αντίστοιχα, και το επίπεδο αλκοόλ στο αίμα είναι χαμηλότερο στ' αγόρια απ' ό,τι στα κορίτσια.

Η ποσότητα φαγη- τού που έχει κατανα- λωθεί

Όταν έχουμε φάει, οπότε το στομάχι και το λεπτό έντερο δεν είναι άδεια, το αλκοόλ δεν απορροφάται πολύ γρήγορα από το αίμα. Όσο βραδύτερα γίνεται η απορρόφηση του αλκοόλ από το αίμα, τόσο πιο αργά επιδρά στον εγκέφαλο.

Ανάμιξη αλκοόλ με χάπια ή άλλες ουσίες

Τα αποτελέσματα του αλκοόλ στο σώμα γίνονται πολύ πιο έντονα αν γίνεται παράλληλη χρήση άλλων εξαρτησιογόνων ουσιών.

Ο ρυθμός χρήσης αλκοόλ

Αν το αλκοόλ καταναλώνεται γρήγορα, η επίδρασή του είναι εντονότερη.

Η συχνότητα χρήσης αλκοόλ

Οι άνθρωποι που πίνουν αλκοόλ σε τακτά χρονικά διαστήματα επηρεάζονται λιγότερο απ' αυτά, επειδή το συνηθίζει ο οργανισμός τους.

Η ποσότητα αλκοόλ που καταναλώνεται

Η ποσότητα του αλκοόλ που καταναλώνει ένα άτομο αποτελεί πρωταρχικό παράγοντα καθορισμού του τρόπου αντίδρασής του σ' αυτό. Δεν είναι δυνατό να πούμε αν μία συγκεκριμένη ποσότητα αλκοόλ μάς επηρεάζει κατά ένα συγκεκριμένο τρόπο, αφού, όπως γνωρίζουμε, υπάρχουν πολλοί παράγοντες που προσδιορίζουν την επίδραση του αλκοόλ στον άνθρωπο. Ο παρακάτω χάρτης αφορά ένα άτομο κανονικού βάρους, που έχει ήδη πάρει το γεύμα του και έχει καταναλώσει τις συγκεκριμένες ποσότητες αλκοόλ σε αρκετά γρήγορο διάστημα. Αποτελεί έναν πρόχειρο οδηγό. Η μπίρα που χρησιμοποιείται ως παράδειγμα δεν είναι πολύ δυνατή. Οι πιο δυνατές μπίρες περιέχουν περισσότερο αλκοόλ και, επομένως, έχουν πιο έντονα αποτελέσματα.

Ποσότητα		Αποτέλεσμα
1/2 μπουκάλι (μεγάλο)	=	Ελάχιστα εμφανή αποτελέσματα/λιγότερο άμεσες αντιδράσεις.
1 μπουκάλι	=	Αίσθηση ευεξίας.
1 1/2 μπουκάλι	=	Χαρακτηριστικά αυξημένη ομιλητικότητα/μειωμένη ικανότητα κρίσης.
2 1/2 μπουκάλια	=	Αργή κρίση/έλλειψη συντονισμού.
5 μπουκάλια	=	Αλλοιωμένη ομιλία, αδυναμία αυτοελέγχου, ακραίες αντιδράσεις, π.χ. τάση για επιθετικότητα και πρόκληση καβγάδων. Αλλοιωμένη όραση και απώλεια ισορροπίας.
6 μπουκάλια	=	Απώλεια αισθήσεων ή ακόμα και θάνατος.

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΑΠΟ ΜΕΘΥΣΜΕΝΟ ΟΔΗΓΟ

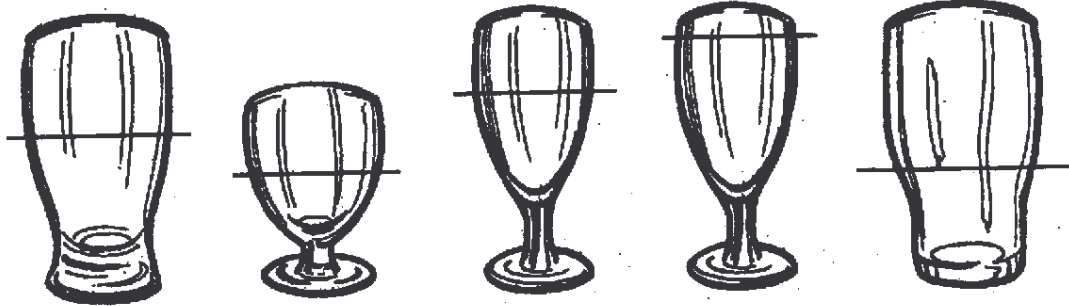
Πέντε φίλοι οργανώνουν ένα πάρτι στο σπίτι του Ηλία. Ο Βασίλης και ο Δημήτρης πηγαίνουν με το αυτοκίνητο του Βασίλη. Οι υπόλοιποι φτάνουν με κάποιον άλλο γνωστό.

Από νωρίς ο Βασίλης είχε προτείνει να μεταφέρει όλα τα παιδιά στο σπίτι τους, με το αυτοκίνητό του. Ο Βασίλης αρέσει στη Βίκυ, που όμως δεν είχε ξαναπάει μαζί του σε άλλο πάρτι. Καθώς περνούσε η ώρα, η Τερέζα παρατηρούσε ότι ο Βασίλης έπινε πολύ. Κι ενώ το πάρτι έφτανε στο τέλος του, η Τερέζα είπε στο Βασίλη ότι δε θα γύριζε μαζί του, προβάλλοντας σαν δικαιολογία ότι μάλλον δε χωρούσε στο αυτοκίνητο. Ο πραγματικός, βέβαια, λόγος ήταν ότι δεν ήθελε να μπει στο αυτοκίνητό του επειδή εκείνος ήταν πολύ μεθυσμένος για να οδηγήσει.

Τι έπρεπε να κάνουν οι υπόλοιποι;

Η ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΔΙΑΦΕΡΩΝ ΠΟΤΩΝ ΣΕ ΑΛΚΟΟΛ

Τα παρακάτω σχέδια αφορούν την ίδια ποσότητα αλκοόλ, π.χ. 1 μονάδα μέτρησης αλκοόλ σε:



μισό ποτήρι
μπύρας

λιγότερο από
ένα ποτήρι
ουίσκι, βότκα ή
τζιν

1 ποτήρι
λικέρ

1 ποτήρι
κρασί

1/3 ποτηριού δυ-
νατής μπύρας

Υπάρχει τρόπος υπολογισμού της περιεκτικότητας του αίματος σε αλκοόλ;

Δεν υπάρχει τρόπος να εκτιμήσουμε με σιγουριά την περιεκτικότητα του αίματος σε αλκοόλ αν δε χρησιμοποιήσουμε ειδικά όργανα. Η περιεκτικότητα του αίματος σε αλκοόλ εξαρτάται από πολλούς παράγοντες: την ποσότητα αλκοόλ που καταναλώσατε, τη σωματική σας διάπλαση, το φύλο, το αν έχετε προηγουμένως φάει, το πόσο γρήγορα ήπιατε και από το μεταβολισμό σας. Χρειάζεται περίπου μία ώρα για να απορροφηθεί το αλκοόλ και να φτάσει στο μέγιστο βαθμό περιεκτικότητας στο αίμα. Το συκώτι διαλύει σταδιακά συγκεκριμένη ποσότητα αλκοόλ την ώρα.

ΟΔΗΓΗΣΗ ΚΑΙ ΑΛΚΟΟΛ

Το αλκοόλ μέσω του αίματος διέρχεται από όλα τα κύτταρα του σώματος και φυσικά του εγκεφάλου. Μικρή ποσότητα αλκοόλ δεν μπορεί να αλλάξει ιδιαίτερα τη συμπεριφορά του ατόμου. Με μεγάλη ποσότητα αλκοόλ το άτομο παύει να είναι νηφάλιο. Τέτοιου είδους αλλαγές στη συμπεριφορά μπορούν να επηρεάσουν την ικανότητα οδήγησης ενός οχήματος (αυτοκινήτου, μοτοποδήλατου, ποδήλατου) ή ακόμα να γίνουν αιτία να υποστεί το ίδιο το άτομο ατύχημα από διερχόμενο όχημα.

Τα άμεσα αποτελέσματα της χρήσης αλκοόλ εξαρτώνται από την ποσότητα αλκοόλ στο αίμα. Αυτή εκφράζεται σε mg αλκοόλ ανά ml αίματος. Πολλοί παράγοντες επηρεάζουν την επίδραση του αλκοόλ στον άνθρωπο. Οι νέοι είναι πιο ευάλωτοι σε σχέση με τους ενήλικες καθώς οι αρνητικές συνέπειες εμφανίζονται με μικρότερες ποσότητες αλκοόλ στο αίμα τους.

Εκτός από τις άμεσες επιπτώσεις στο συντονισμό των κινήσεων, το αλκοόλ επιδρά και στην προσωπικότητα. Όταν οι άνθρωποι πίνουν, γίνονται πιο τολμηροί, πιο απερίσκεπτοι και οδηγούν με μεγαλύτερη ταχύτητα, ενώ δύσκολα παραδέχονται ότι δεν είναι σε θέση να οδηγήσουν.

Πολλές φορές βλέπουμε στο δρόμο περιπολικά της τροχαίας, που κάνουν «αλκο-τεστ» στους οδηγούς. Αν αποδειχθεί ότι ο οδηγός έχει καταναλώσει μεγάλη ποσότητα αλκοόλ, τιμωρείται με υψηλό πρόστιμο ή και αφαίρεση της άδειας οδήγησης.

Μονάδες αλκοόλ Γυναίκα - Άνδρας	Περιεκτικότητα αλκοόλ στο αίμα	Συνήθη αποτελέσματα	Κίνδυνος ατυχήματος
1 1,5	30mg	Μειωμένη ικανότητα οδήγησης.	Αυξημένος
1,5 2	50mg	Αυξημένη αίσθηση ευεξίας. Ομιλητικότητα και άρση αναστολών. Αδυναμία κρίσης και λήψης λογικών αποφάσεων.	Διπλάσιος
3 3,5	80mg	Ελαχιστοποίηση της ικανότητας συντονισμού των κινήσεων.	Τετραπλάσιος
4 5	100mg	Το αποτέλεσμα της χρήσης αλκοόλ είναι πλέον ορατό στους άλλους, με εμφανή την ανικανότητα σωματικού και κοινωνικού ελέγχου.	Εφταπλάσιος
5 7	150mg	Απώλεια αυτοελέγχου. Αλλοιωμένη ομιλία. Τάση για πρόκληση καβγά. Διαχυτικότητα. Τάση για εμετό.	Εικοσιπενταπλάσιος

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Οι νέοι μπορούν να παίρνουν υπεύθυνες αποφάσεις όταν τους προσφέρουν εξαρτησιογόνες ουσίες εάν είναι κατάλληλα προετοιμασμένοι να αντιμετωπίσουν τέτοιες περιπτώσεις.*

ΑΠΟΦΑΣΙΖΟΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ

ΣΚΟΠΟΣ

Ο εντοπισμός των κοινωνικών πιέσεων για χρήση αλκοόλ και η προώθηση τρόπων αντιμετώπισης του προβλήματος.

Η εκμάθηση ενός αποφασιστικού αλλά και διακριτικού τρόπου, ο οποίος θα βοηθήσει τους μαθητές να λένε «όχι», σε περιπτώσεις που δέχονται πίεση.

Η ανάπτυξη δεξιοτήτων στη λήψη αποφάσεων.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Αυτή η άσκηση μπορεί να γίνει με όλες τις ομάδες. Ενισχύει την εργασία που έχει προηγηθεί για το αλκοόλ.

Σύνδεση με: ΛΑ11 «Στο πάρτι», ΛΑ12 «Οδήγηση και αλκοόλ», ΑΑ11 «Λέγοντας όχι», ΣΥΝ12 «Συνέπειες».

Υλικά

Μαρκαδόροι.

Δείγματα Περιπτώσεων.

Αντίγραφο του Φυλλαδίου 1 του ΛΑ12 - «Παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν τον τρόπο αντίδρασης του σώματος στο αλκοόλ» (αν κριθεί σκόπιμο).

Αντίγραφο του Φυλλαδίου 4 - «Οδήγηση και αλκοόλ», του ΛΑ12 (αν κριθεί σκόπιμο).

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό σχέδιο

1. Συζήτηση σχετικά με περιπτώσεις λήψης αποφάσεων.
2. Μικρές ομάδες. Ολοκλήρωση της ιστορίας.

3. Παρουσίαση.

4. Συζήτηση.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Συζήτηση για περιπτώσεις λήψης αποφάσεων.

Διαλέξτε μία περίπτωση από τα Δείγματα, παρουσιάστε τη στην τάξη και συζητήστε την περιληπτικά.

Σημεία συζήτησης:

- *Πρέπει να ενδώσει στην πίεση;*
- *Πρέπει να απευθυνθεί σε κάποιον πολύ στενό του φίλο;*
- *Πρέπει να πει αυτό που πιστεύει;*
- *Πρέπει να προτείνει μία εναλλακτική λύση;*
- *Πρέπει να αγνοήσει τα όσα λέγονται;*

2. Μικρές ομάδες. Ολοκλήρωση της ιστορίας.

Χωρίστε την τάξη σε ομάδες και ζητήστε τους να ξαναδιαβάσουν το κείμενο και ν' αποφασίσουν την πιθανή εξέλιξη της ιστορίας, αφού εξετάσουν τους τρόπους με τους οποίους το άτομο θα μπορούσε να αντιμετωπίσει την κατάσταση.

3. Παρουσίαση.

Οι ομάδες παρουσιάζουν στην τάξη τον τρόπο με τον οποίο ολοκλήρωσαν το κείμενο.

4. Συζήτηση.

Ζητήστε από τους μαθητές, σε μικρές ομάδες, να συζητήσουν περιπτώσεις στις οποίες οι ίδιοι ή κάποιοι φίλοι τους δέχτηκαν έντονη πίεση για να κάνουν χρήση αλκοόλ.

Ακολουθεί συζήτηση.

Μάθημα 13

Δείγματα Περιπτώσεων

Ο Γιάννης είναι 14 ετών. Όταν βγαίνει έξω με τους φίλους του συχνά παίρνει μαζί του και το μεγαλύτερο αδερφό του, γιατί έτσι τους αφήνουν να μπαίνουν στα μπαράκια και να πίνουν ποτό. Όποτε λείπουν οι γονείς κάποιου παιδιού πηγαίνουν στο σπίτι του και πίνουν, διαφορετικά πίνουν στο πάρκο της γειτονιάς τους. Ο Γιάννης πίνει όσο λιγότερο γίνεται, επειδή οι γονείς του δεν τον αφήνουν και ξέρει πως αν το ανακαλύψουν θα γίνουν έξαλλοι. Παρότι του ίδιου δεν του αρέσει να πίνει, οι φίλοι του τον πιέζουν συνέχεια. Μερικές φορές, μάλιστα, μεθάνε.

Τι πρέπει να κάνει;



Η Πόπη, που είναι 15 ετών, έχει καλέσει μερικά παιδιά στο σπίτι της. Οι γονείς της έχουν πάει σ' ένα γάμο και θ' αργήσουν να επιστρέψουν. Η Πόπη και η παρέα της ακούνε μουσική, χορεύουν, τρώνε και, γενικά, περνάνε όμορφα. Κάποια στιγμή ο Στέφανος ανοίγει ένα ντουλάπι και ανακαλύπτει ότι είναι γεμάτο ποτά. «Ε! για κοιτάξτε εδώ τι βρήκα!», φωνάζει. «Πόπη, δεν πιστεύω να σε πειράζει που θα πιούμε λίγο ποτό», λέει, και ανοίγει ένα μπουκάλι βότκα. Σύντομα, τον ακολουθεί και η Γιάννα. Η αλήθεια είναι πως η Πόπη δε θέλει να πιουν τα ποτά του πατέρα της. Οι γονείς της την εμπιστεύονται και είναι σίγουροι ότι και οι φίλοι της δεν πρόκειται να αγγίξουν τα πράγματά τους.

Τι πρέπει να κάνει;



Ο Πάνος, που είναι 19 ετών, έχει πάρει το αυτοκίνητο του πατέρα του για ένα βράδυ. Είναι πολύ ευχαριστημένος επειδή θα μπορεί να μετακινηθεί πιο εύκολα και να πάει και το κορίτσι του σπίτι. Εκείνο το βράδυ, λοιπόν, είναι τα γενέθλια της κοπέλας του και έχουν πάει σε ένα μπαράκι να πιουν ένα ποτό, με σκοπό να συνεχίσουν σε μία ντίσκο. Δε θέλει να πει περισσότερο από το επιτρεπτό όριο, ώστε σε περίπτωση που τον σταματήσουν για «αλκο-τέστ» να μην έχει πρόβλημα. Έτσι, λοιπόν, στο μπαράκι, κερνάει μερικά ποτά την παρέα του ο ίδιος ήπια δυο μπύρες. Στη συνέχεια ετοιμάζεται να πάει στην ντίσκο. Εκείνη ακριβώς τη στιγμή, τον πλησιάζει ο Φίλιππος και τον καλεί να τον κεράσει ένα ποτό. Ο Πάνος αρνείται, βέβαια, αλλά ο Φίλιππος φέρνει το ποτό, λέγοντας: «Δε γινόταν να μην ανταποδώσω το κέρασμα. Έλα, πιες. Έχεις ώρα για να πας στην ντίσκο».

Τι πρέπει να κάνει;

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Οι νέοι μπορούν να παίρνουν υπεύθυνες αποφάσεις όταν τους προσφέρουν εξαρτησιογόνες ουσίες εάν είναι κατάλληλα προετοιμασμένοι να αντιμετωπίσουν τέτοιες περιπτώσεις.*

ΤΙ ΣΕ ΕΜΠΟΔΙΖΕΙ

ΣΚΟΠΟΣ

Η ενημέρωση για την κάνναβη.

Η ανάπτυξη δεξιοτήτων στη λήψη αποφάσεων.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Αυτή η άσκηση αποτελείται από τρία μέρη και θα χρειαστεί τουλάχιστον δύο διδακτικές ώρες. Αφορά κυρίως μαθητές Β΄ γυμνασίου ή μεγαλύτερους. Θα πρέπει, επίσης, να ληφθεί υπόψη η διαθεσιμότητα και η χρήση κάνναβης στην τοπική κοινότητα.

Αν και η άσκηση αυτή αφορά στην κάνναβη, η ίδια προσέγγιση μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για άλλες εξαρτησιογόνες ουσίες. Οι πιο αδύνατοι μαθητές θα χρειαστούν περισσότερη υποστήριξη και καθοδήγηση, για να ολοκληρώσουν την εργασία.

Οι δεξιότητες του «Λέγοντας όχι» θα πρέπει να διδαχθούν πριν το Στάδιο 3.

Σύνδεση με: ΛΑ6 «Ένας τρόπος λήψης αποφάσεων», ΑΑ11 «Λέγοντας όχι».

Υλικά

Αντίγραφο του Φυλλαδίου 1 - «Στοιχεία για την κάνναβη».

Αντίγραφο του Φυλλαδίου 2 - «Έλα, λοιπόν! Τι σε εμποδίζει».

Αντίγραφο του Φυλλαδίου 3 - «Λήψη αποφάσεων: Φύλλο Εργασίας» από το ΛΑ6.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό σχέδιο

1. Εργασία για την κάνναβη.
2. Άσκηση λήψης αποφάσεων.

3. Χρήση παιχνιδιού ρόλων για εξάσκηση σε τρόπους άρνησης.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Εργασία για την κάνναβη.

Σημείωση: Αν και οι βασικές πληροφορίες βρίσκονται στο Φυλλάδιο 1- «Στοιχεία για την κάνναβη», οι μαθητές θα πρέπει να εξετάσουν και άλλες πηγές ενημέρωσης, όπως: «Κατανόηση των εξαρτησιογόνων ουσιών», άρθρα από εφημερίδες κ.λπ.

- Καθορίστε εργασίες για την κάνναβη, που θα καλύπτουν τους παρακάτω τομείς:
 - α) Τι είναι η κάνναβη και ποιες οι συνέπειες της χρήσης της (βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα);
 - β) Ποια η γνώμη των γονιών για την κάνναβη;
 - γ) Ποια η γνώμη των νέων για την κάνναβη;
 - δ) Τι προβλέπει η νομοθεσία για τη χρήση κάνναβης;

Ζητήστε από τους μαθητές να χωριστούν και να εργαστούν σε ομάδες. Όσες ομάδες ασχοληθούν με το (β) και το (γ) μπορούν να κάνουν χρήση ερωτηματολογίων.

Με τις παρακάτω ερωτήσεις, οι μαθητές θα μπορούσαν να αποσπάσουν τις απόψεις των γονιών αλλά και των νέων ανθρώπων σχετικά με τις εξαρτησιογόνες ουσίες.

Γονείς

Γιατί νομίζετε ότι οι άνθρωποι κάνουν χρήση κάνναβης;
Όταν ήσασταν στην ηλικία μου, γνωρίζατε άτομα που έκαναν χρήση κάνναβης ;
Τι πιστεύετε γι' αυτούς τους ανθρώπους;
Τι γνωρίζετε για τα αποτελέσματά της;

Νέοι άνθρωποι

Γιατί νομίζετε ότι οι άνθρωποι κάνουν χρήση κάνναβης ;
Ποια είναι η γνώμη σας για τους ανθρώπους που κάνουν χρήση;
Πώς θα νιώσουν οι γονείς σας αν ανακαλύψουν ότι κάνετε χρήση κάνναβης ;
Τι γνωρίζετε για τα αποτελέσματά της;

Όταν οι ομάδες ολοκληρώσουν την εργασία τους, την παρουσιάζουν στην τάξη. Στη συνέχεια, και πάλι σε μικρές ομάδες, συζητούν τα αποτελέσματα των εργασιών των υπολοίπων και μετά, ξανά στη μεγάλη ομάδα, αναφέρουν ό,τι καινούργιο έμαθαν ή τους εντυπωσίασε. Η συζήτηση μπορεί να στραφεί στις ομοιότητες και διαφορές που εντοπίστηκαν στις απόψεις γονέων και νέων.

2. Άσκηση λήψης αποφάσεων.

Μοιράστε το Φυλλάδιο 2. Χωρίστε την τάξη σε ομάδες 4 ή 5 μαθητών και ζητήστε τους να σχολιάσουν τα συναισθήματα του Αντώνη. Προχωρήστε σε συζήτηση. Στη συνέχεια ζητήστε από τους μαθητές να καταγράψουν όλες τις επιλογές που έχει ο Αντώνης και, με βάση αυτές, να αποφασίσουν τι πρέπει να κάνει. Πείτε τους να χρησιμοποιήσουν το Φυλλάδιο 3 του ΛΑ6, ως οδηγό στη διαδικασία λήψης της απόφασης.

Στη μεγάλη ομάδα, συζητήστε ποιοι παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν την απόφαση και ποιες επιλογές έκαναν οι μαθητές.

3. Εξάσκηση σε τρόπους άρνησης, μέσα από το παιχνίδι ρόλων.

Ζητήστε από την τάξη να συγκεντρώσει την προσοχή της σε τρόπους άρνησης και συζητήστε γι' αυτούς, χρησιμοποιώντας τις ιδέες που προέκυψαν από τη συζήτηση του Φυλλαδίου 2. (Σκόπιμο είναι να έχει διδαχθεί το ΑΑ11 «Λέγοντας όχι»).

Χωρίστε την τάξη σε ομάδες 4 ή 5 μαθητών που θα χρησιμοποιήσουν παιχνίδι ρόλων για τις περιπτώσεις άρνησης. Προτείνετε την παρακάτω περίπτωση:

Βρίσκεσαι στο πάρκο της γειτονιάς μαζί με τους φίλους σου. Ένας από αυτούς βγάζει ένα τσιγάρο από χασίς και το προσφέρει και στην παρέα. Εσύ δε θέλεις να καπνίσεις, αλλά ούτε θέλεις να φανείς διαφορετικός.

Όταν θα γίνει το παιχνίδι ρόλων, ζητήστε από τους μαθητές να αλλάξουν ρόλους μία-δύο φορές, ώστε να έχουν όλοι την ευκαιρία να δοκιμάσουν διάφορες μεθόδους.

Τέλος, με τη μεγάλη ομάδα, συζητήστε με ποιους τρόπους κατόρθωσαν οι μαθητές να αρνηθούν και πώς ένωσαν.

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΝΝΑΒΗ

Η κάνναβη είναι ένα από τα πιο παλιά φυτά που καλλιεργεί ο άνθρωπος και η πιο συνηθισμένη παράνομη εξαρτησιογόνος ουσία που χρησιμοποιείται. Κυκλοφορεί με διάφορες ονομασίες, όπως χασίς, μαύρο, χόρτο κ.λπ. Η κάνναβη αποτελείται από πολλές χημικές ουσίες, η πιο σημαντική από τις οποίες είναι η THC. Το πόσο δραστική είναι η κάνναβη εξαρτάται από την περιεκτικότητά της σε THC. Τα αρχικά THC αντιπροσωπεύουν την επιστημονική ονομασία της κάνναβης, tetrahydrocannabinols (τετραϋδροκανναβινόλη).

Από το φυτό της κάνναβης παράγονται τα παρακάτω:

- 1. Ρετσίνι κάνναβης**
Κυκλοφορεί σε ακανόνιστα κομμάτια ή σε πλάκες. Είναι γνωστό ως χασίς και είναι το πιο συνηθισμένο προϊόν του φυτού.
- 2. Χόρτο κάνναβης**
Μοιάζει με ξερά βότανα ή μαϊντανό και αποτελείται από μικρά ξεραμένα φυλλαράκια και ανθάκια του φυτού. Είναι γνωστό ως μαριχουάνα, χόρτο κ.λπ.
- 3. Λάδι κάνναβης**
Είναι γνωστό ως χασισέλαιο και είναι ο πιο δυνατός τύπος κάνναβης.

Τα αποτελέσματα από τη χρήση κάνναβης

Τα αποτελέσματα της χρήσης κάνναβης εμφανίζονται πολύ γρήγορα. Το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα είναι μία μορφή μέθης, η οποία χαρακτηρίζεται από φλυαρία, ευφορία, χαλάρωση και το αίσθημα ότι ο χρόνος κυλά αργά.

Κανονικές δόσεις μπορούν να επηρεάσουν τη βραχύχρονη μνήμη και την ικανότητα μάθησης. Επίσης επηρεάζεται άμεσα η ικανότητα του ατόμου να οδηγήσει και να χειριστεί κάποιο μηχανήμα.

Οι χρήστες κάνναβης, ιδιαίτερα αν κάνουν χρήση των πιο δραστικών παραγώγων της ουσίας, συχνά βιώνουν έντονες ψυχολογικές αντιδράσεις, όπως: φόβο, σύγχυση, πανικό και αγωνία, παρανοειδείς αντιδράσεις ή παραισθήσεις.

Μακροπρόθεσμα αποτελέσματα της χρήσης κάνναβης

- Τακτική χρήση της ουσίας για μεγάλο χρονικό διάστημα μπορεί να προκαλέσει χρόνια βρογχίτιδα, βήχα, βραχνάδα και λαρυγγίτιδα. Η κάνναβη περιέχει πολύ περισσότερη πίσσα και μονοξειδίο του άνθρακα απ' ό,τι ο καπνός. Έτσι, μπορεί να εμφανιστούν πολύ πιο γρήγορα ασθένειες του πνεύμονα ή και καρκίνος.

- Αν και η κάνναβη δε θεωρείται από τις ουσίες που προκαλούν σωματική εξάρτηση, έχει παρατηρηθεί ανοχή ως προς τις επιπτώσεις καθώς και συμπτώματα στέρησης σε άτομα που έκαναν χρήση κάνναβης για μεγάλο χρονικό διάστημα πριν σταματήσουν. Σε αρκετούς χρήστες έχει παρατηρηθεί επίσης ψυχολογική εξάρτηση.
- Τα άτομα που πάσχουν από παθήσεις της καρδιάς, κυνάγχη και υψηλή πίεση είναι ιδιαίτερα ευάλωτα στη χρήση κάνναβης, επειδή η ουσία αυτή αυξάνει τους χτύπους της καρδιάς.
- Υπάρχουν στοιχεία που αποδεικνύουν ότι οι χρήστες κάνναβης έχουν περισσότερες πιθανότητες να προχωρήσουν σε σκληρά ναρκωτικά.
- Οι άνθρωποι που πάσχουν ήδη από κατάθλιψη ή σχιζοφρένεια και κάνουν χρήση κάνναβης, ανήκουν στις ομάδες υψηλού κινδύνου, καθώς η ουσία μπορεί να προκαλέσει υποτροπή ή να επιδεινώσει τα συμπτώματα.
- Πολλά στοιχεία φανερώνουν ότι η κάνναβη έχει αρνητικές επιπτώσεις τόσο στο αντρικό όσο και στο γυναικείο αναπαραγωγικό σύστημα.
- Έχει παρατηρηθεί ότι οι τακτικοί χρήστες κάνναβης παρουσιάζουν χαμηλή απόδοση στο σχολείο, απουσιάζουν συχνά από το μάθημα και, σ' ένα μεγάλο βαθμό, διακόπτουν τη φοίτηση.
- Τέλος, οι συστηματικοί χρήστες κάνναβης μπορεί να εμφανίσουν απάθεια, έλλειψη ενδιαφέροντος και δραστηριοποίησης.

Κάνναβη κι εγκυμοσύνη

Όλο και περισσότερα στοιχεία αποδεικνύουν ότι, όταν γίνεται χρήση κάνναβης κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, ο κίνδυνος για το μωρό είναι μεγάλος. Σύμφωνα με συγκριτικές έρευνες που έγιναν σε μωρά των οποίων οι μητέρες έκαναν χρήση κάνναβης κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, αυτά είχαν λιγότερο βάρος σε σχέση με εκείνα των οποίων οι μητέρες δεν έκαναν χρήση, ήταν πιο κοντά, είχαν λεπτότερους μυς, ήταν πιο νευρικά, πιο ευερέθιστα, με μειωμένη ικανότητα συγκέντρωσης και προσοχής.

Κάνναβη και νομοθεσία

Η καλλιέργεια, παραγωγή, προμήθεια και κατοχή κάνναβης θεωρείται παράνομη. Μόνο με την προμήθεια ειδικής άδειας μπορεί κάποιος να χρησιμοποιήσει κάνναβη για λόγους έρευνας ή ανάλυσης.

Η κατοχή κάνναβης και η ατομική χρήση κάνναβης θεωρείται παράνομη και τιμωρείται. Η πώληση μάλιστα της ουσίας θεωρείται μεγαλύτερο αδίκημα και επισείει αυστηρότερες ποινές, που μπορεί να είναι υψηλά πρόστιμα ή και φυλάκιση.

ΕΛΑ, ΛΟΙΠΟΝ! ΤΙ ΣΕ ΕΜΠΟΔΙΖΕΙ

Αντώνης

Βγαίνω με μία μεγάλη παρέα αγοριών και κοριτσιών. Γνωριζόμαστε πολύ καλά μεταξύ μας. Οι περισσότεροι πηγαίνουμε στο ίδιο σχολείο και μένουμε στην ίδια περιοχή. Μας αρέσουν τα ίδια πράγματα - να πηγαίνουμε στο μπαράκι, να κάνουμε κάμπινγκ τα Σαββατοκύριακα, να ακούμε μουσική. Μερικές φορές οργανώνουμε πάρτι, όπου συνήθως περνάμε φανταστικά.

Το περασμένο Σάββατο μας κάλεσε ο Μιχάλης στο σπίτι του για να ακούσουμε τις καινούριες του κασέτες. Η ατμόσφαιρα ήταν φανταστική. Όλοι είχαμε πολύ κέφι. Σε κάποια φάση, ο Πέτρος βγάζει κι ανάβει ένα «τσιγάρο» και το δίνει και στη Μαίρη. Είχα ακούσει ότι κάποιοι από την παρέα κάπνιζαν χασίς, κι έτσι δε μου φάνηκε πολύ περίεργο. Η Μαίρη τράβηξε άλλη μία «τζούρα» κι έδωσε το τσιγάρο σε μένα: «Έλα, λοιπόν». Εγώ δίστασα. «Τι σ' εμποδίζει; Γιατί δε δοκιμάζεις;» επέμεινε εκείνη. «Τι θα έπρεπε να κάνω;»

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Η έγκυρη ενημέρωση είναι απαραίτητη για τη λήψη αποφάσεων.*

ΤΟ ΡΕΪΒ ΠΑΡΤΙ

ΣΚΟΠΟΣ

Η επισήμανση των κινδύνων της χρήσης του «έκσταση».

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Αυτή η άσκηση είναι κατάλληλη για τους μαθητές του λυκείου. Αν όμως θεωρείτε ότι η χρήση της ουσίας αυτής είναι αρκετά διαδεδομένη και σε παιδιά μικρότερης ηλικίας, τότε ίσως χρειαστεί να γίνει η άσκηση και σε νεότερους μαθητές.

Σύνδεση με: ΛΑ14 «Τι σε εμποδίζει» και αρκετές ακόμα ασκήσεις από το βιβλίο αυτό, αλλά και από το βιβλίο «Κατανόηση των επιρροών».

Υλικά

Αντίγραφα του Φυλλαδίου 1 - «Το ρείβ πάρτι - Μέρος Πρώτο».
Αντίγραφα του Φυλλαδίου 2 - «Το ρείβ πάρτι - Μέρος Δεύτερο».
Αντίγραφα του Φυλλαδίου 3 - «Στοιχεία για το “έκσταση”».

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό σχέδιο

1. Παρουσιάστε το Φυλλάδιο 1 και συζητήστε.
2. Παρουσιάστε το Φυλλάδιο 2 και συζητήστε.
3. Παρουσίαση και συζήτηση.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Παρουσιάστε το Φυλλάδιο 1.

Μοιράστε το Φυλλάδιο 1 - «Το ρέιβ πάρτι - Μέρος Πρώτο». Ζητήστε από τους μαθητές να συζητήσουν, σε μικρές ομάδες. Ενθαρρύνετε τη συζήτηση στη μεγάλη ομάδα.

2. Παρουσιάστε το Φυλλάδιο 2.

Μοιράστε και διαβάστε το Φυλλάδιο 2 - «Το ρέιβ πάρτι - Μέρος Δεύτερο».

Χωρίστε την τάξη σε μικρές ομάδες, 3-4 μαθητών, για να συζητήσουν τις ερωτήσεις.

Μοιράστε το Φυλλάδιο 3 - «Στοιχεία για το “έκσταση”». Θα χρειαστεί στους μαθητές όταν συζητήσουν την ερώτηση (γ).

3. Παρουσίαση και συζήτηση.

Οι μικρές ομάδες ανακοινώνουν τα συμπεράσματά τους στην τάξη. Ακολουθεί συζήτηση και περίληψη.

ΤΟ ΡΕΪΒ ΠΑΡΤΙ

Μέρος Πρώτο

Η Τζένη και η Μελίνα κυριολεκτικά ζούσαν για τα Σαββατόβραδα, για το «Max Club», το στέκι όλων των οπαδών της μουσικής ρέιβ. Πάντα τους κόστιζε ακριβά ένα τέτοιο βράδυ, αλλά εκείνες πίστευαν ότι άξιζε τον κόπο να κρατούν το χαρτζιλίκι όλης της εβδομάδας γι' αυτόν το σκοπό. Δεν ήταν και τόσο εύκολο να βρίσκουν κάθε φορά τις 5.000 δραχμές που κόστιζε ένα χάπι «έκσταση», αλλά, όπως πίστευαν, τους ήταν απολύτως απαραίτητο για να διασκεδάσουν πραγματικά.

Η μητέρα της Τζένης γκρίνιαζε κάθε Κυριακή πρωί που έβλεπε ένα σωρό λερωμένα ρούχα. Δεν ήξερε βέβαια ότι η Τζένη, όπως και πολλές φίλες της, ιδρώναν τόσο πολύ όταν χόρευαν, που έπρεπε να παίρνουν μαζί τους ρούχα για ν' αλλάζουν.

Για τη Μελίνα, το «Max Club» ήταν ένας «άλλος» κόσμος. Μπορούσε άνετα να προμηθεύεται τις δόσεις της από τα πάντοτε πρόθυμα «βαποράκια». Της άρεσε ιδιαίτερα να βλέπει εκατοντάδες «κεφάλια» να «χτυπιούνται» στην πίστα. Τα κορίτσια ένιωθαν πως ανήκαν σ' εκείνο το μέρος. Δεν μπορούσαν να διακρίνουν κανένα κίνδυνο σε ό,τι έκαναν. Έτσι κι αλλιώς, έπαιρναν ένα χάπι μία φορά την εβδομάδα. Σε τι θα μπορούσε να τις βλάψει;

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

- (α) Ποια η γνώμη σας για τη στάση των κοριτσιών το Σαββατόβραδο;
- (β) Τι είναι το «έκσταση»;
- (γ) Γιατί οι άνθρωποι κάνουν χρήση του «έκσταση»;

ΤΟ ΡΕΪΒ ΠΑΡΤΙ

Μέρος Δεύτερο

Ήταν Σαββατόβραδο και τα κορίτσια βρίσκονταν στο «Max Club», όπως πάντα. Πιστές στις συνήθειές τους, είχαν πάρει τη δόση τους και χόρευαν σε ξέφρενους ρυθμούς στην πίστα - απ' τη στιγμή που άρχιζαν ήταν δύσκολο να σταματήσουν.

Ξαφνικά, η Τζένη άρχισε να παραπατάει. Έδειχνε χλωμή και φοβισμένη και είπε στη Μελίνα ότι δεν αισθανόταν πολύ καλά. Η Μελίνα σκέφτηκε πως απλά η φίλη της το είχε παρακάνει και είχε πάθει αφυδάτωση. Πήρε την Τζένη και κάθισαν σε μία ήσυχη γωνιά για να ξεκουραστεί.

Σύντομα όμως τα πράγματα χειροτέρεψαν. Η Τζένη ανάσαινε με δυσκολία και την έπιασε ταχυπαλμία. Η επιδερμίδα της κολλούσε από τον ιδρώτα και ήταν κρύα. Μόνο όταν η Τζένη κατέρρευσε, η Μελίνα συνειδητοποίησε πως τα πράγματα ήταν σοβαρά και ζήτησε βοήθεια.

Η Τζένη μεταφέρθηκε στο νοσοκομείο. Η Μελίνα πήγε μαζί με το ασθενοφόρο και εκεί είπε στους νοσοκόμους ότι η Τζένη είχε πάρει «έκσταση». Ίσως αυτό να έσωσε τη ζωή της φίλης της, αφού οι γιατροί ήξεραν πια τι είχαν να αντιμετωπίσουν.

Οι γονείς της Τζένης έμειναν άφωνοι. Η Μελίνα και η υπόλοιπη παρέα βρίσκονταν σε κατάσταση σοκ. Τα παιδιά δεν μπορούσαν να πιστέψουν ότι το «έκσταση» μπορούσε να φέρει τέτοια αποτελέσματα. Οι ενήλικες πανικοβλήθηκαν όταν συνειδητοποίησαν τι γινόταν στην περιοχή τους.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

- (α) Πώς θα νιώθει τώρα η Τζένη;
- (β) Πώς θα μπορούσαν να αποφευχθούν όλα αυτά;
- (γ) Ποιες είναι οι βραχυπρόθεσμες και οι μακροπρόθεσμες συνέπειες της χρήσης του «έκσταση»;
- (δ) Γιατί το «έκσταση» έχει γίνει τόσο δημοφιλές;

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟ «ΕΚΣΤΑΣΗ»

Το όνομα «έκσταση» δόθηκε στη συνθετική ναρκωτική ουσία M.D.M.A. επειδή δημιουργεί στους χρήστες έντονη συναισθηματική ευεξία και κοινωνικότητα. Αρχικά παρασκευάστηκε στη Γερμανία το 1914, ως ναρκωτική ουσία, η οποία θα καταπολεμούσε την όρεξη, αλλά ποτέ δε βγήκε στο εμπόριο με αυτήν τη χρήση. Αγνοήθηκε μέχρι το 1970, όταν Αμερικανοί ψυχολόγοι τη χρησιμοποίησαν για να θεραπεύσουν προβλήματα επικοινωνίας που παρουσίαζαν κάποιοι ασθενείς τους. Με την εμφάνιση της μουσικής «acid house» και «rave» έγινε ιδιαίτερα δημοφιλής στην Αμερική.

Το «έκσταση» πωλείται σε μορφή χαπιού ή κάψουλας και κυκλοφορεί με διάφορα ονόματα, όπως E, Έντουωρτς, Έσενς (ουσία), ΧΤC, Αδάμ, Ντίσκο μπέργκερς, Ντένις ο Τρομερός, Ντίσκο Μπίσκιτς, Λαβ Νταβς, Φάση 4 κ.λπ. Μία κάψουλα μπορεί να κοστίζει περίπου 5.000 δραχμές.

Κυκλοφορούν χάπια που πουλιούνται ως «έκσταση» αλλά περιέχουν αμφεταμίνες, ή ακόμα και αμφεταμίνες ανάμικτες με LSD. Επίσης, κυκλοφορούν χάπια παρακεταμόλης ή δισκία μαγιάς μπίρας, που πολλοί άνθρωποι αγοράζουν νομίζοντας ότι αγοράζουν «έκσταση».

Τα αποτελέσματα της χρήσης του «έκσταση».

Βραχυπρόθεσμα αποτελέσματα

- Το χάπι αρχίζει να επιδρά περίπου μισή ώρα μετά τη λήψη. Η επίδραση φτάνει στο αποκορύφωμά της σε μιάμιση ώρα και διαρκεί τέσσερις περίπου ώρες.
- Τα συμπτώματα που εμφανίζονται άμεσα είναι χαλάρωση, αίσθημα ευτυχίας, ηρεμία και ιδιαίτερα φιλική στάση απέναντι στους άλλους. Η επιθετικότητα και οι βίαιες τάσεις μειώνονται.
- Επιφέρει ζωτικότητα και αντοχή, ώστε, για παράδειγμα, οι άνθρωποι να μπορούν να χορεύουν για πολλές ώρες, αν το θελήσουν.
- Πολλοί άνθρωποι εμφανίζουν αρρυθμία, εφίδρωση ή τρέμουν και στεγνώνει το στόμα τους, αν πάρουν «έκσταση».
- Το «έκσταση» προκαλεί αυξημένη αιμοστατική πίεση, ταχυκαρδία και υψηλή θερμοκρασία σώματος.

Κίνδυνοι από τη βραχύχρονη χρήση

- Η χρήση της ναρκωτικής ουσίας «έκσταση» μπορεί να προκαλέσει ακόμα και το θάνατο. Αυτό μπορεί να οφείλεται σε:
 - (α) Καρδιακή προσβολή - όταν η θερμοκρασία του σώματος αυξάνεται υπερβολικά, οι μύες καταρρέουν, προκαλείται θρόμβωση του αίματος και τα νεφρά παύουν να λειτουργούν.
 - (β) Προϋπάρχουσες καρδιακές παθήσεις ή άσθμα.
 - (γ) Παραισθήσεις λόγω της επιρροής της ναρκωτικής ουσίας.
 - (δ) Καταστροφή του ήπατος.

- Μπορεί να προκαλέσει σπασμούς, εγκεφαλικό επεισόδιο και ισχυρούς πόνους στο στήθος.

- Επίσης, μπορεί να προκαλέσει ναυτία, αδυναμία προσανατολισμού, οπτικές αλλοιώσεις και απώλεια συντονισμού.

- Ιδιαίτερα κινδυνεύουν οι άνθρωποι που πάσχουν από παθήσεις της καρδιάς ή άσθμα και όσοι έχουν υψηλή πίεση.

- Η τακτική χρήση προκαλεί ανορεξία και απώλεια βάρους, καθώς η ουσία αυτή μειώνει την όρεξη.

- Μπορεί να προκαλέσει κατάθλιψη, ανησυχία, κρίσεις πανικού και παρανοειδείς αντιδράσεις.

- Ο συνδυασμός του «έκσταση» με αλκοόλ κάνει πιο πιθανή την καρδιακή προσβολή.

- Το συναισθηματικό «άνοιγμα» που προκαλεί η ουσία μπορεί να οδηγήσει σε σεξουαλική επαφή χωρίς τις απαραίτητες προφυλάξεις.

Μακροπρόθεσμα αποτελέσματα

Είναι δύσκολο να γνωρίζουμε ακριβώς τα μακροπρόθεσμα αποτελέσματα της χρήσης του «έκσταση», επειδή ξεκίνησε σχετικά πρόσφατα. Εφόσον η ουσία αυτή προέρχεται από αμφεταμίνες, είναι πολύ πιθανό να έχει τη δυνατότητα να προκαλεί ψυχολογική εξάρτηση. Υπάρχουν, επίσης, στοιχεία που φανερώνουν ότι οι χρήστες της ουσίας αποκτούν ανοχή σ' αυτή και σταδιακά χρειάζονται μεγαλύτερες δόσεις για να επιτυγχάνουν τα επιθυμητά αποτελέσματα.

Μερικοί ερευνητές υποστηρίζουν ότι η χρήση του «έκσταση» μπορεί να προκαλέσει εγκεφαλική βλάβη.

«Έκσταση» και εγκυμοσύνη

Οι έγκυες γυναίκες δε θα πρέπει να κάνουν χρήση της ουσίας, επειδή το «έκσταση» επηρεάζει τα κύτταρα του εγκεφάλου, το ρυθμό της καρδιάς και την πίεση και προκαλεί ανορεξία.

«Έκσταση» και νομοθεσία

Η κατοχή του «έκσταση» είναι παράνομη. Απαγορεύεται η πώληση ή διάθεσή του, ακόμα κι από γιατρούς.

ΣΤΑΣΕΙΣ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΗ ΧΡΗΣΗ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΩΝ ΟΥΣΙΩΝ

ΣΚΟΠΟΣ

Η εκμάθηση τρόπων συμπεριφοράς για την αντιμετώπιση ατόμων που κάνουν χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Αυτή η άσκηση είναι κατάλληλη για μαθητές κάθε ηλικίας με την προϋπόθεση ότι οι Κάρτες Περιπτώσεων που θα χρησιμοποιηθούν θα ανταποκρίνονται στις ανάγκες της συγκεκριμένης τάξης.

Υλικά

Κάρτες Περιπτώσεων.
Διδακτικό Υλικό 1, 2, 3.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γενικό σχέδιο

1. Εισαγωγή.
2. Δείγματα περιπτώσεων: οι μικρές ομάδες αποφασίζουν τι πρέπει να γίνει.
3. Παρουσίαση και παιχνίδι ρόλων.
4. Επανάληψη των σταδίων 2 και 3.
5. Συζήτηση περιπτώσεων που θα προσδιορίσουν οι μαθητές.
6. Συζήτηση στη μεγάλη ομάδα.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Εισαγωγή.

Είναι πολύ πιθανό να γνωρίζετε κάποιο άτομο το οποίο κάνει κατάχρηση κάποιας εξαρτησιογόνου ουσίας. Μπορεί, επίσης, να έχετε προσέξει πόσο έχει επηρεαστεί η ζωή κάποιου, ο οποίος πίνει πάρα πολύ ή παίρνει ναρκωτικά και πόσο επηρεάζεται μία οικογένεια όταν ένα μέλος της είναι αλκοολικό. Ίσως, τέλος, να γνωρίζετε κάποιον που κάνει κατάχρηση φαρμάκων.

Μήπως πρέπει να κάνετε κάτι γι' αυτό; Μήπως χρειάζεται να παρέμβετε για να βοηθήσετε; Θα εξετάσουμε, λοιπόν, και θα αποφασίσουμε τι μπορεί να γίνει σε τέτοιες περιπτώσεις.

2. Δείγματα περιπτώσεων: οι μικρές ομάδες αποφασίζουν για το πώς θα αντιδράσουν.

Χωρίστε την τάξη σε μικρές ομάδες και παρουσιάστε δείγματα περιπτώσεων σε καθεμία από αυτές. Ζητήστε από τους μαθητές να συζητήσουν τις επιλογές που υπάρχουν και να πάρουν αποφάσεις.

3. Παρουσίαση και παιχνίδι ρόλων.

Οι μικρές ομάδες παρουσιάζουν στην ολομέλεια της τάξης και συζητούν τις αποφάσεις τους. Προκαλέστε τους μαθητές να χρησιμοποιήσουν παιχνίδι ρόλων για την περίπτωση με την οποία ασχολήθηκαν και να τη συζητήσουν.

4. Επανάληψη των σταδίων 2 και 3.

Επαναλάβετε με άλλες περιπτώσεις.

5. Συζήτηση περιπτώσεων που θα προσδιορίσουν οι μαθητές.

Ζητήστε από τους μαθητές να καθορίσουν περιπτώσεις στις οποίες θα ενδιαφερθούν για κάποιο άτομο που κάνει χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών. Επιλέξτε κάποιες από τις περιπτώσεις αυτές και πείτε στις μικρές ομάδες να τις συζητήσουν και να προτείνουν λύσεις.

6. Συζήτηση στη μεγάλη ομάδα.

Ένα μέλος από κάθε μικρή ομάδα παρουσιάζει την εμπειρία που προέκυψε στη μεγάλη ομάδα. Ακολουθεί συζήτηση στην τάξη.

Περίπτωση 1

Φαντάσου πως η μητέρα σου υποφέρει συχνά από πόνους στην πλάτη και για να τους αντιμετωπίσει παίρνει παυσίπονα. Σήμερα η πλάτη της πονάει πιο πολύ από άλλες φορές και έτσι έχει πάρει χάπια, τα οποία όμως δεν την ανακούφισαν, με αποτέλεσμα να θέλει να πάρει κι άλλα.

Τι μπορείς να κάνεις;

Εξέτασε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των παρακάτω επιλογών:

- μιλάς στη μητέρα σου και της προτείνεις να δει ένα γιατρό
- μιλάς στη μητέρα σου και της προτείνεις να ξεκουραστεί και να φροντίζει την πλάτη της περισσότερο
- μιλάς σε κάποιον μεγαλύτερο για την κατάστασή της
- το λες στο γιατρό σας
- κρύβεις τα χάπια
- δεν κάνεις τίποτα

Αποφάσισε τι θα έκανες.

-----✂-----

Περίπτωση 2

Φαντάσου ότι έχεις ένα φίλο/η ο/η οποίος/α μεθάει πολύ όταν βγαίνετε έξω τα Σαββατοκύριακα.

Πώς θα σου φαινόταν κάτι τέτοιο; Τι θα μπορούσες να κάνεις;

Διάβασε τις παρακάτω επιλογές και πρόσθεσε και δικές σου. Εξέτασε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματά τους και αποφάσισε τι θα έκανες:

- το λες στους γονείς του/της
- σταματάς να βγαίνεις μαζί του/της
- τον/τη συναντάς μόνο όταν δεν πρόκειται να πάτε σε μπαρ
- λες στον μπάρμαν ότι είναι μικρός/ή και δεν κάνει να πίνει
- του/της μιλάς γι' αυτό που κάνει
- δεν κάνεις τίποτα
- άλλο...

-----✂-----

Περίπτωση 3

Φαντάσου πως ένας φίλος ή φίλη σου καπνίζει συχνά κάνναβη.

Πώς θα σου φαινόταν κάτι τέτοιο; Τι θα μπορούσες να κάνεις;

Διάβασε τις παρακάτω πιθανότητες και πρόσθεσε και δικές σου. Εξέτασε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της καθεμίας απ' αυτές και αποφάσισε τον τρόπο δράσης:

- *του/της μιλάς γι' αυτό που κάνει*
- *το λες στους γονείς του/της*
- *μιλάς σε κάποιον καθηγητή γι' αυτό*
- *σταματάς να κάνεις παρέα μαζί του/της*
- *το καταγγέλλεις στην αστυνομία*
- *δεν κάνεις τίποτα.*

-----✕-----

Περίπτωση 4

Ο/Η καλύτερος/ή φίλος/ή του αδερφού σου παίρνει ηρωίνη. Έπινε και κάπνιζε κάνναβη από τότε που ήταν 15 ετών. Συχνά έλεγε πως ποτέ δε θα δοκίμαζε ηρωίνη επειδή τη θεωρούσε πολύ επικίνδυνη, αλλά δεν τα κατάφερε ν' αντισταθεί. Τόσο εσύ όσο και ο αδερφός σου ανησυχείτε που ο/η φίλος/ή σας κάνει συχνά χρήση ηρωίνης. Γνωρίζετε, επίσης, ότι εδώ και λίγο καιρό έχει αρχίσει να κλέβει. Πρόσθεσε τις προτάσεις σου στην παρακάτω λίστα και εξέτασε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της κάθε επιλογής.

Θα μπορούσες να:

- *μιλήσεις στους γονείς του/της για την κατάστασή του/της*
- *το καταγγέλλεις στην αστυνομία*
- *μιλήσεις σ' ένα γιατρό ή ειδικό για το πρόβλημά του/της*
- *μιλήσεις στον ίδιο/α γι' αυτό*
- *συμβουλευτείς κάποιο κέντρο απεξάρτησης*
- *μην κάνεις τίποτα.*

-----✕-----

Περίπτωση 5

- Υπάρχει στο σχολείο σου κάποιος/α μαθητής/τρια ο/η οποίος/α καπνίζει κάνναβη αλλά την πουλάει και σε άλλους μαθητές. Ένας πολύ στενός σου φίλος αρχίζει να αγοράζει και να κάνει χρήση. Το αντιλαμβάνεσαι και θέλεις να κάνεις κάτι γι' αυτό. Πρόσθεσε τις δικές σου προτάσεις στον παρακάτω κατάλογο. Εξέτασε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των επιλογών και πάρε αποφάσεις.

Θα μπορούσες να:

- *το πεις στους γονείς σου και να τους ζητήσεις να κάνουν κάτι*
- *μιλήσεις στο διευθυντή του σχολείου*
- *μιλήσεις στον καθηγητή της τάξης σου.*

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Οι αποφάσεις μας μπορεί να έχουν μακροπρόθεσμα αποτελέσματα.*

ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΣΤΑΔΙΑ

ΣΚΟΠΟΣ

Η αναγνώριση των αρχικών σταδίων της διαδικασίας που οδηγεί σε εξάρτηση από ουσίες.

Η κατανόηση των συνεπειών της εξάρτησης.

Η επισήμανση του κινδύνου της ενέσιμης χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Αυτή η άσκηση είναι κατάλληλη για μαθητές λυκείου. Αν χρησιμοποιήσετε όλο το υλικό του μαθήματος, θα χρειαστείτε τουλάχιστον δύο ώρες διδασκαλίας. Παρόλα αυτά, είναι σημαντικό να επιλέξετε ό,τι κρίνετε πιο κατάλληλο για τη συγκεκριμένη τάξη.

Σύνδεση με: ΛΑ16 «Στάσεις απέναντι στη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών», ΣΥΝ13 «Παιδιά και αλκοόλ».

Υλικά

Αντίγραφα του Φυλλαδίου 1α ή 1β - «Τα πρώτα στάδια».

Αντίγραφα του Φυλλαδίου 2 - «Ερωτηματολόγιο ηρωίνης».

Διδακτικό Υλικό - «Παρατηρήσεις για το ερωτηματολόγιο».

Αντίγραφα του Φυλλαδίου 3 - «Στοιχεία για την ηρωίνη».

Αντίγραφα του Φυλλαδίου 4 - «Δρόμος χωρίς επιστροφή», Ιστορία Πρώτη.

Αντίγραφα του Φυλλαδίου 5 - «Δρόμος χωρίς επιστροφή», Ιστορία Δεύτερη.

Διδακτικό Υλικό - «AIDS».

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Μέρος 1ο

Γενικό σχέδιο

1. Εισαγωγή.

2. Σύντομη συζήτηση με βάση το Φυλλάδιο 1.
3. Συζήτηση στη μικρή ομάδα / γραμμή της ζωής.
4. Συζήτηση στην ευρύτερη ομάδα.
5. Συζήτηση στη μικρή ομάδα / γραμμή της ζωής.
6. Συζήτηση στην ευρύτερη ομάδα.
7. Παρουσίαση του καθηγητή.
8. Ερωτηματολόγιο.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Εισαγωγή.

Εξηγήστε ότι κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης του μαθήματος θα συζητήσετε για την εξάρτηση από ουσίες και θα εξετάσετε τα πρώτα στάδια που είναι πιθανόν να οδηγήσουν σ' αυτήν.

2. Σύντομη συζήτηση με βάση το Φυλλάδιο 1.

Επιλέξτε την κατάλληλη, για την τάξη, εκδοχή του Φυλλαδίου 1 - «Τα πρώτα στάδια». Μοιράστε το στην τάξη. Σχολιάστε συνοπτικά.

3. Συζήτηση στη μικρή ομάδα / γραμμή της ζωής.

Χωρίστε την τάξη σε ομάδες και ζητήστε από τους μαθητές να σχεδιάσουν μία γραμμή που θα παριστάνει τη ζωή του Μιχάλη και της Ναταλί. Η γραμμή της ζωής του Μιχάλη και της Ναταλί θα πρέπει να ξεκινά από την ηλικία των 21 ετών και να γυρίζει στο παρελθόν. Ζητήστε τους να εντοπίσουν διάφορες πλευρές της ζωής του καθενός, π.χ. χρήση ουσιών, φίλοι, οικογένεια, αποφάσεις που πήραν.

4. Συζήτηση στην ευρύτερη ομάδα.

Στη μεγάλη ομάδα συζητήστε πώς άλλαξε η ζωή του Μιχάλη και της Ναταλί, με το πέρασμα του χρόνου.

5. Συζήτηση στη μικρή ομάδα / γραμμή της ζωής.

Χωρίστε την τάξη σε μικρές ομάδες και ζητήστε τους να σχεδιάσουν μία καινούρια γραμμή ζωής για το Μιχάλη και τη Ναταλί, αρχίζοντας αυτή τη φορά απ' την ηλικία των 12 ετών, και να προτείνουν διαφορετικές αποφάσεις, οι οποίες θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε έναν πιο ευτυχισμένο / υγιή τρόπο ζωής, μέχρι τα 21 χρόνια.

6. Συζήτηση στην ευρύτερη ομάδα.

Συζητήστε τα αποτελέσματα της εργασίας σας στη μεγάλη ομάδα.

7. Παρουσίαση του καθηγητή.

Η χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών εμπεριέχει κινδύνους. Ένας από αυτούς είναι η εξάρτηση. Οι εξαρτησιογόνες ουσίες μπορούν να προσφέρουν στους ανθρώπους κάποια συναισθηματική ασφάλεια και να τους ανακουφίσουν από άγχος και ένταση. Αν όμως, ένα άτομο κάνει τακτικά χρήση κάποιας ουσίας, γι' αυτόν το σκοπό, τότε είναι πολύ πιθανό να αρχίσει να εξαρτάται απ' την ουσία και να αισθάνεται ότι δεν μπορεί να τα βγάλει πέρα χωρίς αυτή. Κάθε ουσία που επιδρά στον τρόπο με τον οποίο αισθανόμαστε, μπορεί να οδηγήσει σε εξάρτηση.

Οι περισσότερες εξαρτησιογόνες ουσίες έχουν επιδράσεις τόσο σε σωματικό όσο και σε ψυχικό επίπεδο. Αν κάποιος κάνει χρήση κάποιας ουσίας τακτικά, σύντομα νιώθει την ανάγκη να κάνει χρήση μεγαλύτερης ποσότητας της ουσίας, για να μπορέσει να πετύχει το επιθυμητό αποτέλεσμα, είτε αυτό είναι ανακούφιση από τον πόνο, είτε μία επιθυμητή κατάσταση μέθης. Αν σταματήσει να κάνει χρήση της ουσίας, θα εμφανίσει συμπτώματα στέρησης.

Όταν ένα άτομο εξαρτηθεί από κάποια ουσία, η συμπεριφορά του θα αλλάξει, θα το απασχολεί μόνο η εξασφάλιση της δόσης του, θα παραμελεί τον εαυτό του και συχνά θα αδιαφορεί για τους άλλους. Η εξάρτηση επέρχεται ανεξάρτητα από το είδος της εξαρτησιογόνου ουσίας, π.χ. κάνναβη, ηρωίνη, «έκσταση», αλκοόλ.

8. Ερωτηματολόγιο.

Μοιράστε το Φυλλάδιο 2 - «Ερωτηματολόγιο ηρωίνης». Χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες 2 ή 3 ατόμων, για να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο. Στη μεγάλη ομάδα, συζητήστε τις απαντήσεις, χρησιμοποιώντας το Διδακτικό Υλικό «Παρατηρήσεις για το ερωτηματολόγιο», για να επεξηγήσετε τις πληροφορίες. Σ' αυτό το σημείο μπορείτε να μοιράσετε και το Φυλλάδιο 3.

Μέρος 2ο

1. Μικρές ομάδες.

2. Ιστορία που προσφέρεται για συζήτηση.

3. Συζήτηση στην τάξη.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν έχετε περάσει στη δεύτερη ώρα διδασκαλίας, αναφερθείτε στην προηγούμενη συζήτηση για τις εξαρτησιογόνες ουσίες και το AIDS, Φυλλάδιο 2.

1. Μικρές ομάδες.

Χωρίστε την τάξη σε ομάδες 2 ή 3 μαθητών και απευθύνετε τις εξής ερωτήσεις:

- *Τι γνωρίζετε για το AIDS; Συγκεντρώστε τις απαντήσεις και αποσαφηνίστε.*
- *Πώς μεταδίδεται το AIDS; Συγκεντρώστε τις απαντήσεις και αποσαφηνίστε.*
- *Τι γνωρίζετε για το AIDS; Συγκεντρώστε τις απαντήσεις και αποσαφηνίστε.*

Συνοψίστε κάνοντας σαφές ότι ο ιός μεταδίδεται:

- με τη σεξουαλική επαφή
- από το αίμα και τα παράγωγα του αίματος
- με την κοινή χρήση ένεσης
- από έγκυο γυναίκα, που έχει ήδη προσβληθεί, στο έμβρυό της.

2. Ιστορία που μπορεί να προκαλέσει συζήτηση.

Χωρίστε την τάξη σε ομάδες. Σε καθεμία μοιράστε το Φυλλάδιο 4 - «Δρόμος χωρίς επιστροφή», Ιστορία Πρώτη. Ζητήστε τους να διαβάσουν το κείμενο και να συζητήσουν την κατάσταση, με βάση τις σχετικές ερωτήσεις. Επαναλάβετε το ίδιο με το Φυλλάδιο 5.

3. Συζήτηση στην τάξη.

Συζητήστε στη μεγάλη ομάδα.

Ποιες ομοιότητες και ποιες διαφορές υπάρχουν ανάμεσα στις δύο περιπτώσεις;

ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΣΤΑΔΙΑ

Ναταλί

- 12 ετών** Είναι ένα ευγενικό, ευχάριστο, ευαίσθητο και ειλικρινές κορίτσι. Στο σχολείο έχει καλές επιδόσεις, δεν τη νοιάζει όμως πολύ. Ο βασικότερος λόγος που της αρέσει το σχολείο είναι το γεγονός ότι έχει πολλούς φίλους και φίλες. Όταν βγαίνει το βράδυ έξω με τους φίλους της, καπνίζει. Μία φορά μάλιστα ήπια και μπίρα, όταν γνώρισε μία καινούργια παρέα. Οι γονείς της δε γνωρίζουν ούτε ότι καπνίζει ούτε ότι πίνει.
- 15 ετών** Αρχίζει να έχει προβλήματα στο σχολείο, γιατί δεν προσέχει και πηγαίνει στα μαθήματα αδιάβαστη. Έχει γνωρίσει μερικούς καινούργιους φίλους, διατηρεί όμως σχέσεις και με κάποια παιδιά από την παλιά της παρέα. Πίνει, καπνίζει τσιγάρα, αλλά και χασίς και είναι απόλυτα σίγουρη ότι δεν πρόκειται να πάρει ηρωίνη. Μεθάει αρκετές φορές. Οι γονείς της δεν έχουν ιδέα για όλα αυτά, μόνο που κάποια στιγμή ανακαλύπτουν ότι γυρίζει σπίτι μεθυσμένη. Της μιλούν για το ποτό και εκείνη υπόσχεται ότι δε θα συνεχίσει.
- 18 ετών** Συλλαμβάνεται για κλοπή. Καταδικάζεται με αναστολή. Αρχίζει να κάνει χρήση ηρωίνης, συνεχίζει να πίνει και παίρνει οποιαδήποτε άλλη ουσία, όταν ξεμένει από ηρωίνη. Αποκτά παιδί. Νιώθει απελπισμένη, αλλά πιστεύει ότι το μωρό και η σχέση της θα τη βοηθήσουν. Δεν έχει σταθερή δουλειά.
- 21 ετών** Δεν έχει πια καλές σχέσεις με κανέναν. Κατηγορείται για ληστεία. Εκκρεμεί καταδίκη σε βάρος της. Το παιδί της μένει με τους γονείς της. Η ζωή της έχει καταληφθεί από το πάθος της για τα ναρκωτικά. Νιώθει απόγνωση. Η οικογένειά της της προτείνει να ξεκινήσει θεραπεία.

Ερωτήσεις

1. Πώς άλλαξε η ζωή της Ναταλί από τότε που ήταν 12 ετών;
2. Από πότε άρχισαν να πηγαίνουν άσχημα τα πράγματα;
3. Θα μπορούσαν να ήταν διαφορετικά; Με ποιον τρόπο;

ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΣΤΑΔΙΑ

Μιχάλης

- 12 ετών** Είναι ένα ευγενικό, ευχάριστο, ευαίσθητο και έντιμο αγόρι. Στο σχολείο έχει καλές επιδόσεις, όμως δεν τον ενδιαφέρει πολύ. Αυτό που του αρέσει περισσότερο απ' όλα στο σχολείο είναι η παρέα του. Όταν βγαίνει έξω με τους φίλους του καπνίζει κι ένα βράδυ ήπια και μπύρα. Οι γονείς του δε γνωρίζουν ότι πίνει και καπνίζει.
- 15 ετών** Στο σχολείο αρχίζουν τα προβλήματα γιατί δεν προσέχει και πάει στα μαθήματα αδιάβαστος. Έχει γνωρίσει μία καινούργια παρέα αλλά διατηρεί επαφές και με δυο παιδιά από την αρχική του παρέα. Καπνίζει τσιγάρα και χασίς, πίνει, αλλά είναι σίγουρος πως δεν πρόκειται να αρχίσει την ηρωίνη. Συχνά γυρίζει σπίτι μεθυσμένος. Οι γονείς του δε γνωρίζουν τίποτα απ' όλα αυτά, αλλά προσέχουν, μια - δυο φορές, ότι έχει πει. Του κάνουν μία συζήτηση για το ποτό κι εκείνος υπόσχεται να μην ξαναπιεί.
- 18 ετών** Συλλαμβάνεται για κλοπή. Καταδικάζεται με αναστολή. Αρχίζει την ηρωίνη και συνεχίζει να πίνει. Όταν δε βρίσκει ηρωίνη, κάνει χρήση οποιασδήποτε εξαρτησιογόνου ουσίας. Αποκτά παιδί. Νιώθει απελπισμένος, αλλά πιστεύει πως το παιδί και η σχέση του θα τον βοηθήσουν. Δεν έχει σταθερή δουλειά.
- 21 ετών** Δεν τα πάει καλά με κανέναν. Κατηγορείται για ληστεία και η καταδίκη εκκρεμεί. Η ζωή του ολόκληρη έχει κυριευθεί από το πάθος του για τα ναρκωτικά. Βρίσκεται σε απόγνωση. Η οικογένειά του του προτείνει να αρχίσει θεραπεία.

Ερωτήσεις

1. Πώς άλλαξε η ζωή του Μιχάλη από τότε που ήταν 12 ετών;
2. Πότε άρχισαν να μην πηγαίνουν τα πράγματα καλά;
3. Θα μπορούσαν να είναι διαφορετικά; Με ποιον τρόπο;

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΗΡΩΙΝΗ

Σωστό ή Λάθος; (Σημειώστε με Σ για το σωστό και Λ για το λάθος)

1. Η κατοχή ηρωίνης είναι παράνομη. _____
2. Μία φορά είναι αρκετή για να εξαρτηθεί ο χρήστης από την ηρωίνη. _____
3. Αν οι σύριγγες που χρησιμοποιούνται είναι καθαρές, η ηρωίνη είναι ακίνδυνη. _____
4. Η ηρωίνη παράγεται από μορφίνη, η οποία προέρχεται από το όπιο παπαρούνας. _____
5. Η χρήση ηρωίνης μπορεί να οδηγήσει σε βία. _____
6. Η ηρωίνη προκαλεί εξάρτηση. _____
7. Η ένεση ηρωίνης είναι αιτία μετάδοσης του ιού του AIDS. _____

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

1. Η κατοχή ηρωίνης είναι παράνομη.

ΣΩΣΤΟ. Η ηρωίνη ανήκει στις απαγορευμένες εξαρτησιογόνες ουσίες, σύμφωνα με τη νομοθεσία.

2. Μία φορά είναι αρκετή για να εξαρτηθεί ο χρήστης από την ηρωίνη.

ΛΑΘΟΣ. Ένα ιδιαίτερα ευάλωτο άτομο μπορεί να οδηγηθεί γρήγορα στην εξάρτηση. Συνήθως, όμως, απαιτείται χρόνος και χρήμα για να εξαρτηθεί κάποιος από την ηρωίνη.

3. Αν οι σύριγγες που χρησιμοποιούνται είναι καθαρές, η ηρωίνη είναι ακίνδυνη.

ΛΑΘΟΣ. Η ηρωίνη μπορεί να προκαλέσει το θάνατο διότι γίνεται δηλητηριώδης σε υπερβολική δόση. Γι' αυτόν το λόγο, λοιπόν, η ηρωίνη δεν είναι ακίνδυνη.

4. Η ηρωίνη παράγεται από μορφίνη, η οποία προέρχεται από όπιο παπαρούνας.

ΣΩΣΤΟ. Η ηρωίνη χρησιμοποιήθηκε αρχικά σαν ασφαλές υποκατάστατο της μορφίνης, ώσπου διαπιστώθηκε ότι, στην πραγματικότητα, είναι 5 φορές πιο εξαρτησιογόνος.

5. Η χρήση ηρωίνης μπορεί να οδηγήσει σε βία.

ΛΑΘΟΣ. Η ηρωίνη είναι αναλγητική ναρκωτική ουσία. Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως παυσίπονο για σωματικά και ψυχολογικά προβλήματα. Επίσης, προκαλεί ύπνο. Οι βίαιες τάσεις υποχωρούν, αν και μερικοί τοξικομανείς χρησιμοποιούν βία ή απειλές για να αποσπάσουν χρήματα για τη δόση τους.

6. Η ηρωίνη προκαλεί εξάρτηση.

ΣΩΣΤΟ. Σωματική και ψυχολογική.

7. Η ένεση ηρωίνης είναι αιτία μετάδοσης του ιού του AIDS.

ΣΩΣΤΟ. Αν οι βελόνες, οι σύριγγες, το μπολ για το ανακάτεμα ή το βαμβάκι, χρησιμοποιούνται από κοινού και ένας από τους χρήστες είναι φορέας του ιού. Μπορεί επίσης να μεταδώσει ηπατίτιδα.

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΗΡΩΙΝΗ

Τι είναι η ηρωίνη;

Η ηρωίνη είναι το πιο διαδεδομένο παράγωγο του όπιου και βρίσκεται σε μορφή σκόνης. Η χρήση της ηρωίνης γίνεται με τρεις τρόπους: «σνιφάρισμα» (από τη μύτη), κάπνισμα και ενέσιμη χρήση (ενδοφλέβια ή ενδομυϊκά).

Αποτελέσματα

Το άτομο που κάνει χρήση ηρωίνης αισθάνεται υπνηλία και έχει ένα συναίσθημα ευτυχίας και ηρεμίας και μυς χαλαρωμένους. Όταν γίνεται τακτική χρήση και η ποσότητα ηρωίνης στον οργανισμό αυξάνεται, το άτομο έχει ανάγκη την ουσία κάθε 4 - 6 ώρες. Διαφορετικά, εμφανίζονται τα συμπτώματα στέρησης που είναι ναυτία, εμετός, διάρροια, κράμπες, σπασμοί και συμπτώματα ισχυρού κρυολογήματος.

Όταν γίνεται συστηματική χρήση, η εξάρτηση από την ουσία επέρχεται σε διάστημα λίγων εβδομάδων. Κι ενώ αρχικά η χρήση αποσκοπεί στην απόκτηση γαλήνης και ευτυχίας, στη συνέχεια γίνεται αναγκαία για να μπορεί ο χρήστης να νιώθει «φυσιολογικός».

Μία δόση ηρωίνης κοστίζει πολύ ακριβά.

Μία από τις βασικές παρενέργειες της ένεσης ηρωίνης είναι ο κίνδυνος μόλυνσης, που μπορεί να προκληθεί από μη αποστειρωμένες βελόνες και μολυσμένα σύνεργα. Ο χρήστης μπορεί να κολλήσει τον ιό του AIDS, ή και ηπατίτιδα, η οποία προσβάλλει το συκώτι. Η υπερβολική δόση προκαλεί θάνατο.

ΔΡΟΜΟΣ ΧΩΡΙΣ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ

Ιστορία Πρώτη

Είμαι τοξικομανής σε φάση απεξάρτησης. Έχουν περάσει τρία χρόνια από τότε που σταμάτησα να κάνω χρήση ουσιών και σκοπεύω να συνεχίσω έτσι. Πέρυσι αποφάσισα να κάνω το τεστ για το AIDS, για να απαλλαγώ κι από αυτή τη σκέψη, επειδή έκανα ενέσεις ηρωίνης για μεγάλο χρονικό διάστημα και δύο άτομα από εκείνα που συναναστρεφόμουν ήταν φορείς του ιού. Όταν ανακάλυψα πως κι εγώ ήμουν φορέας του ιού του AIDS κόντεψα να τρελαθώ. Ήμουν πολύ θυμωμένος, επειδή τους τελευταίους μήνες ένιωθα, για πρώτη φορά στη ζωή μου, ότι είχα αποκτήσει τον έλεγχο του εαυτού μου και ξαφνικά αισθάνθηκα ότι κάποιος μου είχε κλέψει αυτό το συναίσθημα.

Υπάρχουν ακόμα φορές που νιώθω θυμωμένος, αλλά εξακολουθώ να ζω χωρίς να παίρνω ναρκωτικά και δεν αφήνω το γεγονός ότι είμαι φορέας του ιού του AIDS να καταστρέφει τη ζωή μου.

Ερωτήσεις και συζήτηση

1. Ποια είναι η άποψή σου γι' αυτή την περίπτωση;
2. Τι αισθάνεσαι για το συγκεκριμένο άτομο;
3. Τι αισθάνεσαι σχετικά με το AIDS;

ΔΡΟΜΟΣ ΧΩΡΙΣ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ

Ιστορία Δεύτερη

Για μένα είναι πολύ αργά να ακούω συμβουλές σχετικά με τα ναρκωτικά: πολύ αργά για να γυρίσω το ρολόι πίσω. Δεν είμαι ούτε «τοξικομανής», ούτε ομοφυλόφιλος, κι όμως έχω AIDS. Πριν πολλά χρόνια έπινα και κάπνιζα χασίς τα Σαββατοκύριακα, με την παρέα μου. Μία φορά, ένας απ' την παρέα μου, έφερε έναν τύπο μαζί του, ο οποίος ήταν χρήστης ηρωίνης και σχεδίαζαν να κάνουν μαζί μία ένεση. Για να τους εντυπωσιάσω, έκανα κι εγώ, αν και φοβόμουν τις βελόνες. Συνέχισα να κάνω ενέσεις για μερικούς μήνες, όποτε συναντούσα αυτή την παρέα. Αυτή ήταν η μόνη περίοδος της ζωής μου που έκανα χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών.

Έχουν περάσει αρκετά χρόνια από τότε και σήμερα το μέλλον με τρομάζει. Αυτό που με στενοχωρεί περισσότερο είναι ότι τίποτα απ' όλα αυτά δε θα είχε συμβεί, αν είχα ακούσει εκείνη τη φωνούλα που μου έλεγε «Μη, είναι πολύ επικίνδυνο, πολύ τρομακτικό, πολύ άσχημο». Αντίθετα, ακολούθησα το πλήθος.

Ερωτήσεις

1. Ποια είναι η άποψή σου για την περίπτωση αυτή;
2. Τι αισθάνεσαι γι' αυτό το άτομο;
3. Τι αισθάνεσαι σχετικά με το AIDS;

AIDS

Τι είναι το AIDS;

Η λέξη AIDS προέρχεται από το «Acquired Immune Deficiency Syndrome». Ο όρος στα ελληνικά αποδίδεται ως «Σύνδρομο Επίκτητης Ανοσοποιητικής Ανεπάρκειας». Ας δούμε τον κάθε όρο ξεχωριστά.

Σύνδρομο: ένα σύνολο από συμπτώματα τα οποία καθορίζουν μία συγκεκριμένη μορφή ασθένειας.

Ανοσοποιητική Ανεπάρκεια: η αδυναμία του ανοσοποιητικού συστήματος να προστατεύσει τον οργανισμό από συγκεκριμένες ασθένειες.

Ο ιός του AIDS προσβάλλει το ανοσοποιητικό σύστημα του ανθρώπου, το οποίο είναι υπεύθυνο για την προστασία του οργανισμού από βακτηρίδια και ιούς.

Οι ασθένειες που αποκτά ένα άτομο το οποίο προσβάλλεται από τον ιό που προκαλεί το AIDS λέγονται «ευκαιριακές ασθένειες», επειδή δρουν εκμεταλλευόμενες την ευκαιρία που τους παρέχει ένα αδύναμο ανοσοποιητικό σύστημα.

Όποιος προσβάλλεται από τον ιό του AIDS δε σημαίνει πως «έχει» AIDS. Λέγεται **φορέας του ιού του AIDS** και μπορεί να μην παρουσιάσει κανένα από τα συμπτώματα της ασθένειας. Μπορεί όμως να μεταδώσει τον ιό .

Ο φορέας του ιού του AIDS μπορεί να εξακολουθήσει να είναι «υγιής», μπορεί βέβαια και να εκδηλώσει την ασθένεια. Σύμφωνα με πρόσφατες εκτιμήσεις, το 50% - 70% των φορέων εκδηλώνουν την ασθένεια σε περίοδο 3 - 15 ετών. Κανένα από τα άτομα που έχουν προσβληθεί από AIDS δεν έχει θεραπευτεί.

Πώς μεταδίδεται ο ιός;

A. ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΕΠΑΦΗ

Ο ιός του AIDS μεταδίδεται με τη σεξουαλική επαφή, όταν ένα από τα άτομα που συμμετέχουν σ' αυτή έχει ήδη προσβληθεί. Ο ιός μεταδίδεται μέσα από το σπερματικό υγρό, από το κολπικό υγρό ή από το αίμα.

B. ΑΙΜΑ ΚΑΙ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ

Το AIDS μπορεί να μεταδοθεί κατά τη μετάγγιση αίματος, το οποίο έχει τον ιό. Ο έλεγχος του αίματος πριν τη μετάγγιση είναι απολύτως απαραίτητος, καθώς δεν είναι λίγοι οι άνθρωποι που προσβλήθηκαν από AIDS κατ' αυτό τον τρόπο.

Μερικοί αιμοφιλικοί ασθενείς προσβλήθηκαν από τον ιό επειδή τους χορηγήθηκε προϊόν αίματος που ήταν μολυσμένο.

Γ. ΚΟΙΝΗ ΧΡΗΣΗ ΒΕΛΟΝΑΣ ΠΟΥ ΑΠΑΙΤΕΙΤΑΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΕΣΗ

Οι άνθρωποι που κάνουν χρήση ενέσιμων εξαρτησιογόνων ουσιών κινδυνεύουν να προσβληθούν από τον ιό του AIDS, όταν χρησιμοποιούν την ίδια βελόνα ή σύριγγα. Αυτό μπορεί να συμβεί, καθώς το μολυσμένο αίμα μπορεί να περάσει, μέσω της σύριγγας ή της βελόνας, από τον ένα χρήστη στον άλλον. Η κατάχρηση εξαρτησιογόνων ουσιών κάθε είδους είναι επικίνδυνη, αλλά η χρήση ένεσης, που έχει χρησιμοποιηθεί από άλλο άτομο, έστω και μία φορά, μπορεί να αποβεί μοιραία.

Δ. ΑΠΟ ΤΗ ΜΗΤΕΡΑ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙ

Μητέρα η οποία έχει προσβληθεί από τον ιό μπορεί να τον μεταδώσει στο έμβρυο.

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ: *Τα φάρμακα, και μερικές άλλες εξαρτησιογόνες ουσίες, μπορεί να είναι χρήσιμα όταν χρησιμοποιούνται υπεύθυνα. Στην αντίθετη περίπτωση, η χρήση τους μπορεί να αποβεί καταστροφική.*

ΟΙ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΟΥ

ΣΚΟΠΟΣ

Η επισήμανση ότι ο όρος «εξαρτησιογόνες ουσίες» δεν αναφέρεται μόνο στις «παράνομες».

Ο εντοπισμός των διαφόρων ειδών εξαρτησιογόνων ουσιών, με τις οποίες οι μαθητές ήδη έχουν κάποια σχέση.

Η συνειδητοποίηση των λόγων που οδηγούν τους ανθρώπους στη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών.

Η παρότρυνση των μαθητών να πάρουν αποφάσεις και να βάλουν στόχους που θα περιλαμβάνουν την υπεύθυνη χρήση νόμιμων εξαρτησιογόνων ουσιών.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Αυτή η άσκηση μπορεί να γίνει με ομάδες κάθε ηλικίας, ως τελευταίο μέρος μίας σειράς μαθημάτων που αφορά στις εξαρτησιογόνες ουσίες. Το μέγεθος των ομάδων θα εξαρτηθεί από την ικανότητα των μαθητών να διατηρήσουν ένα «ήρεμο κλίμα» μέσα στην τάξη - όρος απαραίτητος για την επιτυχία της άσκησης.

Μπορεί να προηγηθεί μία «άσκηση αναπνοής». Αν το επιτρέπει ο χώρος, αφήστε τους μαθητές να ξαπλώσουν και στο πάτωμα.

Η «κατευθυνόμενη φαντασία» και η άσκηση καθορισμού στόχων μπορούν να ολοκληρωθούν σε 40 λεπτά χωρίς δυσκολία.

Σύνδεση με: ΤΑ8 «Οι ελπίδες μου».

Υλικά

Διδακτικό Υλικό - «Η μηχανή του χρόνου».

Αντίγραφα του Φυλλαδίου 1 - «Εγώ και οι στόχοι μου».

Γενικό σχέδιο

1. Επίτευξη «ήρεμου κλίματος».
2. «Κατευθυνόμενη φαντασία».
3. Άσκηση καθορισμού στόχων.

Η Διαδικασία Αναλυτικά

1. Επίτευξη «ήρεμου κλίματος».

Ενημερώστε τους μαθητές σχετικά με την πρόθεσή σας να τους βοηθήσετε να κάνουν μία αναδρομή στη μέχρι σήμερα ζωή τους, στην οποία θα συμπεριλάβουν τις περιπτώσεις και το βαθμό χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών. Πείτε τους ότι θα τους ζητήσετε, τελειώνοντας αυτή την άσκηση, να έχουν πάρει αποφάσεις για το μέλλον, οι οποίες θα περιλαμβάνουν και το ρόλο που θα διαδραματίζουν οι εξαρτησιογόνες ουσίες στη ζωή τους. Εξηγήστε πως για να γίνει σωστά η άσκηση, απαιτείται απόλυτη ησυχία και διαβεβαιώστε τους ότι οι απαντήσεις είναι τελείως «προσωπικές». Αν θέλουν, μπορούν να τις μοιραστούν με άλλους, στο βαθμό που το επιθυμούν, αργότερα. Επίσης, μπορούν να αποταθούν στους γονείς τους, σε περίπτωση που δε θυμούνται κάποιο στοιχείο.

2. «Κατευθυνόμενη φαντασία».

Ζητήστε από τους μαθητές να καθίσουν αναπαυτικά στη θέση τους ή να ξαπλώσουν στο πάτωμα, αν το επιτρέπει ο χώρος. Διαβάστε αργά τη «μηχανή του χρόνου», ώστε οι μαθητές να έχουν το χρόνο να φέρουν στο μυαλό τους την εικόνα της κάθε περίπτωσης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τελειώνοντας, φροντίστε ώστε οι μαθητές να «βγουν» ομαλά από τη διαδικασία της κατευθυνόμενης φαντασίας.

3. Άσκηση καθορισμού στόχων.

Μοιράστε το Φυλλάδιο 1 - «Εγώ και οι στόχοι μου», και πείτε στους μαθητές να το συμπληρώσουν. Αφού γίνει αυτό, χωρίστε την τάξη σε μικρές ομάδες, όπου οι μαθητές θα συζητήσουν τους στόχους τους.

Η ΜΗΧΑΝΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ

«Κλείσε τα μάτια σου και χαλάρωσε. Ανάπνευσε αργά και βαθιά».

Είσαι ο κυβερνήτης μίας χρονομηχανής, η οποία θα σε οδηγήσει πίσω, στην αρχή της ζωής σου. Άναψε τη μηχανή κι απογειώσου. Περνάς από την περασμένη εβδομάδα, στον περασμένο μήνα. Θυμήσου αν ήσουν άρρωστος ή χρειάστηκε να πάρεις κάποιο φάρμακο. Έκανες χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών; Αν ήσουν απολύτως υγιής, άφησε τον εαυτό σου να το νιώσει.

Συνέχισε την πορεία σου μέσα στην περασμένη χρονιά. Πηγαίνεις πίσω στα χρόνια, που ήσουν στο Δημοτικό Σχολείο. Πέρασες κάποια αρρώστια, η οποία σε ανάγκασε να κάνεις χρήση φαρμάκων ή άλλων εξαρτησιογόνων ουσιών; Αν καπνίζεις ή πίνεις, τότε άρχισες; Συνέχισε τη διαδρομή σου. Σκέψου τους ανθρώπους που σε περιτριγυρίζουν. Υπάρχουν κάποιοι οι οποίοι καπνίζουν, κάνουν χρήση φαρμάκων, αλκοόλ ή άλλης εξαρτησιογόνου ουσίας; Πώς επιδρά κάτι τέτοιο πάνω τους; Ταξιδεύοντας προς το παρελθόν, θυμήσου όσες φορές ήσουν άρρωστος/η και χρειάστηκε να πάρεις φάρμακα. Σε βοήθησαν καθόλου; Πού βρίσκεσαι τώρα; Έχεις φτάσει στο πιο μακρινό σημείο του παρελθόντος, που μπορείς να θυμηθείς.

Προχώρησε ακόμα πιο πίσω, τότε που ήσουν βρέφος ή νήπιο. Πώς ήταν τότε; Αρρώστησες καμιά φορά; Χρειάστηκες φάρμακα; Μήπως πήρες κάτι κατά λάθος και τρομοκράτησες τους πάντες; Τι ήταν αυτό; Πώς το πήρες; Ίσως θα πρέπει να ρωτήσεις κάποιον από τους γονείς σου, για να σου θυμίσει όλα αυτά.

Έχεις πια φτάσει στην αρχή της ζωής σου. Κάνε στροφή και οδήγησε τη μηχανή σου σιγά-σιγά στο σήμερα. Φέρε στο μυαλό σου οτιδήποτε καλό σου συνέβη στο δρόμο. Θυμήσου αγαπημένα παιχνίδια και ασχολίες που είχες καθώς μεγάλωνες. Ταξιδεύοντας προς το παρόν, σκέψου τα πράγματα που σε κάνουν περήφανο. Συνέχισε την πορεία σου, ώσπου να φτάσεις στο σήμερα. Προσγειώσου ομαλά, σταμάτησε τις μηχανές και όποτε είσαι έτοιμος, άνοιξε τα μάτια σου.

ΕΓΩ ΚΑΙ ΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΜΟΥ

[Ο στόχος είναι το τελικό σημείο ενός αγώνα, μίας επιδίωξης, μίας φιλοδοξίας ή ενός προσορισμού].

Συμπλήρωσε τις παρακάτω προτάσεις με ειλικρίνεια. Χρησιμοποίησε όσες λέξεις θέλεις...

Αυτό που περιμένω, περισσότερο απ' όλα, στη ζωή είναι _____

Ελπίζω να μη χρειαστεί ποτέ να _____

Τα χρήματα _____

Αν ποτέ μου προσφέρουν παράνομες εξαρτησιογόνες ουσίες _____

Θα χρησιμοποιήσω εξαρτησιογόνες ουσίες αν _____

Θέλω να εργαστώ ως _____

Θα ήθελα τα παιδιά μου να είναι _____

Θα ήθελα να με θυμούνται οι άλλοι για _____

Θα ήθελα να γνωρίσω ανθρώπους οι οποίοι _____

Αν οι φίλοι μου καπνίζουν, θα _____

Αν οι φίλοι μου πίνουν, θα _____

Η μεγαλύτερή μου προσδοκία για τον επόμενο χρόνο είναι _____

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



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