

## Προσωπικό «Check up»

01

Πόσο χρόνο ξοδεύω σε εξωσχολικές δραστηριότητες που με ενδιαφέρουν (εκτός του υπολογιστή);

Την εβδομάδα ξοδεύω σε εξωσχολικές δραστηριότητες είναι περίπου 8 ώρες το πολύ

02

Πόσο χρόνο ξοδεύω στον υπολογιστή για τα μαθήματα;

Την εβδομάδα αχολούβε το πολύ 1 ώρα εκτός και αν έχω κάποιο project που τότε πρέπει να αχολούβω λίγο περισσότερο.

03

«Μπερδεύω» μερικές φορές τα μαθήματα με τη διασκέδαση;

Εάν ναι, αυτό επηρεάζει τα μαθήματα;

Μερικές φορές "μπερδεύω" τα μαθήματα με την διασκέδαση και μπορεί να παίξω κάποιο παιχνίδι αλλά πιστεύω πως αυτό δεν επηρεάζει τα μαθήματα γιατί δεν καθαίρει στον υπολογιστή πολλές ώρες.

04

Κάνω άλλες δραστηριότητες εκτός διαδικτύου για να ισοροπήσω τον χρόνο που ξοδεύω σε αυτό; Εάν ναι, ποιες είναι αυτές;

Κάνω και άλλες εξωσχολικές δραστηριότητες όπως Γαλλικά, Αγγλικά, Μουσική, Θεατρικό Παιχνίδι, Ποδοσφαίρο και Ψωφραφική



05 Περνάω υπερβολικό χρόνο σε μια δραστηριότητα που βασίζεται στο διαδίκτυο; Εάν ναι, σε ποια;

Δεν περνάω σχεδόν καθόλου χρόνο  
σε κάποια δραστηριότητα που βασίζεται  
στο διαδίκτυο

06 Πόσες ώρες της ημέρας ασχολούμαι με τις διαδικτυακές δραστηριότητες; Ποιες είναι αυτές;

Ασχολούμαι περίπου 1 ώρα με τις διαδικτυακές  
δραστηριότητες και αυτές είναι κάποιες φορές  
βιντεοπαιχνίδια ή βίντεο ζωγραφικής.

07 Έχω χρόνο να ξεκουραστώ, να φάω και να κάνω δραστηριότητες εκτός διαδικτύου;

Ναι έχω αρκετό χρόνο να ξεκουραστώ,  
να φάω και να κάνω δραστηριότητες.

08 Χρειάζεται να αλλάξω τον χρόνο που μοιράζω σε δραστηριότητες εντός και εκτός διαδικτύου;

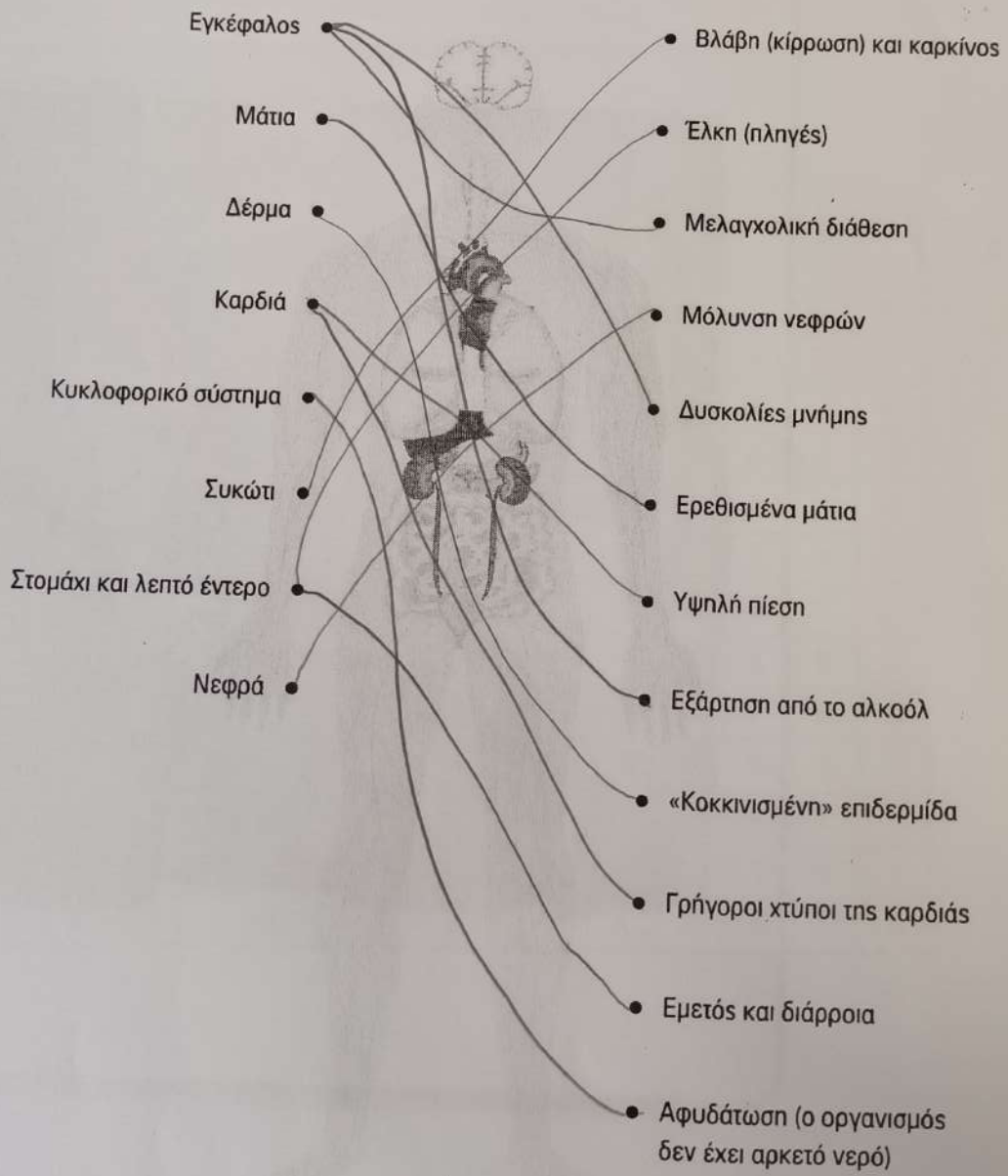
Πιστεύω πως δεν χρειάζεται να μοιράσω τον χρόνο μου  
γιατί συνήθως τα προλαβαίνω όλα.

### 3η Θεματική Ενότητα

## «Μήνυμα στο μπουκάλι»

### ΣΩΜΑ ΚΑΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ

**Οδηγία:** Ενώστε με την αντίστοιχη γραμμή τα μέλη του σώματος με τις βλάβες από το αλκοόλ.





## Οι κίνδυνοι του αλκοόλ

**Οδηγίες:** Κάποιες λέξεις είναι κρυμμένες στο κρυπτόλεξο με τα γράμματα. Βρες τις και συμπλήρωσε τις παρακάτω προτάσεις σχετικά με τους κινδύνους του αλκοόλ.

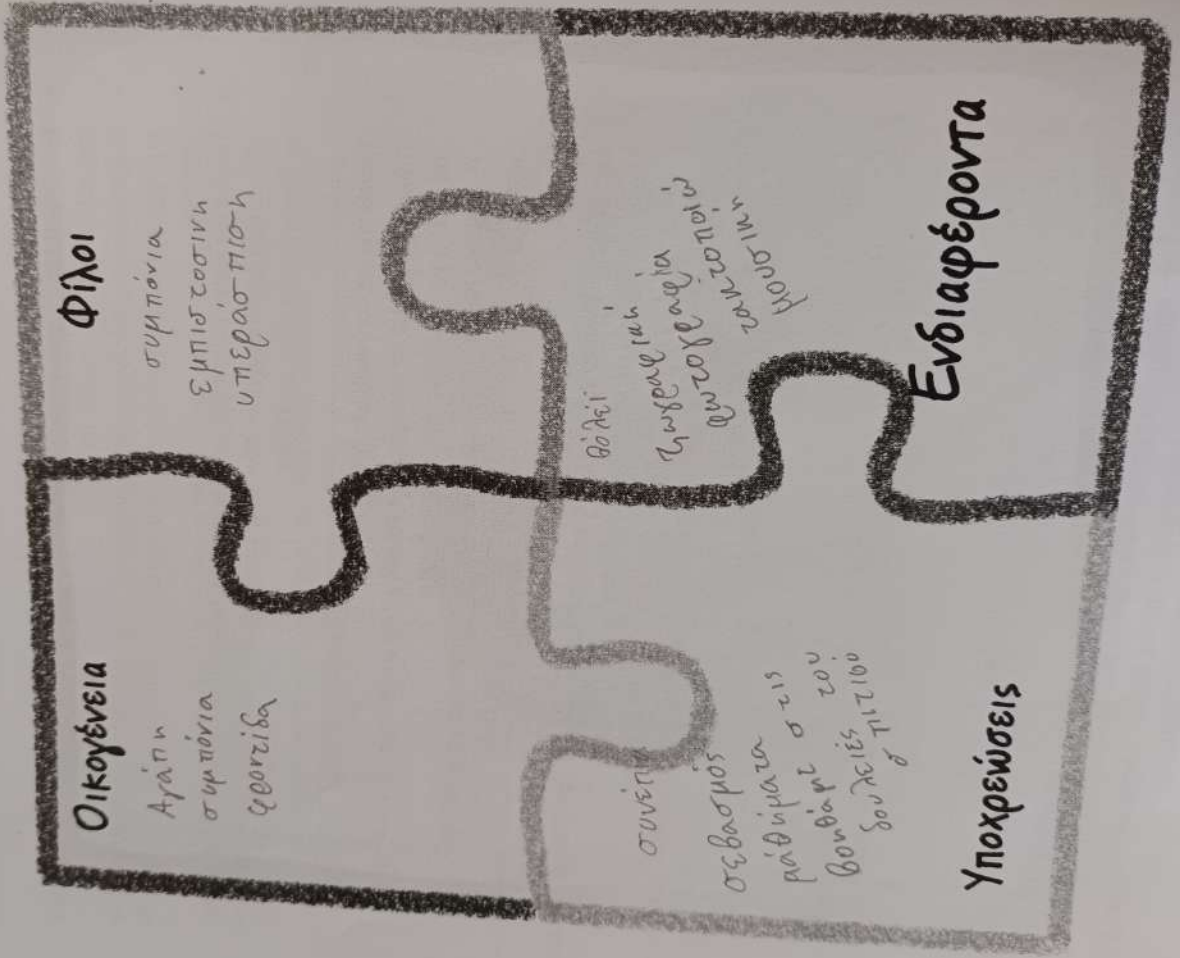
αλκοόλ, λήψη αποφάσεων, εγκεφάλου, επηρεάσει, κρίση, διαφημίσεων, μήνυμα, μύθος, επικοινωνία

- Το μήνυμα των διαφημίσεων ότι το «Αλκοόλ μπορεί να κάνει τη ζωή πιο διασκεδαστική» στην πραγματικότητα είναι ένας μύθος.
- Ακόμη και ένα ποτό μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα του εγκεφάλου σου για τη λήψη αποφάσεων και τη σωστή σου επικοινωνία.
- Το αλκοόλ μπορεί να σε κάνει να «μασάς» τα λόγια σου, «μπλοκάροντας» την ικανότητά σου για κρίση.

A	Λ	N	Σ	K	P	Π	I	Υ	Γ	O	Ω	N	A	M
Λ	H	Δ	I	A	Φ	H	M	I	Σ	E	Ω	N	Λ	Δ
Σ	Ψ	O	I	T	Δ	M	Υ	Θ	O	Σ	Ψ	T	K	H
E	H	E	E	E	H	Π	Δ	Γ	Ω	X	M	Υ	O	Ξ
P	A	Γ	Π	Υ	Σ	Λ	Ω	Φ	Σ	P	M	E	O	E
Δ	Π	K	Λ	N	K	A	B	M	Σ	Γ	E	Δ	Λ	Π
Φ	O	E	M	A	Ω	K	E	A	K	Z	N	Σ	Ω	H
T	Φ	Φ	K	Σ	H	A	A	P	E	P	Λ	Z	Υ	P
Γ	A	A	H	T	Δ	O	Δ	O	H	Σ	I	B	H	E
Ω	Σ	Λ	A	M	H	N	Υ	M	A	Π	P	Σ	Π	A
Z	E	O	Δ	K	T	T	Γ	K	Λ	A	E	I	H	Σ
Ψ	Ω	Υ	Ψ	O	Υ	Z	Δ	H	B	Δ	O	Π	Σ	E
M	N	E	Π	I	K	O	I	N	Ω	N	I	A	E	I
E	φ	I	Δ	Υ	E	H	E	Π	K	P	I	Σ	H	K
Λ	Θ	Σ	Z	X	O	E	Λ	H	X	A	T	A	N	Δ

# Φύλλο Εργασίας\*

«Τι είναι σημαντικό στη ζωή μου;» (σε παζλ)



### Ορισμός εξάρτησης

Η εξάρτηση είναι μια κατάσταση κατά την οποία ένας άνθρωπος συνηθίζει σε μια ουσία (π.χ. τσιγάρα) ή σε μια δραστηριότητα (π.χ. ενασχόληση με τα τυχερά παιχνίδια), παρά το γεγονός ότι αυτό μπορεί να κάνει κακό στον εαυτό του ή στους γύρω του.

### ΚΟΥΙΖ: ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΑΛΗΘΕΙΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

	Αλήθεια	Μύθος
1. Η νικοτίνη είναι μία εθιστική ουσία.	✓	
2. Ο καπνός περιέχει πάνω από 7.000 ουσίες, από τις οποίες οι 70 είναι καρκινογόνες.	✓	✓
3. Είναι εύκολο να κόψει κανείς το κάπνισμα.		✓
4. Το παθητικό κάπνισμα προκαλεί κρίσεις άσθματος στα παιδιά.	✓	
5. Το ηλεκτρονικό τσιγάρο δεν είναι καπνός, είναι υδρατμοί.	✓	✓
6. Τα κύρια συστατικά ενός τσιγάρου είναι η πίσσα, η νικοτίνη και το μονοξείδιο του άνθρακα.	✓	
7. Το κάπνισμα κάνει την επιδερμίδα πιο θαμνή και πιο γερασμένη, με ρυτίδες.	✓	
8. Το κάπνισμα είναι μια καλή μέθοδος δίαιτας.		✓
9. Ο καπνός του τσιγάρου είναι επιβλαβής μόνο στους καπνιστές.		✓
10. Οι μη καπνιστές είναι συνήθως περισσότερο υγιείς από τους καπνιστές.	✓	
11. Όσο το άτομο που καπνίζει δεν εισπνέει βαθιά τον καπνό, δεν υπάρχουν βλαβερές επιδράσεις από τα τσιγάρα.		✓
12. Το κάπνισμα σε χαλαρώνει.	✓	✓
13. Είναι παράνομο να πωλούνται τσιγάρα σε παιδιά.	✓	
14. Το ηλεκτρονικό τσιγάρο έχει αποδειχθεί επιστημονικά ότι είναι «αθώο».		✓