

Βοηθώντας
τους νέους
να αδράξουν
τις ευκαιρίες
της ζωής
και να
πραγματοποιήσουν
τα όνειρά τους.

DreamMakers DreamBreakers

Ονειροπλάστες-Ονειροθραύστες



agape
Hellas

 International
School Project



DreamMakers-DreamBreakers

Ονειροπλάστες-Ονειροθραύστες

**ΒΟΗΘΩΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΝΕΟΥΣ
ΝΑ ΑΔΡΑΞΟΥΝ ΤΙΣ ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ
ΚΑΙ ΝΑ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΣΟΥΝ ΤΑ ΟΝΕΙΡΑ ΤΟΥΣ**

Τίτλος πρωτότυπου: Dream Makers- Dream Breakers

(Helping Youth Capture Life's Opportunities and Overcome Life's Obstacles)

Copyright ©2017 International School Project



INTERNATIONAL SCHOOL PROJECT
P.O. Box 72007
SAN CLEMENTE, CA 92673 – 2007
USA

ΕΚΔΟΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ

Copyright ©2021 Agape-Αγάπη

All rights reserved.



Agape-Αγάπη
Καραϊσκάκη 22, 54641 Θεσσαλονίκη
2310887087
www.agape.gr
info@agape.gr

DreamMakers-DreamBreakers

Ονειροπλάστες-Ονειροθραύστες

**ΒΟΗΘΩΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΝΕΟΥΣ ΝΑ ΑΔΡΑΞΟΥΝ ΤΙΣ ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ
ΚΑΙ ΝΑ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΣΟΥΝ ΤΑ ΟΝΕΙΡΑ ΤΟΥΣ**

Υπεύθυνη Προγράμματος για την Ελλάδα/Συντονισμός Επιμόρφωσης Εκπαιδευτικών:

Τάνια Αβέλλα (epimorfosi@agape.gr)

Συντονιστική Ομάδα:

Τάνια Αβέλλα, Εκπαιδευτικός, ΜΕd στα Παιδαγωγικά, Σύμβουλος Νέων

Γεωργία Καρασαββίδου, ΜΕd στη Διαπολιτισμική Εκπαίδευση και την Εκπαιδευτική Πολιτική, Υπεύθυνη προγραμμάτων Agape Hellas.

Κατερίνα Βούλγαρη, Μέλος Ε.Δι.Π. Ψυχοπαιδαγωγικής στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Ειδικός Σύμβουλος για τις ενότητες 2 και 3

Φαίδων Καλοτεράκης, Πρόεδρος της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Θεραπευτικών Κοινοτήτων (EFTC)

Μετάφραση από την αγγλική γλώσσα: Μαρία Μουσαφίρη

Πολιτισμική Προσαρμογή, Διόρθωση Κειμένων και Γραφιστική Επιμέλεια:

Γεωργία Καρασαββίδου

Γραφιστική Προσαρμογή Επιτραπέζιων Παιχνιδιών

Νικολέτα Καλλιπολίτη

Κανένα τμήμα του βιβλίου αυτού δεν επιτρέπεται να αναπαραχθεί ή να μεταδοθεί σε οποιαδήποτε μορφή και με οποιονδήποτε τρόπο, χωρίς γραπτή έκδοση από τον εκδότη. [Οι σελίδες δραστηριότητας για τους μαθητές μπορούν να αναπαραχθούν μόνο για χρήση μέσα στην τάξη].

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Παρουσίαση του προγράμματος	σελ. 7-22
Γενική προσέγγιση Ηλικιακή Ομάδα στόχου Επίπεδα παροχής κινήτρων Διδακτική προσέγγιση και Θεωρητικό πλαίσιο του Προγράμματος Επισκόπηση ενοτήτων Διάρθρωση του μαθήματος Χρονικές απαιτήσεις Προγράμματος	
Ενότητα 1: Εισαγωγή	σελ. 23-78
Μάθημα 1: Το μυστηριώδες κουτί: Η περιπέτεια αρχίζει Μάθημα 2: Φανταστείτε τη ζωή σας: Όνειρα και εμπόδια Μάθημα 3: Ελευθερία και υπευθυνότητα Μάθημα 4: Συνήθειες που περιορίζουν- Συνήθειες που ενδυναμώνουν Μάθημα 5: Πιο δυνατοί μαζί: Μια ιδανική κοινότητα μάθησης	
Ενότητα 2: Ψυχοδραστικές ουσίες	σελ.79-144
Μάθημα 6: Τι γνωρίζετε για τις ψυχοδραστικές ουσίες; Μάθημα 7: Οι επιδράσεις των ψυχοδραστικών ουσιών στο σώμα Μάθημα 8: Ο εθισμός στις ψυχοδραστικές ουσίες Μάθημα 9: Η πορεία εθισμού στις ουσίες Μάθημα 10: Αποφεύγοντας τις εθιστικές ουσίες	
Ενότητα 3: Αλκοόλ και Καταχρήσεις	σελ.145-204
Μάθημα 11: Τι γνωρίζετε για το αλκοόλ; Μάθημα 12: Οι επιδράσεις του αλκοόλ στο σώμα Μάθημα 13: Κάνοντας κατάχρηση αλκοόλ Μάθημα 14: Η επιρρέπεια στην κατάχρηση αλκοόλ Μάθημα 15: Αποφεύγοντας το αλκοόλ Παράρτημα στην ενότητα 3: Κάπνισμα- Μια επικίνδυνη συνήθεια	
Ενότητα 4: Δεξιότητες Ζωής	σελ. 207-280
Μάθημα 16: Η πίεση για συμβιβασμό Μάθημα 17: Η πρόκληση της άμεσης εκπλήρωσης των επιθυμιών Μάθημα 18: Η επιρροή των ΜΜΕ Μάθημα 19: Η δύναμη του «όχι» Μάθημα 20: Το μονοπάτι προς τα όνειρά σας: Η αυτοεκτίμηση Μάθημα 21: Η σημαντικότητα των ορίων.	
Ενότητα 5: Επίλογος	σελ. 281-292
Μάθημα 22: Οι «Ονειροπλάστες»	
Βιβλιογραφία-Ιστογραφία	σελ. 293-298
Παράρτημα: Επιτραπέζια παιχνίδια (ενότητες 2 και 3)	σελ. 299-303



Dream Makers- Dream Breakers

Ονειροπλάστες-Ονειροθραύστες

**ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ
ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

DreamMakers –DreamBreakers

Ονειροπλάστες-Ονειροθραύστες

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Εισαγωγή

Γενική προσέγγιση

Ηλικιακή Ομάδα Στόχος

Επίπεδα παροχής κινήτρων

Επισκόπηση ενοτήτων

Διάρθρωση του μαθήματος

Χρονικές απαιτήσεις προγράμματος

Διδακτική προσέγγιση και

Θεωρητικό πλαίσιο του προγράμματος

	<h1>Dream Makers-Dream Breakers</h1> <h2>Ονειροπλάστες-Ονειροθραύστες</h2> <h3>ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ</h3>	
---	---	---

	<h2>ΕΙΣΑΓΩΓΗ</h2>	
---	-------------------	---

Ως εκπαιδευτικοί, η επιθυμία και η επιδίωξή σας είναι να βοηθήσετε τους μαθητές σας να εξελιχθούν σε διορατικούς, ενημερωμένους και δημιουργικούς ενήλικες που θα ενεργούν με υπευθυνότητα. Σε ολόκληρο τον κόσμο, ωστόσο, οι μαθητές έρχονται αντιμέτωποι με προκλήσεις που είναι δυνητικά επικίνδυνες για τη ζωή τους. Με κάποιες από αυτές (χρήση ψυχοδραστικών ουσιών, κατάχρηση αλκοόλ κ.τ.λ.) ασχολείται το παρόν Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα. Επιπρόσθετα, δίνει την ευκαιρία στους μαθητές να αποκτήσουν δεξιότητες και να ανακαλύψουν διαφορετικές οπτικές που θα τους βοηθήσουν στις αποφάσεις ζωής που θα κληθούν να πάρουν στο μέλλον, αποφάσεις που θα έχουν προεκτάσεις και σε θέματα με τα οποία δεν ασχολούνται τα μαθήματα αυτά.

Το ιδιαίτερο αυτό εκπαιδευτικό υλικό αναπτύχθηκε σε διάστημα τεσσάρων χρόνων από εκπαιδευτικούς, συγγραφείς και επιμελητές από τέσσερις ηπείρους: την Ευρώπη, την Ασία, την Αφρική και τη Βόρεια Αμερική. Θα διαπιστώσετε ότι ο σχεδιασμός του είναι εύληπτος και αρκετά ευέλικτος ώστε να μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε ποικίλα εκπαιδευτικά πλαίσια και περιβάλλοντα. Χρειάστηκε φυσικά να γίνει επιλογή και η κατάλληλη προσαρμογή στο πολιτισμικό και εκπαιδευτικό πλαίσιο της Ελλάδος.

	<h2>ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ</h2>	
---	----------------------------	---

Το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα *DreamMakers-DreamBreakers/Ονειροπλάστες-Ονειροθραύστες* βοηθά τους έφηβους μαθητές να αναπτύξουν υγιείς στόχους και όνειρα για τη ζωή και παράλληλα τους ενθαρρύνει να υιοθετήσουν συμπεριφορές που θα τους βοηθήσουν να πραγματοποιήσουν τα όνειρά τους («ονειροπλάστες»), αλλά και να αποφύγουν στάσεις και επιλογές που θα μπορούσαν να αποτελέσουν απειλή στην πραγματοποίηση των ονείρων τους («ονειροθραύστες»).

Σε πολλές διαφορετικές χώρες έχουν εφαρμοστεί, εδώ και πολλές δεκαετίες, ποικίλα εκπαιδευτικά προγράμματα με σκοπό να επηρεάσουν τη συμπεριφορά των εφήβων απέναντι σε ζητήματα όπως την κατάχρηση αλκοόλ και την χρήση ψυχοδραστικών ουσιών. Τα περισσότερα δεν κατάφεραν να πετύχουν τους στόχους ή, στην καλύτερη περίπτωση, σημείωσαν πολύ περιορισμένη επιτυχία, καθώς βασίστηκαν, ως επί το πλείστον, σε δύο στρατηγικές: Στην παροχή πληροφοριών και στην ενστάλαξη ικανής ποσότητας φόβου. Ωστόσο, διαχρονικές μελέτες δείχνουν ότι η παροχή δεδομένων και η προειδοποίηση για κινδύνους από ένα πρόσωπο «εξουσίας» δεν αρκούν για να περιοριστεί ο κίνδυνος εμπλοκής των μαθητών με αυτούς, στο μέλλον. Ο Αριστοτέλης είχε πει ότι «η φύση απεχθάνεται το κενό». Πράγματι, όταν οι νέοι άνθρωποι δεν έχουν ούτε όνειρα ούτε σχέδια και συγκεκριμένους στόχους για το μέλλον, οι ζωές -ελλείπει

νοήματος- γίνονται γόνιμο έδαφος για εκείνους που θα μπορούσαν να ενθαρρύνουν αποπροσανατολιστικές συμπεριφορές με απρόβλεπτες συνέπειες για τις ζωές των νέων.

Σε αντίθεση με τα περισσότερα υπάρχοντα εκπαιδευτικά προγράμματα, το **DreamMakers-DreamBreakers/ Ονειροπλάστες-Ονειροθραύστες** ξεκινάει εποικοδομητικά και περιλαμβάνει πολλά ιδιαίτερα στοιχεία, όπως:

1. Ατομική ανάπτυξη ονείρων. Η πρώτη ενότητα βοηθά τον κάθε μαθητή ξεχωριστά να δημιουργήσει ένα όραμα για το μέλλον του, όραμα αρκετά ενδιαφέρον ώστε να αξίζει να αποφύγει παράγοντες που μπορούν να θρυμματίσουν τα όνειρά του, όπως είναι η χρήση ψυχοδραστικών ουσιών, η κατάχρηση αλκοόλ κ.τ.λ. Αργότερα μέσα στο πρόγραμμα, δίνονται αρκετές ευκαιρίες στους μαθητές να αναπροσαρμόσουν και να αναπτύξουν περαιτέρω τις προσωπικές τους «δηλώσεις ονείρων». Με δεδομένο ότι η ενημέρωση και οι προειδοποιήσεις δεν αρκούν από μόνες τους για να αποτρέψουν τους εφήβους να πειραματιστούν με επιβλαβείς συμπεριφορές, οι νέοι που έχουν αναπτύξει έναν σκοπό που δεν περιορίζεται μόνο στη δική τους προσωπική ευτυχία, έχουν περισσότερες πιθανότητες να μην ενδώσουν σε πιέσεις και καταστροφικές επιλογές.

2. Ιστορία ενός Μυστηριώδους Κουτιού. Σχεδόν όλα τα μαθήματα του Προγράμματός μας περιλαμβάνουν χιουμοριστικές, αποκαλυπτικές και μαγευτικές ιστορίες στις οποίες πρωταγωνιστούν τρεις μαθητές, η καθηγήτριά τους και ένα μυστηριώδες κουτί που περιέχει κάποια απίθανα αντικείμενα και μια σειρά επιστολών από τις γιαγιάδες των τριών μαθητών.

Πολλοί έφηβοι αντιδρούν στην ευθεία ηθική καθοδήγηση και έχουν την τάση να την απορρίπτουν. Αντίθετα, αυτές οι ενδιαφέρουσες ιστορίες επιτρέπουν στους μαθητές να ταυτιστούν με τους χαρακτήρες και να αναπτύξουν ηθικές αρχές με έναν έμμεσο τρόπο και μέσα σε ένα περιβάλλον χωρίς αντιπαραθέσεις.

3. Ενεργή συμμετοχή μαθητών. Το Πρόγραμμα περιλαμβάνει μια μεγάλη ποικιλία ασκήσεων, παιχνιδιών και δραστηριοτήτων ενεργής μάθησης που προσελκύνουν την προσοχή των μαθητών, ενθαρρύνουν την επικεντρωμένη συμμετοχή τους και προάγουν τις υγιείς αποφάσεις για τη ζωή.

4. Εξερεύνηση πολυδιάστατων ζητημάτων. Το Πρόγραμμα περιέχει ενότητες προσαρμοσμένες στη ηλικία τους. Το περιεχόμενό τους αναφέρεται σε ορισμένους από τους σωματικούς, κοινωνικούς και συναισθηματικούς λόγους για τους οποίους κάποιοι έφηβοι είναι πιο επιρρεπείς από κάποιους άλλους στις ψυχοδραστικές ουσίες και το αλκοόλ.

5. Δεσμεύσεις στο προσωπικό ημερολόγιο. Σε κάθε ενότητα χρησιμοποιείται με δημιουργικό τρόπο ένα «προσωπικό ημερολόγιο», το οποίο δίνει την ευκαιρία στους μαθητές να καταγράψουν τις αποφάσεις που παίρνουν σε σχέση με τα παραπάνω θέματα. Τα προσωπικά ημερολόγια αποτελούν ένα είδος «δέσμευσης» για την τήρηση των αποφάσεων αυτών, στο μέλλον.



ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ-ΣΤΟΧΟΣ



Το *DreamMakers-DreamBreakers/Ονειροπλάστες-Ονειροθραύστες* προορίζεται για μαθητές από 11 έως 15 ετών. Με κάποιες προσαρμογές ωστόσο, τα μαθήματα μπορούν να χρησιμοποιηθούν και για μαθητές άνω των 15 ετών.

Επισημαίνεται ότι σε περίπτωση που κριθεί από τον διδάσκοντα ή τη διδάσκουσα ότι μαθητής ή μαθήτρια δεν έχει την ωριμότητα να αντιληφθεί έννοιες ή δραστηριότητες που το υλικό προτείνει, οφείλει να τις προσαρμόσει στις δυνατότητες του/της.

Κατά την επιλογή της ηλικίας των μαθητών στους οποίους θα διδαχθεί αυτή η ύλη, εγείρεται ένα δίλημμα ανάμεσα σε δύο προτεραιότητες.

- Από τη μία πλευρά, είναι θεμιτό να περιμένουμε ώσπου οι μαθητές να είναι αρκετά ώριμοι για να μπορούν να αντιμετωπίσουν δυνητικά καταστροφικές συμπεριφορές και να κάνουν την επιλογή να τις αποφύγουν.
- Από την άλλη πλευρά, είναι κρίσιμο να βοηθήσουμε τους μαθητές να λαμβάνουν ενημερωμένες αποφάσεις σε ό,τι αφορά τα ζητήματα αυτά, προτού εμπλακούν σε αυτά. Συνεπώς, η επιλογή του συγκεκριμένου ηλικιακού φάσματος πιστεύουμε ότι αποτελεί μια ιδανική επιλογή. Ευελπιστούμε ότι οι περισσότεροι μαθητές θα είναι αρκετά ώριμοι, δηλαδή η νοητική και συναισθηματική τους ανάπτυξη θα είναι τέτοια, ώστε να μπορούν να πάρουν συνετές αποφάσεις, καθώς επίσης και ότι δεν παρουσιάζουν σημάδια εθισμού στο αλκοόλ, ή τις ψυχοδραστικές ουσίες.

Το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα δεν έχει σχεδιαστεί για τη διαχείριση και την αντιμετώπιση του εθισμού και της εξάρτησης από τη χρήση του αλκοόλ και των άλλων ουσιών, αλλά για την αποτροπή της έναρξής της.

Οι εκπαιδευτικοί ανά τον κόσμο ακολουθούν μία από τις δύο κύριες φιλοσοφίες σε ό,τι αφορά την αποτροπή των μαθητών από τις εξαρτήσεις, ειδικά όταν αυτές σχετίζονται με παράνομες ουσίες. Ορισμένοι υποστηρίζουν ότι οι προειδοποιήσεις προς τους εφήβους πρέπει να έχουν γενικό, μόνο, χαρακτήρα και να αποφεύγονται συγκεκριμένες πληροφορίες, όπως για παράδειγμα οι κοινές ονομασίες ορισμένων παράνομων ουσιών, με το σκεπτικό ότι η παροχή συγκεκριμένων πληροφοριών ενδέχεται ακούσια να λειτουργήσει ενθαρρυντικά για τη χρήση τέτοιων ουσιών. Άλλοι εκπαιδευτικοί θεωρούν ότι οι περισσότεροι μαθητές ήδη γνωρίζουν, ή σύντομα θα γνωρίσουν, άτομα που πειραματίζονται με τις ουσίες και ότι είναι προτιμότερο να δίνονται στους νέους συγκεκριμένες πληροφορίες μέσα σε ένα ελεγχόμενο εκπαιδευτικό περιβάλλον.

Το παρόν Πρόγραμμα είναι κατάλληλο και για τις δύο προσεγγίσεις. Τα μαθήματα της Ενότητας 2 παρέχουν την επιλογή στον εκπαιδευτικό να χρησιμοποιήσει ή όχι συγκεκριμένες ονομασίες ουσιών και του επιτρέπουν να αποφύγει κάθε αναφορά που θα μπορούσε να παραπέμψει στο αίσθημα ευφορίας ή σε άλλες θετικές επιδράσεις των παράνομων ουσιών.

Το παρόν Πρόγραμμα δεν ασχολείται ευθέως με το ζήτημα του τι αποτελεί αρμόζουσα ενήλικη συμπεριφορά σε ό,τι αφορά την κατανάλωση αλκοόλ ή τη χρήση ψυχοδραστικών ουσιών. Έρευνες δείχνουν (και αυτό συνάδει με την προσέγγιση αυτού του προγράμματος) ότι η κατανάλωση αλκοόλ ή η χρήση ψυχοδραστικών ουσιών σε οποιοδήποτε βαθμό, είναι επικίνδυνες και δυνητικά καταστροφικές για τους μαθητές και, ως εκ τούτου, παροτρύνονται να δεσμευτούν ότι θα αποφύγουν τους «ονειροθραύστες» αυτούς.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΔΙΕΥΚΡΙΝΙΣΗ: Η χρήση του αρσενικού γένους (μαθητής και όχι μαθήτρια, διδάσκων και όχι διδάσκουσα κ.ο.κ) επιλέχθηκε για λόγους ευκολίας, διευκόλυνσης της ανάγνωσης, και οικονομίας.



ΕΠΙΠΕΔΑ ΠΑΡΟΧΗΣ ΚΙΝΗΤΡΩΝ



Το *DreamMakers-DreamBreakers/Ονειροπλάστες-Ονειροθραύστες* περιλαμβάνει δύο διαφορετικά επίπεδα παροχής κινήτρων προς τους εφήβους:

Επίπεδο 1: Ενημερωτικό (Ενότητες 1-3)

Στις πρώτες τρεις ενότητες δίνονται ξεκάθαρες, προσαρμοσμένες στην ηλικία των μαθητών, πληροφορίες σχετικά με τα θέματα στα οποία εστιάζει το Πρόγραμμα. Για μερικούς μαθητές, η ενημέρωση για τις επιβλαβείς συνέπειες που απορρέουν από αυτές τις δραστηριότητες θα είναι αρκετή ώστε να αντισταθούν σε κοινωνικές πιέσεις και σε πιέσεις των συνομηλίκων τους, και δεν θα πειραματιστούν με αυτές.

Επίπεδο 2: Συναισθηματικό (Ενότητα 4)

Στην Ενότητα 4 «Δεξιότητες Ζωής» γίνεται μια προσπάθεια διερεύνησης των κοινωνικών και συναισθηματικά κινήτρων που βρίσκονται πίσω από πολλές επικίνδυνες συμπεριφορές (την ενδοτικότητα στην πίεση των συνομηλίκων, τη διάθεση για άμεση ικανοποίηση των επιθυμιών μας, τη δύναμη των ΜΜΕ, των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης κ.τ.λ).

Η Ενότητα 4 καλλιεργεί επίσης στους μαθητές τρεις ισχυρές δεξιότητες για την καταπολέμηση αυτών των συναισθηματικών κινήτρων (τη δύναμη της άρνησης, τη στοχοθεσία και τη διατήρηση υγιών ορίων). Οι γνώσεις και οι δεξιότητες που παρέχονται σε αυτά τα μαθήματα θα δώσουν στους μαθητές σημαντικά κίνητρα για τη λήψη συνετών αποφάσεων και την τήρηση των δεσμεύσεών τους.



ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΕΝΟΤΗΤΩΝ



Ενότητα 1: Εισαγωγή

Στα πρώτα επεισόδια της ιστορίας «Το Μυστηριώδες Κουτί», οι μαθητές σας θα συναντήσουν τους νεαρούς μαθητές Δημήτρη, Αλέξανδρο και Αναστασία, καθώς και την καθηγήτριά τους, την κυρία Αλεξίου. Η φανταστική καθηγήτρια, διαβάζει στους μαθητές μια ενδιαφέρουσα επιστολή που τους απευθύνουν οι γιαγιάδες τους, η Ελένη, η Σοφία και η Χριστίνα. Οι φανταστικοί μαθητές αποδέχονται την πρόκληση να ακολουθήσουν την περιπέτεια των γιαγιάδων τους. Οι μαθητές αρχίζουν να διατυπώνουν τις προσωπικές τους δηλώσεις για τα όνειρα της ζωής τους και μαθαίνουν για την ελευθερία, την υπευθυνότητα, τη δύναμη της συνήθειας και τη σημασία της κοινότητας.

Ενότητα 2: Ψυχοδραστικές ουσίες

Οι μαθητές εξερευνούν τις επιδράσεις των ψυχοδραστικών ουσιών στο σώμα, τον νου, τα συναισθήματα και τις σχέσεις. Μαθαίνουν για τον φαύλο κύκλο του εθισμού και της εξάρτησης και για τα οφέλη που προσφέρει η αποχή από αυτές τις ουσίες. Μέσα στην ιστορία, η γιαγιά Σοφία, που ήταν γιατρός στο επάγγελμα, τους αποκαλύπτει πώς κατέληξε να εθιστεί σε ουσίες.

Ενότητα 3: Αλκοόλ και καταχρήσεις

Οι μαθητές ενημερώνονται για τις επιδράσεις του αλκοόλ στο σώμα και τις σχέσεις τους με τους άλλους και σταθμίζουν τους παράγοντες κινδύνου και τον βαθμό της προσωπικής τους επιρρέπειας στη χρήση αλκοόλ. Στο παράρτημα της ενότητας αυτής, αναφέρονται επίσης και οι επιβλαβείς επιδράσεις του καπνίσματος στον ανθρώπινο οργανισμό.

Ενότητα 4: Δεξιότητες ζωής

Οι μαθητές μαθαίνουν για την πίεση των συνομηλίκων για συμβιβασμό, για την αντίσταση στην άμεση εκπλήρωση των επιθυμιών τους, τη δύναμη του «όχι», τη δύναμη των μέσων μαζικής ενημέρωσης, και τη σημασία των ορίων. Η ενότητα αυτή διερευνά επίσης τους «άγραφους» οικογενειακούς κανόνες, και οι μαθητές μαθαίνουν πολύ περισσότερα πράγματα για τον αγώνα που έδωσαν οι γιαγιάδες τους για να αντιμετωπίσουν τα συναισθηματικά και ψυχολογικά τους προβλήματα.



ΔΙΑΡΘΡΩΣΗ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ



Κάθε μάθημα του Εκπαιδευτικού Προγράμματος χωρίζεται σε δύο κύρια μέρη: «ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ» και «ΜΑΘΗΜΑ», καθώς και ένα τρίτο αυτόνομο μέρος που ονομάζεται «ΣΥΝΔΕΣΗ ΓΟΝΕΑ-ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ». Το καθένα από αυτά τα μέρη αποτελείται από διάφορα τμήματα.

- **Ακολουθούν τα τμήματα που εντάσσονται στην «ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ»:**

ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ. Περιλαμβάνει έναν κατάλογο που θα σας βοηθήσει να προσανατολιστείτε ως προς τις θεμελιώδεις ιδέες που διέπουν το μάθημα.

ΣΤΟΧΟΙ. Πρόκειται για τους συγκεκριμένους στόχους-προσδοκώμενα αποτελέσματα που θα πρέπει να πετύχουν οι μαθητές με τη βοήθειά σας στο πλαίσιο του μαθήματος.

ΚΥΡΙΟΙ ΟΡΟΙ (προαιρετικό). Σε ορισμένα μαθήματα περιλαμβάνονται ορισμοί εννοιών με τους οποίους εσείς ή οι μαθητές σας μπορεί να μην είστε επαρκώς εξοικειωμένοι.

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ (προαιρετικό). Ορισμένα μαθήματα συμπεριλαμβάνουν επιπρόσθετες πληροφορίες που ενδέχεται να σας βοηθήσουν, αν και δεν είναι κρίσιμες για την προετοιμασία σας. **Σημαντική Σημείωση:** Επιπρόσθετες πληροφορίες για τα μαθήματα 6, 7, 9, 11, 14, αλλά και το παράρτημα της ενότητας 3 μπορείτε να βρείτε στη βιβλιογραφία-ιστογραφία που βρίσκεται στο τέλος του παρόντος εκπαιδευτικού υλικού.

ΥΛΙΚΟ/ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ. Ένας κατάλογος με πράγματα που θα μπορούσατε να βάλετε μέσα στο μυστηριώδες κουτί και οτιδήποτε άλλο χρειάζεται να φέρετε μαζί σας στο μάθημα ή να προετοιμάσετε εκ των προτέρων.

- **Ακολουθούν τα τμήματα που από τα οποία αποτελείται πάντοτε το «ΜΑΘΗΜΑ».**

(Είναι αυτονόητο ότι εκτός από τα παρακάτω τμήματα, προστίθενται και κάποια άλλα ανάλογα με τις διδακτικές ανάγκες του εκάστοτε μαθήματος)

ΕΙΣΑΓΩΓΗ. Τα περισσότερα μαθήματα ξεκινούν με ορισμένα σχόλια που συνοψίζουν το σημείο όπου βρίσκεστε μέσα στην ενότητα, το προηγούμενο μάθημα ή κάνουν κάποια επισκόπηση ή κάποιο είδος εισαγωγής για το τρέχον μάθημα.

Σημειωτέον ότι καθόλη την διάρκεια του μαθήματος, **το κείμενο με έντονα γράμματα** δηλώνει αυτό που πρέπει να πείτε στους μαθητές σας. Το κείμενο που βρίσκεται μέσα σε αγκύλες και είναι με πλάγια γράμματα και αφορά οδηγίες προς εσάς, ως διδάσκοντα. Για παράδειγμα:

Αυτό είναι κάτι που πρέπει να πείτε στους μαθητές σας.

[Αυτές είναι οδηγίες προς εσάς, ως διδάσκοντα]

Να σημειωθεί επίσης ότι το μεγαλύτερο μέρος του μαθήματος είναι μορφοποιημένο σε δύο στήλες. Η δεξιά στήλη περιέχει ό,τι είναι απαραίτητο για τη διδασκαλία του μαθήματος. Η αριστερή στήλη περιέχει επιπλέον βοηθήματα και προτάσεις, που ενδέχεται να σας φανούν χρήσιμα, ιδίως την πρώτη φορά που θα διδάξετε το κάθε μάθημα. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε την αριστερή στήλη για τις προσωπικές σας διδακτικές σημειώσεις.

ΙΣΤΟΡΙΑ. Τα περισσότερα μαθήματα περιλαμβάνουν ένα μέρος της ιστορίας με τους τρεις μαθητές και την καθηγήτριά τους, το μυστηριώδες κουτί και τις επιστολές από τις γιαγιάδες των μαθητών. Μπορείτε είτε να επιλέξετε να διαβάσετε εσείς την ιστορία στους μαθητές σας, είτε να τους ζητήσετε να τη διαβάσουν εναλλάξ οι ίδιοι μέσα στην τάξη. Χάριν ποικιλίας, μπορεί κάποιες φορές να θελήσετε να μοιράσετε τους διάφορους ρόλους της ιστορίας στους μαθητές σας. Κάποιες φορές διάφορα σημεία της ιστορίας ή οι επιστολές των γιαγιάδων ή και τα δύο βρίσκονται σε διάφορα σημεία του μαθήματος, και ακολουθούνται ή προηγούνται από δραστηριότητες ή δικές σας διαλέξεις. Θα βοηθήσει στη δραματοποίηση της ιστορίας εάν έχετε ένα κουτί στη διάθεση σας όπου θα τοποθετείτε τα προτεινόμενα αντικείμενα, πριν από κάθε μάθημα. Αφού βγάλετε έξω από το κουτί τα αντικείμενα που αντιστοιχούν στο κάθε μάθημα, εν συνεχεία μπορείτε να τα ακουμπήσετε σε διάφορα σημεία της τάξης για το υπόλοιπο της χρονιάς, ώστε να βοηθήσετε τους μαθητές να θυμούνται το νόημα της κάθε ιστορίας. Μπορείτε επίσης να διαθέσετε ένα ειδικό ράφι όπου θα τοποθετήσετε τα αντικείμενα με τη σειρά με την οποία χρησιμοποιήθηκαν, έτσι ώστε να υπενθυμίζετε την πρόοδο της ιστορίας.



(ΟΥΣΙΩΔΗ ΣΤΟΙΧΕΙΑ) Το μεγάλο αστέρι δίπλα στις επικεφαλίδες δείχνει τα στοιχεία του μαθήματος που είναι απαραίτητα και τα οποία δεν μπορούν να παραλειφθούν. Όπου δεν υπάρχει αυτό το σύμβολο, τα στοιχεία μπορούν να παραληφθούν ελλείψει χρόνου ή λόγω προτίμησης του διδάσκοντα.



= **λεπτά.** Το σύμβολο του ρολογιού ακολουθείται από τον συνολικό χρόνο που σε εκείνο το σημείο του μαθήματος πρέπει να έχει παρέλθει από την έναρξη του μαθήματος. Ο εκτιμώμενος χρόνος για κάθε δραστηριότητα δίνεται μέσα στα σκούρα κουτιά τίτλων, ωστόσο έχετε τη δυνατότητα να επαναπροσδιορίσετε χρονικά κάποιες δραστηριότητες λαμβάνοντας υπόψη τη δυναμική και τις ανάγκες της ομάδας που εμψυχώνετε. Για παράδειγμα:



**ΣΥΖΗΤΗΣΗ
ΜΕ ΤΗΝ
ΤΑΞΗ**
10 λεπτά περίπου

ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ. Κάθε μαθητής θα χρειαστεί ένα σημειωματάριο, το οποίο θα χρησιμοποιήσει σε αυτό το Πρόγραμμα ως «προσωπικό ημερολόγιο». Οι μαθητές θα πρέπει να φέρνουν μαζί τους τα ημερολόγιά τους σε κάθε μάθημα. Μερικές φορές θα χρησιμοποιούνται για προσωπικές σκέψεις που οι μαθητές δεν θα μοιράζονται με κανέναν, αλλά κατά τη διάρκεια του Προγράμματος, ορισμένες φορές θα ζητήσετε από τους μαθητές σας να γυρίσουν το ημερολόγιο σε μια νέα σελίδα για να γράψουν κάποια δήλωση δέσμευσης. Ο μαθητής θα μοιράζεται τις δηλώσεις αυτές με ένα ή δύο έμπιστα άτομα της επιλογής του (σύμβουλος εμπιστοσύνης). **Οι μαθητές μπορούν να επιλέξουν ως έμπιστα άτομα τους γονείς, τους παππούδες και τις γιαγιάδες, τους καθηγητές, τα αδέρφια ή τους φίλους τους** και θα ζητήσουν από αυτά τα έμπιστα άτομα να υπογράψουν τις δεσμεύσεις τους και να τους βοηθήσουν να κρατήσουν τις δεσμεύσεις αυτές.

Σημείωση: Εάν έχετε σκοπό να μαζέψετε τα ημερολόγια οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια ή στο τέλος του μαθήματος, θα πρέπει να διαβεβαιώσετε τους μαθητές ότι δεν πρόκειται να διαβάσετε ή να αξιολογήσετε το περιεχόμενο των ιδιωτικών τους ημερολογίων ή τις σελίδες με τις δηλώσεις δέσμευσής τους.

- Υπάρχει επίσης ένα ξεχωριστό τμήμα στο τέλος κάθε μαθήματος που ονομάζεται «ΣΥΝΔΕΣΗ ΓΟΝΕΑ-ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ»

ΣΥΝΔΕΣΗ ΓΟΝΕΑ-ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ. Το τελευταίο μέρος του κάθε μαθήματος περιλαμβάνει μία ή και παραπάνω ερωτήσεις που ο μαθητής θα συζητήσει με ένα μέλος της οικογένειάς του. Δεν είναι απαραίτητο το μέλος αυτό να είναι ο γονέας, μπορεί όμως να είναι ένας παππούς ή μια γιαγιά, κάποιος κηδεμόνας ή άλλος υπεύθυνος ενήλικας. Παρόλο που το πρόγραμμα σας δίνει την οδηγία να ζητήσετε από τους μαθητές να αντιγράψουν τις ερωτήσεις στο τέλος της κάθε συνεδρίας, μπορείτε να επιλέξετε να μοιράσετε στους γονείς μια λίστα με τις συνολικές ερωτήσεις στην αρχή της σχολικής χρονιάς ή να τους δίνετε κάθε φορά τη σελίδα αυτή, σε φωτοτυπία. Η ΣΥΝΔΕΣΗ ΓΟΝΕΑ-ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ είναι ένας από τους σημαντικότερους τρόπους με τους οποίους οι μαθητές μπορούν να βοηθηθούν, ώστε να αποφύγουν τους «ονειροθραύστες». Η ανοιχτή συζήτηση μεταξύ των μαθητών και των γονέων τους μπορεί κάλλιστα να είναι ο πιο σημαντικός παράγοντας στην προσπάθειά σας να βοηθήσετε τους νέους να πάρουν υγιείς και συνετές αποφάσεις που θα επηρεάσουν τη μελλοντική ζωή τους όταν τα οικογενειακά περιβάλλοντα είναι υποστηρικτικά. Σε κάθε άλλη περίπτωση ο ρόλος του “συμβούλου εμπιστοσύνης”, τον οποίο έχει αρκετές φορές ένας εκπαιδευτικός, όχι απαραίτητως του Προγράμματος, είναι καθοριστικός τόσο για την επίλυση αποριών και τη διατήρηση των δεσμεύσεων του μαθητή, όσο και για την παραπομπή του στην ομάδα των Ειδικών της Ψυχικής Υγείας, τα Κέντρα Πρόληψης κλπ.



ΧΡΟΝΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ



Το παρόν Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα είναι σχεδιασμένο να αναπτυχθεί κατά τη διάρκεια ενός σχολικού έτους με μία 50λεπτη ώρα κάθε εβδομάδα, για 25 εβδομάδες. Ωστόσο, πολλές δραστηριότητες μπορεί να διαρκέσουν περισσότερο από τον εκτιμώμενο χρόνο, ανάλογα με το μέγεθος της τάξης και την προθυμία των μαθητών. Εάν έχετε τη δυνατότητα, μπορείτε να προγραμματίσετε δύο 50λεπτες συνεδρίες την εβδομάδα, ιδίως αν διδάσκετε αυτήν την ύλη για πρώτη φορά. Έχετε επίσης την ευελιξία να επιλέξετε μια συγκεκριμένη θεματική (π.χ. 'Δεξιότητες Ζωής'). Συνιστούμε ωστόσο, να διατηρήσετε αυτούσια τη σειρά των μαθημάτων της Ενότητας που θα επιλέξετε.

Οι έρευνες δείχνουν ότι τα μακρύτερης διάρκειας Εκπαιδευτικά Προγράμματα (ενός σχολικού έτους ή περισσότερο) είναι αποτελεσματικότερα ως προς την αλλαγή στάσης και συμπεριφοράς. Εάν έχετε τη δυνατότητα, μπορείτε να διευρύνετε τη διδασκαλία του Προγράμματος σε δύο χρόνια.

Είναι σημαντικό να σχεδιάζετε και να προετοιμάζετε το κάθε μάθημα, εκ των προτέρων. Συχνά η τελευταία δραστηριότητα του μαθήματος είναι και η πιο σημαντική, καθώς σε αυτήν οι μαθητές εσωτερικεύουν αυτό που διδάξατε έως εκείνη τη στιγμή. Ξεφυλλίστε το μάθημα και σημειώστε ποιες μαθησιακές δραστηριότητες θα μπορούσατε να συρρικνώσετε ή αναγκαστικά να παραλείψετε, ώστε να έχετε αρκετό χρόνο για την τελευταία δραστηριότητα.

Εάν για κάποιο λόγο έχετε πολύ περιορισμένο χρόνο στη διάθεσή σας, μπορείτε να διδάξετε μόνο τα στοιχεία που συνοδεύονται με το σύμβολο του μεγάλου αστεριού στην αριστερή στήλη.

Ο σκοπός σας κατά τη διδασκαλία του παρόντος Εκπαιδευτικού Προγράμματος πρέπει να είναι εστιασμένος στην προσπάθεια να ακούσετε και να ενισχύσετε τους μαθητές σας, και όχι απλά να καλύψετε την ύλη. Επομένως, φροντίζετε πάντα ώστε το περιεχόμενο, οι μαθησιακές δραστηριότητες, κ.ο.κ. να εξυπηρετούν τις επιδιωκόμενες μεταβολές στη στάση, τις δεσμεύσεις και τις συμπεριφορές των μαθητών. Να θυμάστε ότι, όσο περισσότερο οι μαθητές σας βρίσκονται σε διάλογο και αλληλεπιδρούν μεταξύ τους, τόσο μεγαλύτερες είναι οι πιθανότητες να κάνουν δικές τους τις αξίες που προτείνονται σε αυτά τα μαθήματα και συνεπώς να συνεχίσουν να ζουν σύμφωνα με αυτές για μεγάλο διάστημα μετά την ολοκλήρωση του Προγράμματος.



ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΚΑΙ ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ



Ποιος είναι ο λόγος που το εκπαιδευτικό υλικό περιλαμβάνει παιχνίδια και δραστηριότητες ενεργής μάθησης; Είναι αυτονόητο ότι αυτά δεν χρησιμοποιούνται μόνο για να ψυχαγωγήσουν ή απλώς για να διατηρήσουν την προσοχή των μαθητών. Ο λόγος της εκτενούς χρήσης τους σχετίζεται με το ότι ο στόχος αυτού του Εκπαιδευτικού Προγράμματος δεν είναι απλά και μόνο να ενημερώσει ή να εμπνεύσει τους μαθητές, αλλά και να επιφέρει συγκεκριμένες συμπεριφορικές αλλαγές.

Έχοντας ως δεδομένο ότι τα παιδιά αυτών των ηλικιών διακατέχονται από το αίσθημα του ανικανοποίητου και της μη αποδοχής των πληροφοριών που δεν αγγίζουν τον δικό τους κόσμο ο

οποίος θεωρείται «άτρωτος» καθώς και ότι οι πληροφορίες που μπορεί να προκαλέσουν πρόσκαιρα το φόβο δεν αποδίδουν και θεωρούνται ανακόλουθες με την πορεία της ζωής τους επιλέξαμε, με σύγχρονες παιδαγωγικές τεχνικές και εργαλεία μάθησης, να φέρουμε τους μαθητές ενώπιον των δικών τους αντιλήψεων και με όλα αυτά που μαθαίνουν και ανακαλύπτουν κοιτάζοντας μέσα τους. Έτσι, με την τεχνική του «καταιγισμού ιδεών» που χρησιμοποιείται σε αρκετές συνεδρίες δίνουμε την ευκαιρία στα παιδιά να εκφράσουν αυθόρμητα τις σκέψεις τους χωρίς να είναι αναγκαία ή επιθυμητή η διόρθωση κάθε μη επεξεργασμένης απάντησης τους. Εξάλλου, ο καταιγισμός ιδεών ακολουθείται από μια πιο καθοδηγούμενη δραστηριότητα ή διάλεξη.

Καθώς το συγκεκριμένο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα εντάσσεται στο ευρύτερο περιεχόμενο της Αγωγής Υγείας με εστίαση στο «ευ ζην» και στην απόκτηση ήπιων δεξιοτήτων ζωής η αποτελεσματικότητα κάθε διδακτικής παρέμβασης συνδέεται με την εφαρμογή και τήρηση βασικών αρχών της Διδακτικής και της Παιδαγωγικής, που ουσιαστικά υποστηρίζουν τη διδασκαλία λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές αλλά και τις εξατομικευμένες ανάγκες των παιδιών, οι οποίες συνδέονται με την ηλικία και τις μαθησιακές ικανότητες τους. Έτσι, ανάλογα με τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα, η διδακτική μεθοδολογία μπορεί να ποικίλλει και να αξιοποιεί κυρίως την ομαδοσυνεργατική προσέγγιση αλλά και το συμπεριφοριστικό μοντέλο και την ανάλυση. Το ένα δεν αναιρεί το άλλο. Γι' αυτό η αποτελεσματικότητα της διδασκαλίας εξαρτάται κάθε φορά τόσο από τις μεθόδους που υιοθετούνται όσο και από τις τεχνικές, το κλίμα, το επίπεδο των παιδιών αλλά και μια σειρά άλλων παραγόντων, όπως η αντιληπτική τους ικανότητα, τα ενδιαφέροντα τους, τον τρόπο ανατροφοδότησης από το οικογενειακό τους περιβάλλον κλπ.

Για να μπορέσουν να δημιουργηθούν οι κατάλληλες συνθήκες της πρόσκτησης του νέου αντικειμένου η διδασκαλία πρέπει να στηρίζεται σε βασικές αρχές, όπως αυτή της εγγύτητας με τη ζωή, της αρχής της πολυαισθητηριακής προσέγγισης και της εποπτείας, της εξατομικευμένης διδασκαλίας αλλά και της συμβουλευτικής στήριξης.

Η ηλικιακή ομάδα των μαθητών/τριών (11-15) ετών συνδέεται με τη φάση κατά την οποία ξεκινά η εφηβεία (πρώιμη και μέση εφηβεία) και η αναζήτηση της ταυτότητας. «Χρειάζεται μια σαφή εικόνα για το ποιος είναι, από πού έρχεται, τι στόχους έχει. Στην περίπτωση που το άτομο στο σημείο αυτό αποπροσανατολιστεί και δε διαμορφώσει μια σαφή εικόνα του Εγώ του, καταλαμβάνεται από κρίση ταυτότητας και κρίση ρόλων. Στην περίπτωση που πάνε όλα καλά σε αυτό το στάδιο το άτομο αποκτά αυτοπεποίθηση για την εσωτερική του ομοιομορφία και φανερώνει ενδείξεις καλής σταδιοδρομίας. Στην αντίθετη περίπτωση υπάρχει δυσκολία ανάληψης ρόλων, έλλειψη προτύπων και αίσθηση ευτέλειας (Erikson)». Επομένως, για να μπορέσει ο έφηβος να αποκτήσει μια ικανοποιητική ταυτότητα είναι σημαντικό να καταφέρει να συνθέσει τις προηγούμενες εμπειρίες του με το παρόν της ύπαρξής του.

Τέλος, κατά την περίοδο αυτή η αφαιρετική σκέψη αρχίζει να εμφανίζεται και «η νόηση στηρίζεται σε προτάσεις που η ορθότητά τους κρίνεται όχι μόνο με το συγκεκριμένο εμπειρικό περιεχόμενό τους αλλά με βάση την καθαρή λογική τους δομή ενώ παράλληλα χρησιμοποιείται ο υποθετικός-παραγωγικός συλλογισμός (Piaget)». Ως εκ τούτου η πρόσληψη και η επεξεργασία των ερεθισμάτων σε ένα πλαίσιο όπως αυτό της κοινότητας μάθησης και πρακτικής μπορεί να δημιουργήσει τις προϋποθέσεις ανάπτυξης του κριτικού στοχασμού του εφήβου.

Για ποιο λόγο επιλέχθηκαν ιστορίες με ηρωίδες τρεις γιαγιάδες;

Σύμφωνα με την εμπειρία αλλά και απ' όσα η ψυχολογική έρευνα αναφέρει, η γιαγιά και ο παππούς έχουν με τα εγγόνια τους μια διαφορετική σε νόημα σχέση. Αυτή η σχέση είναι μοναδική και ουσιαστικά ανανεώνει, αναζωογονεί και τις δύο πλευρές ενώ από την άλλη είναι σημαντική για την ψυχοκοινωνική ανάπτυξη των παιδιών. Συγκεκριμένα, ο χρόνος που εκείνοι/νες διαθέτουν, τους/τις επιτρέπει να μιλήσουν μαζί για τις σκέψεις, τα συναισθήματα των εγγονών τους καθώς και για τις προσωπικές ανακαλύψεις για τον κόσμο γύρω τους. Επιπλέον, «αποτελούν τη ζωντανή παράδοση της οικογένειας, μεταφέρουν ιστορίες, μύθους και γεγονότα που ενσαρκώνουν τις θέσεις, τις αρχές και τις αξίες της οικογένειας και φυσικά έχουν χρόνο να τις αφηγηθούν». Τα παιδιά ταξιδεύουν νοερά στο παρελθόν, φαντάζονται τον παππού και τη γιαγιά και τον τρόπο που εκείνοι σχετίζονταν με τα πρόσωπα του περιβάλλοντος τους. Έτσι τα παιδιά καθώς συνδέονται με εκείνους καταφέρνουν να νιώσουν κομμάτι της ιστορικής διαδρομής που καλούνται να συνεχίσουν.

«Σ' αυτή την επικοινωνία δεν υπάρχουν περιορισμοί. Αντιθέτως, παρατηρείται ελευθερία στην έκφραση, στην τοποθέτηση, στη σκέψη και τη δράση. Σε πολλές περιπτώσεις η σχέση αυτή είναι αναντικατάστατη για τα παιδιά, γιατί νιώθουν ότι είναι ο εαυτός τους, μπορούν να κάνουν λάθη καθώς και να τους ακούσουν χωρίς να αισθάνονται το βάρος της ενοχής. Αυτό εκ των πραγμάτων τους καθιστά κοινωνούς νοήματος ζωής, διότι μία τέτοια σχέση μπορεί να είναι παράλληλα σχέση αλήθειας και έμπνευσης, σχέση ισορροπίας. Ενώ κατά την ώρα της συνάντησης και της επαφής με αφορμή μία ιστορία ή ένα παραμύθι δημιουργείται εξισορρόπηση συναισθημάτων και καταστάσεων. Η συνεχής ροή και ανατροφοδότηση μπορεί να δώσει και να πάρει η μία από την άλλη πλευρά μ' έναν αδιαπραγμάτευτο τρόπο.

Το περιεχόμενο του συγκεκριμένου Εκπαιδευτικού Προγράμματος στηρίζεται στο μετασχηματιστικό χαρακτήρα της εκπαίδευσης. Συγκεκριμένα, κατά τη «μετασχηματιστική προσέγγιση» (“transformative” approach) ο εκπαιδευτικός «λειτουργεί ως προπονητής ή μεσολαβητής, προσπαθώντας να ζωντανέψει συγκεκριμένες ικανότητες ή κατανοήσεις των μαθητών. Θέτοντας συγκεκριμένα προβλήματα, δημιουργώντας συγκεκριμένες προκλήσεις, τοποθετώντας το μαθητή σε συγκεκριμένες συνθήκες, ο εκπαιδευτικός ευελπιστεί να ενθαρρύνει το μαθητή να επεξεργασθεί τις δικές του ιδέες, να τις δοκιμάσει με διάφορους τρόπους και να επεκτείνει την κατανόησή του» (Gardner, 2011, σ. 129).

Η μετασχηματιστική προσέγγιση σε συνδυασμό με τη διδασκαλία της δημιουργικότητας (teaching for creativity), η οποία αποσκοπεί στην ανάπτυξη της δημιουργικής σκέψης των νέων, συμβάλλει στην ενίσχυση της δημιουργικής ικανότητας των μαθητών/τριών και στον τρόπο έκφρασης και απόδοσης μέσα από το παραγόμενο. Για να συμβεί αυτό, ο εκπαιδευτικός καλείται να υιοθετήσει μορφές διδασκαλίας που συμβάλλουν σ' αυτό (Jeffrey & Craft, 2004. Wood & Ashfield, 2008). Έτσι, η αφήγηση ενός παραμυθιού ή μίας ιστορίας, ανάλογα με την ηλικία τους, μπορεί να συνεισφέρει στην ανάπτυξη της δημιουργικής έκφρασης και της φαντασίας, στο πλαίσιο ενός περιβάλλοντος που φροντίζει για τη δημιουργία κλίματος εμπιστοσύνης και ασφάλειας ενώ, υπό προϋποθέσεις, μπορεί να λειτουργήσει και «θεραπευτικά». Έτσι, τα παιδιά μπορούν άλλες φορές να ταυτιστούν με τα πρόσωπα της ιστορίας, αφού προσπαθήσουν να τα ανακαλύψουν, κι άλλες φορές να υιοθετήσουν «κόντρα» ρόλο. Κάτι τέτοιο μπορεί να παρατηρήσετε όταν εργάζεστε με τους μαθητές και τις μαθήτριες σας ενώ αξιοποιείτε τις

δυνατότητες που προσφέρει το εκπαιδευτικό-ενημερωτικό υλικό που κρατάτε στα χέρια σας.

Επιπροσθέτως, η αξιοποίηση των εργαλείων που η βιωματική μάθηση προσφέρει στο διδάσκοντα και το συγκεκριμένο εκπαιδευτικό-ενημερωτικό υλικό προτείνει (παιχνίδια, παιχνίδια ρόλων, δημιουργική γραφή, εικαστικές δημιουργίες, συνεντεύξεις κλπ.) φέρει το μαθητή σε άμεση επαφή με το αντικείμενο της έρευνας, την παρατήρηση και κατ' επέκταση την ανάπτυξη της κριτικής σκέψης, της φαντασίας και της δημιουργικότητας. Με την ενεργό εμπλοκή του αποκτά δεξιότητες που επεκτείνονται και πέρα από τα όρια της τάξης και μαθαίνει «πως να σκέπτεται» συμβάλλοντας στην κατανόηση του εαυτού, της συνειδητότητας και την ανάπτυξη της προσωπικότητας του. Σύμφωνα με επιστημονικά δεδομένα που παρέχει η Νευρο-Επιστήμη, η Εκπαιδευτική Ψυχολογία και η Επιστήμη της Μάθησης έχει αποδειχθεί ότι η βιωματικής μάθηση βοηθά στο να μαθαίνουμε πιο αποτελεσματικά.

Η παιδαγωγική του βιωματικού μοντέλου ενισχύει τη μάθηση, γιατί επηρεάζει τις ενδοψυχικές διεργασίες ιδιοποίησης και διαμόρφωσης του ψυχικού κόσμου, της προσωπικότητας των επιθυμιών, των αναγκών, των κινήτρων και των ενδιαφερόντων (Μπακιρτζής, 200). Επιπλέον, κινητοποιεί το μαθητή διανοητικά και συναισθηματικά, αφού η μάθηση βασίζεται στην αλληλεπίδραση της γνώσης και των συναισθηματικών διεργασιών.

Για να συμβούν τα παραπάνω, σύμφωνα με τον Dewey, η αποκτηθείσα εμπειρία των μαθητών για να μη μείνει μετέωρη χρειάζεται να οργανωθεί και να υποστηριχθεί από τον εκπαιδευτικό με σχέδιο πάνω στη διδακτέα ύλη, στη μέθοδο διδασκαλίας και πειθαρχίας, στο υλικό εφοδιασμού και την κοινωνική οργάνωση του σχολείου (Dewey, 1938). Η οργάνωση των βιωμάτων και η σύνδεση με την εσωτερική ζωή του μαθητή αποτελεί ζητούμενο προκειμένου η βιωματική εμπειρία να έχει ζωτικό σκοπό και αξία για το μαθητή (Κλεάνθους, 1952), διαφορετικά στερούμενη προσανατολισμού και με κυρίαρχη την ασάφεια και την προχειρότητα μπορεί να προκαλέσει σύγχυση σ' εκείνο και να τον απογοητεύσει.

Ως εκ τούτου, κύρια επιδίωξη του Προγράμματος, εκτός της ενημέρωσης, είναι και η αλλαγή του τρόπου με τον οποίο εκείνα παρατηρούν, ερμηνεύουν ή αντιδρούν σε εξωτερικά ερεθίσματα, που σε αρκετές περιπτώσεις τα αποσπούν από τους στόχους και τις προσδοκίες τους ενώ, στη χειρότερη περίπτωση, μπορούν να «θρυμματίσουν» τα όνειρά τους με ποικίλες συνέπειες για τη ζωή τους.

Είναι γεγονός ότι η ζωή του καθενός κρύβει εκπλήξεις, άλλοτε ευχάριστες κι άλλοτε δυσάρεστες. Σημασία έχει να αντιληφθεί κανείς από μικρή ηλικία ότι η αλλαγή είναι σύμφυτη έννοια με τη φύση και την ανθρώπινη ιστορία ορίζεται και ως μετάβαση από μία κατάσταση σε μία άλλη. Σύμφωνα με το Ηράκλειτο, για να απελευθερωθεί ο άνθρωπος πρέπει να αποδεχτεί ότι ο ίδιος αλλά και ο κόσμος γύρω του συνεχώς αλλάζουν και να απεμπολήσει την προσπάθεια διατήρησης της σταθερότητας. Για να μπορέσει να προσαρμοστεί και να αξιοποιήσει τις αλλαγές είναι απαραίτητο να αποδεχτεί την προηγούμενη παραδοχή και να καταφέρει να εξελιχθεί και να προοδεύσει τόσο σε ατομικό όσο και σε οργανωσιακό επίπεδο (Powell, 2011).

Μαθησιακές Κοινότητες¹

Οι προηγούμενες σκέψεις και απόψεις μπορούν να ακουμπήσουν και να ενισχυθούν μέσα στο σχολείο προσφέροντας παράλληλα ασφάλεια στους μαθητές και τις μαθήτριες, κυρίως όταν δημιουργούν τις προϋποθέσεις για ουσιαστική συνεργασία των εμπλεκόμενων. Συγκεκριμένα, τα σχολεία που λειτουργούν ως κοινότητες μάθησης και πρακτικής ενσωματώνουν στη λειτουργία τους τη συμμετοχή διαφόρων τοπικών φορέων μέσα από τη συνεργασία τους σε προγράμματα και πρωτοβουλίες που εμπλέκουν στις δράσεις τους ενεργά τα μέλη του οικογενειακού περιβάλλοντος, τους ειδικούς επιστήμονες (ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς, ψυχοθεραπευτές κ.λπ) την τοπική κοινωνία, έχοντας ως στόχο την κοινωνική αλλαγή, η οποία μπορεί να συντελεστεί μέσα από την εκπαίδευση.

Τα σχολεία και η σχολική ζωή αποτελούσαν ιστορικά αναπόσπαστο μέρος της ζωής του χωριού ή της πόλης και μπορούν να έχουν καταλυτικό ρόλο στην επίτευξη αυτής της αλλαγής, προωθώντας και διευκολύνοντας την ένταξη των ευάλωτων ομάδων και των μειονοτήτων καλύπτοντας τις ιδιαίτερες εκπαιδευτικές τους ανάγκες. Κάτι τέτοιο είναι δυνατό να συμβεί ακριβώς γιατί τα μέλη των ομάδων δρουν υποστηρικτικά και συνεργάζονται για την επίτευξη του στόχου ή των στόχων που έχουν θέσει ενώ, παράλληλα, αναπτύσσουν συνεκτικούς δεσμούς ως προϊόν κουλτούρας, της οποίας τα χαρακτηριστικά εδράζονται στην αξία της αλληλεγγύης που δομεί και δομείται στηριζόμενη στην ανεκτικότητα και στην αποδοχή.

Εκτός όλων των άλλων, οι κοινότητες μάθησης δημιουργούν υποστηρικτικό και συνεκτικό κλίμα προωθώντας την κοινωνική συνοχή, ακόμη και έξω από τα όρια της σχολικής μονάδας, αφού οι μικρές ομάδες αλληλεπίδρασης εντάσσουν και δεν αφήνουν κανέναν αποκλεισμένο και αναξιοποίητο. Έτσι, επιτυγχάνεται η ενδυνάμωση των μελών της ομάδας και ο εμπλουτισμός αυτών κατά τη μαθησιακή διεργασία.

Για να συμβούν τα παραπάνω, είναι γεγονός ότι είναι αναγκαία η επέκταση του μαθησιακού χρόνου και χώρου εκτός ωρολογίου προγράμματος παρέχοντας στους/στις μαθητές/τριες πολυεπίπεδη στήριξη και μαθησιακή ώθηση, αλληλεπίδραση και ευκαιρίες τόσο σε ποσοτικό όσο και σε ποιοτικό επίπεδο, ώστε όλοι και όλες, ανεξάρτητα από το κοινωνιογνωστικό επίπεδο και τις ανάγκες τους, να απολαμβάνουν ίσες ευκαιρίες. Γι' αυτό το λόγο οι κοινότητες μάθησης και πρακτικής, πέραν της στρατηγικής ή των στρατηγικών που υιοθετούν για την επιτυχή υλοποίηση δράσεων και παρεμβάσεων, αξιοποιούν όλους τους πόρους που δύνανται να έχουν, όπως γονείς, παππούδες, γιαγιάδες, ειδικούς επιστήμονες, εθελοντές, παλαιούς/ές μαθητές και μαθήτριες, μέλη φορέων και οργανώσεων που ειδικεύονται σε κάποιο αντικείμενο ή δράση κ.ά. και μοιράζονται, αξιολογούν τα αποτελέσματα επαναπροσδιορίζοντας τους στόχους.

Το παρόν Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα μπορεί να αξιοποιηθεί σ' αυτό το πλαίσιο καθιστώντας τα παιδιά ενεργά μέλη, που θα φροντίσουν να μεταδώσουν ό,τι έχουν μάθει και στα άλλα μέλη - μεγαλύτερα και μικρότερα ηλικιακά- καθώς και να λάβουν την πρωτοβουλία να οργανώσουν δράσεις διάχυσης με την εμπλοκή και επιλογή μελών που μπορούν να συνεισφέρουν. Η ανάπτυξη των μεταγνώσεων, που διευκολύνεται μέσα από τον τρόπο που το υλικό ξετυλίγεται, τα βοηθά ώστε να αποκτούν δεξιότητες και στάσεις της αυτορρυθμιζόμενης μάθησης καθιστώντας τα ικανά να προγραμματίζουν, να ελέγχουν, να παρατηρούν και να αξιολογούν τη διαδικασία και τη δική τους πορεία επιστρέφοντας πολλές φορές στην αφετηρία και την κατάθεση των αρχικών σκέψεων τους (προσωπικό ημερολόγιο).

¹ <http://www.ucy.ac.cy/includ-ed/el/learning-communities#num1>

Τα παιδιά, δεν είναι δυνατόν να διανύουν πλήρως τη διαδρομή που φτάνει ως τον ολοκληρωμένο μετασχηματισμό μίας νοητικής συνήθειας. Ωστόσο, είναι εφικτό να μετασχηματίζονται σε ικανό βαθμό ορισμένες δυσλειτουργικές πεποιθήσεις τους, καθώς και να αναπτύξουν την κριτική τους ικανότητα μέσα από ένα τρόπο μάθησης που θέτει αδιάκοπα ερωτήματα και δημιουργεί δυνατότητες αναστοχασμού και ενσυναίσθησης.

Αναλυτικότερα τα πορίσματα των ερευνών δείχνουν ότι τελικά λίγοι καταφέρνουν να οδηγηθούν σε μετασχηματισμό εξαιτίας της δυσκολίας αυτής της διεργασίας, η οποία απαιτεί την καλλιέργεια του εσωτερικού διαλόγου και παράλληλα αμφισβήτηση της εγκυρότητας των ιδεών τους και στροφή προς την αμοιβαιότητα. Έτσι, σε αντίθεση με τους ενήλικες που εν δυνάμει μπορούν να φτάσουν στον πλέον προηγμένο τρόπο μετασχηματισμού αντιλήψεων, τα παιδιά δουλεύοντας από τα πρώτα τους σχολικά βήματα με το μετασχηματισμό ως πιο ευήκοα ώτα μπορούν να αποτελέσουν τους αυριανούς ενήλικες που θα μπορούν να επεξεργάζονται τις εγκατεστημένες-παγιωμένες αντιλήψεις τους, τις παγιωμένες παραδοχές που σε αρκετές περιπτώσεις είναι προϊόντα ενός κοινωνικού και εκπαιδευτικού συστήματος που απονευρώνει τις ικανότητες.

Στο σημείο αυτό χρειάζεται να επισημανθεί ότι με την καλλιέργεια του κριτικού στοχασμού, που σε αρκετές περιπτώσεις απολήγει σε μετασχηματισμό απόψεων ή νοητικών συνηθειών, είναι δυνατόν να διαρραγεί το συνεχές του συνηθισμένου τρόπου με τον οποίο νοηματοδοτούμε τις εμπειρίες μας, και να ανασύρει από τον εσωτερικό μας κόσμο τη διάθεση να συνταιριάξουμε τις ιδέες και τα συναισθήματά μας σε ένα όλο που να εκφράζει τη λαχτάρα μιας καλύτερης ζωής.

Τέλος, έχει διαφανεί ότι προσφάτως και στη χώρα μας όπως και σε όλο τον κόσμο η δημιουργία εκπαιδευτικών κοινοτήτων που στοχεύουν σε εναλλακτικές, μετασχηματίζουσες μορφές εκπαίδευσης συναντά ανταπόκριση και διατηρεί τη δυναμική της προοπτικής. Αν λοιπόν επιμένουμε να σχηματίζουμε εστίες ουσιώδους μάθησης, είναι δυνατόν να διαμορφώνουμε ένα τρόπο εκπαίδευσης που να συντείνει στη χειραφέτηση και την πραγματοποίηση των ονείρων ζωής.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Για την βιβλιογραφία- ιστογραφία στην οποία στηρίχθηκε η σύνταξη του συγκεκριμένου θεωρητικού πλαισίου μπορείτε να ανατρέξετε στη σελίδα 293 του παρόντος εκπαιδευτικού υλικού.

Dream Makers-Dream Breakers *Ονειροπλάστες-Ονειροθραύστες*



ΕΝΟΤΗΤΑ 1

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

DreamMakers – DreamBreakers

Ονειροπλάστες-Ονειροθραύστες

Η πρώτη και εισαγωγική ενότητα του εκπαιδευτικού υλικού *DreamMakers-DreamBreakers* δίνει σημαντικές πληροφορίες στους μαθητές και τους γονείς για τη δομή του προγράμματος, καθώς και για αρκετά άλλα σημαντικά θέματα που είναι απαραίτητα για την επιτυχή ολοκλήρωσή του. Πρώτα παρουσιάζεται ο σχεδιασμός για την επίτευξη των στόχων, έτσι οι μαθητές μαθαίνουν να επιλέγουν κατάλληλους στόχους και να εντοπίζουν τα εμπόδια που παρεμβάλλονται προς την επίτευξη των στόχων αυτών. Στη συνέχεια παρουσιάζεται η σχέση και η αλληλεπίδραση μεταξύ ελευθερίας και ευθύνης σε ό,τι αφορά την απόκτηση και ανάπτυξη καλών συνηθειών στη ζωή. Τέλος, με σκοπό να διευκολυνθεί η εκπαιδευτική διαδικασία και για να διδαχθεί στους μαθητές η σημασία των επικοινωνιακών σχέσεων, έχει συμπεριληφθεί ένα μέρος που ασχολείται με τα χαρακτηριστικά μιας επικοινωνιακής και υποστηρικτικής μαθησιακής κοινότητας (στην προκειμένη περίπτωση της κοινότητας της τάξης με τη στενή έννοια, αλλά και της ευρύτερης κοινότητας).

Οι μαθητές μαθαίνουν να χρησιμοποιούν τα τετράδια και τα προσωπικά τους ημερολόγια για να γράφουν πληροφορίες του μαθήματος, καθώς και τον τρόπο με τον οποίο θα εφαρμόσουν τις πληροφορίες αυτές. Εξασκούνται στη δυναμική των μικρών ομάδων και αναπτύσσουν 10 κανόνες εργασίας μέσα σε αυτές τις ομάδες, για το υπόλοιπο του προγράμματος. Σε αυτήν την ενότητα, παρουσιάζεται στους μαθητές και η μυθοπλασία του προγράμματος: Πρόκειται για ένα σενάριο σε συνέχειες, με ήρωες τρεις μαθητές εφηβικής ηλικίας, την καθηγήτριά τους, ένα μυστηριώδες κουτί και ένα σύνολο επιστολών, γραμμένων από τις γιαγιάδες των παιδιών, πολύ καιρό πριν. Στις επιστολές αυτές, οι γιαγιάδες χρησιμοποιούν τα βιώματα της δικής τους ζωής, για να μεταφέρουν γλαφυρά τις συμβουλές που έχουν να δώσουν στα εγγόνια τους.

Το μέρος με τίτλο «ΣΥΝΔΕΣΗ ΓΟΝΕΑ-ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ» ενημερώνει τους γονείς για το θέμα και τη δομή του προγράμματος, ώστε να είναι σε θέση να υποστηρίξουν όχι μόνο τους εφήβους τους, αλλά και τον διδάσκοντα στο σπίτι.



ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ

Στο ταξίδι μας προς την ελευθερία, υπάρχουν πολλά σημαντικά ορόσημα, κάποια σημεία-κλειδιά που σηματοδοτούν κάθε νέο πέρασμα. Οι αποφάσεις που θα πάρουμε σε αυτά τα σημεία, είναι καθοριστικές για την επίτευξη, ή όχι, των στόχων μας στη ζωή. Κάποιες μη συνετές αποφάσεις, μπορεί να είναι επιζήμιες.

ΣΤΟΧΟΙ

Μέχρι το τέλος του μαθήματος, οι μαθητές θα πρέπει να μπορούν:

1. Να εντοπίσουν κάποια ορόσημα- σημαντικά περάσματα που μπορεί να συναντήσουν κατά τη διάρκεια της πορείας τους προς την ελευθερία.
2. Να εντοπίσουν τυχόν εμπόδια που μπορεί να βρεθούν μπροστά τους.
3. Να αναφέρουν τα σημαντικά στοιχεία, των οποίων η ύπαρξη (ξεκάθαροι στόχοι, στοιχεία του χαρακτήρα κτλ) ή η συμμετοχή (συγκεκριμένοι άνθρωποι) είναι απαραίτητη, ώστε να περάσουν με επιτυχία τα περάσματα αυτά.

ΚΥΡΙΟΙ ΟΡΟΙ

Σημαντικά Ορόσημα Σημεία-κλειδιά που σηματοδοτούν κάθε νέο πέρασμα, κάποια μετάβαση στη ζωή μας.

Ελευθερία: κατάσταση κατά την οποία ένα άτομο δεν τελεί υπό τον έλεγχο κάποιου προσώπου ή εξουσίας. Ικανότητα σκέψης και δράσης χωρίς εξαναγκασμό ή αυθαίρετο περιορισμό (ορισμός λεξικού). Ένα πιο λεπτομερή περιγραφικό ορισμό θα συναντήσουμε στις Ενότητες 2 και 3 του εκπαιδευτικού μας υλικού.

Κοινότητα: ομάδα ανθρώπων που ασπάζονται ένα σύνολο κοινών προσωπικών αξιών και επικοινωνούν συχνά μεταξύ τους, ισχυροποιώντας τις αξίες αυτές, καθώς και τις αμοιβαίες δεσμεύσεις τους.

ΥΛΙΚΟ/ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

- Κατανομή χρόνου μαθήματος:** Στην αρχή της κάθε μαθησιακής δραστηριότητας, δίνεται στην αριστερή στήλη η εκτιμώμενη χρονική διάρκεια της, ακριβώς κάτω από τον τίτλο της. Στο τέλος της κάθε δραστηριότητας, εκτιμάται ο συνολικός χρόνος που πέρασε από την αρχή της συνεδρίας ως εξής:



= 10 λεπτά

- Το Κουτί:** Ιδανικά ένα παλιό ξύλινο κουτί, ή ένα κασελάκι. Το μέγεθος μπορεί να ποικίλλει, αλλά πρέπει να είναι περίπου 30 εκ. x 30 εκ. x 30 εκ.
- Μέσα στο Κουτί:** Επιστολή γιαγιάδων.
 - Κομμάτια χαρτί ή κάρτες – ένα/μία για κάθε εμπόδιο που εντοπίζεται.
 - Ένα πανί, αρκετά μεγάλο ώστε να καλύπτει τα μάτια.
 - Ένα μικρό υφασμάτινο πουγκί.
 - Ένα καπάκι από μπουκάλι (κατά προτίμηση να φαίνεται ότι προέρχεται από αλκοολούχο ποτό).
 - Μια ετικέτα από κάποιο ένδυμα (κατά προτίμηση από μια γνωστή μάρκα).
 - Ένα απόκομμα εισιτηρίου από ταινία ή από συναυλία ποπ μουσικής.
- Αρκετά εμπόδια (π.χ. καρέκλες) που να μπορούν να μετακινηθούν ή να αναδιαταχθούν. Σαν εμπόδια μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν μαθητές που θα κουλουριαστούν κάτω στο δάπεδο.
- Ο κάθε μαθητής θα χρειαστεί στα μαθήματα ένα τετράδιο και ένα ημερολόγιο. Καλό είναι να έχετε μαζί σας ένα δείγμα από το καθένα για να τα δείξετε στους μαθητές.

Σημείωση: Στο παρόν μάθημα περιλαμβάνονται τρεις εναλλακτικές επιλογές μαθησιακών δραστηριοτήτων. Το πιθανότερο είναι ότι θα έχετε χρόνο να κάνετε μόνο μία από τις τρεις με την τάξη σας. Οι δύο εναλλακτικές επιλογές είναι δύο εκδοχές της «Διαδρομής με εμπόδια». Η τρίτη εναλλακτική επιλογή είναι ένα λιγότερο δραστήριο «Παιχνίδι εμποδίων ζωής». Διαβάστε προσεκτικά όλες τις εναλλακτικές επιλογές και επιλέξτε εκείνη που ταιριάζει καλύτερα στην αίθουσα, τους μαθητές και το χρονοδιάγραμμά σας. Σημειωτέον ότι στα περισσότερα μαθήματα του εκπαιδευτικού υλικού, δεν υπάρχουν εναλλακτικές επιλογές.

- Η εναλλακτική Α είναι πιο απλή οργανωτικά, απαιτεί λιγότερο χώρο και λιγότερο χρόνο μαθήματος (45 λεπτά συνολικά).
- Η εναλλακτική Β είναι πιο περίπλοκη, πιο ανταγωνιστική, περιλαμβάνει την ενεργή συμμετοχή περισσότερων μαθητών, αλλά προϋποθέτει μια μεγαλύτερη αίθουσα και περισσότερο χρόνο για την ανάπτυξη της δραστηριότητας (55 λεπτά συνολικά).
- Η εναλλακτική Γ είναι μια μαθησιακή δραστηριότητα την οποία οι μαθητές ολοκληρώνουν από τα θρανία τους (45 λεπτά συνολικά).



ΜΑΘΗΜΑ



ΑΦΕΤΗΡΙΑ



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1 ΛΕΠΤΟ ΠΕΡΙΠΟΥ

Αυτό το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα ονομάζεται «DreamMakers-DreamBreakers» (Ονειροπλάστες-Ονειροθραύστες). Μπορεί να σας φανεί πολύ διαφορετικό από όλα τα άλλα που παρακολουθήσατε μέχρι τώρα στο σχολείο. Σε αυτό το πρόγραμμα θα έχετε την ευκαιρία να διερευνήσετε τις ελπίδες και τα όνειρά σας. Θα ασχοληθούμε με τους ονειροπλάστες, τα πράγματα δηλαδή που θα σας βοηθήσουν να κάνετε τα όνειρά σας πραγματικότητα, αλλά και με τους ονειροθραύστες, τα πράγματα δηλαδή που θα μπορούσαν να σας εμποδίσουν να πραγματοποιήσετε τα όνειρά σας.

Ένα πολύ ξεχωριστό στοιχείο αυτού του προγράμματος είναι ότι στα μαθήματά μας θα διαβάζουμε και μια ιστορία. Η ιστορία έχει να κάνει με τρία νέα παιδιά: τον Δημήτρη, την Αναστασία και τον Αλέξανδρο, καθώς και με μια σειρά από εκπλήξεις που οι γιαγιάδες των τριών νέων είχαν σχεδιάσει, πριν από καιρό, για εκείνα. Η ιστορία ξεκινά με ένα παλιό μυστηριώδες κουτί. Ας ακούσουμε προσεκτικά την αρχή της.



ΙΣΤΟΡΙΑ

4 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

[Διαβάστε την ιστορία που ακολουθεί:]

«Καθίστε, παρακαλώ!». Ένα παλιό κουτί βρισκόταν πάνω στο τραπέζι μπροστά στην καθηγήτρια, η οποία ακουμπούσε με την παλάμη της το πάνω μέρος του κουτιού, καθώς κοίταζε τους τρεις μαθητές που κάθονταν απέναντί της. Κανένας τους δεν φαινόταν ιδιαίτερα ευχαριστημένος που βρισκόταν εκεί, μιας και προσκλήθηκε στο σχολείο την τελευταία μέρα των καλοκαιρινών διακοπών. Ίσως η καθηγήτρια θα έπρεπε να περίμενε μία μέρα ακόμη και να τους ζητούσε να μείνουν στο σχολείο μετά το μάθημα την νέα χρονιάς, αντί να διακόψει τις διακοπές τους!

«Σας ευχαριστώ που ήρθατε» συνέχισε η καθηγήτρια. «Ονομάζομαι Έλλη Αλεξίου, και, όπως ίσως ήδη μάθατε, θα είμαι μία από τις καθηγήτριές σας για τη φετινή χρονιά. Πριν από λίγες εβδομάδες έφτασε στα χέρια μου κάτι που αφορά και τους τρεις σας. Είναι κάτι που κι εγώ πρώτη φορά συναντώ και δεν είμαι σίγουρη τι ακριβώς θα πρέπει να κάνουμε».

Οι τρεις νέοι κοιτάχτηκαν αλλά δεν μίλησαν. Η σιωπή, εξάλλου, είναι συνήθως η πιο ασφαλής στρατηγική όταν έρχεται κάποιος αντιμέτωπος με το άγνωστο.

«Ίσως είναι καλύτερα να σας διαβάσω απλώς μια συνοδευτική επιστολή – είναι αρκετά κατατοπιστική». Πήρε λουπόν στα χέρια της ένα παλιό, διπλωμένο φύλλο χαρτί και διάβασε το παρακάτω κείμενο:

Αγαπιμένοι μας Δημήτρι, Αναστασία και Αλέξανδρε,

Η ζωή μας είχε ξεκινήσει τόσο εύκολα και όμορφα, που πιστέψαμε ότι θα αποτελούσαμε την εξαίρεση στον κανόνα: Θα πραγματοποιούσαμε τα όνειρά μας και κανείς δεν θα έμπαινε εμπόδιο στο «έγχοαν αυτοί καλά και εμείς καλύτερα», το αίσιο τέλος στο οποίο ήμασταν σίγουρες ότι θα καταλήγαμε. Αχ, πόσο άμυαλες ήμασταν τότε!

Είμαστε φίλες όλη μας τη ζωή. Πηγαίναμε μαζί στο σχολείο, είχαμε τους ίδιους μπελάδες, παντρευτήκαμε με δύο χρόνια διαφορά και μία από την άλλη και ζήσαμε και μία τα παιδιά της άλλης σε όλα τα στάδια της ζωής τους.

Αντιμετωπίσαμε δυσκολίες και απογοητεύσεις ότι ζωή αλλά καταφέραμε να παραμείνουμε φίλες μέσα σε όλα αυτά Πράγματι, ήμασταν οι πρώτες που καρλωσόριαν τον καθέναν από εσάς, όταν ήρθατε στον κόσμο. Είμαστε οι γιαγιάδες σας.

Τη μέρα που γεννήθηκες, Δημήτρι, ήταν τότε που η γιαγιά σου η Ελένη σκέφτηκε πρώτη έναν τρόπο ώστε να διαπεράσει τα όρια του χώρου και του χρόνου. Την ίδια κιόλας νύχτα αρχίσαμε να πειραματιζόμαστε. Οι πρώτες μας προσπάθειες ήταν βέβαια αδέξιες και ατυχείς στον σχεδιασμό τους.

Αναστασία, να θεωρείς τον εαυτό σου τυχερό που η γιαγιά σου, η Σοφία, εγκατέλειψε - προτού να είναι πολύ αρχά- την ιδέα να εμπλέξει τι... μαφία στο σχέδιο μας! Παρόλα αυτά, χρειαζόμασταν το πανούργο μυαλό της, για να ξεπεράσουμε τα μεγαλύτερα εμπόδιά μας - εσάς τους τρεις, δηλαδή!

Αλέξανδρε, η γιαγιά σου η Χριστίνα ήταν εκείνη που μας έπεισε τελικά ότι, ο καλύτερος τρόπος να δράσουμε, ήταν μυστικά. Να γιατί κανείς σας δεν έχει την παραμικρή ιδέα τι περιέχει το κουτί που βρίσκεται τώρα μπροστά σας.

Τι ωραίες στιγμές που περάσαμε και πόσες φορές δακρύσαμε από συγκίνηση! Δεν είχαμε βέβαια ιδέα πόσο θα μας κόστιζε το εγχείρημά μας αυτό! Το να μεταφέρεσαι πέρα από τον παρόντα τόπο και χρόνο έχει ένα οδυνηρό τίμημα και δεν είναι ούτε για δειλούς, ούτε για εκείνους που πληγώνονται εύκολα. Υπήρξαν πολλές φορές που κάποια από εμάς σκέφτηκε να παρατήσει την αποστολή μας, αλλά πάντοτε οι άλλες δύο την καθισούχαζαν την ενθάρρυναν. Αυτό που μας κρατούσε, ήταν η σκέψη ότι αυτό που κάναμε ήταν κάτι πολύ σημαντικό για εσάς, τα αγαπιμένα μας εγγόνα.

Φυσικά, τώρα πια δεν είστε μικρά παιδιά. Αυτός ακριβώς είναι και ο λόγος που η καθηγήτρια σας σας κάλεσε αυτήν τη συγκεκριμένη μέρα στο γραφείο της. Στην αρχή, σκεπτόμασταν να περιμένουμε, ώσπου να μεγαλώσετε περισσότερο. Όμως, όσο θα το καθυστερούσαμε, η τελευταία φάση του μυστικού μας εγχειρήματος θα έβαζε τον καθέναν από εσάς σε περισσότερους κινδύνους και μπροστά σε περισσότερα εμπόδια, δίνοντάς σας λιγότερο χρόνο για να μάθετε πώς να τα υπερβαίνετε.

Έχετε ακούσει ποτέ για τα σημαντικά ορόσημα που σηματοδοτούν τη μετάβασή μας σε κάτι καινούριο; Είναι κάτι τόσο παλιό, όσο και ο ίδιος ο χρόνος. Ένα παράδειγμα είναι η καθοριστική

εκείνη ημέρα που ένα αγόρι γίνεται άνδρας και ένα κορίτσι γίνεται γυναίκα. Υπάρχουν ψυχές στην Αφρική που ταυτίζουν την ενηλικίωση ενός αγοριού με την ημέρα που σκοτιώνει με ένα δόρυ το πρώτο του λιοντάρι. Ακούγεται βάρβαρο, έτσι δεν είναι; Για να μην πούμε επικίνδυνο, ίσως και ανόητο. Φυσικά, υπάρχουν και άλλα τέτοια ορόσημα. Κάποια είναι αρκετά ακίνδυνα. Κάποια άλλα όμως, μπορεί να αποβούν μοιραία... Εμείς οι τρεις το ξέρουμε καλά αυτό! Έχουμε ακόμη τα τραύματα- ψυχικά και μη- από τότε που, ανόητα, πήραμε μέρος σε περάσματα που δεν επιλέξαμε με σύνεση.

Η καθηγήτριά σας γνωρίζει τι βρίσκεται μέσα στο κουτί. Το ότι σας κάλεσε σήμερα εδώ δείχνει ότι πιστεύει πως πράξαμε σοφά, και για το καλό σας, και ότι είναι έτοιμη να αφοσιωθεί στην πραγματοποίηση αυτού του σχεδίου.

Έφτασε λοιπόν η ώρα να επιλέξετε: Να πείτε «ναι» στο μυστήριο, να ανοίξετε το κουτί και να ανακαλύψετε για ποιο λόγο ήμασταν πρόθυμες να ανοίξουμε τις καρδιές μας και να μιλήσουμε για εμπειρίες θαυμαστές, αλλά και για εμπειρίες επίπονες που περάσαμε, ώστε να σας βοηθήσουμε στις δικές σας αναζητήσεις· ή να πείτε, απλά, «όχι»...

Με πολλή αγάπη

Οι γιαγιάδες σας

Η καθηγήτρια δίπλωσε το γράμμα και το έβαλε πάλι μέσα στο κουτί τόσο γρήγορα, που κανείς από τους μαθητές δεν είχε το χρόνο να ρίξει μέσα, έστω και μια κλεφτή ματιά. Ήταν σαν να είχαν έρθει τα Χριστούγεννα, αλλά με ένα εντελώς ασυνήθιστο δώρο από τις γιαγιάδες τους, τυλιγμένο μέσα σε ένα χρωματιστό πέπλο μυστηρίου και δεμένο με μια κορδέλα υποσχέσεων. Ωστόσο, η κατοχή αυτού του δώρου ήταν ένας δρόμος διπλής κατεύθυνσης: είτε το ανοίγεις και βρίσκεις το μυστήριο· είτε το ανοίγεις και σε βρίσκει αυτό.



= 5 λεπτά



ΑΝΑΠΤΥΞΗ



ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΗΣ ΤΑΞΗΣ ΣΤΗΝ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ 5 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

[Παρουσιάστε με θεαματικό τρόπο το μυστηριώδες κουτί, για να εντείνετε την αγωνία. Περιεργαστείτε το περιεχόμενο, φροντίζοντας να μην αφήσετε τους μαθητές σας να κρυφοκοιτάξουν μέσα στο κουτί. Έπειτα ρωτήστε αν κάποιος μέσα στην τάξη έχει την περιέργεια να μάθει τι έχει μέσα. Μην ενδώσετε πολύ γρήγορα. Παιξτε τα δάχτυλά σας πάνω στο κουτί, ρίξτε ίσως μια δεύτερη ματιά και ανακινήστε προσεκτικά τα πράγματα. Ενώ κοιτάτε το κουτί, πείτε κάτι όπως:]

Χμ, ζόρικα τα πράγματα. Ωχ!

[Βγάλτε το χέρι σας από το κουτί και βάλτε το δάχτυλο στο στόμα σαν κάτι να σας δάγκωσε.]

Μπορεί να είναι επικίνδυνο! Είστε σίγουροι πώς θέλετε να

μάθετε τι έχει μέσα;

[Επειτα βγάλτε από το κουτί ένα μικρό υφασμάτινο πουγκί δεμένο με κλωστή. Πετάξτε το πουγκί σε ένα μαθητή και ζητήστε του να το ανοίξει. Καθώς το ανοίγει, πείτε στους υπόλοιπους μαθητές να καθίσουν κοντά ο ένας στον άλλον. Το πουγκί περιέχει τρία αντικείμενα: ένα καπάκι (κατά προτίμηση με το σήμα κάποιου αλκοολούχου ποτού), μια ετικέτα από ένδυμα (κατά προτίμηση γνωστής μάρκας) και ένα απόκομμα εισιτηρίου από ταινία ή από συναυλία ποπ μουσικής.

[Ρωτήστε:] Τι νομίζετε πως σημαίνουν αυτά τα πράγματα;

[Αφήστε τους μαθητές να συνεισφέρουν με όσες ιδέες και προτάσεις θέλουν. Ίσως κάποιος αναφέρει ότι σηματοδοτούν κάτι καινούριο στη ζωή μας, κάποια 'τελετή μετάβασης' (δηλ., το να πιούμε πρώτη φορά αλκοολούχο ποτό, το να φορέσουμε το ρούχο των ονείρων μας, το να πάμε σε μια ποπ συναυλία). Αν δεν το αναφέρει κανείς, πείτε το εσείς και ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν κάποια άλλα πράγματα που οι ίδιοι συσχετίζουν με την ενηλικίωση ή την ανεξαρτησία.]

Πολλοί νομίζουν ότι η ενήλικη ζωή συνδέεται με το σεξ, τις ουσίες ή το αλκοόλ, αλλά και με συγκεκριμένο είδος ρούχων ή με την ενασχόληση με οτιδήποτε προβάλλουν στερεοτυπικά -τα μέσα μαζικής ενημέρωσης ή η ομάδα των συνομήλικων- ως τον σύγχρονο τρόπο για να αποδείξει κανείς πως είναι άνδρας ή γυναίκα ή πως είναι πραγματικά ανεξάρτητος. Αυτή η λίστα μπορεί να περιλαμβάνει την αποφοίτηση, τον γάμο, τη γέννηση ενός παιδιού, τη επαγγελματική καταξίωση, την απόκτηση ενός σπιτιού, τα ταξίδια, τη στρατιωτική θητεία, κ.ο.κ. Τα στοιχεία της λίστας μπορεί να είναι θετικά ή αρνητικά.

[Καταγράψτε στον πίνακα τις ιδέες των μαθητών σχετικά με τις εκδηλώσεις της ενηλικίωσης. Κατατάξτε τις σε δύο στήλες, μία θετική και μία αρνητική].



= 10 λεπτά



**ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ
ΛΙΣΤΑΣ
ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΑΞΗ**
10 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Στην ενότητα που ξεκινάμε σήμερα, θα εξερευνήσουμε τα σημαντικά ορόσημα στη ζωή μας, τα σημεία-κλειδιά που σηματοδοτούν κάθε νέο πέρασμα, κάποια μετάβαση στη ζωή μας, και πώς αυτά μπορούν είτε να μας βοηθήσουν, είτε να μας εμποδίσουν. Ελπίζω στο μάθημα αυτό να αρχίσετε να αντιλαμβάνεστε τη ζωή σαν ένα ταξίδι προς την ελευθερία.

Προτού ξεκινήσουμε για ένα μεγάλο ταξίδι, συνήθως

Εάν οι μαθητές χρειαστούν βοήθεια για να σκεφτούν τα πράγματα που θα χρειαστούν, μπορείτε να προτείνετε τα εξής: έναν συγκεκριμένο στόχο, κάποιους φίλους, έναν μέντορα ή τη γνώση των κινδύνων που τους περιμένουν.

Εάν οι μαθητές χρειαστούν βοήθεια για να σκεφτούν τα εμπόδια που τυχόν θα συναντήσουν, μπορείτε να προτείνετε τα εξής: τη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών και το αλκοόλ, τον εξαναγκασμό εγκατάλειψης της οικογενειακής στέγης ή τη σχολική εγκατάλειψη.



= 20 λεπτά



ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ ΜΕ ΕΜΠΟΔΙΑ

10 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

**ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ Α
(Η ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ Β΄ Η Γ)**

αφιερώνουμε χρόνο για να σκεφτούμε τι θα πάρουμε μαζί μας.

Για να είναι επιτυχημένο το ταξίδι της ζωής σας, θα χρειαστεί να έχετε μαζί σας διάφορα πράγματα. Ποια «πράγματα» θα πάρετε λοιπόν μαζί σας για να πορευτείτε με επιτυχία;

Ας υποθέσουμε ότι φτιάχνετε μια αόρατη βαλίτσα που θα σας συνοδεύει στο ταξίδι της ζωής σας. Ποια πράγματα θα παίρνατε μαζί σας;

[Γράψτε στον πίνακα τα πράγματα που λένε οι μαθητές ότι θα βάλουν μέσα στη βαλίτσα τους. Αν δυσκολεύονται να ξεκινήσουν, μπορείτε να τους κάνετε εσείς ορισμένες προτάσεις του είδους: «Χρήματα πιστεύετε ότι θα χρειαστείτε;», «Θα βοηθούσε η ευφυΐα ή οι γνώσεις στο ταξίδι σας;», κ.ο.κ.

Στα μεγάλα ταξίδια, οι περισσότεροι άνθρωποι συναντούν κάποια προβλήματα ή εμπόδια. Ας προσπαθήσουμε να μαντέψουμε ποια θα ήταν μερικά από τα εμπόδια που θα μπορούσατε να συναντήσετε στο ταξίδι σας προς την ελευθερία.

[Φτιάξτε στον πίνακα μια λίστα με τις απαντήσεις των μαθητών. Μοιράστε στους μαθητές κάρτες και πείτε τους να γράψουν ένα εμπόδιο πάνω στην κάθε κάρτα. Και πάλι, αν δυσκολεύονται να σκεφτούν εμπόδια, προτείνετε εσείς μερικά πράγματα όπως: «Μήπως κάποιοι άνθρωποι αντιτίθενται σε αυτό που θέλετε να κάνετε;», «Μήπως σας στέκονται εμπόδιο ορισμένες συνήθειες ή η έλλειψη δεξιοτήτων;».

Αμέσως μετά θα παίξουμε ένα παιχνίδι που μας δείχνει ξεκάθαρα ότι ένα ταξίδι μπορεί να έχει παγίδες, αλλά και αναδεικνύει παράλληλα τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να αντιμετωπιστούν οι παγίδες αυτές.

Εναλλακτική επιλογή Α (απλούστερη, ευκολότερη, συντομότερη)

Για να ξεκινήσει το παιχνίδι, σηκωθείτε όλοι και κάντε ένα κύκλο γύρω-γύρω στην αίθουσα. Χρειάζομαι έναν εθελοντή.

[Ζητήστε από τον εθελοντή να περιμένει έξω, έτσι ώστε να μην δει τη νέα διάταξη της αίθουσας.]

[Στη συνέχεια βάλτε καρτέλες για εμπόδια. Μπορεί να επιλέξετε κάποιους μαθητές να παραστήσουν αυτοί τα εμπόδια.]

Φροντίστε να υπάρχουν αρκετά εμπόδια και να είναι τοποθετημένα, έτσι ώστε όταν ένας μαθητής περπατά σε ευθεία γραμμή να είναι αδύνατο να διασχίσει την αίθουσα χωρίς να σκοντάψει πάνω σε κάτι.

Εάν, καθώς ονομάζατε τα εμπόδια της προηγούμενης δραστηριότητας, είχατε φτιάξει και ταμπέλες, μπορείτε τώρα να τις κολλήσετε πάνω στα εμπόδια.]

Τώρα θα ήθελα δύο παιδιά να πάρουν ένα πανί, να δέσουν τα μάτια του εθελοντή και μετά να τον οδηγήσουν μέσα στην αίθουσα.

[Ο εκπαιδευτικός απευθύνεται στον μαθητή που έχει δεμένα μάτια:]

Πρέπει να διασχίσεις την αίθουσα με κλειστά μάτια. Η αίθουσα έχει αλλάξει διάταξη και έτσι θα υπάρχουν πολλά εμπόδια στην πορεία σου. Είναι πολύ σημαντικό να μην χτυπήσεις, αλλά ούτε και να ακουμπήσεις κάποιο εμπόδιο με κάποιο μέρος του σώματός σου. Θα πρέπει επίσης να έχεις τα χέρια σου δεμένα πίσω στην πλάτη.

Μπορείς να ξεκινήσεις το ταξίδι σου.

[Μόλις ο μαθητής ακουμπήσει οτιδήποτε, ζητήστε του να σταματήσει. Πείτε:]

Λυπάμαι (όνομα μαθητή). Μόλις έπεσες πάνω στο (όνομα εμποδίου).

[Διαβάστε την ταμπέλα ή αναφέρατε ένα από τα εμπόδια που σκέφτηκαν νωρίτερα οι μαθητές]

Μπορείς να συνεχίσεις το ταξίδι σου.

[Μόλις ο μαθητής ακουμπήσει κάποιο άλλο εμπόδιο, επαναλάβετε τα σχόλιά σας όπως παραπάνω και ρωτήστε τον μαθητή που έχει δεμένα τα μάτια:]

Τι θα σε βοηθούσε να ολοκληρώσεις το ταξίδι σου χωρίς να σκοντάψεις σε εμπόδια;

[Εκπαιδευτικός: Το πανί για τα μάτια δεν μπορεί να βγει. Αν δεν το αναφέρει ο μαθητής, ρωτήστε τον κατά πόσο θα τον βοηθούσε να τον οδηγήσει κάποιος άλλος.]

Χρειάζομαι ακόμη έναν εθελοντή για να οδηγήσει τον (όνομα μαθητή):

[Ψιθυρίστε στο αυτί του μαθητή που οδηγεί τον μαθητή με τα δεμένα μάτια πως θα πρέπει επίτηδες, αλλά με ήπιο τρόπο, να οδηγήσει τον μαθητή πάνω σε ένα εμπόδιο, όπως π.χ. τον πειραματισμό με τις ουσίες ή το αλκοόλ.]

Εντάξει (όνομα μαθητή με δεμένα μάτια), μπορείς να συνεχίσεις το ταξίδι σου.

[Μόλις ο μαθητής ακουμπήσει οτιδήποτε, ζητήστε του να σταματήσει.]

Παραλείψτε την ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ Β και Γ και συνεχίστε με τη ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΤΑΞΗ.



= 30 λεπτά (αν επιλέξετε την εναλλακτική Α, μετακινηθείτε κατευθείαν στο ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΤΑΞΗ)

Λυπάμαι (όνομα μαθητή)! Μόλις έπεσες πάνω στο (όνομα εμποδίου).

[Διαβάστε την ταμπέλα ή αναφέρετε ένα από τα εμπόδια].

Τώρα θα χρειαστώ έναν έμπιστο οδηγό για τον (όνομα μαθητή με τα δεμένα μάτια). Ας τον αφήσουμε να ξεκινήσει πάλι το ταξίδι του, αυτή τη φορά μαζί με έναν έμπιστο φίλο που θα τον οδηγεί.

[Καθώς ο έμπιστος οδηγός οδηγεί τον μαθητή απομακρύνοντάς τον από τα εμπόδια, ονοματίστε τα εμπόδια. Για παράδειγμα: «Ο έμπιστος οδηγός σου σε απομακρύνει από τη χρήση ουσιών, ή από την σχολική εγκατάλειψη, κ.ο.κ.»]

Τώρα που τελείωσες το ταξίδι σου, μπορείς να βγάλεις τη μάσκα από τα μάτια σου.

Κάθε φορά που κάποιος ολοκληρώνει ένα σημαντικό στάδιο στο ταξίδι της ζωής του, είναι καλό να το γιορτάζει. Για να σηματοδοτήσουμε την επιτυχία του, ας χειροκροτήσουμε τον (όνομα μαθητή), μιας και κατάφερε να ολοκληρώσει το 'ταξίδι' του προς την άλλη άκρη της αίθουσας.

[Δώστε το έναυσμα για ένα χειροκρότημα ή κάποιον άλλο μικρό πανηγυρισμό για τον μαθητή.]



**ΠΑΙΧΝΙΔΙ
ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ ΜΕ
ΕΜΠΟΔΙΑ
20 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ**

**ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ Β
(Η ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ Α Ή Γ)**

Εναλλακτική επιλογή Β (πιο περίπλοκη, απαιτεί περισσότερη συμμετοχή και είναι πιο χρονοβόρα)

Για να ξεκινήσουμε το παιχνίδι, θα σχηματίσουμε περισσότερες ομάδες (τέσσερις έως επτά). Πηγαίνετε και σταθείτε ήσυχα, μαζί με την ομάδα σας. Θα χρειαστεί να διαλέξετε δύο παιδιά από την ομάδα στην οποία ανήκετε, ένα αγόρι και ένα κορίτσι, τα οποία θα προσπαθήσουν να ολοκληρώσουν μια διαδρομή με εμπόδια, στα τυφλά. Τα υπόλοιπα μέλη της κάθε ομάδας θα σχεδιάσουν μια διαδρομή με εμπόδια, την οποία θα προσπαθήσουν να ολοκληρώσουν μέλη από τις άλλες ομάδες.

[Ζητήστε από το αγόρι και το κορίτσι της κάθε ομάδας να περιμένουν έξω από την αίθουσα, ή σε κάποιον άλλο χώρο όπου να μην μπορούν να δουν ή να ακούσουν τι συμβαίνει μέσα στην τάξη. Μπορείτε να τοποθετήσετε αυτοκόλλητη ταινία στο πάτωμα ή να χρησιμοποιήσετε κιμωλία για να διαχωρίσετε τις λωρίδες της κάθε ομάδας.]

Αφού σας εξηγήσω το παιχνίδι, θα έχετε στη διάθεσή σας μόνο πέντε λεπτά για να σχεδιάσετε το κάθε σας εμπόδιο.

Θα πρέπει να χωρίσετε τους μαθητές σε τουλάχιστον τέσσερις ομάδες με τουλάχιστον τέσσερις μαθητές ανά ομάδα. Αν έχετε λιγότερους από 16 μαθητές, είναι προτιμότερο να διαλέξετε την Εναλλακτική επιλογή Α.

Ανάλογα με το πόσο ομοιόμορφα έχει κατανεμηθεί η τάξη μπορείτε να ορίσετε από δύο έως πέντε μαθητές ως παρατηρητές/κριτές. Θα επιβλέπουν το παιχνίδι, ώστε να διασφαλίσουν πως θα παίζεται δίκαια και θα δίνουν πόντους σε κάθε ομάδα. Κερδίζει η ομάδα που θα συγκεντρώσει τους περισσότερους πόντους.

Εάν φτιάξατε ετικέτες καθώς ονομάζατε τα εμπόδια, τοποθετήστε τις τώρα πάνω στα εμπόδια.

Θα τοποθετήσετε τέσσερα εμπόδια ανάμεσα στην αρχή και το τέλος της λωρίδας σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα εξής αντικείμενα σαν εμπόδια: καρέκλες, βιβλία, ή κάποια άλλα αντικείμενα. Το μόνο ζητούμενο είναι ο μαθητής -που έχει δεμένα τα μάτια- να αποφύγει με ευκολία τα εμπόδια, χωρίς να βγει έξω από τη λωρίδα.

[Φροντίστε να υπάρχουν αρκετά εμπόδια και να είναι τοποθετημένα με τέτοιο τρόπο ώστε, όταν ένας μαθητής περπατά σε ευθεία γραμμή, να μην είναι δυνατό να διασχίσει την αίθουσα χωρίς να σκοντάψει πάνω σε κάτι.]

Τώρα ένα αγόρι και ένα κορίτσι από κάθε ομάδα πρέπει να βγουν έξω, να δέσουν τα μάτια των κοριτσιών και να τα οδηγήσουν ένα-ένα μέσα στην τάξη.

[Μπορείτε να ξεκινήσετε και με τα αγόρια. Τοποθετήστε κάθε μαθητή που έχει δεμένα μάτια στην αρχή της διαδρομής με τα εμπόδια και μακριά από την ομάδα του, ώστε να μην διασχίσει κάποιος μια διαδρομή που σχεδίασε η δική του ομάδα.]

Διδάσκων, στους μαθητές με τα δεμένα μάτια:]

Πρέπει να διασχίσετε την αίθουσα με δεμένα τα μάτια. Η αίθουσα έχει διαμορφωθεί διαφορετικά και υπάρχουν μερικά εμπόδια στη διαδρομή σας. Είναι πολύ σημαντικό να καταφέρετε όχι μόνο να μην πέσετε πάνω σε κάποιο εμπόδιο, αλλά και να μην το ακουμπήσετε με κάποιο μέρος του σώματός σας. Επίσης, πρέπει να έχετε τα χέρια σας πίσω στην πλάτη. Εάν κοντεύετε να βγείτε από τη λωρίδα, οι μαθητές της λωρίδας αυτής θα σας βοηθήσουν διακριτικά να ξαναμπείτε. Η ομάδα σας θα κερδίζει ένα πόντο κάθε φορά που θα αποφεύγετε ένα εμπόδιο χωρίς να το ακουμπάτε. Μόλις ακουμπήσετε ένα εμπόδιο, πρέπει να βγάλετε τη μάσκα από τα μάτια σας και να σταματήσετε.

[Εάν υπάρχουν μαθητές στο ρόλο των κριτών, εξηγήστε τους ότι θα πρέπει να λένε στους υπόλοιπους μαθητές πότε να σταματήσουν.]

Τώρα λοιπόν μπορεί ο καθένας σας να ξεκινήσει το ταξίδι του.

[Μόλις ο μαθητής ακουμπήσει οτιδήποτε, ζητήστε του να σταματήσει λέγοντας:]

Λυπάμαι (όνομα μαθητή). Μόλις έπεσες πάνω στο (όνομα εμποδίου).

[Διαβάστε την ετικέτα του εμποδίου ή αναφέρετε ένα από τα εμπόδια που σκέφτηκαν νωρίτερα οι μαθητές]

Αυτό στάθηκε εμπόδιο στο ταξίδι σου και επομένως

πρέπει να σταματήσεις και να βγάλεις τη μάσκα από τα μάτια σου.

[Όταν σταματήσουν όλοι οι μαθητές, ανακοινώστε τους πόντους που κέρδισε η κάθε ομάδα (αναλογεί ένας πόντος για κάθε εμπόδιο που παρακάμφθηκε). Μετά, εξηγήστε τα παρακάτω στους μαθητές που στέκονται δίπλα σε κάθε εμπόδιο:]

Σε λίγο θα φέρουμε μέσα και τους υπόλοιπους. Μείνετε εκεί που είστε, και μην κουνηθείτε καθόλου.

[Εάν κάποιος κατάφερε να αποφύγει όλα τα εμπόδια, μπορεί να διαλέξει ένα εμπόδιο και να πάει να σταθεί δίπλα του.]

- **Πρέπει να κρατήσετε τα χέρια σας πίσω στην πλάτη, αλλά καθώς οι μαθητές με τα δεμένα μάτια θα προσπαθούν να διασχίσουν τη διαδρομή, η δική σας δουλειά θα είναι να επιχειρήσετε να τους κάνετε να πέσουν πάνω σε ένα εμπόδιο, το νωρίτερο δυνατό.**
- **Μπορείτε να προσπαθήσετε να τους πείσετε, να τους δώσετε λάθος συμβουλές, να τους κοροϊδέψετε, ή να τους κάνετε να γελάσουν.**
- **Μπορείτε να κάνετε ό,τι θέλετε, αρκεί να χρησιμοποιήσετε μόνο τη φωνή σας για να τους κάνετε να αποτύχουν.**
- **Δεν πρέπει να μιλήσετε σε κανέναν από τους μαθητές των άλλων διαδρομών, ούτε και να ακουμπήσετε τον μαθητή της δικής σας ομάδας, εκτός αν κάποιος σκοντάψει επάνω σας κατά τύχη.**
- **Εάν κάποιος σκοντάψει πάνω σας, πρέπει να σταματήσει γιατί τώρα είστε εσείς ένα από τα εμπόδια.**
- **Κανένας άλλος μαθητής δεν μπορεί να μιλήσει ή να κάνει οποιοδήποτε θόρυβο. Εάν κάποιος που δεν βρίσκεται στη διαδρομή με τα εμπόδια κάνει κάποιο θόρυβο ή παρεμβληθεί με οποιοδήποτε τρόπο, θα αφαιρέσω έναν πόντο από το σκορ της ομάδας του.**

[Πείτε στους υπόλοιπους μαθητές να μουν στην αίθουσα με δεμένα τα μάτια, όπως πριν. Φροντίστε ώστε κανένας μαθητής με δεμένα μάτια να μην βρεθεί στην ίδια λωρίδα με κάποιον από τη δική του ομάδα. Επαναλάβετε τις οδηγίες και τα σχόλια που δώσατε πιο πάνω. Μόλις σταματήσουν όλοι οι μαθητές και βγάλουν τις μάσκες τους, ανακοινώστε τους πόντους της κάθε ομάδας, όπως προηγουμένως.]

Ρωτήστε στους μαθητές που είχαν δεμένα τα μάτια το εξής:]

Εκτός από το να μην είχατε δεμένα τα μάτια, τι άλλο θα

μπορούσε να σας είχε βοηθήσει να ολοκληρώσετε το ταξίδι χωρίς να σκοντάψετε πάνω σε εμπόδια;

[Αν κανείς δεν αναφέρει τον οδηγό, προτείνεται το εσείς σαν μια χρήσιμη ιδέα.]

Τώρα ζητήστε από κάθε ομάδα να διαλέξει άλλους δύο μαθητές (δύο αγόρια ή δύο κορίτσια) και μετά ζητήστε από το ένα παιδί να δέσει τα μάτια του άλλου. (Μπορείτε να έχετε δύο ομάδες με δύο κορίτσια και τρεις ομάδες με δύο αγόρια). Τοποθετήστε τους στην αρχή κάποιας διαδρομής που να μην είναι η λωρίδα της δικής του ομάδας.]

Τώρα θα διασχίσετε τη διαδρομή με τα εμπόδια και θα υπάρχουν κάποια άτομα που θα προσπαθήσουν να σας ξεγελάσουν ή να σας μπερδέψουν, όμως ο οδηγός σας θα περπατάει από πίσω σας με το χέρι του πάνω στον ώμο σας. Θα σας καθοδηγεί ώστε να αποφεύγετε τα εμπόδια τραβώντας ή σπρώχνοντας τον ώμο σας. Ο οδηγός σας δεν έχει δικαίωμα να μιλάει.

[Όταν όλα τα ζευγάρια έχουν 'κολλήσει' σε κάποιο εμπόδιο ή έχουν ολοκληρώσει τη διαδρομή, ανακοινώστε τους πόντους -όπως πριν- και αθροίστε τους για να βγει ποια ομάδα νίκησε. Αν το θεωρείτε σκόπιμο, δώστε ένα γλυκάκι ή κάποιο άλλο βραβείο σε κάθε μέλος της νικήτριας ομάδας. Έπειτα τακτοποιήστε την τάξη, όπως ήταν πριν.]

Παραλείψτε την Εναλλακτική Γ, και προχωρήστε στη ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΤΑΞΗ.



40 λεπτά (εάν επιλέξατε την Εναλλακτική Β, πηγαίνετε κατευθείαν στο ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΤΑΞΗ)



ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΕΜΠΟΔΙΩΝ ΖΩΗΣ

20 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Εναλλακτική επιλογή Γ

[Ζητήστε από τους μαθητές σας να εργαστούν κατά ζεύγη με έναν διπλανό τους.]

Αφού σχηματίσουν ζευγάρια, ζητήστε τους να αποφασίσουν ποιος θα είναι το Πρόσωπο Α και ποιος το Πρόσωπο Β. Στη συνέχεια, ζητήστε από κάθε Πρόσωπο Α να γράψει στο τετράδιό του έναν στόχο που θέλει να πετύχει μέσα σε μία εβδομάδα. Αφήστε τους ένα λεπτό για να γράψουν. Πείτε στο Πρόσωπο Α να δείξει το στόχο του στο Πρόσωπο Β.

Ζητήστε από το Πρόσωπο Β να καταγράψει στο τετράδιό του ένα εμπόδιο που εκείνος πιστεύει ότι θα εμπόδιζε το Πρόσωπο Α στο να επιτύχει τον στόχο αυτό.

Στη συνέχεια ζητήστε από το Πρόσωπο Α να διαβάσει φωναχτά το στόχο του και, έπειτα, από το Πρόσωπο Β να διαβάσει φωναχτά το εμπόδιο που έγραψε. Τέλος, ζητήστε από την τάξη να προτείνει πώς θα μπορούσε το Πρόσωπο Α

Εάν έχουν περάσει 40 λεπτά,
πηγαίνετε στο ΚΛΕΙΝΟΝΤΑΣ ΤΟ
ΜΑΘΗΜΑ.



**40 λεπτά (εάν επιλέξατε την Εναλλακτική Γ, πηγαίνετε στο
ΚΛΕΙΝΟΝΤΑΣ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ)**

να υπερβεί το εμπόδιο που έγραψε το Πρόσωπο Β.
Ακολουθήστε την ίδια διαδικασία με κάθε ζευγάρι.]



**ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΜΕ
ΤΗΝ ΤΑΞΗ
10 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ**

ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ Α & Β

Εάν επιλέξατε την εναλλακτική Γ,
παραλείψτε αυτήν τη
δραστηριότητα.

Τι αντιπροσώπευαν οι μάσκες ματιών;

[Τη νεανική ανωριμότητα, την έλλειψη εμπειρίας ζωής]

Τι συμβόλιζαν τα εμπόδια;

Μη συνετές επιλογές σε σημαντικά περάσματα].

Προς τους μαθητές που είχαν δεμένα τα μάτια:]

Πώς αισθανθήκατε όταν σας οδηγούσε ο πρώτος οδηγός;

[ή στην Εναλλακτική Β]... καθώς διασχίζατε τη διαδρομή
χωρίς οδηγό;

Μήπως νιώσατε προδομένοι, ανήσυχoi, ή σαν να μην
ξέρετε πού μπορεί να σας οδηγήσουν;

Πώς ήταν όταν σας οδήγησε ο δεύτερος οδηγός; [ή στην
Εναλλακτική Β]... ο σιωπηλός οδηγός;

Σας καθυσύχαζε η σκέψη ότι σας οδηγούσαν μακριά από
τα εμπόδια και όχι πάνω τους;

[Προς τον έμπιστο οδηγό:]

Πώς ένιωσες που ήσουν ο έμπιστος οδηγός;

[Ένωσα χρήσιμος, ήταν ωραία που μπόρεσα να βοηθήσω
κάποιον να αποφύγει τα εμπόδια.]

Ποιο είναι ένα από τα σημαντικότερα εμπόδια που μπορεί
να αντιμετωπίσετε και πώς πιστεύετε ότι αυτό μπορεί να
αλλάξει τη ζωή σας;

[Περιμένετε απαντήσεις όπως λιγότερη ελευθερία, χαμένες
ευκαιρίες, μικρή διάρκεια ζωής.]

Το να αποφεύγετε εμπόδια σας επιτρέπει να εκπληρώνετε
στόχους, όπως, π.χ. την αποφοίτηση από το πανεπιστήμιο.
Ένα πτυχίο είναι η αναγνώριση μιας επίτευξης μέσα σε
ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα. Το κάθε πτυχίο
συνοδεύεται από δικαιώματα, τα οποία μας δίνουν
περισσότερες ευκαιρίες και μεγαλύτερη ελευθερία στα
επόμενα στάδια της ζωής μας. Σε αυτό το πρόγραμμα,
κάθε φορά που θα σημειώνουμε πρόοδο, αποφεύγοντας
παγίδες και εμπόδια, θα το γιορτάζουμε μαζί!



40 λεπτά (για την Εναλλακτική Α)



50 λεπτά (για την Εναλλακτική Β)



ΚΛΕΙΣΙΜΟ



ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ

5 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Προμηθευτείτε ένα τετράδιο για το μάθημα. Πριν από το επόμενο μάθημα, γράψτε στο τετράδιο σας ονόματα ανθρώπων που μπορεί να λειτουργήσουν ως έμπιστοι οδηγοί στο ταξίδι σας αυτό.

Να φέρετε ένα μικρό τετράδιο

Αυτά που θα ακούσουμε από τις γιαγιάδες στην ιστορία μας σε όλη τη διάρκεια των μαθημάτων μας, μπορεί να μας οδηγήσουν σε μέρη που μέχρι σήμερα δεν μπορούσαμε να φανταστούμε.

Όπως είπαμε σήμερα, πρέπει να ξεπεράσουμε πολλά εμπόδια, εάν θέλουμε να πάμε μπροστά στο ταξίδι μας.

Οι ουσίες, το αλκοόλ και τα προβλήματα στο σχολείο, ή με φίλους, είναι μερικά μόνο παραδείγματα. Πιθανότατα, κανένας από εμάς δεν θα καταφέρει να ολοκληρώσει το ταξίδι του, χωρίς τη βοήθεια και τις συμβουλές άλλων ανθρώπων.

Σε κάθε μάθημα ο καθένας σας θα φέρνει μαζί του το τετράδιο του μαθήματος. Στα περισσότερα μαθήματα θα γράφουμε μέσα διάφορες πληροφορίες. Η εργασία που πρέπει να ολοκληρώσετε μέχρι την επόμενη φορά είναι να αρχίσετε να γράφετε στο τετράδιο τα ονόματα των ανθρώπων που μπορεί να λειτουργήσουν ως έμπιστοι οδηγοί στο ταξίδι σας προς την ελευθερία. Προμηθευτείτε λοιπόν ένα τετράδιο, εάν δεν έχετε ήδη ένα, και φέρτε το μαζί σας την επόμενη φορά.

Υπάρχει ένα ακόμη εργαλείο που θα μας βοηθήσει να κατανοήσουμε ορισμένες έννοιες και αρχές που θα συναντήσουμε σε αυτά τα μαθήματα.

[Δείξτε ένα κενό προσωπικό ημερολόγιο. Αυτό μπορεί να είναι και ένα σημειωματάριο σε μορφή βιβλιαρίου].

Πείτε μου τι ξέρετε για τα προσωπικά ημερολόγια. Πώς χρησιμοποιούνται; Σε ποιον χρειάζονται; Τι καλό προσφέρει ένα προσωπικό ημερολόγιο;

[Αφήστε κάποιο χρόνο για απαντήσεις.]

Οι περισσότεροι γνωρίζετε τι είναι τα προσωπικά ημερολόγια. Περιέχουν τις προσωπικές σκέψεις, τα συναισθήματα, τις επιθυμίες και τις αποφάσεις των κατόχων τους. Είναι καθαρά ιδιωτικά. Εάν βρείτε το προσωπικό ημερολόγιο κάποιου άλλου, θα ήταν αγένεια και παρέμβαση να το ανοίξετε και να το διαβάσετε. Τα προσωπικά ημερολόγια είναι ένα μέρος όπου γράφετε ό,τι θέλετε να θυμάστε, ώστε να μπορείτε να ανατρέξετε σε αυτό και αργότερα. Με την πάροδο του χρόνου, θα γίνουν οι καθρέφτες της προσωπικής σας ψυχικής ανάπτυξης και εξέλιξης.

Πριν από το επόμενο μάθημα, ο καθένας από σας θα

τουλάχιστον 20 σελίδων που θα χρησιμοποιήσετε ως προσωπικό ημερολόγιο

Προτού απελευθερώσετε τους μαθητές, θυμηθείτε να τους υπαγορεύσετε τις ερωτήσεις Γονέα- Διδάσκοντα.

πρέπει να εξασφαλίσει ένα σημειωματάριο τουλάχιστον 20 σελίδων, το οποίο θα χρησιμοποιήσει ως προσωπικό ημερολόγιο. Στην πορεία των μαθημάτων, θα υπάρξουν σημαντικά γεγονότα, τα οποία θα σας ζητήσω να καταγράψετε στο ημερολόγιο σας. Ανά τακτά διαστήματα, θα σας ζητώ να δείξετε μια συγκεκριμένη σελίδα σε έναν «σύντροφο υπευθυνότητας» που θα έχετε επιλέξει εσείς και ο οποίος θα υπογράψει αυτή τη σελίδα, βλέποντας μόνο αυτό που υπογράφει και όχι το υπόλοιπο ημερολόγιο.

Ο λόγος ύπαρξης του προσωπικού ημερολογίου είναι η καταγραφή του ταξιδιού σας προς την επίτευξη των ονείρων και των στόχων σας. Θα μιλάμε περισσότερο για αυτό, από εβδομάδα σε εβδομάδα.

Στο επόμενο μάθημα, θα έχετε την ευκαιρία να αρχίσετε να σκέφτεστε για τα όνειρα και τους στόχους σας για τη ζωή



= 45 λεπτά (εάν επιλέξετε τις Εναλλακτικές Α ή Γ)



= 55 λεπτά (εάν επιλέξετε την Εναλλακτική Β)



ΣΥΝΔΕΣΗ ΓΟΝΕΑ-ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ



Εισαγωγική σημείωση προς τον διδάσκοντα:

Το παρόν εκπαιδευτικό πρόγραμμα έχει ως στόχο να σας βοηθήσει να επηρεάσετε θετικά τον χαρακτήρα των μαθητών σας. Έρευνες για τα εκπαιδευτικά συστήματα ανά τον κόσμο έχουν δείξει ότι όταν οι διδάσκοντες και οι γονείς συνεργάζονται, οι μαθητές μαθαίνουν καλύτερα. Συνεπώς, είναι σημαντικό να ζητήσετε τη βοήθεια των γονέων. Για την παρούσα συνεδρία σας ζητούμε να γράψετε μια επιστολή στους γονείς των μαθητών σας, ή να οργανώσετε μία συνάντηση σε χρόνο βολικό για εκείνους, προκειμένου να συζητήσετε για τη δυναμική του Εκπαιδευτικού Προγράμματος και τη δική τους συμβολή στην καλύτερη δυνατή εκπαίδευση των παιδιών τους.

Σε κάθε μάθημα που ακολουθεί, θα υπαγορεύετε απλώς δύο ή τρεις ερωτήσεις που οι μαθητές θα παίρνουν μαζί τους στο σπίτι ως έναυσμα για να ξεκινήσει μια συζήτηση μεταξύ μαθητή και γονέων.

Ξέρουμε ότι πολλοί μαθητές δεν θα συζητήσουν με τους γονείς τους και δεν θα αναπτύξουν με αυτούς τον διάλογο που θα επιθυμούσαμε. Η εμπειρία μας όμως από προηγούμενα προγράμματα δείχνει ότι, κάποιιοι μαθητές, θα το κάνουν. Όσοι μαθητές το κάνουν, πιστεύουν πως αυτό έχει νόημα και το ίδιο πιστεύουν και οι γονείς τους. Ωστόσο, οι μαθητές, ακόμη και αν δεν φέρουν τα θέματα σε συζήτηση με τον γονέα ή τους γονείς τους, θα έχουν ένα ερέθισμα για να σκεφτούν περαιτέρω σχετικά με το υλικό του μαθήματος. Αντιγράψτε το υπόδειγμα επιστολής ή γράψτε μια δική σας επιστολή προς τους γονείς των μαθητών σας.

Αγαπητοί γονείς,

Για να καταφέρει ένας μαθητής να ξεπεράσει την πιθανή πίεση που θα δεχθεί ώστε να εμπλακεί στη χρήση αλκοόλ και εξαρτησιογόνων ουσιών, θα πρέπει να σχηματιστεί γύρω του μια ομάδα που θα λειτουργεί υποστηρικτικά και ενθαρρυντικά. Πλήθος στατιστικών στοιχείων δείχνουν ότι οι ζωές πολλών εφήβων έχουν επηρεαστεί αρνητικά από τη χρήση ουσιών και την κατάχρηση αλκοόλ.

Αυτή η χρονιά λοιπόν μπορεί να είναι καταλυτική ώστε να δώσετε στο παιδί σας τα κατάλληλα εφόδια που θα το βοηθήσουν να εκπληρώσει τα όνειρά του.

Το ταξίδι αρχίζει, αλλά μπορεί να μην ολοκληρωθεί από τον μαθητή εάν αφεθεί μόνος του. Ευελπιστώ ότι η ομάδα αυτή (γονείς-διδάσκων-έφηβος) θα σταθεί ενωμένη στην προσπάθεια του νεαρού εφήβου να εκπληρώσει τα όνειρά του και να αποφυγεί τους 'ονειροθραύστες'. Εάν είστε πρόθυμοι, θα ήταν πολύ σημαντικό να πείτε στο παιδί σας ότι δεσμευέστε να το βοηθήσετε στο ταξίδι που θα κάνει σε αυτή τη σειρά μαθημάτων. Θα πρέπει να διαβάζετε και να συζητάτε τη Σύνδεση Γονέα - Διδάσκοντα μετά από κάθε συνεδρία του μαθήματος.

Με εκτίμηση,

Η καθηγήτρια του χιού σας (ή της κόρης σας)

Για συζήτηση με την οικογένεια:

1. Στο πρώτο μάθημα ασχοληθήκαμε με τους ανθρώπους στη ζωή του έφηβου παιδιού σας που είναι έμπιστοι 'οδηγοί', αλλά και με τους άλλους ανθρώπους που είναι πιθανότερο να τους δώσουν κακές συμβουλές ή ένα κακό παράδειγμα. Μοιραστείτε με το παιδί σας με ποιον τρόπο, σύμφωνα με την εμπειρία σας, μπορείτε να ξεχωρίσετε τους έμπιστους οδηγούς από εκείνους που δεν πρέπει να εμπιστευόμαστε.
2. Δηλώστε στο παιδί σας την επιθυμία σας να συζητάτε τις ερωτήσεις Γονέα-Διδάσκοντα έπειτα από κάθε μάθημα.

	ΦΑΝΤΑΣΤΕΙΤΕ ΤΗ ΖΩΗ ΣΑΣ: ΟΝΕΙΡΑ ΚΑΙ ΕΜΠΟΔΙΑ	ΜΑΘΗΜΑ 2
---	---	---------------------

	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ	
---	--------------------------------	---

ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ

1. Οι μαθητές που έχουν συγκεκριμένους στόχους ζωής έχουν πιο πολλές πιθανότητες να αποφύγουν παγίδες, εμπόδια και 'ονειροθραύστες'.
2. Οι μαθητές θα πρέπει από τώρα να αρχίσουν να θέτουν στόχους για τη ζωή τους.

ΣΤΟΧΟΙ

Μέχρι το τέλος του μαθήματος, οι μαθητές θα πρέπει να μπορούν:

1. Να κάνουν μια λίστα με τους στόχους τους για τη ζωή.
2. Να αναλύσουν τη λίστα και να την αναθεωρήσουν ανάλογα.
3. Να γράψουν μια λίστα με τα εμπόδια που τυχόν υπάρχουν στην επίτευξη των προσωπικών τους στόχων.

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Αυτό το μάθημα περιλαμβάνει μία ακόμα επιστολή από τις γιαγιάδες. Θα πρέπει και πάλι να διαβεβαιώσετε τους μαθητές ότι σε μια κοινότητα μάθησης τα μέλη έχουν την ελευθερία να είναι ειλικρινή χωρίς να χρειάζεται να ντρέπονται, ή να αισθάνονται αμήχανα.

Στην πρώιμη εφηβική ηλικία, τα παιδιά τείνουν να μην έχουν στόχους ζωής, εκτός και αν προέρχονται από οικογένειες που έχουν οι ίδιες έναν ισχυρό στόχο για το παιδί (ιδίως σε θέματα σταδιοδρομίας). Ωστόσο, αυτή είναι η κατάλληλη στιγμή για να δώσετε το ερέθισμα στους μαθητές σας ώστε να σκεφτούν ποιοι θα ήθελαν να είναι σε 10 ή 20 χρόνια. Χωρίς την προοπτική αυτή, οι μαθητές πέφτουν πολύ εύκολα θύμα του πειραματισμού ακόμη και με προκλήσεις που θα τους κάνουν να αισθανθούν για λίγο καλά. Πολλές από αυτές μάλιστα, είναι πιθανό να επηρεάσουν αρνητικά τις δυνατότητες των μαθητών.

ΥΛΙΚΟ/ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Μέσα στο Κουτί: Επιστολή γιαγιάδων και τρία -διπλωμένα στα τέσσερα- κομμάτια χαρτί

- Ο κάθε μαθητής θα χρειαστεί το δικό του προσωπικό ημερολόγιο.
- Μπορείτε επίσης να φτιάξετε τη δική σας λίστα με στόχους ζωής, προτού παραδώσετε αυτό το μάθημα, και να διαβάσετε στους μαθητές σας μερικούς από αυτούς τους στόχους κατά τη διάρκεια του μαθήματος.



ΜΑΘΗΜΑ



ΑΦΕΤΗΡΙΑ



Οι μαθητές θα πρέπει να έχουν έτοιμο το τετράδιο και ένα μολύβι

Θυμάστε την προηγούμενή μας συνάντηση με τον Δημήτρη, την Αναστασία και τον Αλέξανδρο; Οι γιαγιάδες τους είχαν πει πως ήθελαν να τους βοηθήσουν στο ταξίδι προς την επίτευξη των στόχων της ζωής τους, ώστε να ζήσουν την περιπέτεια αυτή, με ασφάλεια.

Ας δούμε τι άλλο σκέφτηκαν οι γιαγιάδες για τα τρία εγγόνια τους.



ΙΣΤΟΡΙΑ

1 ΛΕΠΤΟ ΠΕΡΙΠΟΥ

[αρχίστε να διαβάζετε την ιστορία.]

Ο Δημήτρης κάθισε πίσω αναπαυτικά και χαμογέλασε καθώς θυμήθηκε τη γιαγιά του, την Ελένη. Το μυστηριώδες κουτί ταίριαζε πολύ με τον χαρακτήρα της. Τι είναι αυτό που θα μπορούσε να διαπεράσει τα απόρθητα όρια του χρόνου και του χώρου; Ο Δημήτρης θυμήθηκε μια φορά που του είχε πει ότι είχε ένα πολύ ξεχωριστό αντικείμενο το οποίο χάριζε σε οποιονδήποτε την ικανότητα να περνάει μέσα από τοίχους. Τότε ήταν μόλις πέντε χρόνων και αμέσως άρχισε να την παρακαλάει να του πει τι ήταν αυτό. Τα μάτια της γιαγιάς Ελένης λαμπύρισαν καθώς άρχισε να ψάχνει βαθιά μέσα στην τσάντα της, για να βγάλει -πολύ θεατρικά- από εκεί μέσα, ένα συνηθισμένο κλειδί σπιτιού. Ο Δημήτρης δεν περίμενε ακριβώς αυτό, αλλά το αντικείμενο ήταν όντως κάτι «που σε έκανε να περνάς μέσα από τοίχους».

Ο Αλέξανδρος ήθελε να αρπάξει το κουτί και να αδειάσει, ό,τι περιείχε, πάνω στο τραπέζι και κοίταξε με νόημα τους άλλους δύο.

Η Αναστασία ήταν αυτή που ξεστόμισε ακριβώς αυτό που σκέφτονταν και οι τρεις τους: «Ας το κάνουμε!». Αλλά, αυτό, φυσικά, δεν ήταν εφικτό...

«Εντάξει», είπε η κυρία Αλεξίου. Έβαλε το χέρι της μέσα στο κουτί και έβγαλε τρία διπλωμένα κομμάτια χαρτί. Το καθένα από αυτά έγραφε: «Τι θέλεις από τη ζωή;»

«Τι σχέση έχει αυτό με το ταξίδι στον χρόνο και στον χώρο;» ρώτησε ο Δημήτρης.

«Ανέφεραν κάτι για κίνδυνο. Τι είναι αυτό πάλι;», πρόσθεσε ο Αλέξανδρος.

«Μα, καλά, πιστεύετε και οι δύο στα σοβαρά πως οι γιαγιάδες θα μας εξηγούσαν μονομιάς τι σχεδίαζαν;» είπε η Αναστασία.

«Οι γιαγιάδες σας μου ζήτησαν να σας πω να φτιάξετε όλοι σας μια λίστα που να περιέχει απαντήσεις σε αυτήν ακριβώς την ερώτηση», είπε η κυρία Αλεξίου. «Μόλις η λίστα σας συγκεντρώσει τουλάχιστον 20 απαντήσεις, τότε μπορούμε να προχωρήσουμε».



ΛΙΣΤΑ ΣΤΟΧΩΝ

10 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Οι στόχοι της ζωής σας

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Ας κάνουμε και εμείς αυτό που πρέπει να κάνουν ο Δημήτρης, ο Αλέξανδρος και η Αναστασία: Ας φτιάξουμε τις δικές μας λίστες με το τι θέλουμε από τη ζωή.

Ας γράψουμε λοιπόν:

Να κρατάτε αργό ρυθμό σε κάθε ένα από αυτά τα επίπεδα, έτσι ώστε οι μαθητές να προλαβαίνουν να ολοκληρώσουν ένα επίπεδο, προτού συνεχίσουν στο επόμενο.

Ένας καίριος παράγοντας για την επιτυχή ολοκλήρωση αυτού του εκπαιδευτικού προγράμματος από τους μαθητές είναι η ενθάρρυνσή τους και η διαβεβαίωση, εκ μέρους σας, ότι η αξία των σκέψεών τους και η προστασία των συναισθημάτων τους συμβάλλει στο χτίσιμο ενός περιβάλλοντος φροντίδας και θαλπωρής μέσα στην τάξη (αυτό σημαίνει ότι κανείς δεν θα κοροϊδέψει τους στόχους και τα όνειρά τους).

Εάν οι μαθητές αρχίσουν να κρύνουν, ή να κοροϊδεύουν κάποιον μαθητή, θα πρέπει να επέμβετε με σταθερό, αλλά ευγενικό τρόπο.

Δώστε τουλάχιστον 8 λεπτά στους μαθητές για να ολοκληρώσουν τις λίστες τους.

- 3 στόχους που έχετε για σήμερα.
- 3 στόχους που έχετε για αυτήν την εβδομάδα.
- 3 στόχους που έχετε για φέτος.
- 10 ή περισσότερους στόχους ζωής.

Μπορείτε να γράψετε όσους στόχους μπορείτε να σκεφτείτε. Όσο περισσότεροι, τόσο το καλύτερο.

Για να δούμε... πόσους μπορείτε να γράψετε;

Μην προσπαθείτε να εντυπωσιάσετε τους άλλους· απλώς να είστε με όσα θα γράψετε στις λίστες σας, όσο γίνεται πιο ειλικρινείς. Να θυμάστε ότι, αυτό που θέλετε από τη ζωή μπορεί να είναι κάτι που επιθυμείτε να δείτε να συμβαίνει, κάτι υλικό ή κάποια εμπειρία που θέλετε να έχετε.

Σκεφτείτε προσωπικούς εσωτερικούς στόχους που θέλετε να φτάσετε, αλλά και εξωτερικούς στόχους επιτυχίας. Τα όνειρα και οι στόχοι σας έχουν αξία και σημασία. Κανείς εδώ δεν πρόκειται να σας κοροϊδέψει, ή να σας κάνει να ντραπείτε. Επίσης, δεν θα χρειαστεί να δείξετε τους στόχους σε κάποιον, εκτός και εάν εσείς το επιλέξετε. Έχετε μερικά λεπτά για να τους γράψετε, και μετά θα συνεχίσουμε την ιστορία.

[Όσο οι μαθητές φτιάχνουν τις λίστες τους, γράψτε στον πίνακα:

«Τι θέλετε περισσότερο από όλα στη ζωή σας;»]

Ζητήστε από τους μαθητές σας να καταγράψουν τους στόχους για τη ζωή τους στην πρώτη σελίδα του τετραδίου τους. Γυρίστε στην αίθουσα για να παρατηρήσετε του μαθητές και να τους ενθαρρύνετε, αν χρειάζεται. Μπορεί να τους φανεί χρήσιμο να τους προτείνετε εσείς κάποια πράγματα που θα μπορούσαν, ή θα ήθελαν να καταφέρουν στη ζωή τους: μήπως θέλουν να γίνουν πλούσιοι, να κάνουν παιδιά, να μάθουν σκι, να διαβάσουν 100 έργα κλασικής λογοτεχνίας, να γράψουν ένα βιβλίο, να γίνουν γιατροί, να ταξιδέψουν στον κόσμο, κ.ο.κ. .

Παρατηρήστε τους μαθητές για να δείτε πότε οι περισσότεροι θα έχουν ολοκληρώσει τις λίστες τους. Ο κάθε μαθητής θα πρέπει να συμπληρώσει τη λίστα του, μόνος του.



= 11 λεπτά



ΑΝΑΘΕΩΡΗΣΗ ΛΙΣΤΑΣ

4 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Δώστε στους μαθητές περίπου 4

Ας δούμε μια στιγμή τις λίστες σας.

- Έχετε βάλει εσωτερικούς, προσωπικούς στόχους – κάτι που θέλετε να αλλάξετε στον εαυτό σας, ή κάτι που θέλετε να αναπτύξετε στην προσωπικότητα ή τις δεξιότητές σας;

λεπτά για να αναπροσαρμόσουν τις λίστες τους.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Αν σας το επιτρέπει ο χρόνος, ζητήστε από κάθε μαθητή να γράψει διάφορους λόγους για τους οποίους επέλεξε τα όνειρα και τους στόχους που περιέλαβε στη λίστα του. Μπορείτε επίσης να το προτείνετε ως δραστηριότητα για το σπίτι.

- Έχετε βάλει κάποιους εξωτερικούς στόχους επιτυχίας – ίσως κάποια πράγματα που θα θέλατε να κατορθώσετε ή να ζήσετε; Σκεφτείτε διάφορους τομείς της ζωής σας.
- Μην ανησυχείτε αν οι λίστες σας δεν είναι τέλειες· κάντε ό,τι καλύτερο μπορείτε. Να είστε σίγουροι ότι αυτές οι λίστες είναι προσωπικές και δεν θα τις μοιραστείτε με την υπόλοιπη τάξη, γι' αυτό να είστε ειλικρινείς με τους εαυτούς σας σε ό,τι αφορά τα όνειρά σας για τη ζωή.

Καθώς δουλεύετε, αρχίστε να σκέφτεστε ποιος είναι ο λόγος που συμπεριλάβατε στις λίστες σας τα συγκεκριμένα όνειρα και στόχους. Είναι σημαντικό, όχι μόνο να έχουμε στόχους, αλλά και το να κατανοούμε γιατί επιθυμούμε τα πράγματα που επιθυμούμε.



= 15 λεπτά



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΛΙΣΤΑΣ

5 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Δώστε λίγο χρόνο στους μαθητές να γράψουν τρεις προτάσεις σχετικά με το τι θέλουν περισσότερο στη ζωή.

Να είστε ενθαρρυντικοί. Για μερικούς μαθητές, μπορεί να είναι δύσκολο να συμπυκνώσουν όλους τους στόχους τους σε τρεις προτάσεις. Πείτε τους να δουν τη συνολική εικόνα του τι θέλουν να αποκομίσουν από τη ζωή και πως θέλουν να εξελιχθεί αυτή γενικότερα, σύμφωνα με τους στόχους ζωής που έχουν ορίσει. Περιμένετε ώσπου να τελειώσουν όλοι.

[Δείξτε την ερώτηση που γράψατε προηγουμένως στον πίνακα: «Τί θέλετε περισσότερο απ' όλα στη ζωή;»

Διαβάστε για λίγα λεπτά τις λίστες σας και απαντήστε στην αρχική ερώτηση –τι θέλετε περισσότερο απ' όλα στη ζωή;– το πολύ σε τρεις προτάσεις. Παίρνοντας υπόψη όλους τους στόχους σας, ξαναδιαβάστε προσεκτικά τις λίστες σας για να βρείτε πώς θέλετε να εκφράσετε την επιθυμία της καρδιάς σας, δηλαδή αυτό που θέλετε περισσότερο απ' όλα στη ζωή.

Για μερικούς αυτό μπορεί να είναι ένα επάγγελμα. Ίσως να θέλετε να γίνετε αθλητής ή επιχειρηματίας ή καλλιτέχνης. Κάποιοι από σας μπορεί να θελήσετε να γράψετε τί είδους σχέσεις θέλετε να δημιουργήσετε. Ίσως πάλι να θέλετε να γίνετε ένας καλός γονιός ή ένας έμπιστος φίλος. Θα μπορούσε ακόμη να είναι κάτι πιο 'εσωτερικό': Μπορεί, για παράδειγμα να θέλετε να γίνετε θαρραλέος ή το όνειρό σας να είναι να γίνετε υπομονετικοί και συμπονετικοί.



= 20 λεπτά



ΚΑΤΑΙΓΙΣΜΟΣ ΙΔΕΩΝ

5 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Τώρα που ο καθένας σας έχει συμπυκνώσει τη λίστα του μόνο στους κύριους προσωπικούς του στόχους, μαζευτείτε ο καθένας με τρεις ακόμη μαθητές με τους οποίους

αισθάνεστε κοντύτερα και προσπαθήστε ομαδικά να βρείτε κάποια εμπόδια τα οποία πιστεύετε πως μπορεί να παρεμβληθούν στην εκπλήρωση των στόχων που έχουν οι άνθρωποι. Δεν είναι απαραίτητο να μοιραστείτε τους προσωπικούς σας στόχους με την ομάδα. Ψάχνουμε για γενικότερα εμπόδια στην εκπλήρωση στόχων. Ορίστε ένα άτομο στην ομάδα που θα καταγράφει πρόχειρα τις προτάσεις των μελών της ομάδας. Θα περιμένω ώσπου τελειώσετε.



= 25 λεπτά



ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΚΑΙ ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΛΙΣΤΑ

10 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Συζητήστε τα εμπόδια με τους μαθητές και ενημερώστε τους ότι στις επόμενες εβδομάδες θα μάθουν πώς να αντεπεξέρχονται σε αυτές τις προκλήσεις, κατά τη διάρκεια του ταξιδιού τους προς την αληθινή ελευθερία και την ενηλικιότητα.

Ας συζητήσουμε τώρα και ας δούμε γιατί το καθένα από αυτά τα εμπόδια παρεμβάλλονται στην επίτευξη των στόχων σας.

[Χρησιμοποιώντας χαρτί για αφίσες, φτιάξτε μια συνολική λίστα τάξης με όσα εμπόδια αναφέρθηκαν, την οποία θα αναρτήσετε στην αίθουσα.]

Θέλω τώρα να γράψει ο καθένας στο τετράδιο του μια μικρή λίστα που να περιέχει από ένα έως πέντε εμπόδια που σχετίζονται με τον χαρακτήρα του.

- Τι νομίζετε ότι είναι πιθανότερο να σας εμποδίσει να κατορθώσετε αυτό που θέλετε περισσότερο στη ζωή;
- Ποιες προσωπικές δυσκολίες ή προκλήσεις θα πρέπει να ξεπεράσετε για να δείτε τα όνειρά σας να γίνονται πραγματικότητα;



= 35 λεπτά



ΣΥΝΕΧΙΣΗ ΙΣΤΟΡΙΑΣ

1 ΛΕΠΤΟ ΠΕΡΙΠΟΥ

[διαβάστε την επιστολή των γιαγιάδων.]

Αγαπημένα μας παιδιά,

Δεν ξέρουμε αν απαντήσατε στην ερώτησή μας. Ίσως και να μην το είχατε καρλοσχεφτεί ποτέ πριν. Ίσως να ακολουθήσατε το μονοπάτι που είχαμε ακολουθήσει και εμείς. Όταν η Ελένη ήταν στην ηλικία σας, νόμιζε πως θα... πέθαινε αν ένα συγκεκριμένο αγόρι δεν τις

έδινε σημασία – τελικά ούτε εκείνος της έδωσε σημασία, αλλά ούτε κι εκείνη... πέθανε! Η Χριστίνα ήθελε απλώς υφεμία στο σπίτι – οι γονείς της φαίνεται να μην τα πήγαιναν ποτέ καλά μεταξύ τους. Η Σοφία πάλι, και τι δεν θα 'δινε για να βγει νικήτρια σε έναν συγκεκριμένο διαγωνισμό χορού.

Αυτό που θέλουμε να πούμε είναι πως, η καρδιά μας, πήγαινε από το ένα όνειρο στο επόμενο, νομίζοντας -κάθε φορά- πως εκείνο θα ήταν η απάντηση στην πιο βαθιά επιθυμία της ζωής της, και στην επιδίωξη της ευτυχίας. Ήταν όμως; Μήπως τελικά η απόφαση να μην το βάλουμε 'κάτω' στην πρώτη αποτυχία ήταν αυτή που μετρούσε πιο πολύ; Μήπως τελικά όλα αυτά που μαθαίναμε στην πορεία προς την πραγματοποίηση των ονείρων μας ήταν αυτά που είχαν τη μεγαλύτερη αξία;

Όπως και αν έχουν τα πράγματα -και έπειτα από μια ολόκληρη ζωή γεμάτη από στόχους και επιδιώξεις- όλες μας συμφωνήσαμε πως το 'κλειδί' για τα όνειρά μας βρίσκεται σε δύο πράγματα: 1) τη σαφή κατανόησή τους και 2) την υπέρβαση των εμποδίων που μπορεί να ορθωθούν ενάντια στην εκπλήρωσή τους.

Οι γραφίδες σας

 = 36 λεπτά



ΚΛΕΙΣΙΜΟ



ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ

7 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Σήμερα θα κάνετε την πρώτη ιδιαίτερη καταχώρηση στο προσωπικό σας ημερολόγιο, και αυτό είναι κάτι πολύ σημαντικό!

Ανοίξτε τα ημερολόγιά σας στην πρώτη σελίδα και γράψτε τον τίτλο: «Τα όνειρά μου». Θα ήθελα να γράψετε τη δική σας απάντηση στην ερώτηση με την οποία ασχολούμαστε εδώ και μία ώρα, «Τι θα θέλατε -περισσότερο απ' όλα- στη ζωή;».

Μπορεί να θελήσετε απλώς να αντιγράψετε την απάντηση που γράψατε νωρίτερα. Ωστόσο, αφού ακούσατε και τη συνέχεια της ιστορίας των γιαγιάδων και συζητήσατε με την ομάδα σας τα διάφορα εμπόδια στην εκπλήρωση των στόχων, ίσως τώρα να έχετε μια κάπως διαφορετική άποψη για τα όνειρα της ζωής σας.

Μπορείτε λοιπόν, αν θέλετε, να γράψετε κάτι διαφορετικό από αυτό που γράψατε νωρίτερα στο τετράδιό σας.

Καθώς το σημερινό μάθημα φτάνει στο τέλος του, να θυμάστε ότι, για να μπορέσετε να πετύχετε τους στόχους

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Δώστε στους μαθητές μερικά λεπτά

για να γράψουν και στο προσωπικό τους ημερολόγιο τη λίστα με τους στόχους τους στη ζωή. Σε αυτό το σημείο, μπορεί να θελήσουν να τους κατατάξουν σε διάφορες κατηγορίες που θα επιλέξουν από μόνοι τους. Αν σας το επιτρέπει ο χρόνος, οι μαθητές θα μπορούσαν επίσης να γράψουν τα προσωπικά τους εμπόδια στους προσωπικούς τους στόχους.

Προτού απελευθερώσετε τους μαθητές, θυμηθείτε να τους υπαγορεύσετε τις ερωτήσεις Γονέα-Διδάσκοντα



= 45 λεπτά

σας, έχετε ανάγκη από ελευθερία. Και την ελευθερία αυτήν την κατακτάτε, καθώς γίνεστε πιο υπεύθυνοι για τις αποφάσεις που παίρνετε και τις πράξεις που τις συνοδεύουν.

Υπευθυνότητα δείχνετε κάθε φορά που κάνετε κάτι σωστό, ακόμη και αν δεν είναι κανένας μαζί σας εκείνη τη στιγμή. Εσείς είστε που αποφασίζετε να κάνετε το σωστό και να ενεργήσετε προς αυτήν την κατεύθυνση.

- Τι σημαίνει για εσάς η φράση: 'κάνω το σωστό'; Μπορείτε να το περιγράψετε με δύο παραδείγματα;
- Τι μπορείτε να κάνετε προσωπικά για να δημιουργήσετε ευκαιρίες που θα σας βοηθούσαν στο ταξίδι σας;
- Υπάρχουν, μήπως, επιλογές που μπορείτε να κάνετε ή συνήθειες που μπορείτε να αποκτήσετε για να έρθετε πιο κοντά στους στόχους σας;

Ξεκινούμε για ένα υπέροχο ταξίδι! Την επόμενη φορά θα εξερευνήσουμε τη διαφορά ανάμεσα στην 'ώριμη' και την "ανώριμη" ελευθερίας.



ΣΥΝΔΕΣΗ ΓΟΝΕΑ-ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ



Για συζήτηση με την οικογένεια

1. Είχατε κάποιους στόχους όταν ήσασταν νεότεροι; Εάν ναι, τους εκπληρώσατε; Εάν ναι, ποιες θυσίες χρειάστηκε να κάνετε; Εάν δεν τους εκπληρώσατε, εξηγήστε στο παιδί σας τους λόγους (μήπως αλλάξατε στόχους, μήπως οι στόχοι σας δεν ήταν ρεαλιστικοί; κ.λ.π.)
2. Γνωρίζετε κάποιο άλλο άτομο που είχε θέσει στόχους όταν ήταν νέος (π.χ. ένα παλιό φίλο από το σχολείο) και τους εκπλήρωσε;
3. Τι μπορείτε να κάνετε ως γονείς για να κρατήσετε ζωντανά τα όνειρα του έφηβου παιδιού σας;



ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ

1. Η αναζήτηση της ελευθερίας και μόνο δεν θα μας βοηθήσει να εκπληρώσουμε τα όνειρά μας, και μάλιστα μπορεί να μας οδηγήσει σε μεγάλο πόνο.
2. Η ελευθερία χρειάζεται να συνοδεύεται από υπευθυνότητα:
 - Προς τον εαυτό μας και
 - Προς τους άλλους
3. Η ελευθερία χωρίς υπευθυνότητα έχει ένα ή περισσότερα, από τα παρακάτω χαρακτηριστικά:
 - Μοιάζει εύκολη (δεν απαιτεί μεγάλη προσπάθεια).
 - Φαίνεται πως μπορεί να αποφέρει γρήγορα αποτελέσματα.
 - Μοιάζει να μην έχει συνέπειες.
 - Την αποδεχόμαστε χωρίς δεύτερη σκέψη.

ΣΤΟΧΟΙ

Μέχρι το τέλος του μαθήματος, οι μαθητές θα πρέπει να μπορούν:

- Να αντιληφθούν ότι η ελευθερία από μόνη της δεν θα οδηγήσει στην επίτευξη των ονείρων τους.
- Να πείσουν ένα συμμαθητή τους ότι η ελευθερία θα πρέπει πάντα να συνοδεύεται από υπευθυνότητα.
- Να αναγνωρίζουν τις ανώριμες απόψεις σχετικά με την ελευθερία.

ΚΥΡΙΟΙ ΟΡΟΙ

‘Ανώριμη’ ελευθερία: Οποιαδήποτε έννοια της ελευθερίας δεν εμπεριέχει τη λήψη υπεύθυνων αποφάσεων.

‘Ωριμη’ ελευθερία : Αυτή που εμπεριέχει τη λήψη υπεύθυνων αποφάσεων.

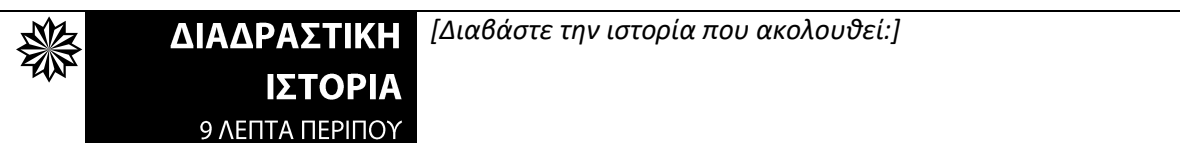
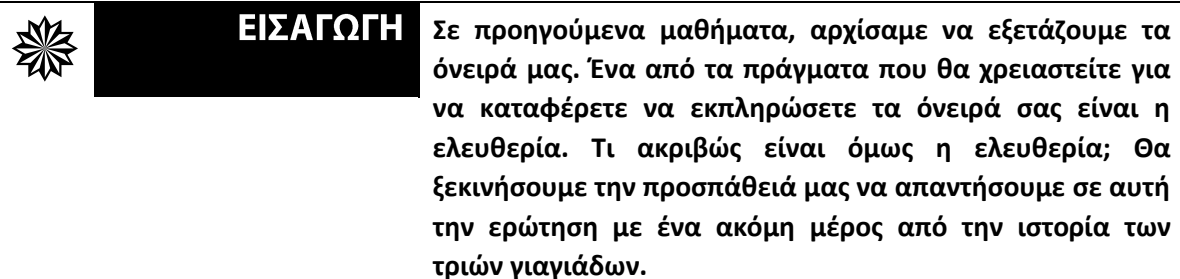
ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Η αναζήτηση της ελευθερίας χωρίς κανέναν εξωτερικό ή εσωτερικό περιορισμό οδηγεί συχνά σε προβλήματα όπως είναι ο εθισμός, η διάλυση των σχέσεων, τα οικονομικά προβλήματα και η

κοινωνική αναρχία. Το να προσπαθεί κανείς να ζήσει με ελευθερία χωρίς να κάνει υπεύθυνες επιλογές, οδηγεί στην πραγματικότητα σε απώλεια ελευθερίας και ευκαιριών.

ΥΛΙΚΟ/ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Μέσα στο Κουτί: Επιστολή γιαγιάδων και ένα χάρτινο αεροπλάνο. ⇨ **Σημείωση:** ίσως θα ήταν καλή ιδέα να φτιάξετε ένα μεγάλο χάρτινο αεροπλάνο με τις λέξεις «Ελευθερία» και «Υπευθυνότητα» γραμμένες στα φτερά του και να το κρεμάσετε στην αίθουσα. Σε επόμενα μαθήματα, μπορείτε να δείχνετε το αεροπλάνο στους μαθητές και να ρωτάτε, «η εμπειρία μας στο σημερινό μας μάθημα ήταν ένα παράδειγμα ελευθερίας με υπευθυνότητα ή χωρίς αυτήν;» (Πρόκειται για 'ώριμη' ή "άνωριμη" ελευθερία;).



«Τι μας έχουν σήμερα;» ρώτησε ο Δημήτρης.

Η κυρία Αλεξίου έβγαλε από το κουτί τρία φύλλα χαρτί και έδωσε ένα στον καθένα.

«Ωχ, πάλι γράψιμο!» γκρίνιαξε ο Αλέξανδρος. «Αφού κάναμε τόσες λίστες την προηγούμενη φορά, νόμιζα πως θα κάνουμε κάτι διαφορετικό σήμερα».

«Δεν θα γράψετε και πάρα πολλά σήμερα» τον καθησύχασε η κ. Αλεξίου. Οι οδηγίες τους είναι να φτιάξετε τα δικά σας χάρτινα αεροπλάνα με το φύλλο χαρτί που σας μοίρασα»

Τα αγόρια έπιασαν δουλειά και έφτιαξαν αεροπλανάκια με φτερά, τόσο κολλητά στο σώμα του αεροπλάνου, που έμοιαζαν περισσότερο με πυραύλους.

Όταν τελείωσαν, η κυρία Αλεξίου είπε: «Ας δούμε πώς πετάνε».

Ο Δημήτρης και ο Αλέξανδρος πέταξαν ταυτόχρονα τα αεροπλάνα τους. Και τα δύο πέταξαν στην ευθεία, σαν βελάκια, και αφού διέγραψαν μια μεγάλη τροχιά, στο τέλος γλίστρησαν στο πάτωμα. Η Αναστασία λύγισε προσεκτικά τις πίσω γωνίες του φτερού και πέταξε απαλά το

αεροπλανάκι της στον αέρα: αφού έκανε δύο γύρους, έπειτα προσέκρουσε πάνω σε μια καρέκλα και έπεσε στο έδαφος.

«Καθόλου άσχημα Αναστασία!» είπε ο Αλέξανδρος.

[Στο σημείο αυτό, χωρίστε την τάξη σε ομάδες των 4 ή 5 ατόμων. Κάθε ομάδα θα φτιάξει ένα αεροπλανάκι. Δώστε στους μαθητές σας περίπου 2 λεπτά για να πετάξουν τα αεροπλάνα τους, προσέχοντας να μην τα στείλουν πάνω σε άλλους μαθητές. Θα μπορούσατε να βάλετε κάθε ομάδα να σταθεί σε διαφορετικές σειρές -προς το πίσω μέρος της αίθουσας- και να συναγωνιστούν για το ποια ομάδα θα μπορέσει να πετάξει το αεροπλανάκι της μέχρι την άλλη άκρη της αίθουσας. Συνεχίστε να διαβάζετε την ιστορία βγάζοντας μία ακόμη επιστολή μέσα από το κουτί]

Αγαπημένα μας παιδιά,

Συναντήσατε ποτέ κανέναν που να μην επιθυμεί -κατά βάθος- να πετάξει; Όχι ως επιβάτης πάνω σε ένα αεροπλάνο, αλλά από μόνος του, όπως ένα πουλί ή με έναν τρόπο μαγικό. Ίσως να είδατε ότι πετάτε και στα όνειρά σας. Ο παππούς σου Αλέξανδρε, δούλευε σε ένα εργοστάσιο όπου έφτιαχναν αεροπλάνα - μα, ήταν τόσο όμορφα αυτά τα αεροπλάνα! Η δουλειά του ήταν να εφαρμόζει τα φτερά στα σώματα των αεροπλάνων - αρκετά σημαντική δουλειά, δε νομίζεις;

Για κάποιον... παράξενο λόγο, σε κάθε αεροπλάνο, εφαρμόζε πάντα δύο φτερά. Τόσα αεροπλάνα κατασκεύαζαν και ποτέ δεν προσπαθούσαν να κάνουν ένα αεροπλάνο να πετάξει με ένα μόνο φτερό. Για πες μου, ποιο φτερό είναι πιο σημαντικό, το αριστερό ή το δεξί; Αρνούντι εριώττισι σ' αλήθεια. Είναι και τα δύο πάρα πολύ σημαντικά. Όποιο κι αν χάσει το αεροπλάνο, θα συντριβεί ή δεν θα καταφέρει ποτέ να απογειωθεί.

Σίγουρα υπάρχουν πολλά πράγματα που θα μπορούσαμε να γράψουμε στα 'φτερά' μας. Πράγματα που είναι πάρα πολύ σημαντικά στη ζωή. Για σήμερα όμως, ας γράψουμε δύο, από τις πιο σημαντικές λέξεις, πάνω στα φτερά από τα χάρτινα αεροπλανάκια που μόλις φτιάξατε.

Στο δεξί φτερό γράψτε «Ελευθερία».

Στο αριστερό φτερό γράψτε «Υπευθυνότητα».

Σκίστε τώρα το ένα από τα δύο φτερά.

Ο Δημήτρης έσκισε αμέσως το δεξί φτερό από το αεροπλανάκι του. Ο Αλέξανδρος δίπλωσε προσεκτικά το αεροπλανάκι του κοντά στη μέση και με ένα ευθύ σχίσσιμο αφαίρεσε το αριστερό φτερό από το αεροπλανάκι του. Η Αναστασία πήρε μια βαθιά ανάσα και -με μικρά σκισίματα- αφαίρεσε το δεξί φτερό από το χάρτινο αεροπλανάκι της.

Τώρα, προσπαθήστε να πετάξετε ό,τι απέμεινε από το αεροπλάνο σας, συνέχισε η επιστολή.

Οι τρεις τους εκτόξευσαν ό,τι είχε απομείνει από τα αεροπλανάκια τους. Το αποτέλεσμα ήταν αναμενόμενο. Τα αεροπλανάκια των αγοριών απέκλιναν από την πορεία τους και βούτηξαν γρήγορα στο έδαφος. Το αεροπλανάκι της Αναστασίας κινήθηκε προς τα κάτω απαλά, σαν φθινοπωρινό φύλλο, και έμεινε εκεί. Τα αεροπλανάκια ούτε καν πλησίασαν στο να μπορέσουν να «πετάξουν», όπως κατάφεραν να κάνουν όταν είχαν και τα δύο φτερά τους.

[Στο σημείο αυτό, δώστε στους μαθητές περίπου δύο λεπτά χρόνο για να γράψουν τη λέξη «Ελευθερία» στο ένα φτερό και τη λέξη «Υπευθυνότητα» στο άλλο. Πείτε τους να σκίσουν το ένα φτερό και να προσπαθήσουν να πετάξουν το αεροπλανάκι τους. Όταν όλο αυτό ολοκληρωθεί, συνεχίστε την ιστορία.]

«Τι πιστεύετε ότι προσπαθούσαν να σας δείξουν οι γιαγιάδες;» ρώτησε η κυρία Αλεξίου.

«Ότι, προφανώς, αεροπλάνο με ένα φτερό δεν πετάει» είπε ο Αλέξανδρος.

«Το ξέραμε ήδη αυτό!», είπε η Αναστασία.

«Πώς αισθανθήκατε όμως, όταν σας ζήτησαν να σκίσετε τα αεροπλανάκια σας;» ρώτησε η κυρία Αλεξίου.

«Ήταν πανεύκολο!», αναφώνησε ο Δημήτρης.

«Εγώ πιέστηκα κάπως...» αποκρίθηκε η Αναστασία.

«Ναι, καλά...» είπαν ταυτόχρονα ο Αλέξανδρος και ο Δημήτρης. Όλοι γέλασαν και κοίταξαν την καθηγήτριά τους.

«Λοιπόν», είπε η κυρία Αλεξίου, «μάθατε τουλάχιστον τρία πράγματα από αυτό το μικρό πείραμα».

Έγραψε λοιπόν στον πίνακα τα εξής:

- Δεν μπορεί κανείς να πετάξει με ένα, μόνο, φτερό.
- Το να σκίσει κανείς ένα φτερό, είναι εύκολο.
- Το να χάσει κανείς ένα φτερό, είναι επώδυνο.

«Όλα αυτά με το αεροπλάνο πολύ ωραία, ε; Αναρωτιέμαι τι άλλο θα σκαρφιστούν οι γιαγιάδες μας» είπε ο Δημήτρης.

«Περίμενε, και θα δεις», απάντησε η καθηγήτρια.

Γράψτε τα τρία σημεία στον πίνακα.

[Για να δώσετε έμφαση στα τρία παραπάνω σημεία, γράψτε τα και εσείς στον πίνακα.]



= 10 λεπτά



ΑΝΑΠΤΥΞΗ



ΟΡΙΣΤΙΚΗ ΛΙΣΤΑ

7 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Στην ιστορία με το αεροπλάνο, σας ζητήθηκε να γράψετε τη λέξη «Ελευθερία» σε ένα φτερό του αεροπλάνου που φτιάξατε. Σε αυτό το μάθημα, θα μιλήσουμε για την ελευθερία και θα μάθουμε για ποιο λόγο η ελευθερία, από μόνη της, δεν αρκεί για να πραγματοποιήσουμε τα όνειρά μας για τη ζωή.

Ας προσπαθήσουμε να ορίσουμε την ελευθερία – το είδος της ελευθερίας που έχει ένας ενήλικας. Τι πιστεύετε ότι σημαίνει η 'ώριμη' ελευθερία των ενηλίκων;

Τι σημαίνει η ελευθερία για εσάς;

Ζητήστε από την τάξη να σκεφτεί μια λίστα

[Παραθέτουμε μια λίστα με πιθανές απαντήσεις των μαθητών, την οποία ενδεχομένως να θελήσετε να αξιοποιήσετε, για να διευκολύνετε τη συζήτηση:

- Κανείς δεν μου λέει τι να κάνω.
- Έχω αρκετά χρήματα για να αγοράσω ό,τι θέλω.
- Μπορώ να αγοράσω ένα γρήγορο αυτοκίνητο.
- Δεν χρειάζεται να κάνω καμιά δουλειά στο σπίτι.
- Μπορώ να έχω δικό μου σπίτι, να ζω και να κάνω ό,τι θέλω.
- Δεν χρειάζεται να πηγαίνω σχολείο.

Προσπαθήστε να εμπλέξετε όσους περισσότερους μαθητές μπορείτε.

Αν οι ορισμοί που προτείνουν οι μαθητές δεν μεταφέρουν την ιδέα της προσωπικής ελευθερίας, ρωτήστε:]

Σας αρέσει η ιδέα του να είστε ελεύθεροι;

Με τι θα έμοιαζε η ελευθερία στη δική σας ζωή;

Τι θα θέλατε να είστε ελεύθεροι να κάνετε;



= 17 λεπτά



ΕΞΙΣΩΣΕΙΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ ΚΑΙ ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑΣ

8 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Αναλύοντας την ελευθερία

Αναλύστε τις εξισώσεις σας

Ας φτιάξουμε μερικές εξισώσεις που να αντιπροσωπεύουν κάποια είδη προσωπικής ελευθερίας και ας δούμε τι συμβαίνει εάν δεν συνδυάσουμε την ελευθερία μας με τις ευθύνες μας. Θα ήταν σαν να προσπαθούσαμε να πιλοτάρουμε ένα αεροπλάνο με ένα, μόνο, φτερό. Για παράδειγμα:

1. Ασχολούμαι με το κινητό μου + παραμελώ ασκήσεις για το σπίτι = κακοί βαθμοί.
2. Πάω σε πάρτι + ξενυχτώ = κοιμάμαι στην τάξη.
3. Πάω να δω φίλους + λέω ψέματα στους γονείς μου για το πού ήμουν = δεν θα με αφήσουν να πάω ξανά.

[Ζητήστε από τους μαθητές να φτιάξουν περισσότερες εξισώσεις και να τις γράψουν στον πίνακα παρουσιάσεων]

Η ιδέα είναι ότι το σκέλος της εξίσωσης που βρίσκεται πριν από το πρόσημο του συν (+) είναι μια ελευθερία.

Το μέρος ανάμεσα στο συν (+) και το ίσον (=) είναι έλλειψη υπευθυνότητας και το μέρος μετά το ίσον (=) είναι το αποτέλεσμα της ελευθερίας χωρίς την υπευθυνότητα.

[Ο στόχος σας είναι να καθοδηγήσετε τους μαθητές προς την ιδέα ότι ώριμη ελευθερία σημαίνει, το να εξετάζουν τις συνέπειες των πράξεών τους και να κάνουν υπεύθυνες επιλογές. Εάν οι μαθητές προτείνουν άλλους ανεπαρκείς ορισμούς, ζητήστε τους να αναρωτηθούν πώς θα εξελιχθεί η γνώμη που αυτή τη στιγμή έχουν για την ελευθερία, στην

ενήλικη ζωή τους.]

- Η 'ώριμη' ελευθερία συμπεριλαμβάνει τη λήψη υπεύθυνων αποφάσεων. Το να είναι κανείς υπεύθυνος, σημαίνει να σχεδιάζει το μέλλον του και να προσπαθεί να δει πού θα τον οδηγήσουν οι επιλογές του. Εάν η επιλογή που κάνετε θα μπορούσε να σας βλάψει, τη διαμορφώνετε διαφορετικά. Αυτή είναι η 'ώριμη', υπεύθυνη ελευθερία.
- Η υπεύθυνη ελευθερία προϋποθέτει όρια. Η ελευθερία χωρίς όρια, μπορεί να μας κάνει πολύ κακό.
- Η 'ώριμη' ελευθερία συνοδεύεται πάντα από την υπευθυνότητα.
- Η 'ώριμη' ελευθερία σημαίνει ότι έχουμε την ευθύνη να ασκήσουμε την ελευθερία μας με τέτοιο τρόπο, ώστε να μην βλάψουμε ούτε τους εαυτούς μας, ούτε κάποιον άλλον.

Η 'ανώριμη' ελευθερία στην πραγματικότητα δεν μας απελευθερώνει. Αντίθετα, καταλήγει στο να μας περιορίζει ή να μας αλυσοδένει. Μπορεί να καταλήξει στο να βλάψουμε τον εαυτό μας ή κάποιο άλλο πρόσωπο.



= 25 λεπτά



ΑΝΑΔΙΑΤΥΠΩΣΗ

8 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να φανεί δύσκολη στους μαθητές, οπότε εστιάστε σε ελευθερίες που είναι πιο συγκεκριμένες και ζητήστε τους να βρουν πολύ συγκεκριμένα όρια που αντικατοπτρίζουν υπεύθυνες αποφάσεις.

Ας γυρίσουμε πίσω στη λίστα με τις διάφορες ιδέες για την ελευθερία. Πρόκειται για ιδέες 'ώριμης' ή 'ανώριμης' ελευθερίας;

Ας αναδιατυπώσουμε τώρα τις ανώριμες ιδέες για την ελευθερία, έτσι ώστε να τις μετατρέψουμε σε ώριμες εκφράσεις ελευθερίας.

Θα χρειαστεί να προσθέσετε περιορισμούς (π.χ., ευθύνες) στην ελευθερία σας, προκειμένου να εκπληρώσετε την επιθυμία σας, χωρίς να επιτρέψετε στην ελευθερία να κάνει κακό σε εσάς ή σε κάποιον άλλον.

Ορίστε ένα παράδειγμα:

Εάν ελευθερία είναι το να μην θέλω να μένω έξω μέχρι αργά και να μην μου λένε πότε να γυρίσω σπίτι, ένα όριο που μπορεί να τεθεί είναι: «Δεν θα αργώ κάθε βράδυ, αλλιώς θα κουραστώ τόσο πολύ που δεν θα παίζω καλά στον αγώνα ποδοσφαίρου την Παρασκευή το βράδυ ή δεν θα τα πηγαίνω καλά στο σχολείο».

Ορίστε ένα ακόμη παράδειγμα:

Εάν ελευθερία είναι το να μην θέλω να μου λένε οι γονείς μου ότι δεν πρέπει να πάρω ουσίες, ένα υγιές όριο θα ήταν: «Ας προσπαθήσω να καταλάβω τον λόγο για τον οποίο οι



= 33 λεπτά

**ΛΙΣΤΑ
ΚΡΙΤΗΡΙΩΝ**
7 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Τεστ ελέγχου για ώριμες και
ανώριμες ελευθερίες:

Γράψτε **ΕΛΕΥΘΕΡΙΕΣ** στον πίνακα με τη μορφή επικεφαλίδας. Από κάτω φτιάξτε δύο στήλες με τους τίτλους «**Ωριμες**» και «**Ανώριμες**» αντίστοιχα.

Γράψτε στον πίνακα τη λίστα για τις Ανώριμες ελευθερίες.

Γράψτε στον πίνακα τη λίστα για τις Ωριμες ελευθερίες.

γονείς μου δεν θέλουν να πάρω ουσίες. Μήπως υπάρχει κάτι σε αυτές που μπορεί να μου κάνει κακό;».

Η τελευταία μας δραστηριότητα είναι να φτιάξουμε μια λίστα κριτηρίων και αξιολόγησης του είδους της ελευθερίας, ώστε να προσδιορίζουμε γρήγορα εάν η ελευθερία αυτή είναι 'ώριμη' ή 'ανώριμη'.

Θυμηθείτε πως ο στόχος μας είναι να κρατήσουμε μόνο τις ελευθερίες που δεν βλάπτουν όχι μόνο εμάς, αλλά ούτε και τους άλλους.

Ας αρχίσουμε με ένα τεστ ελέγχου για τις 'ανώριμες' ελευθερίες. Ποια πράγματα πρέπει να ελέγξουμε όταν θέλουμε να καταλάβουμε αν μια ελευθερία είναι 'ανώριμη';

[Συζητήστε το καθένα από αυτά τα πράγματα για να σιγουρευτείτε ότι είναι κατάλληλα και ότι συμφωνεί η πλειοψηφία προτού γράψετε τη λίστα στον πίνακα. Η λίστα για τις ανώριμες ελευθερίες θα πρέπει να συμπεριλαμβάνει τα εξής κριτήρια:

- Φαίνεται εύκολη (δεν απαιτεί πολλή προσπάθεια).
- Φαίνεται πως μπορεί να δώσει γρήγορα αποτελέσματα και πρόσκαιρη ικανοποίηση με απρόβλεπτες συνέπειες.
- Φαίνεται να μην έχει συνέπειες για εμένα.
- Φαντάζει σαν μια συναρπαστική περιπέτεια.
- Την αποδέχομαι χωρίς πολλή σκέψη.

Ας κάνουμε τώρα ένα τεστ ελέγχου για τις ώριμες ελευθερίες.

Να θυμάστε ότι η 'ώριμη' ελευθερία δεν μας εμποδίζει να κάνουμε επιλογές. Η 'ώριμη' ελευθερία εμπεριέχει τη λήψη υπεύθυνων αποφάσεων.

[Η λίστα θα πρέπει να περιέχει τα εξής κριτήρια:

- Δεν θέτει εμένα ή άλλους σε κίνδυνο σωματικής βλάβης.
- Δεν προκαλεί βλάβη σε εμένα ή κάποιον άλλο άνθρωπο.
- Είναι νόμιμη.
- Με βοηθά να εκπληρώσω τα όνειρά μου.
- Δεν δημιουργεί εμπόδια στην εκπλήρωση των ονείρων μου.
- Δεν ζημιώνει τις σχέσεις μου με την οικογένεια και τους φίλους μου.

Ας δούμε αν τα τεστ ελέγχου λειτουργούν.

«Ο Κωστής και μερικοί φίλοι του κάθονται μια ζεστή καλοκαιρινή μέρα κάτω από ένα δέντρο, προσπαθώντας να δροσιστούν. Ο Κωστής έχει μια ιδέα. Θα μπορούσαν

να δροσιστούν περισσότερο αν πήγαιναν να κολυπήσουν στο ποτάμι. Υπάρχουν μέρη εκεί όπου μπορείς να βουτήξεις. Λέει λοιπόν ο Κωστής στους υπόλοιπους: «Τι λέτε, πάμε στο ποτάμι;». Κάποιοι απαντούν, «Καλή η ιδέα σου!» και σηκώνονται χωρίς δεύτερη σκέψη. Μερικοί δεν είναι και τόσο σίγουροι, αλλά ο Κωστής τους πιέζει να πάνε.»

Πείτε μου εάν ο Κωστής εφαρμόζει στοιχεία αυθεντικής ελευθερίας (‘ώριμης’) ή ‘απομίμησης’ ελευθερίας (‘ανώριμης’) και αιτιολογήστε την απάντησή σας.

[Ενθαρρύνετε τους μαθητές να χρησιμοποιήσουν τα τεστ ελέγχου που είναι γραμμένα στον πίνακα.]

Βλέπουμε ότι το παράδειγμα αυτό συγκεντρώνει όλα τα κριτήρια της ‘ανώριμης’ ελευθερίας. Χρησιμοποιήστε το τεστ ελέγχου για την ‘ώριμη’ ελευθερία για να αναδειχθούν τα πιθανά προβλήματα.

- Ξέρουν όλοι να κολυπούν;
- Μήπως υπάρχει περίπτωση να χτυπήσουν το κεφάλι τους σε κάποια πέτρα καθώς θα βουτούν;
- Δεν θα έπρεπε οι γονείς τους, τουλάχιστον, να ξέρουν για τα σχέδιά τους αυτά;

Ορίστε και ένα άλλο παράδειγμα.

«Βγήκατε έξω για χορό με φίλους σας και περάσατε καλά για αρκετές ώρες. Ο φίλος σας ο Γιώργος σας παίρνει παράμερα και σας λέει πως ο Ανέστης κάλεσε -και τους δυο σας- στο σπίτι του. ‘Ωραία θα είναι’, σκέφτεστε μέσα σας. Δεν τον ξέρετε όμως πολύ καλά τον Ανέστη, οπότε ρωτάτε τον Γιώργο: «Τι τύπος είναι; Πες μου κάποια πράγματα γι’αυτόν. Τον γνωρίζεις αρκετά, ώστε να τον εμπιστευέσαι;»

Στην περίπτωση αυτή, πρόκειται για ‘ώριμη’ ή για ‘ανώριμη’ ελευθερία; Δείτε το τεστ ελέγχου στον πίνακα και κρίνετε.

Επιδεικνύετε όντως ‘ώριμη’ ελευθερία, καθώς δεν συμφωνήσατε να πάτε αμέσως. Ζητήσατε πληροφορίες για το Ανέστη, για να κρίνετε εάν είναι άνθρωπος που μπορείτε να εμπιστευτείτε. Πράξατε υπεύθυνα κάνοντας ερωτήσεις που θα σας οδηγούσαν στη σωστή επιλογή.

Η ‘ώριμη’ ελευθερία, λοιπόν, συμπεριλαμβάνει τη λήψη υπεύθυνων αποφάσεων.



= 40 λεπτά



ΚΛΕΙΣΙΜΟ



ΓΡΑΨΙΜΟ ΣΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΤΕΤΡΑΔΙΟ 7 ΛΕΠΤΑ

Προτού αφήσετε ελεύθερους
τους μαθητές, θυμηθείτε να τους
υπαγορεύσετε τις ερωτήσεις
Γονέα-Διδάσκοντα

Θα τελειώσουμε το μάθημά μας σήμερα γράφοντας μερικά πράγματα στο τετράδιο. Ζωγραφίστε ένα αεροπλανάκι και γράψτε «Ελευθερία» στο ένα φτερό και «Υπευθυνότητα» στο άλλο, καθώς και τη φράση «Πτήση Ονείρων» στο σώμα του αεροπλάνου. Έπειτα γράψτε μια πρόταση που περιγράφει τον ορισμό της «ώριμης» ελευθερίας.

Τέλος, αντιγράψτε στο τετράδιο σας τη λίστα με τους τρόπους που ανιχνεύουμε την 'ανώριμη' ελευθερία.

Την επόμενη φορά, θα δούμε με ποιον τρόπο οι συνήθειες μπορούν να σας απελευθερώσουν, αλλά και με ποιον τρόπο έχουν τη δύναμη να σας εγκλωβίσουν στερώντας σας πολλές από τις δυνατότητές σας.



= 45 λεπτά



ΣΥΝΔΕΣΗ ΓΟΝΕΑ-ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ



Για συζήτηση με την οικογένεια:

Στο μάθημα αυτό ασχοληθήκαμε με τη σημασία της υπευθυνότητας και της ελευθερίας. Συζητήστε με το έφηβο παιδί σας τις παραπάνω ελευθερίες που θα επιθυμούσε. [Αυτές θα πρέπει να αντισταθμιστούν με επιπρόσθετες ευθύνες. Για παράδειγμα, αν το παιδί σας αναλάβει την ευθύνη να μαγειρεύει το δείπνο μία φορά την εβδομάδα, μπορεί να του δοθεί η ελευθερία να βρίσκεται με τους φίλους του για ένα ακόμη απόγευμα την εβδομάδα.]

	ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΠΟΥ ΜΑΣ ΠΕΡΙΟΡΙΖΟΥΝ	ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΠΟΥ ΜΑΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΝΟΥΝ	ΜΑΘΗΜΑ 4
---	--	---	---------------------

	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ	
---	--------------------------------	---

ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ

1. Οι συνήθειες είναι το αποτέλεσμα της επανάληψης παρόμοιων επιλογών.
2. Κάποιες προσωπικές συνήθειες μας βοηθούν να πετύχουμε τους στόχους μας και, κάποιες άλλες, μας εμποδίζουν σε αυτό.
3. Έχουμε τη δύναμη να επηρεάσουμε την πορεία της ζωής μας, επιλέγοντας ποιες συνήθειες θα καλλιεργήσουμε και ποιες θα καταργήσουμε.

ΣΤΟΧΟΙ

Μέχρι το τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα πρέπει να μπορούν:

1. Να αναγνωρίζουν τις συνήθειες που θα μπορούσαν να τους δεσμεύσουν και να τους εμποδίσουν από το να επιτύχουν τους προσωπικούς τους στόχους στη ζωή.
2. Να εντοπίσουν τις συνήθειες που θα τους απελευθερώσουν και θα τους επιτρέψουν να εκπληρώσουν τους προσωπικούς τους στόχους στη ζωή.
3. Να διαλέξουν μία θετική συνήθεια που θα καλλιεργήσουν μέσα στον επόμενο μήνα.

ΥΛΙΚΟ/ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Μέσα στο Κουτί: Ιστορία γιαγιάδων και ένα παλιό πόμολο πόρτας.

- Μια γερή αλυσίδα. Δεν χρειάζεται να είναι μεγάλη. Θα την κρατήσετε ψηλά για να δείξετε στους μαθητές πόσο δύσκολο είναι να σπάσουν μερικές συνήθειες.
- Ένα καρούλι κλωστή.



ΜΑΘΗΜΑ



ΑΦΕΤΗΡΙΑ



ΙΣΤΟΡΙΑ

6 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Την προηγούμενη φορά ασχοληθήκαμε με την 'ώριμη' και την 'ανώριμη' ελευθερία. Σήμερα θα δούμε με ποιον τρόπο οι συνήθειες έχουν τη δύναμη είτε να απελευθερώνουν όλες τις δυνατότητές μας είτε να μας δεσμεύουν και να τις περιορίζουν.

[Διαβάστε την ιστορία:]

Η κυρία Αλεξίου πήρε ένα ύφος σαν να έλεγε: «Δεν θα ξεχάσετε εύκολα τη σημερινή μέρα!». Ο Δημήτρης σκούνηξε τον Αλέξανδρο και του έγνεψε να κοιτάξει την Αναστασία. Η δασκάλα μόλις της είχε δώσει το σημερινό αντικείμενο που έβγαλε μέσα από το μυστηριώδες κουτί των γιαγιάδων. Ήταν ένα από εκείνα τα παλιά πόμολλα πόρτας.

«Τί κάνει αυτό;» ρώτησε η Αναστασία.

«Ανοίγει πόρτες» χαμογέλασε πονηρά ο Αλέξανδρος.

«Ή τις κλείνει» πρόσθεσε ο Δημήτρης.

Η Αναστασία κοίταξε συνοφρυωμένα τους δύο φίλους της και έπειτα προσήλωσε το βλέμμα στην καθηγήτριά της αποφασισμένη να πάρει μια πιο ξεκάθαρη απάντηση.

«Έχουν απόλυτο δίκιο» της απάντησε η κυρία Αλεξίου.

«Α, ωραία!» είπαν τα αγόρια.

«Οι γιαγιάδες ήθελαν να σας μιλήσω για ένα μυστηριώδες πόμολλο – δύο για την ακρίβεια. Γυρίζετε το ένα και βλέπετε μια ζωή απέραντης ευτυχίας και χαράς. Αν όμως γυρίσετε το άλλο – ιδού το πρόβλημα. Αν γυρίσετε το άλλο, καθετί ευχάριστο και χαρούμενο θα τελειώσει!»

«Ο Δημήτρης ανατρίχιασε με τα τελευταία λόγια, ενώ ο Αλέξανδρος έγνεψε προς τα μπρος και είπε: «ακούγεται σαν την αρχή μιας ιστορίας!»

«Στη χώρα του μεταμεσονύκτιου ήλιου, μακριά από τις όχθες του πολιτισμού, βρίσκεται ένα υπόγειο τούνελ με ψηλά και αδιαπέραστα πέτρινα τείχη. Δύο πόρτες, χωμένες βαθιά μέσα στην πέτρα, πλάι-πλάι, μία στα αριστερά και μία στα δεξιά, σιωπηλοί γρουροί του μυστηρίου, της ελπίδας και της απόγνωσης.

«Πότε- πότε, ο φύλακας του τούνελ κατεβάζει κάτω, με οχονιά, ταξιδιώτες. Τα λόγια που λέει στους αιχμαλώτους, δεν αβιάζουν ποτέ: «Πίσω από τη μια πόρτα κρύβεται ανείπωτη χαρά, αβλιά και ευτυχία πέρα από κάθε φαντασία. Πίσω από την άλλη κρύβεται κάτι πολύ δύσκολο και σκοτεινό. Διάλεξε!»

«Έπειτα, αφήνει τον ταξιδιώτη να επιλέξει. Κάποιοι επιλέγουν γρήγορα τη μια ή την άλλη

πόρτα, χυρνούν το πόμολο και αντικρίζουν την επιλογή τους. Άλλοι αναβάνουν την απόφασή τους όσο γίνεται περισσότερο. Στο τέλος όμως, όλοι τους επιλέγουν είτε τη μια είτε την άλλη πόρτα. Και, μα την αλήθεια, τα λόγια του φύλακα του τούνελ, πραγματοποιούνται!

«Πώς, όμως, να διαλέξει κανείς; Είναι καθαρή τύχη ή μήπως και κάτι άλλο; Αφήνεται ο περαστικός στην τύχη του ή μήπως υπάρχει κάτι εκεί τριγύρω που μπορεί να τον βοηθήσει να πάρει την πιο σωστή απόφαση;

Η κυρία Αλεξίου δίπλωσε το χαρτί με την ιστορία και τους κοίταξε έναν-έναν

«Λουπόν; Εσείς τι θα κάνατε σε μια τέτοια περίπτωση;».

«Εγώ θα διάλεγα την πόρτα στα αριστερά» είπε ο Αλέξανδρος, ανασηκώνοντας τους ώμους.

«Εγώ θα προσευχόμουν» απάντησε η Αναστασία.

«Θα κοιτούσα αν κάποια από τις δύο πόρτες έχει σημάδια από αίμα» είπε ο Δημήτρης.

«Το βρήκα!» είπε ο Αλέξανδρος. «Εγώ θα έβαζα το αυτί μου στην πόρτα μήπως ακούσω χαρακτηριστικούς ήχους!».

«Ίσως να μας βοηθούσε κάποια μυρωδιά» πρόσθεσε η Αναστασία.

«Και ποιος λέει ότι οι πόρτες δεν έχουν παράθυρα;» είπε ο Δημήτρης. «Ίσως να μπορούμε να κοιτάξουμε μέσα και να δούμε τι μας περιμένει!»

«Πράγματι» είπε η καθηγήτρια. «Είναι πολλά που δεν αναφέρονται. Ας συνεχίσω καλύτερα».

Η κυρία Αλεξίου ξεδίπλωσε το χαρτί και συνέχισε.

«Άρχα ή γρήγορα, όλοι οι ταξιδιώτες δοκιμάζαν την ίδια έκπληξη. Όταν άνοιγαν την πόρτα, δεν συναντούσαν ούτε κάτι καλό, ούτε κάτι κακό, αφού πέρα από κάθε πόρτα βρισκόταν κάποια άλλη πόρτα και πέρα από εκείνη, κάποια άλλη ακόμη. Έπρεπε να επιλέξουν ανάμεσα στη μια ή την άλλη, πολλές φορές. Κάποιοι διάλεγαν την αριστερή ή τη δεξιά και επέμεναν στην ίδια επιλογή, ώσπου η τελευταία πόρτα να αποκαλύψει αν είχαν κάνει την σωστή επιλογή. Άλλοι πάλι διάλεγαν εναλλάξ, πρώτα τις αριστερές και έπειτα τις δεξιές πόρτες. Όποιον τρόπο και αν επέλεγαν, τελικά ο καθένας τους διάλεγε, είτε την αριστερή, είτε τη δεξιά πόρτα και καθώς άνοιγαν τη μια μετά την άλλη, κάθε φορά φανεωνόταν λίγο περισσότερο από κάτι μυστήριο.»

«Δημήτρη, θα δεις παρακάτω ότι είχες δίκιο» είπε η κυρία Αλεξίου. «Περίπου δηλαδή». Και συνέχισε να διαβάζει την επιστολή:

«Ενώ όντως στις πρώτες πόρτες υπήρχαν κάποια σημάδια, αυτά ήταν θολά και καθόλου αντιληπτά από τους άπειρους που καλούνταν να διαλέξουν. Σταδιακά, όμως, με κάθε νέα πόρτα, τα σημάδια γίνονταν όλο και πιο ξεκάθαρα. Η γλυκιά ευωδιά της ζωής ή η δυσωδία της αποσύνθεσης δυνάμωναν όσο προχωρούσαν παραπέρα και τα επιφωνήματα θαυμασμού ή φόβου γίνονταν πιο ξεκάθαρα. Εδώ ακριβώς ήταν και ο κίνδυνος! Γιατί η οσμή αυτή ήταν σχεδόν αναπαισθητή και η σάλπιγγα του κινδύνου, ή τις ελπίδας, κρούσε απόμακρο στα αυτιά των περισσότερων περαστικών. Κάθε τους επιλογή ενίσχυε την επόμενη, ώσπου δεν τους έμεναν παρά ελάχιστες επιλογές. Έτσι λοιπόν, η πορεία του καθενός δεν αποφασίστηκε από μία και μόνο

επιλογή, αλλά από μια σειρά επιλογών».

«Και τι βρισκόταν πίσω από τις τελευταίες πόρτες; Φαίνεται πως αυτό που βρισκόταν εκεί, καλό ή κακό, ήταν διαφορετικό για τον καθένα.

Όλοι πάντως λένε πως καμία μεμονωμένη επιλογή δεν είναι καθοριστική, αλλά πως το καλό ή το κακό συσσωρεύονται ή αλληλοεξουδετερώνονται με κάθε επιλογή, ενώ όλοι τους μας διαβεβαιώνουν πως, ο καθένας μας, είναι ένας 'ταξιδιώτης' που κατεβαίνει στο τούνελ των επιλογών».

Η κυρία Αλεξίου δίπλωσε το χαρτί με την ιστορία και κοίταξε έναν-έναν τους μαθητές της. Όλοι τους βρίσκονταν στο ξεκίνημα μιας ζωής γεμάτης από επιλογές. Με ποια κριτήρια θα έπρεπε να κάνουν τις επιλογές τους και που θα τους οδηγούσαν αυτές;



= 6 λεπτά



ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΤΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ

4 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Ζητήστε από τους μαθητές να ανοίξουν τα προσωπικά τους ημερολόγια στο σημείο όπου είχαν γράψει τους στόχους για τη ζωή τους.

Κάποιες απελευθερωτικές συνήθειες που ίσως θελήσετε να αναφέρετε είναι:

Συνήθειες ανάπτυξης δεξιοτήτων

- Εξάσκηση
- Προγραμματισμός
- Υγιεινή διατροφή
- Ξεκούραση

Συνήθειες σκέψης

- Διερώτηση
- Σύγκριση
- Ανάλυση
- Σύνθεση

Όπως ο ταξιδιώτης ήξερε ποιο αποτέλεσμα ήθελε, έτσι και εσείς έχετε ήδη σκεφτεί τι είδους ζωή θέλετε να ζήσετε. Θυμηθείτε ότι έχετε ήδη γράψει τους στόχους σας για τη ζωή στην πρώτη σελίδα των προσωπικών σας ημερολογίων.

Σε αυτό το μάθημα θα επιλέξετε την πρώτη πόρτα ανάμεσα στις πολλές που θα σας οδηγήσουν στην επίτευξη των στόχων σας.

Οι επιμέρους επιλογές που θα κάνετε στη ζωή δεν αποδεικνύονται πάντοτε -και τόσο άμεσα- καλές ή κακές όπως αυτές της ιστορίας των γιαγιάδων, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν υπάρχουν και τέτοιες. Ωστόσο, μια αλυσίδα παρόμοιων επιλογών που μπορεί να μην φαίνονται και πολύ σημαντικές, στο τέλος ενδέχεται να έχουν ευεργετικά ή καταστροφικά αποτελέσματα.

Ουσιαστικά, οι συνήθειες είναι το αποτέλεσμα επαναλαμβανόμενων παρόμοιων επιλογών. Αυτό ισχύει για συνήθειες όπως το βούρτσισμα των δοντιών, τη σωστή διατροφή, την εξάσκηση σε ένα μουσικό όργανο, ακόμη και συνήθειες που αφορούν τη συμπεριφορά μας πχ. ειρωνεία, σαρκασμός κτλ.

Υπάρχουν συνήθειες που είναι απελευθερωτικές. Ίσως να μην το έχετε ξανασκεφτεί, αλλά μήπως μπορείτε να σκεφτείτε μια τέτοια συνήθεια;

[Ενθαρρύνετε τους μαθητές να βρουν παραδείγματα τέτοιων συνηθειών μέχρι να συγκεντρώσετε τρία ή τέσσερα παραδείγματα]

Πόσοι από σας ξέρουν κάποιο μουσικό όργανο (πχ πιάνο) ή έχουν κλίση στον αθλητισμό ή στο χορό;

Εάν κανείς από τους μαθητές σας δεν παίζει πιάνο, ρωτήστε τους για την κιθάρα, τον χορό, τα εικαστικά ή τον αθλητισμό, και εστιάστε σε αυτό.

[Ζητήστε από όσους έχουν μια συγκεκριμένη επιδεξιότητα να σηκώσουν το χέρι τους.]

Μήπως στην αρχή η εξάσκηση σάς φαινόταν βαρετή;

[Το πιθανότερο είναι πως ο μικρός σας μουσικός ή αθλητής ή χορευτής θα θυμηθεί την αγγαρεία και την ανία εκείνων των πρώτων ημερών. Ρωτήστε:]

Πότε έγινε ευχάριστο το πιάνο/ ο χορός/ το άθλημα αυτό για σένα; Πόσα χρόνια χρειάστηκε να επιμείνεις προτού να αρχίσεις να βλέπεις το αποτέλεσμα;

[Περιμένετε τις απαντήσεις των παιδιών]

Ένας επιδέξιος μουσικός (ή αθλητής ή τεχνίτης ή ζωγράφος) δεσμεύεται για ένα διάστημα να εξασκείται επί ώρες ώστε να αναπτύξει συγκεκριμένες δεξιότητες. Κάποια στιγμή όμως, απελευθερώνεται και εξασκεί τη δεξιότητά του αυτή χωρίς κόπο και με πολλή χαρά.



= 10 λεπτά



ΑΝΑΠΤΥΞΗ



ΑΝΑΚΛΗΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΒΛΕΨΗ 8 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Οι συνήθειες, ωστόσο, μπορούν και να μας περιορίσουν:

[Θυμηθείτε μαζί με τους μαθητές:]

Θυμάστε τη λίστα που φτιάξαμε ομαδικά στο Μάθημα 2; Κάποια από τα εμπόδια που είχατε αναφέρει σε εκείνο το μάθημα ήταν, ουσιαστικά, συνήθειες. Πείτε μου κάποιες αρνητικές συνήθειες που εμποδίζουν τους ανθρώπους να επιτύχουν τους στόχους τους.

[Γράψτε τις απαντήσεις που αναφέρουν οι μαθητές στον πίνακα. Οι μαθητές σας είναι πιθανό να φτιάξουν μια λίστα που θα μοιάζει κάπως με αυτή που θα δούμε παρακάτω.

Κατά πάσα πιθανότητα θα βρουν περισσότερες από αυτές τις τέσσερις συνήθειες, φροντίστε όμως η λίστα που θα δημιουργηθεί στην τάξη να περιέχει τουλάχιστον αυτές τις τέσσερις συνήθειες:

- Αναβάλλουμε συνεχώς κάτι
- Λέμε ψέματα
- Ξυπνάμε πολύ αργά το πρωί
- Μένουμε ξύπνιοι μέχρι πολύ αργά τη νύχτα.

[Ρωτήστε τώρα τους μαθητές:]

Ποιες δικαιολογίες έχουν οι άνθρωποι για τις κακές τους

Κάποιες άλλες περιοριστικές συνήθειες που ίσως θελήσετε να αναφέρετε:

- Περιμένουμε από τους άλλους να επιζητήσουν την παρέα και την φιλία μας.
- Παραμελούμε την

- προσωπική μας υγιεινή
- Κάνουμε μόνο ό,τι θέλουμε εκείνη τη στιγμή
 - Κοροϊδεύουμε τους ανθρώπους με τους οποίους διαφωνούμε

συνήθειες;

[Για να τους βοηθήσετε να ξεκινήσουν, προτείνετε εσείς μία ή δύο, όπως οι παρακάτω:]

- Όταν αναβάλλουν συνεχώς κάτι: «Εργάζομαι καλύτερα υπό πίεση».
- Όταν μένουν ξύπνιοι μέχρι αργά τη νύχτα: «Δεν νυστάζω ακόμη».



= 18 λεπτά



ΕΠΙΔΕΙΞΗ

5 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Εάν έχετε αρκετά καρούλια κλωστή, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτή τη δραστηριότητα σε μικρές ομάδες, μοιράζοντας σε κάθε ομάδα ένα καρούλι. Με τον τρόπο αυτό μπορείτε να δώσετε την ευκαιρία σε κάθε μαθητή να βιώσει τη δύναμη των επαναλαμβανόμενων συνηθειών.

[Για να δείξετε τη δύναμη των συνηθειών, ζητήστε από το πιο μεγαλόσωμο και δυνατό αγόρι στην τάξη να σταθεί μπροστά στην υπόλοιπη τάξη με τα χέρια του κολλητά στο σώμα. Τυλίξτε μια μονή κλωστή γύρω από τα χέρια του (ακριβώς πάνω από τους αγκώνες), και δέστε την κόμπο. Πείτε του:]

Σπάσε τώρα την κλωστή απομακρύνοντας τα χέρια σου από το σώμα.

[Θα το κάνει εύκολα. Στη συνέχεια τυλίξτε την κλωστή τρεις φορές γύρω από τα χέρια του, δέστε την και ζητήστε του να τη σπάσει. Μάλλον θα καταφέρει και πάλι να τη σπάσει, αλλά με λίγη περισσότερη προσπάθεια.

[Διακόψτε την επίδειξη για να δώσετε την εξής οδηγία:]

Οι έρευνες έχουν δείξει ότι πολλές από τις κοινές συνήθειες εγκαθίστανται μέσα σε τρεις εβδομάδες. Αν κάνετε το ίδιο πράγμα για 21 συνεχόμενες μέρες, θα έχετε εγκαταστήσει μια αρκετά ισχυρή συνήθεια. Μερικά παραδείγματα:

- Το να σηκώνεστε κάθε πρωί την ίδια ώρα.
- Το να φέρνετε το τετράδιο σας κάθε μέρα μαζί σας στο σχολείο.

[Τώρα τυλίξτε την κλωστή γύρω από τα χέρια του αγοριού 21 φορές και ζητήστε από την τάξη να μετρά φωναχτά τις φορές που η κλωστή τυλίγεται γύρω από το αγόρι. Φροντίστε ώστε οι κλωστές να αλληλοεπικαλύπτονται για να δημιουργηθεί ένα δυνατό σχοινί.

Όταν θα έχετε τυλίξει την κλωστή και θα την έχετε δέσει, ζητήστε από το παιδί να απομακρύνει τα χέρια από το σώμα του για να σπάσει την κλωστή. Είναι πολύ πιθανό ότι δεν θα καταφέρει να την σπάσει. Ακόμη και αν τα καταφέρει, θα πρέπει να προσπαθήσει πάρα πολύ.]



=23 λεπτά

**ΠΡΟΒΛΕΨΕΙΣ**
7 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

[Δείξτε το καρούλι κλωστή στους μαθητές λέγοντας:]

Μπορείτε να επιλέξετε το μέλλον σας επιλέγοντας ποιες συνήθειες θα καλλιεργήσετε και ποιες θα αποβάλετε. Διακρίναμε συνήθειες που θέτουν εμπόδια και είδαμε επίσης πόσο ισχυρές μπορούν να είναι κάποιες από αυτές τις συνήθειες. Κάποιοι νέοι περιορίζονται από συνήθειες όπως είναι αυτές που βλέπετε:

[Δείξτε τη λίστα των αρνητικών συνηθειών.]

Με το να δικαιολογούν τις κακές τους συνήθειες, αντί να προσπαθήσουν να τις αλλάξουν, αυτοί οι νέοι έχουν ήδη επιλέξει το μέλλον τους. Ποιες είναι οι επαγγελματικές σταδιοδρομίες και ποιες οι προοπτικές στις οποίες δεν έχει πρόσβαση κάποιος που περιορίζεται από τις κακές συνήθειες που συζητήσαμε πιο πάνω;

Ενδεικτικές απαντήσεις των μαθητών

(Μη διαθέσιμες προοπτικές):

- Αεροπόρος
- Υψηλόβαθμο στέλεχος επιχείρησης
- Αθλητής διεθνούς φήμης
- Επιτυχημένος επιχειρηματίας
- Καθηγητής πανεπιστημίου

Στο πάνω μέρος του πίνακα γράψτε:

«Μη διαθέσιμες προοπτικές»

Γράψτε σε λίστα τις απαντήσεις ενόσω οι μαθητές βρίσκουν ιδέες.



=30 λεπτά

**ΛΙΣΤΑ ΘΕΤΙΚΩΝ**
ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ
8 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

[Τέλος, επιλέξτε από τη λίστα το επάγγελμα που νομίζετε ότι θα είναι πιο ενδιαφέρον για την τάξη σας. Ρωτήστε:]

Ποιες καλές συνήθειες είναι σημαντικές για να γίνετε επιτυχημένοι σε αυτόν τον τομέα εργασίας;

Θα μπορούσατε ενδεχομένως να σκεφτείτε άλλες παρόμοιες λίστες θετικών συνηθειών που μπορούν να ισχύσουν για πολλούς τομείς εργασίας και έτσι δεν έχει σημασία ποιον τομέα θα έχει επιλέξει η τάξη.

[Θυμίστε στους μαθητές πως οι θετικές συνήθειες μοιάζουν με τις αρνητικές, γιατί -όπως και η κλωστή που προηγουμένως τυλίχθηκε γύρω από τα χέρια του αγοριού- έτσι και αυτές είναι δύσκολο να ξεριζωθούν. Οι άνθρωποι που πετυχαίνουν στη ζωή τους είναι δεσμευμένοι από τις θετικές τους συνήθειες, στον ίδιο βαθμό που αυτοί που αποτυγχάνουν είναι δεσμευμένοι από τις αρνητικές τους συνήθειες

Το μόνο που αλλάζει, είναι το αποτέλεσμα.

Εφόσον σας το επιτρέπει ο χρόνος, ρωτήστε τους μαθητές αν γνωρίζουν κάποιο άτομο -ίσως ένα συγγενή ή φίλο της

οικογένειας– που να έχει κατακτήσει την επαγγελματική επιτυχία καλλιεργώντας καλές συνήθειες. Ζητήστε τους να αναφέρουν στην τάξη τις θετικές συνήθειες του συγκεκριμένου ατόμου.

=38 λεπτά



ΚΛΕΙΣΙΜΟ



ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΘΕΤΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ 7 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

[α. Ζητήστε από τους μαθητές να εξετάσουν τη λίστα με τις θετικές συνήθειες που έχετε γράψει στον πίνακα και
β. Να ανατρέξουν στη λίστα με τους στόχους ζωής που κατέγραψαν νωρίτερα στα προσωπικά τους ημερολόγια.
γ. Έπειτα ζητήστε τους να επιλέξουν μία από αυτές τις συνήθειες που θα ήθελαν να καλλιεργήσουν στις επόμενες 21 ημέρες –συνήθεια που θα τους επιτρέψει να επιτύχουν το στόχο της ζωής τους– και να την γράψουν στο τετράδιο. Τέλος, ζητήστε τους να γράψουν στο τετράδιο την απάντηση στην εξής ερώτηση:]

- Πώς ακριβώς μπορώ να αλλάξω το καθημερινό μου πρόγραμμα μέσα στις επόμενες 21 μέρες, ώστε να καλλιεργήσω αυτήν τη θετική συνήθεια;

[Πείτε τους ότι τρεις εβδομάδες αργότερα θα τους ζητήσετε να αναφέρουν τα αποτελέσματα που σημείωσαν στην προσπάθεια καλλιέργειας της συνήθειας που επέλεξαν.]

- Σε αυτό το μάθημα, μιλήσαμε για θετικές και αρνητικές συνήθειες που αναπτύσσονται επαναλαμβάνοντας ορισμένες πρακτικές μέσα σε ένα ορισμένο χρονικό διάστημα. Ωστόσο, υπάρχουν κάποια πράγματα που κάνουμε, που μπορούν να μας βλάψουν πολύ πιο γρήγορα. Θα ασχοληθούμε με μερικά από αυτά στην επόμενη ενότητα.
- Κάποιες από αυτές τις συνήθειες (π.χ. η χρήση ουσιών) μπορούν να μας εγκλωβίσουν, ακόμη και στο αρχικό τους στάδιο. Πρόκειται για «συνήθειες» που μοιάζουν περισσότερο με μια αλυσίδα παρά με μια κλωστή.

Ποιος εθελοντής θα επαναλάβει το προηγούμενο πείραμα με αυτήν την αλυσίδα;

[Δείξτε την αλυσίδα, κρατώντας την ψηλά. Είναι πολύ

Προτού απελευθερώσετε τους μαθητές, θυμηθείτε να τους υπαγορεύσετε τις ερωτήσεις Γονέα-Διδάσκοντα.

σημαντικό να υπενθυμίσετε στους μαθητές ότι στο επόμενο μάθημα θα πρέπει να φέρουν μαζί τους το προσωπικό τους ημερολόγιο.]

Σήμερα είδαμε ότι οι συνήθειές μας μπορούν είτε να γίνουν δεσμά που θα μας αποδυναμώσουν, είτε να αποτελέσουν πηγή δύναμης και ελευθερίας. Την επόμενη φορά θα δούμε και κάτι άλλο που μπορεί να έχει μεγάλη επιρροή στο εάν θα πραγματοποιήσουμε ή όχι τα όνειρά μας: θα εξετάσουμε τη δύναμη της κοινότητας.

 = 45 λεπτά



ΣΥΝΔΕΣΗ ΓΟΝΕΑ-ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ



Για συζήτηση με την οικογένεια:

1. Μιλήστε στο έφηβο παιδί σας για συνήθειες για τις οποίες προσπαθήσατε πολύ να καθιερώσετε, καθώς και για συνήθειες που καταφέρατε να ξεριζώσετε ύστερα από μεγάλη προσπάθεια.
2. Ποια θετική συνήθεια επέλεξε να καλλιεργήσει το παιδί σας στο διάστημα των επόμενων τριών εβδομάδων; Ρωτήστε πώς μπορείτε να το βοηθήσετε στην προσπάθειά του αυτή.

	ΠΙΟ ΔΥΝΑΤΟΙ ΜΑΖΙ: ΜΙΑ ΙΔΑΝΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΜΑΘΗΣΗΣ	ΜΑΘΗΜΑ 5
---	--	---------------------

	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ	
---	--------------------------------	---

ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ

1. Μια πραγματική μαθησιακή κοινότητα προϋποθέτει τη σωστή αντίληψη της ανεξαρτησίας.
2. Οι μαθητές και οι διδάσκοντες αποκομίζουν οφέλη από μια κοινότητα της οποίας τα μέλη δείχνουν αμοιβαίο σεβασμό.

ΣΤΟΧΟΙ

Μέχρι το τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα πρέπει να μπορούν:

1. Να έχουν την εμπειρία δομημένων συζητήσεων σε μικρές ομάδες και να συνεισφέρουν στην περιγραφή μιας ιδανικής μαθησιακής κοινότητας.
2. Να αρχίσουν να κατανοούν με ποιον τρόπο μπορούν να συμβάλουν στον προσδιορισμό των ευθυνών για μια ιδανική κοινότητα μάθησης.

ΥΛΙΚΟ/ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ


Δεν υπάρχει Επιστολή από τις γιαγιάδες στο μάθημα αυτό.


1. Διαβάστε στη γενική εισαγωγή για τον διδάσκοντα την υποενοότητα όπου εξηγείται η έννοια της ανάπτυξης μιας πραγματικής μαθησιακής κοινότητας.
2. Χρειάζεστε ένα φύλλο χαρτί στο οποίο, καθόλη τη διάρκεια του μαθήματος, θα καταγράφονται τα στοιχεία της ιδανικής μαθησιακής κοινότητας.
3. Πριν από το μάθημα γράψτε στον πίνακα το εξής: «Ένας από τους στόχους μου φέτος είναι να δημιουργήσω ένα μέρος όπου...» και καλύψτε το με κάτι, προσωρινά, ώστε να το αποκαλύψετε αργότερα, κατά τη διάρκεια του μαθήματος.
 - ...ο καθένας σας θα είναι ασφαλής να είναι ο εαυτός του από τη στιγμή που θα περάσει αυτήν την πόρτα.
 - ...ο καθένας σας θα μπορεί να εκφράζει την άποψή του χωρίς να φοβάται ότι θα τον κάνουν να νιώσει ντροπή ή αμηχανία.
 - ...οι ατομικές διαφορές θα είναι σεβαστές και πολύτιμες.
 - ...οι αντιπαραθέσεις θα λύνονται με σεβασμό και κατανόηση.

- ...θα ενθαρρύνεται η αυτοδιερεύνηση.
- ...όλοι θα ακούνε ο ένας τον άλλον προσεκτικά και οι ανάγκες του καθενός θα αντιμετωπίζονται με αληθινό σεβασμό και κατανόηση.
- ...θα προάγεται το πνεύμα της συνεργασίας και όχι αυτό του ανταγωνισμού.
- ... θα επικρατούν η ειρήνη και η αλληλοκατανόηση.


	<h2>ΜΑΘΗΜΑ</h2>	
---	-----------------	---

	<h2>ΑΦΕΤΗΡΙΑ</h2>	
---	-------------------	---

	ΕΙΣΑΓΩΓΗ 1 ΛΕΠΤΟ ΠΕΡΙΠΟΥ	Μέχρι τώρα εξερευνήσαμε πράγματα τα οποία μπορούν να μας βοηθήσουν να εκπληρώσουμε τα όνειρά μας, καθώς και αυτά που μπορούν να μας εμποδίσουν. Σήμερα θα ήθελα να ασχοληθούμε με κάτι που θα μας βοηθήσει σημαντικά στην υλοποίηση των ονείρων μας – τη δύναμη μιας ιδανικής κοινότητας μάθησης. Θα διερευνήσουμε λοιπόν τα χαρακτηριστικά μιας τέτοιας κοινότητας.
---	------------------------------------	--

	ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΚΑΝΟΝΕΣ 9 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ	<p><i>[Χωρίστε την τάξη σε μικρές ομάδες: τέσσερα άτομα στην καθεμία.]</i></p> <p>Όπως σίγουρα έχετε ήδη παρατηρήσει, φέτος θα δουλέψουμε αρκετά σε μεγάλες και μικρές ομάδες. Για τα επόμενα λεπτά θα ήθελα από εσάς να συζητήσετε, σε μικρές ομάδες, σχετικά με τους κανόνες που θα πρέπει να υιοθετήσει μια μικρή ομάδα μαθητών, ώστε να γίνεται μια αξιοπρεπής και ουσιαστική συζήτηση μέσα στην τάξη. Πώς, λοιπόν, θα πρέπει να διεξάγεται μια ομαδική συζήτηση; Θα περνάω να ακούω τις συζητήσεις σας, και έπειτα θα έχετε την ευκαιρία να μοιραστείτε με την υπόλοιπη τάξη αυτά που συζητήσατε.</p> <p><i>[Φροντίστε ώστε κάθε μαθητής να έχει την ευκαιρία να συμβάλει στη συζήτηση, και μην ξεχνάτε να επιδοκιμάζετε τις απαντήσεις που περιέχουν ιδέες όπως «Σεβόμαστε ο ένας τον άλλο ακούγοντας ευγενικά» κ.ο.κ.]</i></p>
---	--	---

 = 10 λεπτά

	ΣΥΖΗΤΗΣΗ	Θα ήθελα να μου δείξετε ότι προσέχατε μέχρι τώρα,
---	-----------------	---

**ΣΕ ΜΙΚΡΕΣ
ΟΜΑΔΕΣ****10 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ**

Καθώς θα αναφέρετε αυτούς τους ρόλους, γράφετέ τους στον πίνακα, έτσι ώστε οι μαθητές να κάνουν γρήγορα την επιλογή τους:

- Συντονιστής
- Καταγραφέας
- Τηρητής χρόνου
- Εκπρόσωπος

Γυρίστε από ομάδα σε ομάδα, διευκολύνοντας τη συζήτηση. Φροντίστε να αναγνωρίζετε την προσπάθεια και να ενθαρρύνετε τις απαντήσεις των μαθητών με φράσεις όπως, «Βλέπω ότι το σκέφτεστε, μπράβο, συνεχίστε έτσι!».

Ξεκινώντας μια συζήτηση σχετικά με το τι θα επιθυμούσατε να υπάρχει σε μια ιδανική τάξη – όχι μόνο τους πόρους και τα μέσα που θα θέλατε, αλλά και τους τρόπους με τους οποίους θα μπορούσαμε να μάθουμε, όλοι μαζί, σε μια ιδανική κοινότητα μάθησης.

Πριν όμως ξεκινήσουμε, σας παρακαλώ να ορίσετε ένα μαθητή σε κάθε ομάδα ο οποίος:

1. Θα συντονίζει τη συζήτηση
2. Θα καταγράφει
3. Θα κρατά χρόνο
4. Θα παρουσιάσει τις ιδέες σας στην υπόλοιπη τάξη.

[Έπειτα από περίπου 30 δευτερόλεπτα, ζητήστε από την ομάδα να αρχίσει να συζητά για την ιδανική τάξη.]



= 20 λεπτά

**ΑΝΑΠΤΥΞΗ****ΑΝΑΤΡΟΦΟ-
ΔΟΤΗΣΗ****5 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ**

Ζητήστε από την κάθε ομάδα να συμβάλει σε κάτι και να διευκολύνει τη συζήτηση με την ομάδα ολόκληρης της τάξης. Μην παραλείπετε να αναγνωρίζετε και να επιδοκιμάζετε τις απαντήσεις των μαθητών με ποικίλες ενθαρρυντικές φράσεις όπως, «Πολύ ωραία!»

[Όταν δείτε πως οι μαθητές είναι έτοιμοι, πείτε στις ομάδες:]

Καθώς περνούσα από τις ομάδες σας, άκουσα αυτά που λέγατε για την ιδανική τάξη. Θα ήθελα τώρα οι εκπρόσωποι της κάθε ομάδας να μεταφέρουν σε όλους μας μία μόνο από τις ιδέες που συζητήθηκαν. Όταν όλοι σας θα έχετε μοιραστεί από μια ιδέα, θα σας δώσω την ευκαιρία να αναφέρετε και τις άλλες ιδέες σας.

[Ζητήστε από τους εκπροσώπους της κάθε ομάδας να αναφέρουν, ένας-ένας, μία ιδέα που συζητήθηκε στην ομάδα τους. Έπειτα, ρωτήστε αν υπήρχαν και άλλες ιδέες που συζητήθηκαν και δεν αναφέρθηκαν. Καθώς οι εκπρόσωποι αναφέρουν τις ιδέες των ομάδων, εσείς τις γράφετε στον πίνακα.]



= 25 λεπτά



ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΛΙΣΤΑ 10 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Ο διδάσκων αποκαλύπτει τη λίστα που έγραψε στον πίνακα και διαβάζει όλα τα σημεία της στους μαθητές.

Συνδυασμός Ιδεών

Ζητήστε από όλους τους μαθητές να συμβάλουν και διευκολύνετε τη συζήτηση σε ολόκληρη την ομάδα. Θυμηθείτε να αναγνωρίζετε και να επιδοκιμάζετε τις απαντήσεις των μαθητών με ποικίλες ενθαρρυντικές εκφράσεις όπως, «Μπράβο, ακριβώς έτσι!» ή «Πολύ συνετή απάντηση!»

Συζητήσατε κάποιες δημιουργικές ιδέες. Μερικές ήταν παρόμοιες με αυτές που σκέφτηκα και εγώ – κάποιες άλλες όμως ήταν διαφορετικές και μπορεί να μην εξυπηρετούν καλά τον σκοπό της δραστηριότητας.

Ένας από τους στόχους μου φέτος είναι να δημιουργήσουμε μια ιδιαίτερη κοινότητα στην τάξη μας, όπου:

- Ο καθένας από εμάς θα νιώθει ασφαλής να είναι ο εαυτός του από τη στιγμή που θα ανοίγει αυτήν την πόρτα.
- Ο καθένας από εμάς θα μπορεί να εκφράζει την άποψή του χωρίς να φοβάται ότι θα τον κάνουν να νιώσει ντροπή ή αμηχανία.
- Οι ατομικές διαφορές θα είναι σεβαστές και πολύτιμες.
- Οι αντιπαραθέσεις θα λύνονται με σεβασμό και κατανόηση.
- Θα ενθαρρύνεται η αυτοδιερεύνηση.
- Θα ακούμε όλοι ο ένας τον άλλον προσεκτικά και οι ανάγκες του καθενός θα αντιμετωπίζονται με γνήσιο σεβασμό και κατανόηση.
- Θα ενθαρρύνεται περισσότερο το πνεύμα της συνεργασίας παρά εκείνο του ανταγωνισμού.
- Όλοι μας θα προσπαθήσουμε να κάνουμε την τάξη μας ένα μέρος όπου θα επικρατούν η ειρήνη και η κατανόηση.

Μην ξεχνάτε πώς, θα πρέπει να δείχνουμε ευαισθησία, σεβασμό και κατανόηση ο ένας προς τον άλλον, αφού οι επιστολές μπορεί να περιέχουν κάποια πράγματα ή να σχετίζονται με περιστάσεις στις οποίες ίσως να βρίσκονται ορισμένοι από εμάς.

Ας δούμε μήπως μπορέσουμε να συνδυάσουμε μερικές από τις δικές σας με τις δικές μου ιδέες. Ποιες ιδέες από αυτές που αναφέρατε είναι ίδιες με τις δικές μου, αν και διαφορετικά διατυπωμένες; Τι θα πρέπει να περιέχει αυτή η κοινή λίστα και τι θα πρέπει να απορριφθεί ως μη ρεαλιστικό;

[Σταθείτε δίπλα στη λίστα που περιέχει τα χαρακτηριστικά μιας ιδανικής μαθησιακής κοινότητας και, δείχνοντας την, ρωτήστε το εξής:]

Τι θα χρειαστεί για να πετύχουμε αυτούς τους στόχους στην τάξη μας; Τι θα χρειαστεί να κάνετε όλοι σας για να λειτουργήσει η τάξη μας με τους τρόπους τους οποίους παραθέσαμε;

[Όσο θα γράφετε τις απαντήσεις των μαθητών στον πίνακα, ζητήστε από έναν μαθητή να τις γράψει και αυτός σε ένα ξεχωριστό φύλλο χαρτί.]

Πιθανές αποδεκτές απαντήσεις:

- Να συμπεριφερόμαστε ο ένας στον άλλον ισότιμα.
- Να δείχνουμε καλοσύνη σε όλους.
- Να μην κρίνουμε ποτέ κανέναν.
- Να επιτρέπουμε στους άλλους να είναι ο εαυτός τους.
- Να βοηθούμε τους άλλους, έτσι ώστε να αισθάνονται ασφαλείς και άνετοι.
- Να επιτρέπουμε στους άλλους να είναι διαφορετικοί.
- Να μη γελούμε ποτέ με κάποιον, εάν ξέρουμε ότι θα πληγωθεί.
- Να επιτρέπουμε στους άλλους να κάνουν λάθη χωρίς να αισθάνονται αποτυχημένοι.
- Να ενθαρρύνουμε τους άλλους.
- Να σεβόμαστε τις πεποιθήσεις και τις απόψεις των άλλων.
- Να βοηθούμε τους άλλους στα προβλήματά τους.
- Να τους συμπεριλαμβάνουμε όλους.
- Να ακούμε του πάντες με σεβασμό.
- Να μην ταπεινώνουμε ποτέ κανέναν.
- Να σεβόμαστε την ιδιωτικότητα των άλλων.
- Να ζητάμε συγγνώμη εάν έχουμε προσβάλει κάποιον.

 = 35 λεπτά




ΨΗΦΟΦΟΡΙΑ ΓΙΑ ΚΑΝΟΝΕΣ

5 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Σας ευχαριστώ όλους για τη συμβολή σας στην προσπάθεια να δημιουργήσουμε αυτή τη λίστα. Τώρα θα ψηφίσουμε τα στοιχεία της λίστας που θεωρείτε ότι θα μπορούσαν να αποτελέσουν οι 10 πιο σημαντικοί κανόνες για τη διεξαγωγή των μαθημάτων, ώστε η τάξη μας να γίνει μια ιδανική μαθησιακή κοινότητα. Μπορεί να είναι όλα όσα αναφέρονται στη λίστα, αλλά δεν είναι και απαραίτητο.

[Αφού οι μαθητές επιλέξουν τα στοιχεία από τη λίστα, ρωτήστε τους:]

Πώς θα πρέπει να αντιδράσουμε όταν κάποιος δεν ακολουθήσει κάποιον κανόνα;

 = 40 λεπτά



ΔΗΛΩΣΗ ΔΕΣΜΕΥΣΗΣ

3 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

[Δώστε χρόνο στους μαθητές να απαντήσουν και πείτε:]

Πρέπει να αποτελούμε ένα καλό παράδειγμα για αυτούς και να τηρούμε τους κανόνες, ακόμη κι αν οι ίδιοι δεν το κάνουν.

Ως καθηγητής/καθηγήτριά σας, υπόσχομαι στον εαυτό μου -και σε καθέναν από εσάς- ότι θα προσπαθήσω να είμαι ένα καλό πρότυπο και να διατηρήσω μέσα στην τάξη ένα περιβάλλον βασισμένο στους στόχους που έγραψα στον πίνακα. Για να επισημοποιήσω αυτή τη δέσμευση, θα υπογράψω στο ειδικό φύλλο χαρτί που περιέχει τους κανόνες που αναπτύξαμε μαζί.

Τώρα είναι η σειρά του καθενός σας να βάλει την υπογραφή του στο ίδιο χαρτί, με την οποία θα επισημοποιήσει την υπόσχεσή του να προσπαθήσει να είναι ένα, γεμάτο σεβασμό και κατανόηση, μέλος μιας ιδανικής κοινότητας μάθησης.



= 43 λεπτά



ΚΛΕΙΣΙΜΟ



ΥΠΟΓΡΑΦΗ ΣΥΜΦΩΝΙΑΣ

2 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

[Ο διδάσκων διευκολύνει την υπογραφή της συμφωνίας και λέει στους μαθητές:]

Η συμφωνία αυτή θα τοιχοκολληθεί στην αίθουσά μας ως ορατή απόδειξη της μεταξύ μας συμφωνίας, αλλά και για να μας υπενθυμίζει τη δέσμευση που αναλάβαμε προς τους εαυτούς μας και τους συμμαθητές μας.

Προτού απελευθερώστε τους μαθητές, θυμηθείτε να τους υπαγορεύσετε τις ερωτήσεις Γονέα-Διδάσκοντα.



= 45 λεπτά



ΣΥΝΔΕΣΗ ΓΟΝΕΑ-ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ



Για συζήτηση με την οικογένεια:

Από τους κανόνες που συμφωνήθηκαν στην τάξη, επιλέξτε να συζητήσετε με το έφηβο παιδί σας εκείνους που έχουν τη μεγαλύτερη σημασία για εσάς και έπειτα συζητήστε και για το ποιοι από αυτούς τους κανόνες θα μπορούσαν να εφαρμοστούν και στην οικογένειά σας.



ΕΝΟΤΗΤΑ 2

ΨΥΧΟΔΡΑΣΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

DreamMakers – DreamBreakers Ονειροπλάστες-Ονειροθραύστες

Η Ενότητα 2 ασχολείται ειδικά με το θέμα της χρήσης ψυχοδραστικών ουσιών και του εθισμού σε αυτές. Ο κύριος στόχος της ενότητας είναι να αποκτήσουν οι μαθητές ακριβείς και αξιόπιστες πληροφορίες για τις ουσίες αυτές, ώστε να μη βασίζονται σε φήμες και μισές αλήθειες που προέρχονται από συνομηλικούς, διάφορους ενήλικες και τα μέσα ενημέρωσης.

Πιο συγκεκριμένα, η ενότητα παρουσιάζει, κατά κατηγορία, τον σωματικό αντίκτυπο που έχουν οι ψυχοδραστικές ουσίες, με ιδιαίτερη έμφαση στις βλάβες που προκαλεί η χρήση τους. Παρουσιάζονται επίσης, οι δευτερογενείς επιπτώσεις της κατάχρησης. Σε αυτές περιλαμβάνονται σωματικοί κίνδυνοι, όπως η λοίμωξη από τον ιό HIV (Ιός Ανοσοανεπάρκειας του Ανθρώπου) και η ηπατίτιδα, αλλά και η αναπόφευκτη επιβλαβής επίδρασή τους στην κρίση και τις προσωπικές σχέσεις των ατόμων. Εξηγείται ο μηχανισμός του εθισμού και οι μαθητές μαθαίνουν ότι, όσο πιο μακροχρόνια είναι η χρήση των ουσιών αυτών, τόσο πιο αναπόφευκτος γίνεται ο εθισμός και η έκθεση στις βλάβες που αυτός προκαλεί.

Όλα αυτά παρουσιάζονται με φόντο τις προσωπικές εμπειρίες μίας από τις τρεις γιαγιάδες, γιατρού στο επάγγελμα, η οποία εθίστηκε σε ουσίες έπειτα από ένα οδυνηρό τραύμα στη σπονδυλική της στήλη.

Στην ενότητα αυτή, οι μαθητές μαθαίνουν να κρίνουν συνετά τις επιλογές τους σχετικά με τις ψυχοδραστικές ουσίες, πόσο σημαντικό είναι να διερευνούν τις πηγές από τις οποίες δέχονται πιέσεις να κάνουν χρήση ουσιών, καθώς και πώς να αξιοποιούν τις γνώσεις που απέκτησαν σχετικά με το θέμα αυτό, ώστε να αντιστέκονται σε τέτοιου είδους πιέσεις. Επιπλέον, μαθαίνουν τη σημασία που έχει η εκ των προτέρων λήψη αποφάσεων σχετικά με το πώς θα ενεργήσουν σε τέτοιες περιπτώσεις και παροτρύνονται να βρουν υποστηρικτικούς φίλους και ενήλικες, οι οποίοι θα στηρίζουν την προσπάθεια που κάνουν να τηρήσουν τις αρχές τους. Τέλος, δίνεται στους μαθητές η ευκαιρία να δεσμευτούν πως θα απέχουν από τις εξαρτησιογόνες ουσίες, κάνοντας μια σχετική δήλωση στους εαυτούς τους, τον καθηγητή/ την καθηγήτριά τους, στους συμμαθητές τους, καθώς και σε κάθε άλλο υποστηρικτικό άτομο στη ζωή τους.

Στη σελίδα ΣΥΝΔΕΣΗ ΓΟΝΕΑ-ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ, ζητείται από τους γονείς να συζητήσουν στο σπίτι τα θέματα που προσεγγίζονται στην τάξη.

	ΤΙ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΓΙΑ ΤΙΣ ΨΥΧΟΔΡΑΣΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ;	ΜΑΘΗΜΑ 6
---	---	---------------------

	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ	
---	--------------------------------	---

ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ

1. Οι μαθητές ενδέχεται να έχουν πάρει από αναξιόπιστες πηγές λανθασμένες πληροφορίες σχετικά με τις ψυχοδραστικές ουσίες.
2. Οι μαθητές έχουν τη δυνατότητα να κάνουν ενημερωμένες επιλογές σχετικά με τη χρήση ουσιών (νόμιμων ή παράνομων) όταν έχουν στη διάθεσή τους πληροφορίες και γνώσεις από έγκυρες πηγές.

ΣΤΟΧΟΙ

Μέχρι το τέλος του μαθήματος, οι μαθητές θα πρέπει να μπορούν:

1. Να συντάξουν μια λίστα με όλα όσα πιστεύουν ότι ισχύουν για τις ψυχοδραστικές ουσίες και τον εθισμό σε αυτές.
2. Να συζητούν τις πηγές των πληροφοριών και τα πιθανά κίνητρα αυτών που δίνουν τις σχετικές πληροφορίες.
3. Να προσδιορίζουν την αξιοπιστία και την εγκυρότητα των πηγών.

ΚΥΡΙΟΙ ΟΡΟΙ

Χρήση ουσιών: Χρήση νόμιμης ή παράνομης ουσίας, χρήση συνταγογραφούμενου φαρμάκου για σκοπό διαφορετικό από αυτόν για τον οποίο προορίζεται, ή χρήση ενός προϊόντος που δεν προορίζεται να προσληφθεί ως «ναρκωτικό».

Φάρμακο: Ένα είδος ουσίας που εισέρχεται στο σώμα ή εφαρμόζεται πάνω σε αυτό για την πρόληψη ή τη θεραπεία κάποιας νόσου ή σοβαρής πάθησης και προορίζεται να έχει ευεργετική επίδραση.

Ψυχοδραστική ουσία: Ουσία που επιδρά στο κεντρικό νευρικό σύστημα (Κ.Ν.Σ.) αλλοιώνοντας τη φυσιολογική λειτουργία του εγκεφάλου και προκαλώντας νοητικές/ψυχικές ή συμπεριφορικές αλλαγές.

Διεγερτικό του Κ.Ν.Σ.: Ουσία που επιταχύνει το κεντρικό νευρικό σύστημα

Κατασταλτικό του Κ.Ν.Σ.: Ουσία που επιβραδύνει το κεντρικό νευρικό σύστημα.

Ψευδαισθησιογόνο ή Παραισθησιογόνο: Ουσία που αλλοιώνει το συναίσθημα, τη σκέψη και τις αισθήσεις.

Εθισμός—Είναι η εξάρτηση από μια συνήθεια. Υπάρχουν τρία είδη εθισμού:

1. **Ψυχολογικός εθισμός:** Μια συναισθηματική/ψυχολογική ανάγκη ενός ατόμου για χρήση μιας ουσίας, προκειμένου να καταφέρει να χαλαρώσει ή να κοιμηθεί, χωρίς την οποία το άτομο δεν μπορεί να είναι λειτουργικό.
2. **Σωματικός Εθισμός:** Η σωματική ανάγκη για μια ουσία – το σώμα αναπτύσσει ανοχή ή συνηθίζει τις επιδράσεις της ουσίας με αποτέλεσμα το άτομο να χρειάζεται ολοένα και μεγαλύτερες δόσεις για να επιτύχει το ίδιο αποτέλεσμα.
3. **Συμπεριφορικός Εθισμός:** Εθισμός στα ηλεκτρονικά παιχνίδια, το διαδίκτυο, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τα ψώνια κλπ, μέσω των οποίων το άτομο νιώθει ότι υπάρχει και καλύπτει ψυχικά κενά.

Στερητικό σύνδρομο: Ένα σύνολο συμπτωμάτων που παρουσιάζει ένα άτομο όταν διακόπτει τη χρήση μιας ψυχοδραστικής ουσίας από την οποία είναι σωματικά εξαρτημένος (όπως ρίγος, ναυτία, εμετός, νευρική κατάσταση, αϋπνία, κράμπες, κ.ά.), ή όταν σταματάει μια συγκεκριμένη συμπεριφορά στην οποία έχει εθιστεί.

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΕΙΔΙΚΗ ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ:

Στο παρόν και στο επόμενο μάθημα (Μάθημα 7) γίνεται αναφορά στις ονομασίες διαφόρων ψυχοδραστικών ουσιών. Σε ορισμένα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα, οι διδάσκοντες και η διοίκηση θεωρούν σκόπιμο να ασχοληθούν άμεσα και ανοιχτά με τις επιμέρους ουσίες, χρησιμοποιώντας τις φαρμακολογικές ή τις κοινές τους ονομασίες, ή και τις δύο.

Ξεκινώντας από την υπόθεση ότι οι περισσότεροι μαθητές γνωρίζουν ήδη κάποια πράγματα για τις ψυχοδραστικές ουσίες ή ότι σύντομα θα μάθουν γι' αυτές, μια μερίδα εκπαιδευτικών θεωρεί προτιμότερο να χειριστεί το θέμα με τρόπο ανοιχτό και όσο το δυνατό πιο κατατοπιστικό. Ορισμένοι άλλοι διδάσκοντες και μέλη της διοίκησης, αντίθετα, φοβούνται ότι η πληροφόρηση για τις επιμέρους ψυχοδραστικές ουσίες και τις επιδράσεις τους θα ξυπνήσει την περιέργεια των μαθητών και αντί να περιορίσει, εντέλει θα αυξήσει τις πιθανότητες της χρήσης τους. Τόσο αυτό το μάθημα όσο και το Μάθημα 7 μπορούν να πραγματοποιηθούν από υποστηρικτές και των δύο προσεγγίσεων.

Σε κάποιο σημείο αυτού του μαθήματος, θα συναντήσετε ένα προαιρετικό τμήμα με συγκεκριμένα ονόματα ψυχοδραστικών ουσιών που ξεκινά με τη φράση «[Αρχή προαιρετικού τμήματος]» και τελειώνει με τη φράση «[Τέλος προαιρετικού τμήματος]». Μπορείτε να συμπεριλάβετε αυτό το τμήμα στο μάθημά σας, εάν θεωρείτε ότι η αναφορά στις επιμέρους ψυχοδραστικές ουσίες είναι αρμόζουσα και χρήσιμη για τους μαθητές σας. Ειδιάλλως, μπορείτε να παραλείψετε το συγκεκριμένο τμήμα.

Το μάθημα αυτό περιλαμβάνει μια εισαγωγή στην Ενότητα «Ψυχοδραστικές ουσίες» και μια γενική εξερεύνηση των γνώσεων που έχουν οι μαθητές για τις εν λόγω ουσίες. Στο Μάθημα 7, θα γίνει μια λεπτομερής παρουσίαση των δεδομένων και των πληροφοριών για τις ψυχοδραστικές ουσίες που χρησιμοποιούνται συχνότερα κατά κατηγορία.

ΥΛΙΚΟ/ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Μέσα στο Κουτί: Επιστολή των γιαγιάδων και μια ποντικοπαγίδα.

- Η ποντικοπαγίδα εμφανίζεται μόνο στην ιστορία. Καθώς θα διαβάζετε την ιστορία, σας προτείνουμε να βγάλετε μια παγίδα από το κουτί. Θα μπορούσατε σε κάποιο σημείο της ιστορίας να πιέσετε και το έλασμά της.
- **Κουίζ:** Θα μοιράσετε το κουίζ την κατάλληλη στιγμή του μαθήματος. Αφού ολοκληρωθεί η διαδικασία, αναλύστε την κάθε πρόταση του κουίζ με όλη την τάξη και αποκαλύψτε στους μαθητές ποιες από τις προτάσεις που περιέχονται στο κουίζ είναι μύθοι και ποιες πραγματικότητα.
- Οι μαθητές θα χρειαστούν το τετράδιό τους για να σχεδιάσουν.
- Ένας μαθητής από κάθε ομάδα θα χρειαστεί ένα φύλλο χαρτί για να καταγράψει τις απαντήσεις της ομάδας.

Προετοιμασία για το Μάθημα:

- Γράψτε στον πίνακα τα ονόματα των μαθητών, χωρίζοντας τους σε τριμελείς ή τετραμελείς ομάδες για την αλληλεπίδραση σε μικρές ομάδες που προβλέπει αυτό το μάθημα.
- Γράψτε στον πίνακα ή προβάλετε τις παρακάτω προτάσεις του κουίζ πριν από το μάθημα:
 1. Με την πρώτη χρήση των εισπνεόμενων/πτητικών μπορεί να προκληθεί μόνιμη εγκεφαλική βλάβη.
 2. Τα κορίτσια χρησιμοποιούν ουσίες περισσότερο από τα αγόρια.
 3. Κάποιοι άνθρωποι κάνουν χρήση ουσιών και δεν παθαίνουν τίποτα.
 4. Η χρήση ουσιών είναι δύσκολο να διακοπεί.
 5. Η επίδραση που αναζητούν οι χρήστες ουσιών («το φτιάξιμο») αυξάνεται με την κάθε χρήση της ουσίας.

- Σε ένα ξεχωριστό σημείο του πίνακα της τάξης, σχεδιάστε τον διπλανό πίνακα με την επικεφαλίδα που αναγράφεται, μέσα στον οποίο θα εισαγάγετε τις απαντήσεις που θα δώσουν οι μαθητές στη συζήτηση που θα γίνει κατά τη διάρκεια του μαθήματος:

Ονόματα ουσιών

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Θα χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε αυτό το πλαίσιο, μόνον εφόσον επιλέξετε να διδάξετε τα προαιρετικά τμήματα του μαθήματος.

- Σε κάποιο άλλο σημείο του πίνακα της τάξης, σχεδιάστε τον παρακάτω πίνακα με τις αναγραφόμενες στήλες, όπου θα εισαγάγετε τις απαντήσεις που θα δώσουν οι μαθητές στην αντίστοιχη συζήτηση του μαθήματος:

Πηγές	Αξιολόγηση	Κίνητρα

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν δεν συμπεριληφθούν τα προαιρετικά τμήματα, το παρόν μάθημα θα διαρκέσει περίπου 45 λεπτά.



ΜΑΘΗΜΑ



ΑΦΕΤΗΡΙΑ



ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΓΙΑ ΤΙΣ ΜΙΚΡΕΣ ΟΜΑΔΕΣ 5 ΛΕΠΤΑ

Γράψτε τα ονόματα των μαθητών στον πίνακα ανά ομάδες τριών ή τεσσάρων ατόμων. (Η δώστε στα παιδιά την ευκαιρία να χωριστούν μόνα τους σε ομάδες θέτοντας από πριν συγκεκριμένους κανόνες για το σχηματισμό των ομάδων)

[Ζητήστε από τους μαθητές να σχηματίσουν τις ομάδες που γράψατε στον πίνακα.]

Στο προηγούμενο μάθημα κάναμε μια συμφωνία, την οποία υπογράψαμε όλοι. Ποια σημεία της συμφωνίας εκείνης θα χρειαστούμε σήμερα καθώς θα δουλεύουμε σε μικρές ομάδες;

[Στις απαντήσεις μπορούν να συμπεριλαμβάνονται τα εξής: ακούω με σεβασμό, παίρνω υπόψη μου τις απαντήσεις και τις απόψεις των άλλων, δίνω σε όλα τα μέλη την ευκαιρία να συμμετάσχουν, κάθε μέλος είναι πολύτιμο, είμαι ευγενικός και δείχνω κατανόηση για τις εμπειρίες και τις γνώμες των άλλων.]

Προτού ξεκινήσουμε να εργαζόμαστε στις μικρές μας ομάδες, θα σας διαβάσω άλλο ένα κομμάτι από την ιστορία του Δημήτρη, του Αλέξανδρου και της Αναστασίας. Αυτό το κομμάτι περιέχει μια ιστορία για έναν αρουραίο που τον λέγανε «Μανωλιό».



= 5 λεπτά



ΙΣΤΟΡΙΑ 3 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

[Διαβάστε την παρακάτω ιστορία, «Ο Μανωλιός»]

«Είναι μια ποντικοπαγίδα!», απάντησε η Αναστασία στην ερώτηση της κυρίας Αλεξίου.

«Πράγματι», της απάντησε εκείνη. «Ξέρετε πώς δουλεύουν αυτού του είδους οι ποντικοπαγίδες;»

«Και βέβαια», απάντησε ο Αλέξανδρος με έναν ελαφρύ τόνο βαριεστημένης ανωτερότητας στη φωνή. «Δείτε: αυτή είναι μια μικρή πλάκα όπου πάνω βάζουμε το δόλωμα και αυτό εδώ το σύρμα απελευθερώνει το μέρος που κλείνει απότομα και σκοτώνει το ποντίκι, αν η πλάκα κουνηθεί. Πρόκειται για μια εντελώς συνηθισμένη ποντικοπαγίδα. Όλοι ξέρουν πώς δουλεύει...»

«Περίφημα, Αλέξανδρε! Πάρε λοιπόν σε παρακαλώ αυτό το μολύβι και ενεργοποίησέ την».

Η έκφραση αυτοπεποίθησης στο πρόσωπο του Αλέξανδρου έσβησε λιγάκι όταν σκούνηξε την πλάκα και η παγίδα δεν έκανε τίποτα. Τη σκούνηξε ξανά, πιο δυνατά αυτή τη φορά, όμως και πάλι τίποτα. Συγκεντρώθηκε πάρα πολύ, σημάδεψε το μολύβι του στο σημείο που ήταν πιο πιθανό να ενεργοποιηθεί η παγίδα και τότε ο Δημήτρης του έδωσε μια στα πλευρά και φώναξε «Χραπ!».

Ο Αλέξανδρος τινάχτηκε, αγριοκοίταξε τον Δημήτρη, το πρόσωπο του έγινε κατακόκκινο από

ντροπή.

«Κάτι πάει στραβά με αυτή την παγίδα», είπε. «Θα 'πρεπε να είχε κλείσει!»

Έμειναν έκπληκτοι όταν η καθηγήτρια χαμογέλασε και έγνεψε πως συμφωνεί.

«Μάλλον θα θέλατε να μάθετε γιατί οι γιαγιάδες έβαλαν μια ποντικοπαγίδα στο κουτί. Τη συνοδεύει μια ιστορία.»

Αγαπημένα μας παιδιά,

Μια μέρα, όταν ο πατέρας του Δημήτρη ήταν αγοράκι ακόμη, βρήκε έναν μικρό αρουραίο. Ήταν Σεπτέμβριος και φοβόταν μήπως ο αρουραίος δεν τα βγάλει πέρα το χειμώνα, πέρα από το ότι ήθελε κίχλας πολύ να τον κρατήσει για κατοικίδιο. Κάμποσο καιρό έκρυβε τον αρουραίο μέσα σε ένα μικρό τσιγκινο κουτί, πίσω από ένα σωρό με ξύλα. Έφρανε κρυφά στον Μανωλιό (έτσι τον είχε ονομάσει) κομματάκια ψωμί και τυρί, πιστεύοντας πως ποτέ, κανείς, δεν θα ανακάλυπτε το καινούριο μέλος του σπιτικού τους.

Όμως μια μέρα, η γιαγιά του Δημήτρη, η Ελένη, ανακάλυψε το κουτί. Ανηρωτιόταν τι να θέλει ένα τόσο όμορφο τσιγκινο κουτί σε ένα τόσο περιερχο μέρος και έτσι το άνοιξε – τα συρματάκια της ακούστικαν μέχρι τον ουρανό.

Τα παιδιά δεν μπορούσαν να συγκρατήσουν τα γέλια τους όταν σκέφτονταν τη γιαγιά του Δημήτρη να ανοίγει ανυποψίαστη ένα κουτί μόνο και μόνο για να βρει μέσα έναν αρουραίο.

«Πάω στοίχημα πως θα το τιμώρησαν το αγοράκι», είπε η Αναστασία.

«Κι όμως, όχι. Το απίστευτο είναι πως του επέτρεψαν να κρατήσει τον Μανωλιό τον αρουραίο, για κατοικίδιο, με έναν όμως όρο: θα έπρεπε να τον ταΐζει μόνο σε αυτήν την ποντικοπαγίδα».

Τα παιδιά έμειναν με κομμένη την ανάσα όταν η κυρία Αλεξίου τους έδειξε ξανά την παγίδα και πρόσεξαν κάτι που είχαν παραβλέψει πριν.

«Κοιτάξτε προσεκτικά την ποντικοπαγίδα. Το βλέπετε αυτό το συρματάκι που εμποδίζει τη θανατηφόρα ράβδο να κλείσει; Αυτή η ποντικοπαγίδα είναι τώρα ασφαλής για τα ποντίκια και ωστόσο δεν αφαιρεθεί το συρματάκι δεν θα είναι επικίνδυνη γι' αυτά».

«Και αυτό το έκανε η γιαγιά Ελένη, επειδή φοβόταν μήπως κάποια μέρα ο αρουραίος το σκάσει από το τσιγκινο κουτί. Αν έκανε κάτι τέτοιο, θα αφαιρούσε το συρματάκι και θα έβαζε στην παγίδα ένα κομμάτι από το αγαπημένο φαγητό του Μανωλιού, και αυτό θα ήταν το τέλος του άτιμου φυγά!».

Τα παιδιά ξεροκατάπιαν όταν σκέφτηκαν όχι μόνο τον τρομερό θάνατο του Μανωλιού, αλλά και το πόσο πανούργα έστησε η γιαγιά την παγίδα αυτή.

«Ω!», είπε ο Δημήτρης. «Αρκετά έξυπνο αυτό που σκέφτηκε η γιαγιά μου. Γιατί όμως ήθελε να πάρουμε εμείς αυτή την παγίδα;».

«Επειδή υπάρχουν παγίδες που μπορεί να έχουν στηθεί για τον καθένα σας» του απάντησε η καθηγήτρια. «Παγίδες που μπορεί να νομίζετε ότι είναι ασφαλείς, όπως νόμιζε κι ο Μανωλιός ο αρουραίος για το 'δειπνό' του. Καθεμιά όμως απ' αυτές τις παγίδες μπορεί να κλείσει και να μας εγκλωβίσει αν δεν έχουμε τις δεξιότητες να τις αναγνωρίσουμε από πριν: Αν τις πλησιάσουμε ανυποψίαστοι, μπορεί να βλάψουμε τους εαυτούς μας».

«Παγίδες για εμάς! Μα... ποιος θα έκανε κάτι τέτοιο; Εγώ, πάντως, είμαι σίγουρη ότι θα αναγνώριζα την παγίδα», είπε η Αναστασία, καθώς κοίταζε επίμονα την ποντικοπαγίδα και περνούσαν από το μυαλό της πολύ μεγαλύτερες παγίδες για αλεπούδες και αρκούδες που είχε δει σε μουσεία.

Η καθηγήτρια συνέχισε να διαβάζει την επιστολή.

Πολλοί νέοι στην ηλικία σας αρχίζουν να πειραματίζονται με κάποιες τέτοιες παγίδες και, στην αρχή, δεν τους συμβαίνει τίποτα! Τι νομίζετε λοιπόν ότι κάνουν; Συνεχίζουν να παίζουν μ' αυτές. Με τον καιρό πείθονται – όπως και ο Μανωλιός – ότι αυτό είναι εντελώς ασφαλές, και τότε... Χραπ! Και χάνονται.

«Ναι, αλλά ποιες είναι αυτές οι παγίδες;», ρώτησε ο Δημήτρης. «Είναι αληθινές ή μήπως είναι άλλο ένα περίεργο αστείο των γιαγιάδων μας;».

«Αληθινές και με το παραπάνω», είπε η κυρία Αλεξίου. «Μία από αυτές είναι η χρήση ουσιών. Όλοι θα ξέρετε νέους που πειραματίζονται με αυτά, έτσι δεν είναι;».

Και οι τρεις τους προσπάθησαν με νύχια και με δόντια να κρατήσουν τα πρόσωπά τους ανέκφραστα. Μέσα τους, όμως, ήξεραν πως η καθηγήτριά τους είχε δίκιο.

Η καθηγήτρια ξαναπήρε στα χέρια την επιστολή.

Αν η χρήση ουσιών σκόπιμα κατευθείαν κάθε νέο που τις δοκιμάζει, δεν θα ξεκινούσε κανείς. Στην αρχή, όμως, η χρήση τους φαίνεται ευχάριστη και ταυτόχρονα ασφαλής, γι' αυτό ακριβώς και η παγίδα είναι τόσο θανατηφόρα, όταν τελικά κλείνει.

Κάποιες φορές ξεγελιόμαστε και νομίζουμε ότι αυτό που κάνουμε είναι ασφαλές. Είναι όμως;


Οι γιαγιάδες σας

Το κλίμα στη μικρή ομάδα σοβάρεψε ξαφνικά. Καθώς μάζευαν τα πράγματα και τα πανωφόρια τους για να γυρίσουν στο σπίτι, η Αναστασία θυμήθηκε κάτι που την απασχολούσε από τη στιγμή που άκουσε την ιστορία του Μανωλιού και της ποντικοπαγίδας.

«Κυρία Αλεξίου, τι απέγινε ο Μανωλιός, ο αρουραίος;», ρώτησε.

Η καθηγήτρια σταμάτησε για λίγο να κουμπώνει το παλτό της και κοίταξε το κάθε παιδί με τη σειρά. Κούνησε λυπημένα το κεφάλι.

Τα παιδιά έφυγαν σιωπηλά και προβληματισμένα.

 = 8 λεπτά



ΑΝΑΠΤΥΞΗ



ΚΟΥΙΖ 6 ΛΕΠΤΑ

Ας δούμε τι γνωρίζετε ήδη για την πρώτη παγίδα, τη χρήση των ψυχοδραστικών ουσιών.

[Δώστε χρόνο στους μαθητές να ολοκληρώσουν το κουίζ.]

Θα ήθελα να διαβάσετε όλες τις προτάσεις [είναι ήδη γραμμένες στον πίνακα κάτω από την επικεφαλίδα «Κουίζ»] και να αποφασίστε, πρώτα μόνοι σας -και για κάθε πρόταση ξεχωριστά- αν πρόκειται για μύθο ή πραγματικότητα. Έχετε στη διάθεσή σας μερικά λεπτά.



= 14 λεπτά



ΣΥΖΗΤΗΣΗ 5 ΛΕΠΤΑ

Στις τριμελείς ή τετραμελείς ομάδες που σας έχω μοιράσει, πείτε ο καθένας με τη σειρά, για την κάθε πρόταση, γιατί νομίζετε ότι είναι μύθος ή πραγματικότητα. Έχετε στη διάθεσή σας πέντε λεπτά.

[Γυρίστε μέσα στην αίθουσα επιβλέποντας τους μαθητές. Να ενθαρρύνετε την ομάδα να απαντά, να φέρεται και να συμμετέχει με ευγενικό τρόπο. Ακούστε τις ομάδες για να δείτε μήπως υπάρχουν κάποια σημαντικά θέματα ή ιδέες που θα χρειαστεί αργότερα να τους υπενθυμίσετε.]

Θα γράψω στον πίνακα τη λέξη «Μύθος» δίπλα στις προτάσεις που δεν αληθεύουν. Για τα επόμενα λεπτά, χωρίς να μιλάτε, δείτε τις αρχικές σας απαντήσεις και συγκρίνετέ τις με τις σωστές απαντήσεις που είναι γραμμένες στον πίνακα.

1. Με την πρώτη χρήση εισπνεόμενων/πτητικών ουσιών μπορεί να προκληθεί μόνιμη εγκεφαλική βλάβη.

Πραγματικότητα: εγκεφαλική βλάβη, απώλεια ακοής, σπασμοί στα άκρα, κ.ά.

2. Τα κορίτσια χρησιμοποιούν ουσίες περισσότερο από τα αγόρια.

Μύθος: Τα αγόρια κάνουν χρήση ψυχοδραστικών ουσιών περισσότερο από τα κορίτσια. Ωστόσο, οι περιπτώσεις χρήσης ουσιών από τα κορίτσια, όλο και αυξάνονται.

3. Κάποιοι άνθρωποι μπορούν να κάνουν χρήση ουσιών, χωρίς να πάθουν τίποτα.

Μύθος: Ίσως να περάσει κάποιος καιρός μέχρι να

Γράψτε στον πίνακα τη λέξη «Μύθος», δίπλα από κάθε πρόταση η οποία δεν αληθεύει.

παρατηρήσει κανείς τις επιπτώσεις, όμως τελικά βλάπτονται και το μυαλό, και το σώμα.

4. Η χρήση ουσιών δεν είναι εύκολο να διακοπεί.

Πραγματικότητα: Πολλές ουσίες προκαλούν στον χρήστη σχεδόν άμεσα έντονη επιθυμία («πείνα») για αυτές.

5. Η επίδραση που αναζητούν οι χρήστες ουσιών («το φτιάξιμο») αυξάνεται με την κάθε χρήση της ουσίας.

Μύθος: Η επίδραση που έχουν οι περισσότερες ουσίες μειώνεται με κάθε χρήση τους, οπότε ο χρήστης χρειάζεται μεγαλύτερη ποσότητα ουσίας για να νιώσει το ίδιο αποτέλεσμα (φαινόμενο ανοχής).

Ανάδραση

Τώρα θέλω από εσάς να συζητήσετε μέσα στην ομάδα σας. Συγκρίνετε και συζητήστε τις πληροφορίες που σας ήταν καινούργιες ή εκείνες για τις οποίες είχατε λανθασμένη άποψη. Έχετε πέντε λεπτά στη διάθεσή σας.



= 19 λεπτά



**ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ
ΛΙΣΤΑΣ
ΜΕ ΟΝΟΜΑΤΑ
ΟΥΣΙΩΝ
5 ΛΕΠΤΑ**

Παραμένοντας στις ίδιες ομάδες, φτιάξτε στο τετράδιο σας μια λίστα με όσες περισσότερες ψυχοδραστικές ουσίες μπορείτε. Έχετε στη διάθεσή σας πέντε λεπτά.

[Γυρίστε από ομάδα σε ομάδα και προσπαθήστε να ακούσετε τις ονομασίες των ουσιών που συζητούν τα παιδιά. Αν σε μια συγκεκριμένη ομάδα δεν αναφέρουν κανένα όνομα, μπορείτε να επέμβετε με το σχόλιο:]

Μην ξεχάσετε να αναφέρετε τα ονόματα που χρησιμοποιούνται για τις διάφορες ουσίες. Μπορείτε, φυσικά, να χρησιμοποιήσετε τις κοινές τους ονομασίες.

Καθώς περνούσα από ομάδα σε ομάδα άκουσα αρκετούς από εσάς να αναφέρουν κάποια από αυτά.

Πείτε μου κάποια παραδείγματα από τις ομάδες σας, και εγώ θα τα γράφω στον πίνακα της τάξης.

Σημείωση: Η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί μόνο αν εξυπηρετεί τον αρχικό διδακτικό στόχο του μαθήματος.

Ονόματα Ουσιών

--

[Όνόματα ψυχοδραστικών ουσιών² που ενδέχεται να ακούσετε και που ίσως θελήσετε να προτείνετε εσείς εάν δεν ακουστούν, είναι:

- Όπιο
- Ηρωίνη (Ηρώ, Λουλού)
- LSD
- Μαριχουάνα
- Εφεδρίνη
- Μεθαδόνη
- Αμφεταμίνες
- Μεθαμφεταμίνη (*ice, crank, speed*)
- Ηρεμιστικά
- Ηρωίνη
- Κοκαΐνη/κρακ (*κόκα, κοκό, αναψυκτικό*)
- Κάνναβη (*χασίς, μαύρο, νταμίρα, μαριχουάνα σοκολάτα, φούντα*)



ΛΙΣΤΑ ΠΗΓΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ

5 ΛΕΠΤΑ

Ο κόσμος μαθαίνει για τις ψυχοδραστικές ουσίες από διάφορες πηγές, όπως τις εφημερίδες και την τηλεόραση, αλλά και από προσωπικές συζητήσεις.

Παραμένοντας και πάλι στις ίδιες ομάδες, συζητήστε μεταξύ σας το εξής: Από ποιες πηγές εσείς οι ίδιοι ή άλλοι νέοι άνθρωποι στην ηλικία σας, μαθαίνετε για τις ψυχοδραστικές ουσίες. Αν πιστεύετε ότι γνωρίζετε ποια συναισθήματα προκαλούν σε κάποιον οι διάφορες ουσίες ή ποια επίδραση μπορούν να έχουν στο σώμα, από πού πήρατε τις πληροφορίες αυτές; Έχετε στη διάθεσή σας πέντε λεπτά.

Δώστε μου, σας παρακαλώ, κάποιες ιδέες από τις ομάδες σας, και εγώ θα τις γράψω στον πίνακα.

[Με τις στήλες «Αξιολόγηση» και «Κίνητρα» θα ασχοληθείτε αργότερα στο μάθημα. Για την ώρα, γράψτε τις απαντήσεις κάτω από τη στήλη με το όνομα «Πηγές». Πιθανές απαντήσεις μπορεί να είναι οι παρακάτω:]

Πηγές	Αξιολόγηση	Κίνητρα
χρήστες ουσιών σινεμά τηλεόραση περιοδικά εφημερίδες διαφημίσεις διαδίκτυο μουσική εκπαιδευτικοί γονείς φίλοι		



= 24 λεπτά

² Με πλάγιους χαρακτήρες αναφέρονται οι πιο κοινές ονομασίες των ουσιών.



ΑΝΟΙΚΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ

5 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

- Πιστεύετε ότι ένας άνθρωπος που κάνει χρήση ψυχοδραστικών ουσιών είναι καλή πηγή πληροφοριών για τις ουσίες αυτές; Γιατί;
- Σπάνια ένας χρήστης ουσιών θα έδινε ακριβείς πληροφορίες για αυτές, επειδή μπορεί να θέλει να τις «δοκιμάσετε έστω και μία φορά». Θυμάστε τον Μανωλιό τον αρουραίο και την «ακίνδυνη» παγίδα; Όσα σας λένε οι χρήστες ουσιών, μπορεί να είναι παγίδες ή δολώματα και να μοιάζουν ασφαλή στην αρχή.
- Ακόμη και όταν οι χρήστες είναι άνθρωποι που αγαπάτε ή σας αγαπούν, δεν μπορείτε πάντα να εμπιστευέστε τα όσα λένε για τις ψυχοδραστικές ουσίες, αφού οι ίδιοι έχουν ήδη κάνει λανθασμένες επιλογές για τους εαυτούς τους με το να ξεκινήσουν να τις χρησιμοποιούν.
- Γι' αυτό λοιπόν, είναι σημαντικό να βασίζεστε σε αξιόπιστες πηγές για τις πληροφορίες που παίρνετε θέματα τόσο σημαντικά. Πώς μπορείτε όμως να διακρίνετε αν μια πηγή είναι αξιόπιστη ή όχι; Ακούω ιδέες.

[Δώστε χρόνο για αρκετές απαντήσεις από όλη την ομάδα.]

- Το πρώτο βήμα για να καθορίσετε αν κάτι είναι πραγματικότητα ή δημιούργημα της φαντασίας, αληθές ή ψευδές, είναι να καταλάβετε πόσο έγκυρη ή αξιόπιστη είναι η πηγή της πληροφορίας. Αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να εξετάζετε την πηγή κάποιας πληροφορίας με κριτική σκέψη, αντί απλώς να την δέχεστε ή να αντιδράτε σε αυτήν.



= 29 λεπτά



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

5 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Τώρα θέλω από εσάς, και πάλι στις μικρές σας ομάδες, να αξιολογήσετε όλες τις πηγές που γράψαμε στην αριστερή στήλη, χρησιμοποιώντας τους αριθμούς που αντιστοιχούν στους παρακάτω χαρακτηρισμούς:

- 4: απόλυτα αξιόπιστη
- 3: συχνά αξιόπιστη
- 2: κάποιες φορές αξιόπιστη
- 1: σπάνια αξιόπιστη
- 0: καθόλου αξιόπιστη

Όταν αναρωτιέστε αν η πηγή πληροφοριών σας είναι αξιόπιστη ή έμπιστη είναι καλό να θέτετε κάποια κριτήρια αξιολόγησης.

- Μεταφέρει τις πληροφορίες με τρόπο που δείχνει ότι ενδιαφέρεται για το καλό σας;
- Μήπως προσπαθεί να σας πείσει να κάνετε κάτι που μπορεί να είναι επωφελές για την ίδια, αλλά επιζήμιο για εσάς;
- Μήπως έχει εξαπατηθεί/παραπληροφορηθεί και η ίδια η πηγή σας;

Εάν πιστεύετε ότι η αξιοπιστία της πηγής εξαρτάται και από ορισμένους άλλους παράγοντες, τότε εξηγήστε τους παράγοντες αυτούς.

Οι άνθρωποι που επιθυμούν να πάρουν ακριβείς πληροφορίες συνήθως ανατρέχουν στους ειδικούς, δηλαδή σε ανθρώπους που είναι έμπειροι και έχουν την κατάλληλη εκπαίδευση ή κατάρτιση σε ένα συγκεκριμένο πεδίο έρευνας ή επάγγελμα.

Για παράδειγμα, εάν πέσετε από ένα δέντρο και σπάσετε το πόδι σας, πού θα απευθυνθείτε για βοήθεια; Γιατί όχι σε έναν κτηνίατρο; Γιατί όχι σε έναν βοτανολόγο; Τι θα συνέβαινε αν πηγαίνατε στον κτηνίατρο; Τι θα συνέβαινε αν πηγαίνατε στον βοτανολόγο; Αφού και αυτοί θεραπεύουν στο κάτω-κάτω! Γιατί θα ήταν καλύτερα να ζητήσετε βοήθεια από έναν γιατρό και όχι από άλλες ειδικότητες;

Σκεφτείτε πόσο αστείο θα φαινόταν αν μια μοδίστρα χρησιμοποιούσε την τέχνη της για να επισκευάσει σπασμένους σωλήνες! Φανταστείτε παλιούς τρυπημένους σωλήνες να μπαλώνονται με κομμάτια δαντέλας, κορδέλες και όμορφα υφάσματα! Μπορεί να φαίνονταν υπέροχοι και καλά μπαλωμένοι, όμως στην πραγματικότητα οι σωλήνες δεν θα λειτουργούσαν καλά και η διαρροή θα συνεχιζόταν.

 = 34 λεπτά



ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΑ ΚΙΝΗΤΡΑ 5 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Τα στοιχεία στις στήλες «Αξιολόγηση» και «Κίνητρα» του παρακάτω πίνακα, αποτελούν

Συζητήστε στις ομάδες σας το κίνητρο που θα είχε ένα άτομο (συγγενής, φίλος ή μικροδιακινητής ουσιών/ «βαποράκι»), ώστε να χρησιμοποιήσει μια ταινία, ή κάποια διαφήμιση για να σας δώσει «πληροφορίες» – ίσως αληθείς, ίσως ψευδείς– για τα ψυχοδραστικές ουσίες; Ο καταγραφέας της ομάδας θα γράψει τις απαντήσεις στη στήλη «κίνητρα».

Έχετε στη διάθεσή σας 3'

παραδείγματα και όχι τις μόνες «σωστές» ή πιθανές απαντήσεις.

[Αφιερώστε 2' για την αναφορά των αποτελεσμάτων στην τάξη. Στις απαντήσεις μπορεί να εμπεριέχονται τα παρακάτω:]

Πηγές	Αξιολόγηση	Κίνητρα
χρήστες ουσιών σινεμά τηλεόραση περιοδικά εφημερίδες διαφημίσεις διαδίκτυο μουσική εκπαιδευτικοί γονείς φίλοι	0 καθόλου έμπιστη 1 σπάνια έμπιστη 2 μερικές φορές έμπιστη 3 συχνά έμπιστη 4 απόλυτα έμπιστη	Χρήματα/κέρδος προστασία ενημέρωση κ.ά.

 = 39 λεπτά



ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΣ

1 ΛΕΠΤΟ ΠΕΡΙΠΟΥ

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Τονίστε στους μαθητές ότι ο όρος «μικροδιακινητής ουσιών» / «βαποράκι» δεν σημαίνει απαραίτητα κάποιον άνθρωπο που δεν γνωρίζουν. Μπορεί ακόμη και να είναι κάποιος άλλος μαθητής (ιδίως μεγαλύτερος) από το σχολείο.

Όσο συζητούσατε για τα κίνητρα των πηγών από τις οποίες παίρνετε «πληροφορίες» (αληθινές και μη) για τις ψυχοδραστικές ουσίες, παρατήρησα ότι κάποιες απαντήσεις σας υπονοούσαν ότι, ίσως, υπάρχουν λόγοι για τους οποίους ορισμένες πηγές να μη θέλουν να γνωρίζουμε την αλήθεια για τις ουσίες και τον εθισμό.

Οι πηγές αυτές ίσως προσπαθούν να σας εκμεταλλευτούν, να σας βάλουν να κάνετε κάτι που δεν θέλετε καθόλου, έτσι ώστε να κερδίσουν οι ίδιοι κάτι από αυτό.

Ένα «βαποράκι» (μικροδιακινητής ουσιών) π.χ., θα ήθελε να σας κάνει να πιστέψετε ότι οι ουσίες δεν θα σας κάνουν κακό, έτσι ώστε να συνεχίσετε να τις αγοράζετε από αυτόν και να του δίνετε τα χρήματά σας.

 = 40 λεπτά



ΚΛΕΙΣΙΜΟ



ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΤΟ ΤΕΤΡΑΔΙΟ

5 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Σήμερα ασχοληθήκαμε με αυτά τα ζητήματα μόνο εν συντομία, αλλά θα επιστρέψουμε στην έννοια των αξιόπιστων πηγών σε ένα επόμενο μάθημα. Μιλώντας προς το παρόν για τις ψυχοδραστικές ουσίες, έχουμε αρχίσει να αναγνωρίζουμε πόσο σημαντικό είναι να

Προτού απελευθερώσετε τους μαθητές, μην ξεχάσετε να τους υπαγορεύσετε τις ερωτήσεις Γονέα-Διδάσκοντα.



= 45 λεπτά

εξετάζουμε τόσο τις πηγές των πληροφοριών μας, όσο και τις ίδιες τις πληροφορίες.

Στα επόμενα μαθήματα θα ασχοληθούμε περισσότερο με το τι είναι *αλήθεια* και τι *ψέμα* σχετικά με τη χρήση ψυχοδραστικών ουσιών και τον εθισμό. Η γνώση είναι ένα από τα πιο ισχυρά εργαλεία που έχουμε, ώστε να κάνουμε επιλογές και να διαμορφώσουμε συνήθειες που πλάθουν τον χαρακτήρα μας, μας φέρνουν πιο κοντά στους στόχους μας και μας κάνουν πραγματικά ώριμους ενήλικες!

Στα τετράδιά σας, απαντήστε σύντομα στις ακόλουθες δύο ερωτήσεις:

1. Σε ποιον μπορείτε να απευθυνθείτε για να πάρετε ακριβείς και ειλικρινείς πληροφορίες;
2. Μήπως υπάρχουν πληροφορίες που πήρατε από πηγές, τις οποίες θα πρέπει να επανεξετάσετε;



ΣΥΝΔΕΣΗ ΓΟΝΕΑ-ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ



Για συζήτηση με την οικογένεια:

1. Μιλήστε με το παιδί σας για τα νεανικά σας χρόνια. Υπήρξαν άνθρωποι που μπήκατε στον πειρασμό να ακούσετε, αλλά δε θα έπρεπε να το είχατε κάνει;
2. Εάν ναι, ποια κίνητρα πιστεύετε ότι είχαν για να προσπαθήσουν να σας παραπλανήσουν;

	ΟΙ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΨΥΧΟΔΡΑΣΤΙΚΩΝ ΟΥΣΙΩΝ ΣΤΟ ΣΩΜΑ	ΜΑΘΗΜΑ 7
---	--	---------------------

	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ	
---	--------------------------------	---

ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ

1. Υπάρχουν αρκετές κατηγορίες ψυχοδραστικών ουσιών. Η καθεμία από αυτές επιδρά στο σώμα με διαφορετικούς τρόπους.
2. Η χρήση ψυχοδραστικών ουσιών επηρεάζει αρνητικά πολλά συστήματα του σώματος.
3. Οι χρήστες ενδοφλέβιων ψυχοδραστικών ουσιών διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να προσβληθούν από τον HIV (Ιό Ανοσοανεπάρκειας του Ανθρώπου) ή να αναπτύξουν ηπατίτιδα.
4. Η χρήση ουσιών καταστρέφει πολλές από τις δυνατότητες που έχουμε στη ζωή μας.

ΣΤΟΧΟΙ

Μέχρι το τέλος του μαθήματος, οι μαθητές θα πρέπει να μπορούν:

1. Να αναφέρουν τις κύριες σωματικές επιδράσεις που έχουν οι επιμέρους κατηγορίες ψυχοδραστικών ουσιών.
2. Να κατανοήσουν τον εξαιρετικά υψηλό κίνδυνο για λοίμωξη από τον ιό HIV και για ηπατίτιδα λόγω της χρήσης ενδοφλέβιων ουσιών (ανταλλαγή εξοπλισμού μεταξύ των χρηστών).
3. Να αναφέρουν τα κύρια συστήματα του οργανισμού που βλάπτονται από τη μακροχρόνια χρήση ψυχοδραστικών ουσιών.
4. Να καταλάβουν πώς βλέπει ο χρήστης τον εαυτό του σε αντιδιαστολή με το πώς τον βλέπουν οι άλλοι γύρω του.
5. Να συζητήσουν τον αντίκτυπο που έχει η κατάχρηση ουσιών στο μέσο προσδόκιμο ζωής.
6. Να αναφέρουν την επίδραση των ψυχοδραστικών ουσιών στην ικανότητα σκέψης και κρίσης.
7. Να αναθεωρήσουν ή να προσδιορίσουν σαφέστερα τους στόχους που είχαν γράψει στα Προσωπικά τους Ημερολόγια στο Μάθημα 2.
8. Να ελέγξουν την ορθότητα των πληροφοριών που έχουν σχετικά με τις ψυχοδραστικές ουσίες.

ΚΥΡΙΟΙ ΟΡΟΙ/ ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΕΙΔΙΚΗ ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ

- Όπως και στο Μάθημα 6, στο παρόν μάθημα γίνεται επίσης αναφορά σε ονομασίες διάφορων ψυχοδραστικών ουσιών. Σε ορισμένα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα, οι διδάσκοντες και η διοίκηση θεωρούν σκόπιμο να ασχοληθούν άμεσα και ανοιχτά με τις επιμέρους ψυχοδραστικές ουσίες, χρησιμοποιώντας τις φαρμακολογικές ή τις κοινές τους ονομασίες, ή και τα δύο. Ξεκινώντας από την υπόθεση ότι οι περισσότεροι μαθητές γνωρίζουν ήδη κάποια πράγματα για τις ψυχοδραστικές ουσίες ή ότι σύντομα θα μάθουν γι' αυτές, μια μερίδα εκπαιδευτικών θεωρεί προτιμότερο να χειριστεί το θέμα με τρόπο ανοιχτό και όσο το δυνατό πιο κατατοπιστικό. Αντίθετα, ορισμένοι άλλοι διδάσκοντες και μέλη της διοίκησης φοβούνται ότι η πληροφόρηση για τις επιμέρους ψυχοδραστικές ουσίες και τις επιδράσεις τους θα ξυπνήσει την περιέργεια των μαθητών και, αντί να περιορίσει, εντέλει θα αυξήσει τις πιθανότητες της χρήσης τους. Το μάθημα αυτό μπορεί να πραγματοποιηθεί από υποστηρικτές και των δύο προσεγγίσεων.
- Εάν επιθυμείτε να συζητήσετε συγκεκριμένα ονόματα ουσιών, διδάξτε ολόκληρο το μάθημα όπως είναι γραμμένο, συμπεριλαμβάνοντας τα τμήματα με την επισήμανση «**προαιρετικό**».
- Αν θέλετε να αποφύγετε να χρησιμοποιήσετε τις ονομασίες των επιμέρους ψυχοδραστικών ουσιών, παραλείψτε κάθε τμήμα με την επισήμανση «**προαιρετικό**», και διδάξτε μόνο τα τμήματα που επισημαίνονται με αστέρι.
- Εάν επιλέξετε να παραλείψετε όλα τα προαιρετικά τμήματα, τα μαθήματα θα είναι χρονικά πιο σύντομα. Στο τέλος του μαθήματος, ωστόσο, προτείνεται μια εναλλακτική δραστηριότητα που αφορά την κατασκευή αφίσας.

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΨΥΧΟΔΡΑΣΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ

Παρότι από το 2002 μέχρι σήμερα, η χρήση ψυχοδραστικών ουσιών και ο εθισμός των νέων παρέμεινε σε πολλές χώρες στα ίδια, περίπου, επίπεδα ή, σε κάποιες περιπτώσεις, μειώθηκε, οι ουσίες αυτές εξακολουθούν να είναι επικίνδυνες, ακόμη και θανατηφόρες για τους χρήστες τους. Το μέσο προσδόκιμο ζωής των ουσιοεξαρτημένων ατόμων είναι μεταξύ 38 και 41 ετών, δηλαδή πολύ χαμηλότερος από το προσδόκιμο ζωής των ανθρώπων που δεν κάνουν χρήση ουσιών.

Οι ψυχοδραστικές ουσίες ανήκουν σε τέσσερις κατηγορίες: κατασταλτικά του Κ.Ν.Σ., διεγερτικά του Κ.Ν.Σ., ψευδαισθησιογόνα και εισπνεόμενα/πτητικά.

α. Κατασταλτικά του κεντρικού νευρικού συστήματος (Κ.Ν.Σ.)

Το αλκοόλ είναι το πιο σύνηθες κατασταλτικό. Η χρόνια κατάχρησή του συνδέεται με αρκετά προβλήματα υγείας, όπως ηπατίτιδα, κίρρωση του ήπατος, παγκρεατίτιδα, ανοσοανεπάρκεια, καθώς και τον καρκίνο του στόματος, της γλώσσας, του οισοφάγου και του ήπατος.

Τα οπιοειδή και τα παράγωγά τους συχνά χρησιμοποιούνται ως ουσίες κατάχρησης. Ακριβώς επειδή ανεβάζουν τη διάθεση, αμβλύνουν την ένταση και το άγχος και προκαλούν ευφορία και ηρεμία, είναι εξαιρετικά ικανά να οδηγήσουν σε εθισμό. Τα οπιοειδή συνταγογραφούνται λόγω της αναλγητικής ή παυσίπονης δράσης. Άλλα φάρμακα αυτής της κατηγορίας είναι η μορφίνη, η κωδεΐνη και άλλες συναφείς ουσίες. Η μορφίνη, π.χ., χρησιμοποιείται συνήθως προεγχειρητικά ή

μετεγχειρητικά για την αντιμετώπιση του σφοδρού πόνου. Η κωδεΐνη, όντας λιγότερο δραστική από τη μορφίνη, χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις ηπιότερου πόνου. Άλλα οπιοειδή που μπορούν να συνταγογραφηθούν για την αντιμετώπιση του πόνου, είναι η οξυκωδόνη (π.χ. OxyContin), η προποξυφαΐνη (π.χ. Darvon), η υδροκωδόνη (π.χ. Vicodin) και η υδρομορφόνη (π.χ. Dilaudid), καθώς και η μεπεριδίνη (π.χ. Demerol), η οποία χρησιμοποιείται λιγότερο συχνά, λόγω των ιδιαίτερων παρενεργειών της. Πέρα από τις αναλγητικές τους ιδιότητες, μερικές από αυτές τις ουσίες –όπως η κωδεΐνη και η διφαινοξυλάτη– μπορούν να χρησιμοποιηθούν και για την αντιμετώπιση του βήχα και της διάρροιας.

Τα κατασταλτικά του Κ.Ν.Σ. είναι ουσίες που έχουν τη δυνατότητα να επιβραδύνουν τη φυσιολογική λειτουργία του εγκεφάλου. Λόγω αυτής της ιδιότητας, μερικά από τα κατασταλτικά αυτού του είδους χρησιμεύουν στην αντιμετώπιση του άγχους και των διαταραχών του ύπνου. Ανάμεσα στα φάρμακα που συνήθως συνταγογραφούνται για αυτούς τους σκοπούς είναι τα βαρβιτουρικά.

β. Διεγερτικά του Κ.Ν.Σ.

Η κοκαΐνη, το ecstasy (μεθυλενοδιοξυμεθαμφεταμίνη), η εφεδρίνη και οι αμφεταμίνες είναι οι διεγερτικές ουσίες που γίνονται συχνότερα αντικείμενο κατάχρησης.

Η κατάχρηση διεγερτικών μπορεί να οδηγήσει σε έμφραγμα του μυοκαρδίου, εγκεφαλικό επεισόδιο, επιληπτικούς σπασμούς και σε βλάβη των πνευμόνων.

γ. Ψευδαισθησιογόνα ή Παραισθησιογόνα

Τα ψευδαισθησιογόνα, τα οποία γίνονται πιο συχνά αντικείμενο κατάχρησης, περιλαμβάνουν το LSD (διαιθυλαμίδιο του λυσεργικού οξέος), τη μεσκαλίνη, τη φαινκυκλιδίνη, τη μαριχουάνα και το χασίς. Οι ουσίες αυτές επηρεάζουν την αντίληψη της πραγματικότητας και προκαλούν οπτικές, ακουστικές και οσφρητικές ψευδαισθήσεις και παραισθήσεις. Τα ψευδαισθησιογόνα αποθηκεύονται στον λιπώδη ιστό του σώματος και, σε περίπτωση απώλειας σωματικού βάρους, ενδέχεται να απελευθερωθούν στην κυκλοφορία, ακόμη και έπειτα από μήνες, οπότε, ο χρήστης μπορεί να βιώσει τις επιδράσεις της ουσίας σαν να του είχε μόλις χορηγηθεί.

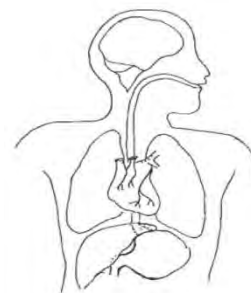
δ. Εισπνεόμενα/πτητικά:

Η κατάχρηση των ουσιών αυτών αυξάνει ολοένα και περισσότερο, ιδιαίτερα στα παιδιά. Οι ουσίες που πιο συχνά χρησιμοποιούνται για σκοπό διαφορετικό από αυτόν που προορίζονται είναι η βενζίνη, τα χρώματα σε σπρέι, τα αεροζόλ, η κόλλα, τα διαλυτικά βερνικιών, το νιτρικό άμυλο, ο αιθέρας, το υποξείδιο του αζώτου και το διορθωτικό υγρό. Χρησιμοποιούνται συχνά από παιδιά, επειδή οι περισσότερες από αυτές τις ουσίες είναι νόμιμες και εύκολα προσιτές μέσα στο σπίτι. Ανάμεσα στις επιδράσεις των εισπνεόμενων/πτητικών περιλαμβάνονται οι ψευδαισθήσεις, η ευφορία και η ζάλη, αλλά και ο οδοντικός πόνος, η τάση για αυτοακρωτηριασμό, η παραίσθηση ότι περπατούν έντομα πάνω στο δέρμα τους ή τους τσιμπούν βελόνες.

ΥΛΙΚΟ/ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ



Μέσα στο Κουτί: Επιστολή γιαγιάδων και ένας φάκελος που περιέχει ένα χάπι. (Θα μπορούσατε να τοποθετήσετε μια ακίνδυνη κάψουλα μέσα σε ένα φάκελο και να τη βγάλετε καθώς θα διαβάζετε την ιστορία για να δώσετε περισσότερη έμφαση.)

- Ένα μεταλλικό κουτί ή μπουκάλι με ανθρακούχο αναψυκτικό
- Μια αλατιέρα (με περίπου ένα γραμμάριο αλάτι)
- Ένα άδειο διάφανο ποτήρι
- Σχεδίαση του άνω κορμού στον πίνακα, πριν από το μάθημα. (Δεν χρειάζεται να είναι τέλειος!) ή προβολή του με προτζέκτορα.



 **ΜΑΘΗΜΑ** 

 **ΑΦΕΤΗΡΙΑ** 

	ΕΙΣΑΓΩΓΗ	Την προηγούμενη φορά ακούσαμε την ιστορία «Ο Μανωλιός και η ποντικοπαγίδα» και συζητήσαμε τις διάφορες κατηγορίες ψυχοδραστικών ουσιών. Σήμερα έχουμε άλλη μία επιστολή να διαβάσουμε. Ας την ακούσουμε λοιπόν.
	ΙΣΤΟΡΙΑ 2 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ	[Διαβάστε την ιστορία που ακολουθεί: «Η ιστορία της Σοφίας.»]

Για δύο εβδομάδες σχεδόν, οι μαθητές μετέδιδαν ο ένας στον άλλον τον ιό της γρίπης. Όλοι τον κόλλησαν και όλοι ήταν μέσα στα νεύρα. Είχαν βαρεθεί να είναι άρρωστοι και κουρασμένοι.

«Ποιος ήταν που κόλλησε πρώτος αυτή τη γρίπη και άρχισε όλη αυτή η επιδημία;», αναρωτήθηκε ο Δημήτρης. «Τι καλά να μπορούσαμε να γυρίσουμε πίσω το χρόνο και να το σβήναμε όλο αυτό! Έτσι θα μπορούσαμε να ανασάνουμε όλοι πιο εύκολα.»

«Αφού!», φτερνίστηκε η καθηγήτρια από την έδρα της. «Έχω ακούσει ότι αν αφήσεις ένα κρύωμα χωρίς να το αντιμετωπίσεις, θα στρογγυλοκαθίσει εκεί για έξι μέρες. Αν όμως το αντιμετωπίσεις, μπορείς να το ξεφορτωθείς σε μία μόλις εβδομάδα... μείον μία μέρα.»

Η προσπάθειά της να αστευτεί, έπεσε στο κενό. Γι'αυτό, ξεκίνησε το μάθημα.

«Ας μην χάσουμε χρόνο σήμερα. Ας δούμε τι μας έχουν οι γιαγιάδες και ας προχωρήσουμε όσο ακόμη έχουμε δύναμη», πρότεινε. Άνοιξε ένα φάκελο και καθώς έβγαζε την επιστολή πετάχτηκε από μέσα μια μικρή κάψουλα και κύλησε πάνω στην έδρα.

«Μπα! Αναρωτιέμαι να θέλουν ο γιαγιάδες μας να μάθουμε, στο σημερινό μας μάθημα», μουρμούρισε ο Αλέξανδρος πίσω από το μαντήλι που χρησιμοποιούσε για να φυσάει τη μύτη του.

Η καθηγήτρια κοίταξε τον Αλέξανδρο αινιγματικά και άρχισε να διαβάζει την επιστολή:

Αγαπημένα μας παιδιά,

Όταν ξεκινήσαμε αυτήν την περιπέτεια, αποφασίσαμε να σας πούμε την αλήθεια για εμάς - αν και η γενιά μας δεν είχε ενθαρρυνθεί ποτέ -και από κανέναν- στο να είναι ειλικρινής. Θα μας

ήταν πολύ πιο εύκολο να πάρουμε τα ελαττώματά μας μαζί μας στον... τάφο. Ο τρόπος που ανατραφήκαμε μας έμαθε να θεωρούμε τη σιωπή σαν κάτι ηρωικό, αλλά πιστεύουμε πως αυτή η στάση, δεν είναι σωστή.

Τα προσωπικά ζητήματα ενός ανθρώπου έχουν μια επίδραση που οπάντα περιορίζεται μόνο στον ίδιο. Τις περισσότερες φορές, τα οικογενειακά προβλήματα -μαζί με τα τραύματα που κουβαλούν όσοι τα βίωσαν- μεταφέρονται από γενιά σε γενιά. Γι' αυτό, η Σοφία θέλησε να διηγηθεί κάτι που της συνέβη, ιδιαίτερα σε εμένα, Αναστασία.

Αγαπημένη μου Αναστασία,

Φοβάμαι πως εγώ, η γιαγιά σου η Σοφία, πρέπει να σου αποκαλύψω ένα μυστικό που κράτησα κρυφό από εένα, αλλά και από όλους τους άλλους.

Στα περισσότερα μέρη του κόσμου τρέφουν σεβασμό στο ιατρικό λειτούργημα. Πέρα όμως από το γνήσιο ενδιαφέρον των γιατρών και τη θεραπευτική τους αποστολή, γίνονται και πολλές καταχρήσεις. Επέλεξα αυτό το επάγγελμα με τη διπλή επιθυμία να γνωρίσω σε βάθος τη λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού και συγχρόνως να βοηθήσω στη θεραπεία των ανθρώπων από τις αρρώστιες. Ευγενείς επιθυμίες μιν, αλλά στην πορεία δοκιμάστηκαν.

Οι σπουδές μου ήταν πολύ δύσκολες και η πρακτική άσκηση στο νοσοκομείο ένας πραγματικός άθλος. Οι νυχτερινές βάρδιες, η έλλειψη ύπνου και οι επείγουσες ανάγκες των ασθενών με ιωθούσαν όλο και περισσότερο να υποκύψω σε κάτι που δεν έπρεπε: την κατάχρηση φαρμάκων.

Στην αρχή, έπαιρνα μόνο κάτι λιγο για να με κρατάει ζύπνια όταν ο καρές δεν έπιανε πλέον. Και, αυτό το λιγο, έκανε τόσο δουλειά! Είχα περισσότερη εγρήγορση, το μυαλό μου ήταν καθαρότερο, έκανα περισσότερα πράγματα, πέρα από το ότι βελτιώθηκε και η αξιολόγηση της απόδοσής μου. Δυστυχώς, όμως, δε σταμάτησα εκεί. Τα διεγερτικά που έπαιρνα με κρατούσαν ζύπνια όταν θα έπρεπε κανονικά να κοιμάμαι και έτσι καμιά φορά έπαιρνα και ηρεμιστικά για να μπορέσω να ξεκουραστώ.

Σκεφτόμουν πως δεν υπήρχε πραγματικός κίνδυνος, αφού νόμιζα ότι ήξερα τι έκανα. Ούτως ή άλλως, είχα μάθει να χορηγώ τα ίδια φάρμακα σε εκείνους που πραγματικά τα χρειάζονταν -έτσι κι εγώ τα είχα ανάγκη για να μπορώ να ανταπεξέρθω στη δουλειά μου. Γνώριζα, βέβαια, ότι η χρήση αυτών των φαρμάκων, για μεγάλο διάστημα, θα μπορούσε να βλάψει το ουκίτι μου και να μεταβάλει οριστικά τον τρόπο που λειτουργούσε ο εγκέφαλός μου. Έλεγα όμως στον εαυτό μου πως αυτό, ήταν μια προσωρινή λύση. Σύντομα θα μπορούσα να διαχειριστώ το πρόγραμμά μου και θα σταματούσα να χρησιμοποιώ τα φάρμακα που, τόσο εύκολα, είχα στη διάθεσή μου. Ήμουν οίγουρη, μάλιστα, ότι δε θα το αντιλαμβανόταν κανείς, επομένως... τι πείραζε;

Μια μέρα γλιότρησα έξω από το σπίτι μου και έπεσα στα παγωμένα σκαλιά της εισόδου. Μετά από αυτό άρχισε να πονάει πολύ η μέση μου, τόσο που δεν μπορούσα ούτε να σκύψω για να βάλω τα παπούτσια μου! Όμως στη δουλειά, δεν είχαν κάποιον για να με αντικαταστήσει. Όπως και να είχε, υπήρχαν άλλοι άνθρωποι σε χειρότερη κατάσταση από εμένα που με περίμεναν στα κρεβάτια

του νοσοκομείου μας. Ήξερα ότι είχα βγάλει τη μέση μου και, σε εκείνο το σημείο, είχαν οριστεί οι μύες και την κρατούσαν σε λάθος θέση. Θα μπορούσα να είχα αντιμετωπίσει το πρόβλημα απλώς με ξεκούραση και ζεστό, αλλά αυτό θα έπαιρνε πολλές μέρες ή και εβδομάδες. Ένα χάπι θα μπορούσε να χαλαρώσει αυτούς τους μύες και να απομακρύνει τον πόνο – τα χάπια που είχα στο μυαλό μου βρίσκονταν άλλωστε μέσα σε ένα ντουλάπι στο οποίο είχα πρόσβαση, αφού είχα το κλειδί.

Έπειτα από λίγο καιρό, ωστόσο, ο λόγος που έπαιρνα κάποιο φάρμακο έγινε λιγότερο συγκεκριμένος. Πλέον τα χρειαζόμουν για να βγάλω πέρα τη μέρα και οι μέρες περνούσαν μέσα σε μια ομίχλη, το ‘θόλωμα’ που προκαλούσαν τα φάρμακα στον νου, ήταν απεριγράπτο. Από θαύμα, δεν οκτώσω κανέναν!

Για να ξεχνούμαι, τα συγκεκριμένα φάρμακα που έπαιρνα θα μπορούσαν να έχουν θεραπευτικές επιδράσεις εάν χορηγούνταν στις σωστές δόσεις. Ενώ όμως, όσο περνούσε ο καιρός, έχανα τον έλεγχο, όλο και περισσότερο. Δεν μπορούσα να ξεφύγω από αυτόν τον φαύλο κύκλο... Είχα πλέον εθιστεί, αλλά δεν ήθελα να το παραδεχτώ.

Ένα πρωινό με το που οικιώθηκα από το κρεβάτι μου, απλά, κατέρρευσα. Ξύπνησα μετά από αρκετές μέρες στο κρεβάτι του νοσοκομείου. Οι γιατροί είπαν ότι εάν δεν με έβρισκαν έγκαιρα η Ελένη και η Χριστίνα.... Τέλος πάντων, ας το αφήσουμε αυτό. Είμαι εδώ και ευγνωμών που με βρήκαν. Τι έμαθα; Ότι η μεγαλύτερη παγίδα είναι να πιστέψει κανείς ότι έχει τον έλεγχο και ότι είναι άτριτος. Και αυτό ενώ το έμαθα με τον πιο επίδουνο τρόπο.

Η γιαγιά σου Σοφία

Τι σκέφτεσαι, λοιπόν, Αναστασία; Η γιαγιά σου είχε εθιστεί σε ουσίες, που σήμερα είναι πολύ πιο εύκολο να τις προμηθευτεί κανείς: Δεν χρειάζεται να είναι γιατρός ή νοσηλεύτης για να μπορέσει να τις βρει. Και μην ξεχνάτε πως είναι πολύ πιο εύκολο να μην τις αρχίσετε ποτέ, παρά να τις διακόψετε.

Σοφία είναι συχνά η τέχνη του να μαθαίνει κανείς από τα λάθη των άλλων, μην το ξεχνάτε.

Οι γιαγιάδες σας



ΕΠΙΔΕΙΞΗ ΚΑΙ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

7 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Στο σημερινό μάθημα θα μιλήσουμε για μερικές από τις σωματικές και ψυχολογικές επιδράσεις που έχουν στο σώμα οι ψυχοδραστικές ουσίες.

Αν μαζί με το γεύμα σας είχατε την επιλογή να πιείτε νερό, χυμό πορτοκάλι, γάλα ή ένα ανθρακούχο αναψυκτικό, πόσοι από σας θα επιλέγατε το αναψυκτικό;

[Σηκώστε επιδεικτικά ένα μπουκάλι ή ένα κουτάκι αναψυκτικού.]

Γιατί;

[Περιμένετε απαντήσεις όπως: έχει ωραία γεύση, είναι γλυκό, με κρατά ξύπνιο, με ξεδιψά.]

Ανοίξτε το μπουκάλι ή το κουτάκι και προσεκτικά χύστε το αναψυκτικό στο ποτήρι περίπου μέχρι τη μέση. Μεταγγίστε το σιγά-σιγά ώστε να περιορίσετε στο ελάχιστο την απώλεια ανθρακικού.

Προσθέστε λίγο αλάτι στο ποτήρι –αρκετό όμως ώστε να αρχίσει το αναψυκτικό να κοχλάζει.

Προσθέστε περισσότερο αλάτι στο ποτήρι.

Προσθέστε ακόμη περισσότερο αλάτι στο ποτήρι.

Ευχαριστήστε τον εθελοντή και προσφέρετέ του το υπόλοιπο του αναψυκτικού που έμεινε στο μπουκάλι ή στο κουτάκι σαν επιβράβευση.



= 9 λεπτά

Βλέπω λοιπόν ότι οι περισσότεροι από εσάς έχετε πιει αναψυκτικό. Μπορώ επίσης να υποθέσω πώς κάποιος τουλάχιστον από εσάς έχετε διαβάσει τη λίστα των συστατικών πάνω στο δοχείο του αναψυκτικού. Πείτε μου μερικά συστατικά που θυμάστε.

[Περιμένετε απαντήσεις όπως: ζάχαρη (ή υποκατάστατα ζάχαρης), καφεΐνη, σιρόπι καλαμποκιού, χρωστικές ουσίες, συντηρητικά και ανθρακούχο νερό.]

Τι υποθέτετε ότι θα γινόταν αν προσέθετα και ένα νέο συστατικό;

[Περιμένετε απαντήσεις όπως: θα αλλάξει τη γεύση, θα αλλάξει το χρώμα, θα χαλάσει τη γεύση ή θα βελτιώσει τη γεύση.]

Θα βάλω μόνο μια πρέζα αλάτι μέσα στο αναψυκτικό.

Πώς αλλάζει η όψη του αναψυκτικού με αυτό το τόσο λίγο αλάτι που έβαλα; Τι κάνει στη γεύση; Θέλει κάποιος να το δοκιμάσει;

[Ενθαρρύνετε έναν μαθητή να το δοκιμάσει. Δεν θα αντιληφθεί το αλάτι τόσο πολύ. Εάν δεν θελήσει κανείς να το δοκιμάσει, τότε δοκιμάστε εσείς και βεβαιώστε τους ότι η γεύση δεν άλλαξε ιδιαίτερα.]

Τι πιστεύετε ότι θα συμβεί αν τώρα προσθέσω τη διπλάσια ποσότητα αλατιού;

[Κάποιες απαντήσεις μπορεί να είναι ότι θα προκαλέσει άλλες τόσες μπουρμπουλήθρες, θα αλλάξει το χρώμα του ή θα χαλάσει τη γεύση.]

Τι παρατηρείτε; Χμμμ, δεν βλέπω την ίδια αντίδραση τώρα. Ίσως πρέπει να προσθέσω περισσότερο αλάτι.

Γιατί πιστεύετε ότι η αντίδρασή σας δεν είναι όπως με την πρώτη δόση του αλατιού; Αναρωτιέμαι τι να έκανε άραγε αυτήν τη φορά το αλάτι, στο αναψυκτικό. Θα το δοκιμάσει κανείς;

[Ενθαρρύνετε κάποιον να το δοκιμάσει. Θα είναι πιο αλμυρό, αλλά όχι απαίσιο.]

Τι γεύση έχει;

[Αλμυρή.]

Έχει όσο ανθρακικό είχε στην αρχή;

[Όχι, το ανθρακικό έχει μειωθεί πολύ.]

Πόσο καλό είναι τώρα το αναψυκτικό; Εξυπηρετεί τον αρχικό του σκοπό;

[Όχι και τόσο. Δεν έχει την ίδια ευχάριστη γεύση, και το αλάτι θα προκαλέσει δίψα σε όποιον πιεί.]



ΑΝΑΠΤΥΞΗ



ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ

3 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Αν υποθέσουμε ότι το αναψυκτικό αντιπροσωπεύει το σώμα μας και το αλάτι τις ψυχοδραστικές ουσίες, πώς θα εξηγήσουμε τις χημικές αντιδράσεις του πειράματός μας;

[Αρχικά μια μικρή ποσότητα μιας ψυχοδραστικής ουσίας μπορεί να έχει μια ενδιαφέρουσα -και ίσως ευχάριστη- επίδραση, αλλά αυτή δεν κρατάει για πολύ. Μπορεί να φαίνεται αρχικά ότι δεν μας επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό, ακριβώς όπως δεν άλλαξε ιδιαίτερα η γεύση του αναψυκτικού στην αρχή.]

Οι εθιστικές ιδιότητες πολλών ψυχοδραστικών ουσιών ακολουθούν ένα παρόμοιο πρότυπο. Χρειάζεται ολοένα περισσότερη ποσότητα για να παραχθεί το ίδιο αποτέλεσμα.

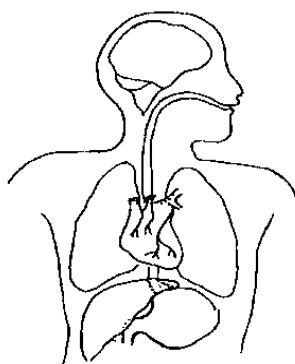
Η σημερινή ιστορία μας λέει σωστά ότι οι ουσίες που συνήθως οδηγούν τους ανθρώπους στον εθισμό είναι συχνά οι ίδιες που αρχικά σχεδιάστηκαν για να βοηθούν στην ανακούφιση του πόνου ή στην αντιμετώπιση σωματικών, πνευματικών, καθώς και ψυχολογικών/συναισθηματικών προβλημάτων.

Η γιαγιά της Αναστασίας, η Σοφία, περιέγραψε πολύ γλαφυρά με ποιο τρόπο η κατάχρηση ορισμένων συνταγογραφούμενων φαρμάκων μπορεί να αλλοιώσει τη δραστηριότητα του εγκεφάλου και να οδηγήσει σε εθισμό.



= 12 λεπτά

Σχεδιάστε αυτόν τον κορμό στον πίνακα. Δεν χρειάζεται να είναι τέλειος!



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΧΩΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗΣ

32 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

ΕΠΙΛΟΓΗ Α

[Αρχή προαιρετικού Τμήματος – Επιλογή Α.]

Οι περισσότεροι ήδη γνωρίζετε τα κοινά ονόματα των διαφόρων ψυχοδραστικών ουσιών που χρησιμοποιούν οι άνθρωποι στην κοινωνία μας σήμερα. Είναι σημαντικό, όμως, να μάθουμε να αναγνωρίζουμε όχι μόνο τα κοινά, αλλά και τα πιο επίσημα και επιστημονικά ονόματά τους,

ΕΠΙΛΟΓΗ Β: εάν παραλείψετε τα προαιρετικά σκιασμένα μέρη αυτού του τμήματος, θα έχετε χρόνο να συμπεριλάβετε την Εναλλακτική Δραστηριότητα Αφίσας στο τέλος του μαθήματος.

Το μάθημα αυτό πρέπει να είναι ένα μάθημα καθοδηγούμενης συζήτησης ανάμεσα σε εσάς και τους μαθητές. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να μιλήσουν για όσα ήδη γνωρίζουν (ακόμη και αν κάποια πληροφορία είναι λάθος), ή να προσπαθήσουν να μαντέψουν. Έχετε όλες τις πληροφορίες που χρειάζεστε για να διορθώσετε τυχόν εσφαλμένες πληροφορίες και αφελείς απαντήσεις των μαθητών.

Δώστε στους μαθητές περίπου 8 λεπτά για κάθε κατηγορία.

Αν σκοπεύετε να συμπεριλάβετε τα προαιρετικά τμήματα, γράψτε στον πίνακα ως τίτλους τις λέξεις «Κατασταλτικά», «Διεγερτικά», «Ψευδαισθησιογόνα ή Παραισθησιογόνα» και «Εισπνεόμενα», ώστε να μπορούν κάτω από την κάθε μία κατηγορία να δημιουργηθούν λίστες. (Για τους ορισμούς εννοιών βλ. Μάθημα 6 «Κύριοι όροι». Επίσης, για το παρόν μάθημα βλ. «Επιπρόσθετες Πληροφορίες».)

Κατασταλτικά
<ul style="list-style-type: none"> • Αλκοόλ • Όπιο • Ηρωίνη • Μεθαδόνη • Μορφίνη • Κωδεΐνη • Υπνωτικά χάπια

επειδή αυτό μπορεί να μας βοηθήσει να έχουμε πρόσβαση σε πιο ακριβείς πληροφορίες για τα διάφορα είδη τους. Ας αρχίσουμε λοιπόν, γράφοντας στον πίνακα τα ονόματα των ψυχοδραστικών ουσιών που ήδη γνωρίζετε.

Μην ανησυχείτε αν δεν ξέρετε πολλά πράγματα για κάποια ουσία. Ίσως να έχετε ακούσει απλώς την ονομασία της από κάποιον. Μόλις τις γράψουμε όλες στον πίνακα, θα προσπαθήσουμε να τις ταξινομήσουμε σε κατηγορίες και να μάθουμε περισσότερα για αυτές.

[Τέλος προαιρετικού Τμήματος – Επιλογή Α.]

Οι ψυχοδραστικές ουσίες επηρεάζουν πολλές λειτουργίες του οργανισμού. Θα μιλήσουμε για μερικές από τις κύριες επιδράσεις που έχουν οι διαφορετικές κατηγορίες ψυχοδραστικών ουσιών στα διάφορα συστήματα του ανθρώπινου σώματος. Οι κύριες κατηγορίες στις οποίες ταξινομούνται οι ψυχοδραστικές ουσίες είναι τέσσερις: τα κατασταλτικά του Κ.Ν.Σ., τα διεγερτικά του Κ.Ν.Σ., τα ψευδαισθησιογόνα και τα εισπνεόμενα/πτητικά.

[Αρχή προαιρετικού Τμήματος – Επιλογή Α.]

Ποιες ουσίες ανήκουν στην κατηγορία των κατασταλτικών κατά τη γνώμη σας; Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και όρους «της πιάτσας», και θα προσπαθήσουμε μαζί να τις βάλουμε στη σωστή κατηγορία.

[Περιμένετε προτάσεις όπως: αλκοόλ, όπιο, ηρωίνη, μεθαδόνη, μορφίνη και κωδεΐνη. Γράψτε τις απαντήσεις των μαθητών κάτω από τον τίτλο «Κατασταλτικά».

[Τέλος προαιρετικού Τμήματος – Επιλογή Α.]

Ποιες θα μπορούσαν να είναι οι επιβλαβείς συνέπειες της κατάχρησης κατασταλτικών;

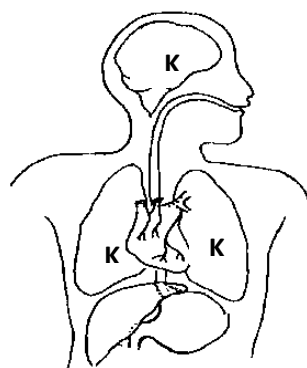
[Περιμένετε τις εξής απαντήσεις από τους μαθητές.]

- Ο χρήστης συνήθως νιώθει νυσταγμένος και αποσυντονισμένος.
- Αν ένα άτομο κάνει χρήση αυτών των ουσιών για αρκετό διάστημα, ο οργανισμός του αναπτύσσει ανοχή σε αυτά και έτσι του χρειάζονται μεγαλύτερες δόσεις για να έχει τις ίδιες επιδράσεις με αυτές που είχε μετά από την πρώτη χρήση.
- Η συνεχής χρήση τους μπορεί να οδηγήσει σε σωματικό εθισμό, ενώ όταν αυτή ελαττωθεί, το άτομο παρουσιάζει στερεητικό σύνδρομο.
- Επειδή όλα τα κατασταλτικά του κεντρικού νευρικού συστήματος επιβραδύνουν τη δραστηριότητα του

εγκεφάλου, όταν το άτομο διακόψει τη χρήση τους, ο εγκέφαλος μπορεί να παρουσιάσει το φαινόμενο της απότομης επαναφοράς και να βγει εκτός ελέγχου, με αποτέλεσμα να εμφανιστούν επιληπτικοί σπασμοί και άλλες επιβλαβείς αντιδράσεις

- Η στέρηση έπειτα από μακροχρόνια χρήση των περισσότερων κατασταλτικών του Κ.Ν.Σ. μπορεί να επιφέρει επιπλοκές που μπορεί να αποβούν μοιραίες.
- Η λήψη μεγάλης δόσης ενός κατασταλτικού του Κ.Ν.Σ. θα μπορούσε να προκαλέσει οξεία αναπνευστική καταστολή, η οποία μπορεί να οδηγήσει ακόμη και στο θάνατο.

Τώρα θα γράψουμε ένα «Κ» (αρχικό της λέξης «Κατασταλτικά») στα μέρη του σώματος που επηρεάζονται - και συχνά βλάπτονται- από αυτή την κατηγορία ψυχοδραστικών ουσιών: τον εγκέφαλο και τους πνεύμονες.



Σημειώστε ένα «Κ» στον εγκέφαλο και τους πνεύμονες του σχεδίου που κάνατε.



= 20 λεπτά

Διεγερτικά

- Κοκαΐνη
- Εφεδρίνη
- Μεθαμφεταμίνη
- Αμφεταμίνες
- Ecstasy
- Κοκαΐνη- «κρακ»
- Χάπια αδυνατίσματος

[Αρχή προαιρετικού Τμήματος – Επιλογή Α.]

Ποιες ουσίες πιστεύετε ότι ανήκουν στην κατηγορία των διεγερτικών του Κ.Ν.Σ.;

[Περιμένετε από τους μαθητές να προτείνουν την κοκαΐνη, την εφεδρίνη, τη μεθαμφεταμίνη, τις αμφεταμίνες, το ecstasy (μεθυλενοδιοξυμεθαμφεταμίνη), και την κοκαΐνη κρακ.]

[Τέλος προαιρετικού τμήματος – Επιλογή Α.]

Ποιες θα μπορούσαν να είναι οι επιβλαβείς συνέπειες της κατάχρησης διεγερτικών του Κ.Ν.Σ.;

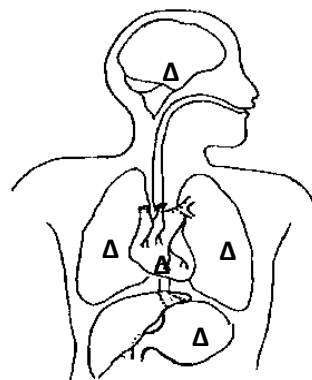
[Η επαναλαμβανόμενη λήψη μεγάλων δόσεων κάποιων διεγερτικών μέσα σε μικρό χρονικό διάστημα μπορεί να οδηγήσει στην εκδήλωση εχθρικότητας ή παράνοιας, σε επικίνδυνα υψηλή θερμοκρασία σώματος, σε αρρυθμίες και σε πιθανότητα καρδιαγγειακής ανεπάρκειας ή θανατηφόρων σπασμών.]

[Αρχή προαιρετικού Τμήματος – Επιλογή Α.]

Υπάρχουν τεράστιες ιατρικές επιπλοκές που σχετίζονται με τη χρήση κοκαΐνης. Μερικές από τις πιο συχνές είναι οι επιδράσεις στο καρδιαγγειακό σύστημα (π.χ., διαταραχές του καρδιακού ρυθμού και εμφράγματα του μυοκαρδίου), στο αναπνευστικό σύστημα (π.χ., πόνος στο θώρακα και αναπνευστική ανεπάρκεια), οι νευρολογικές επιδράσεις (π.χ., εγκεφαλικό επεισόδιο, επιληπτικοί σπασμοί και πονοκέφαλοι), καθώς και γαστρεντερικές επιπλοκές (π.χ., κοιλιακός πόνος και ναυτία). Η χρήση της κοκαΐνης έχει συσχετισθεί με πολλούς τύπους καρδιακών νόσων. Έχει βρεθεί ότι προκαλεί χαώδεις καρδιακούς ρυθμούς (κολλική μαρμαρυγή), επιτάχυνση του καρδιακού ρυθμού (ταχυκαρδία) και της αναπνοής (ταχύπνοια), καθώς και αυξημένη αιματική πίεση και σωματική θερμοκρασία. Άλλα σωματικά συμπτώματα περιλαμβάνουν τον πόνο στο στήθος, τη ναυτία, την θολή όραση, τον πυρετό, τους μυϊκούς σπασμούς (και άλλα είδη σπασμών), καθώς και το κώμα.

[Τέλος προαιρετικού Τμήματος – Επιλογή Α.]

Τώρα θα πρέπει να γράψουμε ένα «Δ» (αρχικό της λέξης «Διεγερτικά») πάνω σε κάθε σημείο του σώματος που επηρεάζεται -και συχνά υφίσταται βλάβη- εξαιτίας της κατάχρησης διεγερτικών: στον εγκέφαλο, την καρδιά, τους πνεύμονες και το στομάχι.



Σημειώστε ένα «Δ» στον εγκέφαλο, την καρδιά, τους πνεύμονες και το στομάχι του σχεδίου.

 = 28 λεπτά

Ψευδαισθησιογόνα

- LSD
- Μεσκαλίνη
- Μαριχουάνα
- Κεταμίνη
- Φαινκυκλιδίνη
- Κάνναβη (χασίς)

[Αρχή προαιρετικού Τμήματος – Επιλογή Α.]

Ποιες ουσίες πιστεύετε ότι ανήκουν στην κατηγορία των ψευδαισθησιογόνων;

[Περιμένετε από τους μαθητές να απαντήσουν: LSD, μεσκαλίνη, μαριχουάνα, κεταμίνη, φαινκυκλιδίνη (αγγελοσκόνη)].

[Τέλος προαιρετικού Τμήματος – Επιλογή Α.]

Ποιες είναι κάποιες από τις αρνητικές συνέπειες της κατάχρησης ψευδαισθησιογόνων;

[Ζητήστε απαντήσεις από τους μαθητές]

Επειδή αυτού του είδους οι ουσίες επιδρούν στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα, όσοι βρίσκονται υπό την επήρειά τους βιώνουν αισθητηριακές στρεβλώσεις, μεταβολή της διάθεσης, διαταραχή της κρίσης, επιβράδυνση των αντανακλαστικών, αύξηση της πίεσης, του σφυγμού και της

θερμοκρασίας του σώματος, ψευδαισθήσεις και παραμορφωμένη αντίληψη πραγματικών ερεθισμάτων, καθώς και οξύ πανικό, άγχος και παράνοια.

[Αρχή προαιρετικού Τμήματος – Επιλογή Α.]

Η κεταμίνη είναι άοσμη και άγευστη, οπότε μπορεί να προστεθεί σε οτιδήποτε πόσιμο χωρίς κάποιος να μπορεί να την εντοπίσει, προκαλώντας του, έτσι, αμνησία. Εξαιτίας αυτών των ιδιοτήτων, μερικές φορές η ψυχοδραστική αυτή ουσία δίνεται σε ανυποψίαστα θύματα ή εμπλέκεται ακόμη και σε επεισόδια σεξουαλικής κακοποίησης, γι' αυτό και αποκαλείται και «ουσία υποβοήθησης βιασμού».

[Η φαινκυκλιδίνη (PCP ή «αγγελόσκονη») είναι ένα ενδοφλέβια χορηγούμενο χειρουργικό αναισθητικό. Οι ηρεμιστικές και αναισθητικές της επιδράσεις έχουν τον χαρακτήρα μιας υπνωτικής καταληψίας (trance), με τους ασθενείς να βιώνουν μια εξωσωματική εμπειρία και ένα αίσθημα αποκοπής από το περιβάλλον τους. Σε χαμηλές δοσολογίες (5 mg ή λιγότερο), οι επιδράσεις της στο σώμα συμπεριλαμβάνουν τις ρηχές και τις ταχύρρυθμες αναπνοές, την αυξημένη πίεση, τον αυξημένο καρδιακό ρυθμό (ταχυκαρδία), καθώς και την υψηλή θερμοκρασία σώματος (υπερθερμία). Δόσεις των 10 mg ή παραπάνω προκαλούν επικίνδυνες μεταβολές στην αιματική πίεση, τον καρδιακό ρυθμό και την αναπνοή, οι οποίες συχνά συνοδεύονται από ναυτία, θολή όραση, ζάλη και μειωμένη αίσθηση του πόνου. Οι μυϊκές συσπάσεις μπορεί να προκαλέσουν ασυντόνιστες κινήσεις και περιέργες στάσεις. Όταν οι μυϊκοί σπασμοί είναι σφοδροί, ενδέχεται να προκαλέσουν κατάγματα οστών, καθώς και βλάβη στους νεφρούς ή ακόμη και νεφρική ανεπάρκεια, εξαιτίας της διάσπασης μυϊκού ιστού. Πολύ υψηλές δόσεις φαινκυκλιδίνης μπορούν να προκαλέσουν σπασμούς, κώμα, υποθερμία και θάνατο.

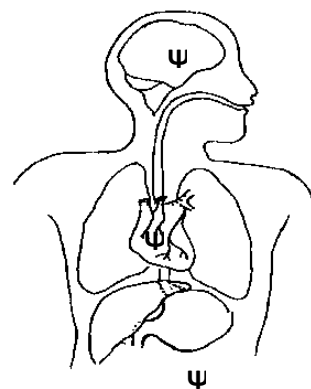
[Τέλος προαιρετικού Τμήματος – Επιλογή Α.]

Σημειώστε ένα «Ψ» στον εγκέφαλο, την καρδιά και τον νεφρό του σχεδίου.



= 36 λεπτά

Τώρα θα πρέπει να σημειώσουμε ένα «Ψ» (αρχικό της λέξης «Ψευδαισθησιογόνα») στα σημεία του σώματος που επηρεάζονται και συχνά βλάπτονται από τα ψευδαισθησιογόνα: στον εγκέφαλο, την καρδιά και τους νεφρούς.



Εισπνεόμενα

- Αεροζόλ
- Βενζίνη
- Καθαριστικοί διαλύτες
- Ακετόνη
- Ξεβαφτικό νυχιών
- Υγρό αναπτήρα
- Νιτρικό άμυλο
- Κόλλα

Σημειώστε ένα «Ε» στον εγκέφαλο, την καρδιά, τους πνεύμονες, το ήπαρ και τον νεφρό του διαγράμματος.



= 44 λεπτά

[Αρχή προαιρετικού Τμήματος – Επιλογή Α.]

Ποιες ουσίες πιστεύετε ότι ανήκουν στην κατηγορία των εισπνεόμενων/πτητικών;

[Περιμένετε από τους μαθητές να απαντήσουν: αεροζόλ (κάθε είδους), βενζίνη, καθαριστικοί διαλύτες, ακετόνη, ξεβαφτικό νυχιών, υγρό αναπτήρα, νιτρικό άμυλο, κόλλα].

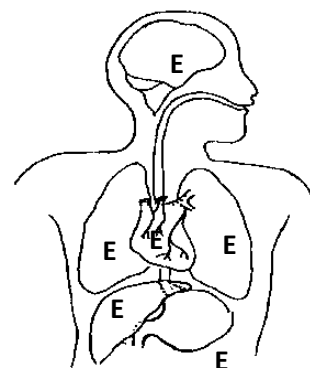
[Τέλος προαιρετικού Τμήματος Α.]

Ποιες είναι ορισμένες από τις επιβλαβείς συνέπειες της κατάχρησης εισπνεόμενων ουσιών;

[Ζητήστε απαντήσεις από τους μαθητές]

- Έχει διαπιστωθεί ότι πολλά άτομα αισθάνονται την ισχυρή ανάγκη να συνεχίσουν τη χρήση εισπνεόμενων, ιδιαίτερα όταν αυτή γίνεται για εκτεταμένες περιόδους. Μπορεί να παρατηρηθεί η καταναγκαστική χρήση, καθώς και ήπια συμπτώματα στέρησης. Πέρα από τον εθισμό, ορισμένα από τα συμπτώματα που μπορεί να εμφανίσουν άνθρωποι που κάνουν μακροχρόνια κατάχρηση είναι η απώλεια βάρους, η μυϊκή αδυναμία, ο αποπροσανατολισμός και η έλλειψη προσοχής και συντονισμού, η ευερεθιστότητα και η κατάθλιψη.
- Οι τοξικές επιδράσεις της παρατεταμένης κατάχρησης εισπνεόμενων, συμπεριλαμβάνουν την πρόκληση βλάβης σε μέρη του εγκεφάλου που ελέγχουν τη σκέψη, την κίνηση, την όραση και την ακοή. Όσοι κάνουν κατάχρηση εισπνεόμενων, κινδυνεύουν να υποστούν ένα σύνολο από καταστροφικές συνέπειες για την υγεία τους. Τα εισπνεόμενα είναι εξαιρετικά τοξικά για διάφορα όργανα του σώματος. Η χρόνια έκθεση σε αυτά μπορεί να βλάψει σημαντικά την καρδιά, τους πνεύμονες, το ήπαρ και τους νεφρούς.

Τώρα λοιπόν θα πρέπει να σημειώσουμε ένα «Ε» (αρχικό της λέξης «Εισπνεόμενα») στα σημεία του σώματος που επηρεάζονται και συχνά βλάπτονται από αυτά: στον εγκέφαλο, την καρδιά, τους πνεύμονες, το ήπαρ και τους νεφρούς.



[Αρχή προαιρετικού Τμήματος – Επιλογή Α.]

Κατασταλτικά	Διεγερτικά	Ψευδαισθησιογόνα	Εισπνεόμενα
<ul style="list-style-type: none"> • Αλκοόλ • Όπιο • Ηρωίνη • Μεθαδόνη • Μορφίνη • Κωδεΐνη • Υπνωτικά χάπια 	<ul style="list-style-type: none"> • Κοκαΐνη • Εφεδρίνη • Μεθαμφεταμίνη • Αμφεταμίνες • Κοκαΐνη «κρακ» • Χάπια αδυνατίσματος 	<ul style="list-style-type: none"> • LSD • Μεσκαλίνη • Μαριχουάνα • Κεταμίνη • Φαινκυκλιδίνη • Κάνναβη (χασίς) 	<ul style="list-style-type: none"> • Βενζίνη • Καθαριστικοί διαλύτες • Ακετόνη • Ξεβαφτικό νυχιών • Υγρό αναπτήρα • Νιτρικό άμυλο • Κόλλα

[Τέλος προαιρετικού Τμήματος – Επιλογή Α.]

	<p>Παρατηρήστε πόσα πολλά ζωτικά όργανα βλάπτονται από την κατάχρηση ψυχοδραστικών ουσιών. Τι μάθατε από τις πληροφορίες που πήρατε στο σημερινό μάθημα; Τι σας έκανε εντύπωση από αυτά που μάθατε για τις επιδράσεις των διαφόρων κατηγοριών;</p> <p>Όπως είπαμε, οι ψυχοδραστικές ουσίες επηρεάζουν πολλά μέρη του σώματος. Η κατάχρησή τους μπορεί να μας κάνει λιγότερο ικανούς να επιδιώξουμε τα όνειρά μας. Η χρήση και κατάχρηση ουσιών είναι ένας τεράστιος «ονειροθραύστης».</p>
--	---



ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΑΦΙΣΑ

30 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

[Ζητήστε πρώτα από τους μαθητές να σχηματίσουν ομάδες τριών ατόμων και έπειτα ζητήστε από την κάθε ομάδα να φτιάξει μια αφίσα, η οποία θα κρεμαστεί στην αίθουσα. Έχουν να επιλέξουν ανάμεσα στα εξής:]

1. Μια αφίσα που να απεικονίζει τις επιδράσεις των ψυχοδραστικών ουσιών.
2. Μια διαφημιστική αφίσα που να αποτρέπει τη χρήση ψυχοδραστικών ουσιών.]



= 44 λεπτά



ΚΛΕΙΣΙΜΟ



ΣΥΝΟΨΗ

1 ΛΕΠΤΟ

Προτού απελευθερώσετε τους μαθητές, θυμηθείτε να τους υπαγορεύσετε τις ερωτήσεις ΓΟΝΕΑ-ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ.

Σήμερα μάθαμε ότι υπάρχουν πολλά είδη εξαρτησιογόνων ουσιών και ότι όλες έχουν επιβλαβείς συνέπειες στο σώμα μας. Πράγματι, όλα τα κύρια συστήματα του σώματος επηρεάζονται με κάποιο τρόπο από αυτές τις ουσίες.

Οι περισσότεροι από εμάς θα προτιμούσαμε να πιάνουμε καυτά κάρβουνα χωρίς να καιγόμαστε. Όμως αυτό που είναι σημαντικό είναι ότι καταλάβαμε τελικά ότι όντως πρόκειται για «αναμμένα κάρβουνα». Και ακόμη πιο σημαντικό είναι να καταφέρουμε να εντοπίσουμε αυτούς τους «ονειροθραύστες» εκ των προτέρων, και να τους αποφύγουμε εντελώς.



= 45 λεπτά

ΣΥΝΔΕΣΗ ΓΟΝΕΑ-ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ

Σήμερα συζητήσαμε για τις επιδράσεις που έχουν στο σώμα οι ψυχοδραστικές ουσίες. Κάθε ουσία έχει κάποιου είδους επίδραση στο σώμα μας.

Όλα τα κύρια συστήματα του σώματος –το καρδιαγγειακό, το αναπνευστικό, το πεπτικό και το νευρικό– επηρεάζονται με κάποιο τρόπο από τις ουσίες.

Επιπλέον, όταν η χρήση ουσιών περιλαμβάνει βελόνες, οι χρήστες αντιμετωπίζουν υψηλό κίνδυνο να αποκτήσουν **δύο ανίατες νόσους**:

- Λοίμωξη από τον ιό HIV, ο οποίος συνήθως εξελίσσεται σε AIDS.
- Ηπατίτιδα: Κάποιες μορφές της είναι αρκετά σοβαρές.

Για συζήτηση με την οικογένεια

1. Ρωτήστε το παιδί σας για τις δραστηριότητες που αναπτύχθηκαν σήμερα στην τάξη. (Χρησιμοποιήσαμε ένα ανθρακούχο αναψυκτικό και αλάτι).
2. Ρωτήστε το παιδί σας τους λόγους για τους οποίους η χρήση ψυχοδραστικών ουσιών, έστω και μία φορά, δεν είναι συνετή επιλογή.

	Ο ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΙΣ ΨΥΧΟΔΡΑΣΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ	ΜΑΘΗΜΑ 8
---	--	---------------------

	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ	
---	--------------------------------	---

ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ

1. Ο εθισμός περιλαμβάνει τη σωματική ή/και την ψυχολογική εξάρτηση από μια ψυχοδραστική ουσία. Η ουσία αυτή γίνεται σημαντικότερη από άλλα πράγματα που ο χρήστης θεωρούσε προηγουμένως σημαντικά.
2. Παρότι οι διαφορετικές ψυχοδραστικές ουσίες έχουν διαφορετικές σωματικές και ψυχολογικές επιδράσεις, όλες τους μπορούν να προκαλέσουν εθισμό.
3. Κάθε είδος δυνητικά εθιστικής ουσίας, προκαλεί διαφορετικού είδους εθισμό.
4. Η ταχύτητα με την οποία επέρχεται εθισμός εξαρτάται από την ίδια την ουσία, αλλά και από τα γενετικά χαρακτηριστικά και την προδιάθεση του κάθε ανθρώπου προς τον εθισμό.

ΣΤΟΧΟΙ

Μέχρι το τέλος αυτού του μαθήματος, οι μαθητές θα πρέπει να μπορούν:

1. Να συνειδητοποιήσουν ότι η χρήση ψυχοδραστικών ουσιών θα τους κάνει να βασίζονται σε αυτές για να μπορέσουν να συνεχίσουν τη ζωή τους, και ότι η χρήση τους θα γίνει γι' αυτούς η μόνη προτεραιότητα.
2. Να καταλάβουν ότι, παρόλο που οι ουσίες διαφέρουν μεταξύ τους ως προς τη φύση και την ταχύτητα του εθισμού, όλες τους οδηγούν σε κάποια μορφή εθισμού.
3. Να καταλάβουν ότι ορισμένοι άνθρωποι αποκτούν εθισμό από την πρώτη κιόλας χρήση, κάποιιοι άλλοι έπειτα από πολλαπλές χρήσεις μιας ψυχοδραστικής ουσίας. Κανείς δεν γνωρίζει εκ των προτέρων πώς θα αντιδράσει ο οργανισμός του.
4. Να εντοπίσουν τις ψυχοδραστικές ουσίες «εισόδου», εκείνες που τους καθιστούν πιο ευάλωτους στην κατάχρηση και τον εθισμό.

ΚΥΡΙΟΙ ΟΡΟΙ

Εθισμός είναι η κατάσταση σωματικής ή ψυχολογικής εξάρτησης από μια ψυχοδραστική ουσία ή συμπεριφορά, με επιβλαβείς επιδράσεις στον οργανισμό ενός ανθρώπου.

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Μολονότι οι επιβλαβείς συνέπειες των ψυχοδραστικών ουσιών δεν έχουν ακόμη πλήρως

προσδιοριστεί, τα στοιχεία που έχουμε στη διάθεσή μας αρκούν για να συμπεράνουμε ότι η χρήση τους δεν είναι συμβατή με έναν υγιή τρόπο ζωής. Παρόλα αυτά, παρατηρείται μια ολοένα αυξανόμενη τάση για «ψυχαγωγική» χρήση των ψυχοδραστικών ουσιών στην εφηβεία, οπότε οι ουσίες -συμπεριλαμβανομένου και του αλκοόλ- αποτελούν, πλέον, κομμάτι του κοινωνικού τους περιγύρου.

Όλοι όσοι δοκιμάζουν ή πειραματίζονται με «ψυχαγωγικές» ουσίες, δεν σημαίνει απαραίτητα ότι θα εξαρτηθούν από αυτές. Τα περισσότερα εξαρτημένα άτομα δεν αντιλαμβάνονται στην αρχή και δεν παραδέχονται ότι έχουν εθιστεί. Αυτό συμβαίνει μόνο αφού έχουν εμφανιστεί σημαντικές βλάβες.

Η πρόοδος της χρήσης/εθισμού ακολουθεί συνήθως το ίδιο πρότυπο. Υπάρχουν αρκετά μοντέλα σταδιοποίησης του εθισμού σε ψυχοδραστικές ουσίες και τα περισσότερα παρουσιάζουν μεγάλες ομοιότητες μεταξύ τους. Αρκετοί ερευνητές διακρίνουν τρία στάδια, αλλά εμείς επιλέξαμε τέσσερα³, ώστε να τα μεταφέρουμε εύκολα στους μαθητές (Σημείωση: τα στάδια αυτά παρουσιάζονται στο Μάθημα 9, συμπεριλαμβάνονται όμως και εδώ για τη δική σας προετοιμασία.)

Να σημειωθεί εδώ ότι δεν είναι απαραίτητο να περάσει κάποιος χρήστης από όλα τα στάδια. (Μπορεί, π.χ., να περάσει από το στάδιο 1 απευθείας στο στάδιο 5).

Στάδιο 1: Πειραματισμός. Στο στάδιο αυτό, οι έφηβοι δοκιμάζουν ψυχοδραστικές ουσίες για να διασκεδάσουν, συχνά λόγω της ισχυρής πίεσης που δέχονται από συνομηλίκους. Εάν η επίδρασή τους είναι ευφορική, αποφασίζουν συχνά να συνεχίσουν να παίρνουν μια ουσία, για τη διασκέδασή τους. (Να σημειωθεί ότι η επίδρασή τους εξαρτάται από την αρχική διάθεση του χρήστη, καθώς συνήθως 'πολλαπλασιάζει' την αρχική συναισθηματική κατάσταση: Έτσι η θετική διάθεση μπορεί να γίνει ευφορία, αλλά και ο φόβος μπορεί να γίνει τρόμος).

Οι γονείς ή οι εκπαιδευτικοί είναι δύσκολο να εντοπίσουν τη χρήση, διότι εκτός από την προσπάθεια των νέων να την αποκρύψουν, η συμπεριφορά τους δεν εμφανίζει σημαντικές μεταβολές.

Στάδιο 2: Ενεργή αναζήτηση. Στο στάδιο αυτό, ο έφηβος χρειάζεται μεγαλύτερη ποσότητα από τις ουσίες για να έχει το ίδιο αίσθημα που είχε στο Στάδιο 1. Αυτό ονομάζεται «ανοχή» και αποτελεί την αρχή του εθισμού. Ο έφηβος μπορεί επίσης να αρχίσει να αποζητά ουσίες για να αντιμετωπίσει το στρες ή άλλα αρνητικά συναισθήματα (λύπη, απογοήτευση...) ή να για να «φτιαχτεί», ώστε να αποδράσει από την πραγματικότητα. Συνήθεις ενδείξεις ότι πέρασε σε αυτό το στάδιο, είναι η μείωση των σχολικών επιδόσεων, η έλλειψη κινήτρων, η ευερεθιστότητα, αλλά και οι απότομες μεταβολές διάθεσης. Ο κύκλος των φίλων του ατόμου μπορεί να αλλάξει, καθώς το άτομο προσελκύεται από άλλες παρέες με τις οποίες τον ενώνει η κοινή συνήθεια.

Στάδιο 3: Ενασχόληση. Στο στάδιο αυτό, η χρήση ουσιών γίνεται ο κύριος στόχος στη ζωή του εφήβου. Η χρήση της ουσίας έχει πλέον βγει εκτός ελέγχου, και χωρίς αυτήν το άτομο έχει ξεσπάσματα θυμού, ή/και απομονώνεται. Η 'βαριά' χρήση ουσιών είναι δαπανηρή και ο έφηβος είναι τώρα αναγκασμένος να πληρώσει για τη συνήθειά του αυτή, με τη βοήθεια των ανυποψίαστων ή δύσπιστων γονέων του, με μια δουλειά που αναλαμβάνει, κρυφά, μετά το σχολείο ή ακόμη και κλέβοντας ή πουλώντας ουσίες.

³ Οι περιγραφές που ακολουθούν προσαρμόστηκαν από σχετικό υλικό της Αμερικανικής Παιδιατρικής Ακαδημίας. Μια παρόμοια περιγραφή θα βρείτε στον ιστότοπο της Casa Palmera, ενός κέντρου απεξάρτησης στην Καλιφόρνια. <https://casapalmera.com/the-four-stages-of-drug-addiction>

Στάδιο 4: Εθισμός. Στο τελικό αυτό στάδιο, οι ουσίες γίνονται απαραίτητες στον νέο για να μπορεί να νιώθει κάπως φυσιολογικά, έστω και σε κάποιο βαθμό. Κάνει χρήση ουσιών όλη την ημέρα και καθημερινά και δεν μπορεί να λειτουργήσει χωρίς αυτές. Οι ουσίες συχνά δεν προκαλούν πλέον ευφορία στον χρήστη που τις παίρνει απλώς για να απωθήσει τις ενοχές και την κατάθλιψη. Σε αυτό το στάδιο, οι σχέσεις με την οικογένεια, ακόμη και η ίδια η οικογένεια, μπορεί να διασπαστούν εντελώς.

- Ένας παράγοντας που συχνά παραγνωρίζεται, αλλά συμβάλλει στη χρήση ψυχοδραστικών ουσιών από τους εφήβους, είναι το ότι το σύστημα αξιών δεν έχει ακόμη αναπτυχθεί επαρκώς σε αυτήν την ηλικιακή ομάδα. Οι έφηβοι συνήθως δεν έχουν ισχυρή ηθική κρίση που θα μπορούσε να λειτουργήσει ως ισχυρό αντίβαρο απέναντι στην πίεση των συνομηλίκων τους. Επομένως, οι γονείς που δεν δίνουν αρκετή σημασία στον πειραματισμό του παιδιού τους με τις ουσίες, θεωρώντας απλά ότι «όλοι» οι έφηβοι πειραματίζονται, δεν βοηθούν τα παιδιά τους να αναπτύξουν ορθή κρίση. Συχνά, οι έφηβοι εθίζονται σε έναν συνδυασμό από ουσίες (π.χ. μια ουσία και αλκοόλ), χωρίς να συνειδητοποιούν τι ακριβώς τους συμβαίνει.
- Στην ενότητα αυτή, θα χρησιμοποιηθεί ένα σκονί ως οπτικό παράδειγμα. Όταν φτάσετε στο τμήμα της δραστηριότητας με το σκονί, ίσως θελήσετε να ασχοληθείτε με τις τυχόν υποκείμενες ανάγκες που ενδέχεται να υπάρχουν στη ζωή κάποιου μαθητή.
- Ενδέχεται να μην νιώθετε αρμόδιοι να χειριστείτε κάποια από αυτά τα ζητήματα κάτω από το ρόλο του εκπαιδευτικού. Σε αυτήν την περίπτωση μπορείτε να απευθυνθείτε στους παρακάτω αρμόδιους φορείς:

ΟΚΑΝΑ <https://www.okana.gr/el>

ΚΕΘΕΑ <https://www.kethea.gr/>

ΚΕΝΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ <https://www.okana.gr/el/services/prolripsi/kentra-prolipsis>

ΑΡΓΩ <https://www.argoes.gr/>

Πρόγραμμα Προαγωγής Αυτοβοήθειας (ΠΠΑ) <https://www.selfhelp.gr/>

18 ΑΝΩ <http://www.18ano.gov.gr/>

ΥΛΙΚΟ/ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Μέσα στο Κουτί: Επιστολή γιαγιάδων και 3 σκονιά, μήκους μισού μέτρου.

- Γράψτε στον πίνακα τον ορισμό του «εθισμού»: «Εθισμός είναι όταν ένας άνθρωπος με τον νου, το σώμα και τα συναισθήματά του επιθυμεί έντονα μια ουσία και εξαρτάται από αυτήν».
- Φέρτε ένα σκονί ή καλώδιο μήκους 1.5 m περίπου για τον κάθε μαθητή. Εάν δεν υπάρχει αυτή η δυνατότητα, φέρτε μερικά μόνο σκονιά για κάθε δύο ή τρεις μαθητές.
- Κόψτε ένα φύλλο χαρτί σε μικρά κομμάτια, ένα για κάθε μαθητή. Πάνω στο 10% από αυτά τα χαρτάκια σημειώστε ένα «X». Κάντε τα χαρτάκια μπαλίτσες και φέρτε τα στην τάξη μέσα σε ένα δοχείο.
- Οι δραστηριότητες «Ουσίες εισόδου» και «Ταχύτητα εθισμού» προϋποθέτουν μια τάξη 30 έως 35 μαθητών. Εάν οι μαθητές σας είναι λιγότεροι, θα χρειαστεί να προσαρμόσετε ανάλογα τους αριθμούς που αναφέρονται στις δραστηριότητες.



ΜΑΘΗΜΑ



ΑΦΕΤΗΡΙΑ



ΙΣΤΟΡΙΑ

[διαβάστε την ιστορία που ακολουθεί, «Η λύση των κόμπων»]

3 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Η αίθουσα της κυρίας Αλεξίου ήταν συνήθως φωτεινή, μιας και η λάμπα στο ταβάνι εξαφάνιζε κάθε σκιά που θα μπορούσε να σχηματιστεί. Σήμερα όμως η ατμόσφαιρα ήταν διαφορετική.

Οι τρεις μαθητές μπήκαν σε ένα δωμάτιο που ταίριαζε πολύ περισσότερο σε χώρο μυστήριο και ανεξερεύνητο, παρά σε σχολική τάξη. Τα παντζούρια ήταν κατεβασμένα και, το μόνο που φώτιζε την αίθουσα, ήταν ένα κερί. Σκιές τρεμόπαιζαν στους τοίχους. Θα έλεγε κανείς πως η φλόγα χόρευε στο ρυθμό μιας μουσικής που δεν ακουγόταν, παρά μόνο στη φαντασία τους.

«Μπρρ», έκανε ο Αλέξανδρος.

«Νομίζω ότι το... φάντασμα του παλιού μου γείτονα, του Χρήστου, θα ένωθε σαν στο σπίτι του εδώ μέσα!», προσπάθησε να αστειευτεί ο Δημήτρης.

«Καλωσήγηρθατεεε!», είπε η δασκάλα με μια βαριά φωνή, αφού προφανώς της άρεσε η αντίδραση των μαθητών στη συσκοτισμένη αίθουσα που προσπάθησε να δημιουργήσει.

Η Αναστασία έστριψε το στόμα της προς τα αριστερά, σήκωσε το ένα φρύδι και είπε, «Μήπως οι γιαγιάδες προσπαθούν να μας προειδοποιήσουν για κάτι... σκοτεινό και επικίνδυνο;»

«Κάπως έτσι, Αναστασία...», χαμογέλασε η κυρία Αλεξίου. «Στα τελευταία μας μαθήματα, είδαμε πόσο επικίνδυνες μπορούν να είναι οι ουσίες. Οι γιαγιάδες σας όμως πιστεύουν ότι δεν θα είστε ασφαλείς, αν μάθετε μόνο για τους κινδύνους».

«Δηλαδή, θέλουν να μας φοβίσουν;», ειρωνεύτηκε ο Δημήτρης.

«Όχι ακριβώς. Ο φόβος είναι δίκικο μαχαίρι σε ό,τι αφορά τις ουσίες», του απάντησε η κυρία Αλεξίου.

«Πώς είπατε;» απόρησαν ταυτόχρονα η Αναστασία και ο Δημήτρης.

«Ας τις αφήσω καλύτερα να σας το πουν με τα δικά τους λόγια», τους διέκοψε η κυρία Αλεξίου.

Η κυρία Αλεξίου έδωσε στον Δημήτρη ένα φύλλο χαρτί τυλιγμένο ρολό και δεμένο με μια κλωστή, σαν πάπυρος.

Του έκανε νεύμα με το κεφάλι να ξετυλίξει τον πάπυρο.

Ο Δημήτρης έλυσε την κλωστή και κοίταζε για αρκετή ώρα, αμίλητος, τις λέξεις που ξεδιπλώνονταν μπροστά στα μάτια του. Κάποια στιγμή έκανε νεύμα στον εαυτό του, και ξανατύλιξε το χαρτί. Δείχνοντας μια ασυνήθιστη εγκράτεια, ο Αλέξανδρος απλώς καθόταν και κοιτούσε τον Δημήτρη, ενώ η Αναστασία έμοιαζε λες και προσπαθούσε να μαντέψει τι έγραφε το χαρτί. Χωρίς να κοιτάξει τον πάπυρο, ο Δημήτρης είπε:

«Τα πράγματα που κρύβει ο βυθός βουλιάζουν περισσότερες ζωές από οποιοδήποτε ορόπελο ή καταγίδα».

Οι λέξεις αιωρούνταν στον αέρα σαν δυσσιώνη προειδοποίηση. «Τα πράγματα που κρύβει ο βυθός...». Η φράση αυτή γυρνούσε ξανά και ξανά στο μυαλό τους, όπως κι η εικόνα με τις σκιές από το κερί.

«Οι γιαγιάδες σας μου είπαν να σας μιλήσω για μια διαδικασία της οποίας οι ρίζες χάνονται στα βάθη των αιώνων, τη «διαδικασία λύσης των κόμπων», είπε η κυρία Αλεξίου, σπάζοντας τη σιωπή.

Τίναξε πίσω τους ώμους, έβαλε το χέρι μέσα στο κουτί κι έβγαλε τρία σκοινιά, το καθένα τους ενάμιση μέτρο, περίπου. Το κάθε σκοινί είχε, σε όλο του το μήκος, δεμένους κόμπους. Η καθηγήτρια τοποθέτησε με επιμέλεια ένα σκοινί μπροστά σε κάθε μαθητή λέγοντας, «Αυτή είναι η ζωή σου και το μήκος της είναι καθορισμένο· μένει μόνο να δούμε τη χρησιμότητά της». Αυτό το επανέλαβε τρεις φορές, μία φορά για κάθε μαθητή καθώς του έδινε το σκοινί: «Αυτή είναι η ζωή σου...»

Κανένας από τους τρεις δεν άγγιξε το σκοινί που είχε μπροστά του. Όλοι περίμεναν να δουν τι θα ακολουθήσει.

«Μπορείτε να προσθέσετε ή να αφαιρέσετε, να σφίξετε ή να χαλαρώσετε. Πρέπει όμως να δώσετε όνομα πριν το κερί καεί άλλο ένα εκατοστό», τους είπε.

«Συγνώμη,» είπε ο Δημήτρης, σπάζοντας τη σιωπή του, «να προσθέσουμε ή να αφαιρέσουμε ποιο πράγμα;»

«Μα κόμπους φυσικά», του απάντησε η κυρία Αλεξίου. «Ο κάθε κόμπος συμβολίζει κάτι που στη ζωή σας είναι σπασμένο, στραβό ή σε λάθος θέση. Θα μπορούσε να είναι ένας αγενής χαρακτηρισμός που έχει εισχωρήσει στην καρδιά σας και ορίζει λανθασμένα ποιοι είστε, μια πληγή που δεν έχει επουλωθεί και σας κάνει ευάλωτους σε κάτι -από το οποίο διαφορετικά θα μπορούσατε να απομακρυνθείτε- ή ίσως μια υπόσχεση που δώσατε πολύ παλιά και που έβαλε ανώφελους περιορισμούς και εμπόδια στη ζωή σας.»

«Κάποιοι 'κόμποι' δέθηκαν εκεί από άλλους. Κάποιοι άλλοι σχηματίστηκαν μέσα από ορισμένα γεγονότα της ζωής σας. Και, κάποιους άλλους, τους φτιάξατε εσείς οι ίδιοι. Η πρόκληση που έχετε μπροστά σας είναι να δώσετε όνομα στους κόμπους και να τους αντιμετωπίσετε, γιατί οι κίνδυνοι που οι γιαγιάδες θέλουν να σας βοηθήσουν να αποφύγετε μπαίνουν στη ζωή σας μέσα από τους κόμπους που βρίσκονται τώρα στα σκοινιά σας.

Η Αναστασία χάθηκε γρήγορα στις σκέψεις της, καθώς ψηλαφούσε τον κάθε κόμπο του σκοινιού της. Αυτό θύμιζε στην κυρία Αλεξίου μια φίλη της που ασχολούταν με το κομποσκοίνι της ακριβώς με τον ίδιο τρόπο.

Ο Αλέξανδρος πήγε να λύσει έναν κόμπο, αλλά σύντομα ανακάλυψε πως ο κόμπος που είχε επιλέξει ήταν τόσο σφιχτά δεμένος, που δεν μπορούσε να βρει πού να βάλει τα δάχτυλά του για να τον λύσει.

Ο Δημήτρης άρχισε να λύνει έναν κόμπο, τον μετακίνησε λίγο πιο πέρα πάνω στο σκοινί και τον ξανάδεσε. Τα δάχτυλά του έπαιζαν ξανά και ξανά με τον ίδιο κόμπο, χωρίς αποτέλεσμα.

Η κυρία Αλεξίου χαμογέλασε. «Τελικά κάτι ήξεραν οι γιαγιάδες», σκέφτηκε.

«Μπορεί να θυμάστε ότι σε μια προηγούμενη επιστολή, η γιαγιά της Αναστασίας, η Σοφία, αποκάλυψε κάποια από τα προβλήματα που αντιμετώπισε όταν είχε αρχίσει να χρησιμοποιεί κάποιες ουσίες,» είπε η κυρία Αλεξίου, διακόπτοντας τις σκέψεις τους. «Τότε, είχαμε μιλήσει για τις επιδράσεις που έχουν διάφορες ουσίες στο νου και το σώμα μας. Σήμερα θα μιλήσουμε για το πώς οι ουσίες αυτές έχουν τη δύναμη να κάνουν τους ανθρώπους να εθιστούν σε αυτές. Μην ξεχνάτε πως όλοι έχουμε κόμπους στη ζωή μας. **Οι κόμποι μπορούν να αντιπροσωπεύουν**

οτιδήποτε: Πληγές που δεν έχουν επουλωθεί, οδυνηρές απογοητεύσεις ή ανεκπλήρωτες προσδοκίες.

Κάποιοι μας επιβάλλονται, και κάποιοι άλλοι είναι αποτέλεσμα των δικών μας επιλογών».



= 3 λεπτά



ΑΝΑΠΤΥΞΗ



ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΣΥΜΒΟΛΙΣΜΩΝ ΚΑΙ ΛΙΣΤΑ

7 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Οδηγός διδάσκοντα

- Το σκονί αντιπροσωπεύει τη «ζωή σας».
- Οι κόμποι αντιπροσωπεύουν κάτι που δεν πήγε καλά στη ζωή σας:
 1. Πληγές που δεν έχουν επουλωθεί
 2. Οδυνηρές απογοητεύσεις.
 3. Ανεκπλήρωτες προσδοκίες.
 - Μερικοί κόμποι μας επιβάλλονται.
 - Άλλους τους επιλέγουμε.

Δώστε 2' στους μαθητές για να γράψουν μερικούς κόμποι στα τετράδιά τους.



= 10 λεπτά

Δώστε μου μερικά παραδείγματα και από τα είδη κόμπων που μπορεί να έχουν στη ζωή τους έφηβοι όπως είναι η Αναστασία, ο Αλέξανδρος και ο Δημήτρης.

[Ζητήστε από αρκετούς μαθητές να δώσουν κάποιες ιδέες. Τονίστε ότι κάποιοι κόμποι μπορεί να είναι μεγαλύτεροι από άλλους και μπορεί να δημιουργήθηκαν από κακές επιλογές, αλλά και από συνθήκες έξω από τον έλεγχο μας ή λόγω δικής μας ανυπακοής.]

Έχετε 3' για να σκεφτείτε κάποιους κόμποι στη ζωή σας και να τους γράψετε στο τετράδιο σας.

Γράψτε τώρα τον αριθμό «1» δίπλα στον παλαιότερο κόμπο, εκείνον δηλαδή που συναντήσατε πρώτο.

Στη συνέχεια, γράψτε τον αριθμό «2» δίπλα στον αμέσως επόμενο κ.ο.κ, ωστόσο δώσετε έναν αριθμό σε όλους τους κόμποι.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΜΕ ΣΧΟΙΝΙ

6 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

[Μοιράστε ένα σκονί στον κάθε μαθητή.]

Θα ήθελα να φανταστείτε ότι το σκονί αντιπροσωπεύει το μήκος της ζωής σας, από τότε που γεννηθήκατε μέχρι σήμερα. Ξεκινήστε από την άκρη του σχοινοῦ που είναι η γέννηση σας και δέστε ένα κόμπο για καθετί που γράψατε στα τετράδιά σας.

Τι σκεφτόσασταν ή τι παρατηρήσατε καθώς δένετε τους κόμποι;

[Συζητήστε τις απαντήσεις που θα δώσουν οι μαθητές και

που ενδέχεται να συμπεριλαμβάνουν τα εξής: Κάποιοι άνθρωποι έχουν περισσότερους ή λιγότερους κόμπους από κάποιους άλλους, κάποια σημεία στο σκοινί έχουν περισσότερους κόμπους από κάποια άλλα, και το μήκος του σκοιινιού μικραίνει δένοντας κάθε κόμπο, κ.λ.π.]



= 16 λεπτά



ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ

1 ΛΕΠΤΟ ΠΕΡΙΠΟΥ

Ας επιστρέψω τώρα στην ιστορία που σας διάβαζα προτού αρχίσετε να κάνετε τη λίστα με τους κόμπους. Στην ιστορία μας, οι κόμποι και οι φόβοι σχετίζονται. Προσπαθήστε να βρείτε τη σχέση τους.

Η κυρία Αλεξίου στράφηκε στον Αλέξανδρο, την Αναστασία και τον Δημήτρη και τους είπε:
« Ορίστε τι ήθελαν οι γιαγιάδες σας να μάθετε από αυτήν την άσκηση.»

Αγαπημένα μας παιδιά,

Όταν πρωτοξεκινήσαμε την «διαδικασία λύσης των κόμπων», ήμασταν ακόμη σε πολύ νεαρή ηλικία. Ο πιο οριχτός κόμπος της Σοφίας είχε να κάνει με το ότι ήταν πεπεισμένοι πως θα την τιμωρούσαν για το παραμικρό –έχασε δηλαδή την ελευθερία της αποτυχίας. Ο μεγαλύτερος κόμπος για τη Χριστίνα ήταν η ντροπή, η διαρκής αίσθηση ότι, αν κάποιος ανακάλυπτε ποια πραγματικά ήταν, θα την εξευτέλιζε δημόσια. Για την Ελένη πάλι, ο μεγαλύτερος κόμπος ήταν ο φόβος του κοινωνικού αποκλεισμού.

Όλες μας ήμασταν ήδη παντρεμένες όταν συνειδητοποιήσαμε ότι, πολλοί από τους κόμπους μας, εξακολουθούσαν να ορίζουν τι φοβόμασταν και τι όχι, και αυτό λέει πολλά για την ωριμότητα που είχαμε τότε. Όταν ήμασταν παιδιά φοβόμασταν το σκοτάδι, αλλά δεν φοβόμασταν να παίξουμε στο δρόμο. Όταν μεγαλώσαμε έγινε το αντίστροφο. Οι δρόμοι έγιναν ο πραγματικός κίνδυνος, ενώ το σκοτάδι, από μόνο του, δεν προκαλούσε πλέον φόβο.

Τώρα είστε αρκετά μεγάλοι για να αντιληφθείτε με ποιο τρόπο οι κόμποι σας κάνουν ενάλωτους στους πραγματικούς κινδύνους που απορρέουν από τη χρήση των ουσιών ή του αλκοόλ. Φυσικά τα πράγματα περιπλέκονται ακόμη περισσότερο, επειδή επιπυρεύεστε σημαντικά και από τους κόμπους των φίλων σας.

Το να συνειδητοποιήσετε ποιοι είναι οι κόμποι σας είναι το πρώτο βήμα για να σταματήσετε την επιρροή τους στη ζωή σας. Επίσης, το να παρατηρείτε με ποιον τρόπο οι κόμποι των άλλων τους κάνουν να καταφεύγουν (ή και να ωθούν άλλους) σε επικίνδυνες διεξόδους (ψυχοδραστικές ουσίες, καταχρήσεις) θα σας ηλιθώσει από μελλοντικές παγίδες που μόνο δυστυχία μπορούν να φέρουν στη ζωή σας.

Οι γιαγιάδες σας



= 17 λεπτά

**ΕΠΙΔΕΙΞΗ**
5 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Σημείωση: Φροντίστε να επιλέξετε ένα θρανίο ή τραπέζι, το οποίο να μην μπορεί ο μαθητής να το σηκώσει μόνος του.

Σημείωση: Για λόγους συντομίας ο «χρήστης ουσιών» θα γράφεται πάντα στο αρσενικό γένος σε αυτό το μάθημα.

[Ζητήστε από δύο μαθητές να σηκωθούν στον πίνακα. Ο Μαθητής 1 θα παριστάνει τον «χρήστη ουσιών». Ο Μαθητής 2 θα παριστάνει τις επιδράσεις του εθισμού. Δώστε στο Μαθητή 2 ένα σκοινί 1,5 μέτρου και ζητήστε του να δέσει τον έναν καρπό του Μαθητή 1 σφιχτά στη ζώνη του, ώστε να μην μπορεί να χρησιμοποιήσει το χέρι του. Έπειτα ζητήστε από τον Μαθητή 1 να περπατήσει γύρω-γύρω στην αίθουσα.

-Ρωτήστε τον «χρήστη ουσιών»: «Δυσκολεύεσαι καθόλου να περπατήσεις;» Λογικά θα πει «όχι».

-Στη συνέχεια ζητήστε του να σηκώσει ένα θρανίο ή ένα τραπέζι, μέχρι που αυτό να μην ακουμπάει στο πάτωμα. Δεν θα μπορέσει να το σηκώσει μόνος του.

-Ζητήστε τώρα από το Μαθητή 2 να πιάσει το θρανίο από την άλλη μεριά. Τώρα, οι δυο τους μαζί θα μπορέσουν να το σηκώσουν.

-Ζητήστε από τον Μαθητή 2 να λύσει το σκοινί και να το ξαναδέσει, έτσι ώστε και οι δύο καρποί του Μαθητή 1 να είναι δεμένοι σφιχτά στη ζώνη του.

-Ζητήστε από τον «χρήστη» να περπατήσει μέσα στην τάξη και να παρατηρήσει αν μπορεί ακόμη να περπατήσει μόνος του. Κατόπιν ζητήστε του να λύσει τα κορδόνια των παπουτσιών του και να τα ξαναδέσει χωρίς βοήθεια.

-Αφού προσπαθήσει για λίγο, επιτρέψτε στον Μαθητή 2 να βοηθήσει τον Μαθητή 1 να δέσει τα παπούτσια του.

-Τέλος, ζητήστε από τον Μαθητή 2 να χρησιμοποιήσει το δεύτερο κορδόνι για να δέσει τα πόδια του «χρήστη» στους αστραγάλους, έτσι ώστε να μην μπορεί ο «χρήστης» να κινηθεί χωρίς βοήθεια.

-Ζητήστε από τον Μαθητή 1 να περπατήσει. Όταν δεν τα καταφέρει, πείτε στον Μαθητή 2 να τον βοηθήσει. Δώστε του αρκετή βοήθεια ώστε να μπορεί να πάει να καθίσει χωρίς να χρειαστεί να λύσει τα κορδόνια.



= 22 λεπτά

**ΣΥΖΗΤΗΣΗ**
1 ΛΕΠΤΟ ΠΕΡΙΠΟΥ

Ανατρέξτε στον ορισμό του «Εθισμού» στον πίνακα:

Εθισμός είναι η κατάσταση σωματικής ή ψυχολογικής εξάρτησης από μια ψυχοδραστική ουσία η συμπεριφορά, με επιβλαβείς επιδράσεις στον οργανισμό ενός ανθρώπου.

[Ζητήστε από ένα μαθητή να διαβάσει άλλη μια φορά τον ορισμό του «εθισμού» που είναι γραμμένος στον πίνακα].

Το σκοινί αντιπροσωπεύει τις επιδράσεις του εθισμού στις ουσίες. Τι προκάλεσε η ουσία στον «χρήστη»;

[Ζητήστε από την τάξη να εκφράσει ιδέες και μετά εξηγήστε τα σενάρια του εθισμού που εμπεριέχονταν μέσα στην προηγούμενη δραστηριότητα.].

Υπάρχουν κάποια πράγματα που ένας χρήστης ουσιών δεν

μπορεί να κάνει μόνος του από τότε που άρχισε να παίρνει ουσίες. Χρειάζεται τη βοήθεια άλλων για να πάρει μέρος σε ορισμένες δραστηριότητες, όπως προηγουμένως ο συμμαθητής σας που χρειάστηκε βοήθεια. Πολλές φορές, η βοήθεια μπορεί να είναι η ίδια η ουσία – χρειάζεται μεγαλύτερη ποσότητα και πιο συχνά. Καταλήγει να βασίζεται σε αυτήν, καθημερινά. Αυτό είναι που ονομάζουμε «εθισμό».

Οι επιδράσεις ήταν διαφορετικές στο κάθε σενάριο. Στην πρώτη περίπτωση, ο «χρήστης» μπορούσε να κάνει πολλά πράγματα, όχι όμως όλα. Αυτό συμβαίνει επειδή:

1. Η κάθε ουσία έχει διαφορετικές επιδράσεις.
2. Όσο συνεχίζει κανείς να παίρνει ουσίες, τόσο μεγαλύτερη ποσότητα χρειάζεται για να ολοκληρώσει ακόμη και απλά καθήκοντα.

Στο πρώτο σενάριο, το άτομο μπορούσε βέβαια να κάνει ακόμα κάποια πράγματα μόνο του, αλλά στο τελευταίο σενάριο δεν μπορούσε να κάνει ούτε και απλά πράγματα, χωρίς τη βοήθεια κάποιου.

[Δείξτε τον «χρήστη ουσιών»:]

Πώς αισθάνεσαι που ήσουν δεμένος όση ώρα μιλούσα; Αισθάνθηκες ότι ελέγχεις τη ζωή σου; Πώς είναι να αισθάνεσαι ότι χρειάζεσαι συνέχεια βοήθεια;

[Πείτε στον μαθητή ότι τώρα μπορεί να λύσει τα πόδια του.]

Έτσι είναι ο εθισμός. Όταν εθίζεται κανείς σε μια ψυχοδραστική ουσία, τον κατακλύζει όλο και περισσότερο η επιθυμία να πάρει άλλη μία δόση. Η αναζήτηση και απόκτηση της ουσίας γίνεται πλέον το κέντρο της ζωής του.



=25 λεπτά



ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΡΟΛΩΝ – ΟΥΣΙΕΣ ΕΙΣΟΔΟΥ

8 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Πολλές έρευνες που πραγματοποιήθηκαν σε διάφορες χώρες έδειξαν ότι η χρήση ψυχοδραστικών ουσιών αποτελεί ένα σοβαρό πρόβλημα.

Τώρα θα παρουσιάσουμε τι δείχνουν τα πρόσφατα στατιστικά στοιχεία για την πιθανότητα που έχει κάποιος να εθιστεί στις ουσίες από τη στιγμή που θα αρχίσει να τις παίρνει.

Στο επόμενο μάθημα θα εξετάσουμε αυτό το θέμα πιο αναλυτικά, για σήμερα όμως θα ήθελα να αντιληφθείτε την έννοια αυτή γενικά. Ας υποθέσουμε ότι όλοι στην τάξη αποφασίζουν να πάρουν ουσίες.

Επιλέξτε 12 μαθητές οι οποίοι θα έρθουν μπροστά στον πίνακα και θα πουν στην υπόλοιπη τάξη ότι άρχισαν να πίνουν αλκοόλ και να καπνίζουν τσιγάρα* συστηματικά.

Επιλέξτε 5 μαθητές που θα πάνε στο πίσω μέρος της τάξης και θα πουν στην υπόλοιπη τάξη ότι άρχισαν να παίρνουν μαριχουάνα.

Επιλέξτε 3 μαθητές που θα πάνε στο πλάι της τάξης και θα πουν στην υπόλοιπη τάξη ότι άρχισαν να χρησιμοποιούν εισπνεόμενα/πητητικά.

Σημαντική σημείωση: Κατά τη διάρκεια αυτών των παιχνιδιών-ρόλων, θα πρέπει να γίνει ξεκάθαρο σε όλους τους μαθητές ότι οι μαθητές 'χρήστες' βοηθούν με τον τρόπο αυτό τη διαδικασία της εκπαίδευσης και ότι αυτό γίνεται μόνο στα πλαίσια του μαθήματος. Δεν θα πρέπει σε καμία περίπτωση αυτή η προσωρινή κατανομή ρόλων να ακολουθήσει τους μαθητές και μετά από το τέλος της εκπαιδευτικής διαδικασίας.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ:

Σε ορισμένες χώρες σχεδόν το 20% των εφήβων δηλώνουν ότι έχουν χρησιμοποιήσει τουλάχιστον μία φορά στη ζωή τους εισπνεόμενα.

***ΣΗΜΕΙΩΣΗ:**

Για επιπρόσθετες πληροφορίες σχετικά με το κάπνισμα, δείτε το παράρτημα στο τέλος της ενότητας 3



= 33 λεπτά

Σηκωθείτε όλοι όρθιοι. Τα στατιστικά στοιχεία σχετικά με τον εθισμό δείχνουν ότι σχεδόν οι μισοί από τους ανθρώπους που κάνουν χρήση ουσιών, ξεκινούν συχνά με το αλκοόλ και τσιγάρα. Φαίνεται επίσης ότι υπάρχει κάποιου είδους σύνδεση μεταξύ του εθισμού στη νικοτίνη και του εθισμού στο αλκοόλ.

Τώρα θα επιλέξω 12 από σας που θα αντιπροσωπεύουν νέους που ξεκίνησαν να παίρνουν ουσίες, αρχίζοντας από την κατανάλωση αλκοόλ και τσιγάρων*.

Επίσης, πιο ευάλωτοι στο να περάσουν σε ισχυρότερες και πιο εθιστικές ουσίες είναι και οι χρήστες μαριχουάνας. Τα εισπνεόμενα είναι και αυτά ουσίες εισόδου.

Η δραστηριότητά μας προβλέπει ότι ένας από εσάς έχασε τη ζωή του, μετά από τις πρώτες τρεις εβδομάδες χρήσης.

[Πείτε σε έναν από τους τρεις να καθίσει].

Ένας από εσάς χρησιμοποίησε εισπνεόμενα και έχει υποστεί σοβαρή εγκεφαλική βλάβη με αποτέλεσμα να μην μπορεί να λειτουργήσει φυσιολογικά.

[Πείτε σε έναν από τους τρεις να καθίσει].

Σχεδόν όλοι όσοι στέκεστε όρθιοι αυτή τη στιγμή στην τάξη, έχετε χρησιμοποιήσει αυτό που αποκαλούμε «ουσίες εισόδου».

[Πείτε σε όλους τους μαθητές να επιστρέψουν στις θέσεις τους, αλλά να παραμείνουν όρθιοι].

Αυτές οι ουσίες (τσιγάρο, αλκοόλ) λέγονται «ουσίες εισόδου» επειδή οι περισσότεροι τις χρησιμοποιούν σαν ένα πρώτο πειραματισμό με τις ουσίες. Μόλις χρησιμοποιήσετε μια ουσία εισόδου, η αντίσταση σας σε αυτή, μειώνεται. Έτσι λοιπόν, είναι πολύ πιο εύκολο να περάσετε στο επόμενο και πιο επικίνδυνο επίπεδο της χρήσης ουσιών. Κάποιοι από σας θα έχετε ήδη εθιστεί σε αυτές τις επικίνδυνες ουσίες, προτού περάσετε στο επόμενο επίπεδο των ακόμα πιο επικίνδυνων ουσιών. Σας έρχεται πολύ πιο εύκολο να χρησιμοποιείτε τις ουσίες του επόμενου επιπέδου, ακριβώς επειδή αρχίσατε με τις ουσίες εισόδου.

Το 10% περίπου από εσάς, το οποίο δεν χρησιμοποίησε ουσίες εισόδου, αποφάσισε για κάποιο λόγο να αρχίσει κατευθείαν με τις 'σκληρές ουσίες'.



**ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΡΟΛΩΝ
- ΤΑΧΥΤΗΤΑ
ΕΘΙΣΜΟΥ
8 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ**

Τα ποσοστά που χρησιμοποιούνται εδώ, δεν βασίζονται σε ειδικά ερευνητικά δεδομένα. Το θέμα της προδιάθεσης είναι τεκμηριωμένο, αλλά όχι τα ποσοστά.

Επιλέξτε 7 μαθητές οι οποίοι θα αντιπροσωπεύουν χρήστες μαριχουάνας.

Επιλέξτε 5 μαθητές από αυτούς που είναι ακόμη όρθιοι.

Επιλέξτε 8 μαθητές από αυτούς που είναι ακόμη όρθιοι.

Επιλέξτε όλους τους μαθητές εκτός από τους 3 που είναι ακόμη όρθιοι.

[Μοιράστε στους μαθητές τις χάρτινες μπαλίτσες και πείτε τους να μην τις διαβάσουν].

-Σταθείτε τώρα όλοι δίπλα στα θρανία σας. Για αυτήν την επίδειξη το σύνολο της τάξης θα αντιπροσωπεύει τους «χρήστες ουσιών».

-Ξετυλίξτε τη χάρτινη μπαλίτσα που κρατάτε στα χέρια σας. Εάν πάνω της έχει ένα «X», καθίστε πάλι κάτω. Είστε εθισμένοι. Είστε από εκείνους τους ανθρώπους των οποίων η βιολογική ή ψυχολογική σύσταση τους κάνει να εθίζονται, από την πρώτη φορά που θα πάρουν μια ουσία.

-Ο εθισμός ήρθε αμέσως μόλις πήρατε την πρώτη δόση. Δεν είχατε ιδέα ότι κάτι τέτοιο θα συνέβαινε και δεν υπήρχε κανένας τρόπος να το γνωρίζετε εκ των προτέρων.

-Χρησιμοποιείτε ήδη μαριχουάνα, αλλά δεν έχετε προχωρήσει σε κάποιο άλλο ναρκωτικό. Σας αρέσουν οι επιδράσεις της και θέλετε όλο και περισσότερη γιατί σας ευχαριστεί η αίσθηση που σας δίνει για τις λίγες ώρες που διαρκεί. Βλάπτει σταδιακά τον εγκέφαλό σας, αλλά δεν το έχετε ακόμα παρατηρήσει. Μετά από αρκετούς μήνες, η επιθυμία σας για την ουσία αυτή έχει γίνει πιο έντονη, αφού θέλετε να βιώνετε τις ευχάριστες στιγμές πιο συχνά. Πλέον είστε εθισμένοι. Καθίστε κάτω παρακαλώ.

-Μετά από την κατάχρηση αλκοόλ περάσατε σε κατασταλτικές ουσίες, όπως η ηρωίνη. Ανακαλύψατε ότι η ηρωίνη είναι ευχάριστη όσο διαρκεί η επίδρασή της, αλλά ήδη στις πρώτες εβδομάδες παρατηρήσατε ότι έχετε ναυτία όταν δεν την παίρνετε. Ωστόσο, η ναυτία υποχωρεί όταν παίρνετε μια δόση ηρωίνης, οπότε για να μην αισθάνεστε ναυτία, παίρνετε ηρωίνη συχνότερα. Σε λίγο, όταν δεν παίρνετε ηρωίνη, αντί για ναυτία κάνετε πλέον εμετό και έχετε κράμπες στο στομάχι. Αφού πάρετε μια δόση αισθάνεστε καλύτερα. Είστε πλέον εθισμένοι. Καθίστε.

-Μέχρι τώρα παίρνατε μαριχουάνα, αλλά νιώσατε την ανάγκη για κάτι δυνατότερο και έτσι αρχίσατε να παίρνετε ηρωίνη.

Για κάποιο λόγο αρχίσατε να επιθυμείτε ακόμη μία δόση μετά την πρώτη και την δεύτερη. Είστε πλέον εθισμένοι.

-Η κοκαΐνη προκαλεί άγχος, κόπωση και κατάθλιψη. Τα συναισθήματα αυτά μπορούν να εμφανιστούν γρήγορα και, όπως και με άλλες ψυχοδραστικές ουσίες, τα συμπτώματα υποχωρούν όσο βρίσκεστε υπό την επήρεια της ουσίας. Αυτό πυροδοτεί την έντονη επιθυμία («πείνα») για την ουσία. Η έντονη επιθυμία άρχισε μετά από τρεις ή τέσσερις δόσεις. Καθίστε κάτω παρακαλώ.

Αν δεν τα πουν οι μαθητές, εξετάστε τα σημεία που καταγράφονται στα δεξιά, και τα οποία συνοψίζουν τα όσα είχατε αναπτύξει προηγουμένως:



= 41 λεπτά

-Εκτός από τους τρεις που στέκονται ακόμα όρθιοι, όλοι οι υπόλοιποι είστε εθισμένοι στις ουσίες. Δεν είστε πλέον ικανοί να σταματήσετε. Έχει κυριαρχήσει στη ζωή σας.

Γιατί νομίζετε ότι στέκονται ακόμα όρθιοι οι τρεις συμμαθητές σας;

Ακριβώς! Δεν έχουν εθιστεί — ΑΚΟΜΗ!

Πιστεύετε ότι τελικά θα εθιστούν;

[Οι απαντήσεις των μαθητών περιλαμβάνουν το «ναι», ενώ κάποιιοι μπορεί να περιγράψουν έναν γνωστό τους άνθρωπο που παίρνει ουσίες, αλλά δεν φαίνεται να έχει υποστεί αρνητικές επιδράσεις. Δεχθείτε την απάντηση, αλλά όχι και το συμπέρασμα].

Πράγματι έτσι είναι. Το να μην εθιστούν, αν δεν σταματήσουν έγκαιρα να παίρνουν ουσίες, είναι μάλλον απίθανο.

Για τον λόγο αυτό θα πρέπει και εσείς οι τρεις να καθίσετε κάτω.

Είναι σημαντικό να λάβετε υπόψη σας την πιθανότητα να γνωρίζετε κάποιον που παίρνει ουσίες (ή έχει πάρει στο παρελθόν), και που δεν φαίνεται να έχει υποστεί επιβλαβείς συνέπειες.

Με βάση τις πληροφορίες τις οποίες συζητήσαμε στα τελευταία μας μαθήματα, πώς θα μπορούσαμε να απαντήσουμε σε αυτή την πιθανή αντίφαση;

1. Η λήψη ουσιών οδηγεί -πολλές φορές- σε συμπεριφορές που είναι πολύ πιθανό να προκαλέσουν προβλήματα στην κοινωνική τους ζωή.
2. Τα εξαρτημένα άτομα αναπτύσσουν μηχανισμούς διαχείρισης για να κρύψουν τον εθισμό τους και τις επιδράσεις του πάνω τους, ακόμη και από τους πιο στενούς φίλους και την οικογένειά τους.
3. Οι ουσίες εισόδου, μπορεί να μην είναι άμεσα καταστροφικές, αλλά ανοίγουν τον δρόμο σε ισχυρότερες, πιο επικίνδυνες ουσίες. Όμως εκτός από αυτό, και οι ίδιες τους συνδέονται με βραχυπρόθεσμους κινδύνους.

Όταν οι άνθρωποι συνεχίζουν να παίρνουν ουσίες είναι απλώς θέμα χρόνου να εγκλωβιστούν με τέτοιο τρόπο, που να μην μπορούν να ξεφύγουν.



ΚΛΕΙΣΙΜΟ



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ: ΑΝΑΘΕΩΡΗΣΗ ΣΤΟΧΩΝ

4 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Προτού απελευθερώσετε τους μαθητές, θυμηθείτε να τους υπαγορεύσετε τις ερωτήσεις σύνδεσης Γονέα-Διδάσκοντα.



= 45 λεπτά

Στο σημερινό μάθημα είδατε ότι η χρήση ψυχοδραστικών ουσιών οδηγεί στον εθισμό. Όταν κάποιος είναι εθισμένος, βασίζεται συνεχώς στις ουσίες και συνήθως χάνει το ενδιαφέρον του για τους φίλους, την οικογένεια και το σχολείο.



ΣΥΝΔΕΣΗ ΓΟΝΕΑ-ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ



Για συζήτηση με την οικογένεια:

1. Μιλήστε με το νεαρό παιδί σας για ανθρώπους που ενδεχομένως γνωρίζετε εσείς ή/και το παιδί σας που είναι (ή ήταν) εθισμένοι σε ψυχοδραστικές ουσίες και για το πώς αυτές επηρέασαν τη ζωή τους.
2. Συζητήστε τους τρόπους με τους οποίους οι ουσίες θα μπορούσαν να επηρεάσουν τη δυνατότητα του παιδιού σας να εκπληρώσει τα όνειρά του.

	<h1>Η ΠΟΡΕΙΑ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΙΣ ΟΥΣΙΕΣ</h1>	<h2>ΜΑΘΗΜΑ 9</h2>
---	---	-----------------------

	<h3>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ</h3>	
---	----------------------------------	---

ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ

1. Η αρχική -πιθανή- αίσθηση ευφορίας μετά από τη χρήση ψυχοδραστικών ουσιών εξαφανίζεται γρήγορα, μολονότι το άτομο συνεχίζει τη χρήση τους.
2. Η χρήση ουσιών συχνά οδηγεί σε πλήθος επιβλαβών συνεπειών – σωματικών, συναισθηματικών, ψυχολογικών και κοινωνικών.
3. Η επαναλαμβανόμενη χρήση ουσιών οδηγεί γρήγορα σε απώλεια του ελέγχου της καθημερινής ζωής, λόγω της έμμονης εστίασης του ατόμου στην ανάγκη για λήψη της ουσίας.
4. Ακόμη και η περιστασιακή χρήση ενέχει τον κίνδυνο εθισμού και μπορεί, κάτω από συγκεκριμένες προϋποθέσεις, να οδηγήσει σε αυτόν.
5. Τελικά, ο χρήστης αναλώνεται σε μια επίπονη προσπάθεια να παρουσιάσει στους γύρω του μια 'κανονική' ζωή, κρύβοντας τη συνήθειά του.

ΣΤΟΧΟΙ

Μέχρι το τέλος του μαθήματος, οι μαθητές θα πρέπει:

1. Να κατανοήσουν ότι η διολίσθηση στον εθισμό γίνεται ολοένα και πιο δύσκολο να αποφευχθεί.
2. Να γνωρίσουν ότι η πιθανή αίσθηση της ευφορίας που βιώνουν στην αρχή, δεν κρατάει πολύ.
3. Να κατανοήσουν ότι ένα άτομο που εξαρτάται από τις ουσίες 'σπαταλά' άδικα τη ζωή του προσπαθώντας να νιώσει κάπως καλύτερα, κάτι που όμως, ουσιαστικά, δεν μπορεί να επιτύχει με τη χρήση ουσιών.

ΥΛΙΚΟ/ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Μέσα στο Κουτί: Επιστολή γιαγιάδων



ΜΑΘΗΜΑ



ΑΦΕΤΗΡΙΑ



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Κάντε μια αναδρομή στα κυριότερα στοιχεία της ιστορίας.

Στο προηγούμενο μάθημα, οι γιαγιάδες μας περιέγραψαν στην επιστολή τους με ποιον τρόπο ορισμένα γεγονότα στη ζωή μας μπορούν να γίνουν σαν τους κόμπους ενός σκοινιού. Μιλήσαμε για τον εθισμό στις ψυχοδραστικές ουσίες και για τις καταστροφικές επιδράσεις που έχουν στη ζωή μας. Στο σημερινό μάθημα, θα συνεχίσουμε αυτή τη συζήτηση. Ας ακούσουμε το υπόλοιπο της επιστολής που αρχίσαμε την προηγούμενη φορά.

Πείτε μου τι θυμάστε από την επιστολή σχετικά με τη γιαγιά της Αναστασίας.



ΙΣΤΟΡΙΑ ΚΑΙ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

12 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

[Διαβάστε την ακόλουθη ιστορία: «*Η ιστορία της Σοφίας συνεχίζεται*». Ρωτήστε τους μαθητές τι θυμούνται από την επιστολή που αφορούσε τη γιαγιά της Αναστασίας].

Οι τρεις τους είχαν ακόμη στο μυαλό τους τη «διαδικασία λύσης των κόμπων» καθώς έμπαιναν μέσα στην τάξη. Ποιος θα το πίστευε ότι οι κόμποι αυτοί συνδέονταν τελικά με ανώριμες και επικίνδυνες επιλογές! Ο Δημήτρης μέχρι που έφερε ξανά το σκοινί στο μάθημα.

Η κυρία Αλεξίου χαμογέλασε καθώς τοποθετούσε το κουτί στο κέντρο της έδρας. «Σήμερα δεν έχει ούτε σκοινιά, ούτε πόμολα και, φυσικά, ούτε ποντικοπαγίδες – μόνο μια επιστολή και ένα, αρκετά ασυνήθιστο, πείραμα.

«Αναστασία, τι λες, αντέχεις μια ακόμη επιστολή από τη γιαγιά σου τη Σοφία;»

«Έτσι νομίζω. Αν και, το ότι έπαιρνε ουσίες, δεν μπορώ ακόμη να το ξεπεράσω!»

«Ακόμη πιο περίεργο είναι ότι μας το είπε κιόλας!», ξεστόμισε αυθόρμητα ο Αλέξανδρος.

«Ναι, αλλά είχε κάποιους λόγους», πρόσθεσε ο Δημήτρης. «Μας λέει αρκετά προσωπικά, για την ίδια, πράγματα γιατί έτσι ελπίζει να μας πείσει».

Η κυρία Αλεξίου κοίταξε τον καθένα ξεχωριστά, καθώς έπαιρναν τις θέσεις τους και περίμεναν να ξεκινήσει η ιστορία.

Αγαπημένα μας παιδιά,

Όταν άρχισα να φροντίζω ασθενείς που ήταν εξαρτημένοι από διάφορες ουσίες και είδα από πρώτο χέρι που οδηγούσε η χρήση των ουσιών, συνειδητοποίησα τον κίνδυνο, αλλά δεν θέλησα να παραδεχτώ ότι είχα ήδη εκτεθεί σε αυτόν. Νομίζα ότι ήταν κάπου μακριά, ότι μπορούσα να διαχειριστώ και να ελέγξω τον εθισμό μου. Έτσι κι αλλιώς δεν πίστευα καν ότι είχα εθιστεί.

Επιπλέον, η εμπειρία μου θα μπορούσε να είναι χρήσιμη στους ανθρώπους που φρόντιζα... Αυτό έλεγα προσπαθώντας να δικαιολογήσω την επιλογή μου. Μα πόσο αφελής ήμουν τότε!

Υπάρχουν εξαρτημένα άτομα κάθε λογής, νέοι και ηλικιωμένοι, πλούσιοι και φτωχοί. Κάποιοι παρδενέτικαν γρήγορα στον εθισμό και, για άλλους αυτό πήρε περισσότερο χρόνο. Η ουσία που επέλεξε ο καθένας τους ήταν διαφορετική, αλλά ένα πράγμα έμενε σταθερό: για όλους τελικά ήταν μια επώδυνη εμπειρία.

Καθώς άκουγα τις ιστορίες τους, άρχισε να ξεκαθαρίζουν μέσα μου τα στάδια του εθισμού. Πιστεύω ότι τα περισσότερα από αυτά μπορείτε να τα βρείτε και μόνοι σας, χρησιμοποιώντας την κοινή λογική.

Η κυρία Αλεξίου τους κοίταξε και είπε: «Ποια νομίζετε ότι είναι τα συνήθη στάδια του εθισμού;»



ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Γράψτε τις τέσσερις κατηγορίες που βλέπετε στον πίνακα:

- ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΗ ΧΡΗΣΗ
- ΕΝΕΡΓΗ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ
- ΕΝΤΟΝΗ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ
- ΕΘΙΣΜΟΣ

Χωρίστε την τάξη σε μικρές ομάδες και ζητήστε από την κάθε ομάδα μια αναφορά έπειτα από συζήτηση 3' λεπτών.

Προτού δούμε τι σκέφτηκαν ο Αλέξανδρος, ο Δημήτρης και η Αναστασία, θα σας δείξω τα συνήθη στάδια του εθισμού στις ουσίες.

ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΗ ΧΡΗΣΗ	ΕΝΕΡΓΗ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ	ΕΝΤΟΝΗ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ	ΕΘΙΣΜΟΣ
			X

Ποιες ενδείξεις υπάρχουν ότι κάποιος βρίσκεται στο κάθε ένα από τα παραπάνω στάδια του εθισμού; Με άλλα λόγια, πώς πιστεύετε ότι τα εξαρτημένα άτομα συμπεριφέρονται σε κάθε στάδιο και πώς φαίνονται;

[Στις απαντήσεις των μαθητών μπορεί να συμπεριλαμβάνονται: «πειραματική χρήση» (σποραδική, κοινωνική χρήση), «ενεργή αναζήτηση» (πιο σταθερή χρήση όπου δοκιμάζει διάφορες ουσίες), «έντονη ενασχόληση» (συνεχής ιδιωτική χρήση), «εθισμός» (η ουσία κατακυριεύει τη ζωή, τα οικονομικά, τις σχέσεις και την υγεία του).]

**ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ
ΣΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ**

[Συνεχίστε την ανάγνωση της ιστορίας.]

Πέντε λεπτά αργότερα, η Αναστασία, ο Αλέξανδρος και ο Δημήτρης αποφάσισαν τελικά ότι υπάρχουν τρία γενικά στάδια εθισμού.

«Το πρώτο στάδιο είναι το στάδιο της ‘αθωότητας/αφέλειας’, όπου ο κίνδυνος να εθιστεί κανείς είναι μικρός», είπε ο Δημήτρης.

«Το δεύτερο στάδιο είναι το ‘γνωρίζω, αλλά δεν με νοιάζει’, πρόσθεσε ο Αλέξανδρος, «όπου ο κίνδυνος είναι υπαρκτός, αλλά τα αποτελέσματά του, δεν έχουν ακόμη φανεί.»

«Και το τρίτο είναι το στάδιο ‘παγιδευμένος και χωρίς διέξοδο’, όπου πλέον το άτομο δεν έχει πλέον επιλογή», είπε η Αναστασία.

«Τα πήγατε αρκετά καλά!», είπε η κυρία Αλεξίου, αφού άκουσε και τους τρεις. «Για να δούμε τι άλλο έχει να μας πει πάνω σ’ αυτό η επιστολή της Σοφίας».

Οι περισσότεροι ειδικοί εντοπίζουν τέσσερα στάδια εθισμού, με πρώτο τη γνωριμία με μια συγκεκριμένη ουσία. Αυτό ακολουθείται από τον πειραματισμό με άλλες ουσίες και τελικά την ενασχόληση με μια συγκεκριμένη ουσία ή οικογένεια ουσιών. Η ψυχοσύνθεση ενός ατόμου, η φυσική του κατάσταση, το είδος της ουσίας που παίρνει, η ηλικία του, ακόμη και το φύλο του – όλα διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στον τρόπο με τον οποίο θα περάσει μέσα από αυτά τα στάδια.

Κάποιοι άνθρωποι εθίζονται έπειτα από μία και μόνο χρήση. Άλλοι πάλι μπορούν να διατηρήσουν κάποιο έλεγχο και να ζήσουν μια, κάπως φυσιολογική ζωή, για αρκετό καιρό (τους αποκαλούμε λειτουργικούς εξαρτημένους). Πώς ξέρετε όμως τι είδους εξαρτημένου ατόμου θα γνώσασταν και, ακόμη σημαντικότερο, ποιοι είναι οι κόμπι στο σκονί σας που θα σας έκαναν, έστω και να σκεφτείτε, να το ρισκάρετε; Είμαι, βέβαια, της γνώμης, ότι είναι καλό να παίρνουμε τα σωστά ρίσκα σε κάποιους τομείς της ζωής μας, όμως πιστέψτε με, η χρήση ουσιών δεν είναι ένα από αυτά.

*Με αγάπη,
Τιαγιά Σόφια
[Τέλος ιστορίας].*



= 12 λεπτά

**ΑΝΑΠΤΥΞΗ****ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΣ
ΚΑΙ ΔΙΑΔΡΑΣΗ**
16 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Σήμερα θα εστιάσουμε στον τρόπο με τον οποίο τα στάδια της χρήσης ψυχοδραστικών ουσιών είναι σαν ένα καθοδικό σπινάλ, που μας κάνει να χάνουμε τον έλεγχο της ζωής μας. Θα δούμε, επίσης, με ποιον τρόπο η αποφυγή της χρήσης ουσιών, μας βοηθά να πραγματοποιήσουμε τους στόχους και τα όνειρά μας.

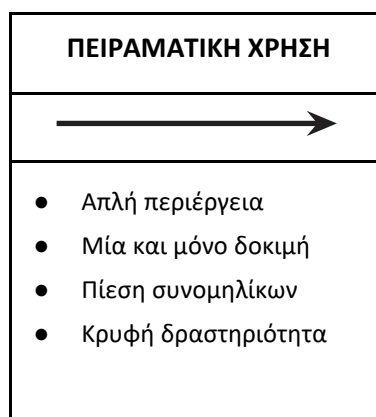
(4 λεπτά για κάθε κατηγορία)

Μπορεί να είναι δύσκολο οι γονείς ή οι διδάσκοντες να εντοπίσουν τη χρήση ουσιών σε αυτό το στάδιο, διότι, εκτός από την προσπάθεια του ατόμου να συγκαλύψει τη χρήση, σημειώνονται πολύ λίγες συμπεριφορικές αλλαγές.

- 1. Πρώτον, ας δούμε ξανά τις κατηγορίες που συζητήσαμε πριν από λίγο. Πώς θα μπορούσαμε να περιγράψουμε την «Πειραματική χρήση»;**

[Καταγράψτε τις απαντήσεις των μαθητών στον πίνακα, στην κατάλληλη στήλη – βλ. παρακάτω].


Αυτό είναι το στάδιο όπου κάποιος πειραματίζεται με τις ουσίες, συχνά ανταποκρινόμενος στην πίεση που δέχεται από φίλους. Κάποια από τα άτομα που αποκτούν την εμπειρία των ουσιών, αποφασίζουν να συνεχίσουν να τις παίρνουν.



- 2. Πώς θα μπορούσαμε να περιγράψουμε το στάδιο «Ενεργή αναζήτηση»**

[Καταγράψτε τις απαντήσεις των μαθητών στον πίνακα, στην κατάλληλη στήλη – βλ. παρακάτω].


Στο στάδιο «Ενεργή αναζήτηση», το άτομο χρειάζεται μεγαλύτερη ποσότητα από τις ουσίες ώστε να ξαναζήσει την ίδια εμπειρία που ένιωσε στο Στάδιο 1. Αυτό ονομάζεται «αυξημένη ανοχή» και αποτελεί την αρχή του εθισμού. Το άτομο μπορεί επίσης να αρχίσει να χρησιμοποιεί ουσίες για να αντιμετωπίσει το στρες και τα αρνητικά του συναισθήματα. Κάποιος που βρίσκεται στο στάδιο αυτό, μπορεί να κάνει καθημερινή χρήση ουσιών για να έχει το επιθυμητό αποτέλεσμα και για να μπορέσει να «αποδράσει» για λίγο από την πραγματικότητα. Συνήθεις ενδείξεις είναι η μείωση των σχολικών επιδόσεων, η έλλειψη κινήτρων, η ευερεθιστότητα και οι απότομες μεταβολές διάθεσης. Ο κύκλος των φίλων του ατόμου μπορεί να αλλάξει, καθώς το άτομο προσελκύεται από άλλες παρέες με τις οποίες τον ενώνει η κοινή συνήθεια.

ΕΝΕΡΓΗ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ

<ul style="list-style-type: none"> • Προσπάθεια απόδρασης από τα προβλήματα • Έντονη επιθυμία για περισσότερη ουσία • Μεταβολές στη συμπεριφορά • Πτώση επιδόσεων στο σχολείο • Αυξημένη χρήση ουσίας • Επιβλαβείς συνέπειες

3. Πώς θα μπορούσαμε να περιγράψουμε κάποιον που βρίσκεται στο στάδιο «Έντονη Ενασχόληση»;

[Καταγράψτε τις απαντήσεις των μαθητών στον πίνακα, στην κατάλληλη στήλη – βλ. παρακάτω].


Στο στάδιο «Έντονη Ενασχόληση», η χρήση της ουσίας γίνεται ο κύριος στόχος στη ζωή του ατόμου. Το άτομο έχει πλέον βγει εκτός ελέγχου, και χωρίς την ουσία επιδεικνύει θυμό ή απομονώνεται. Η 'βαριά' χρήση ουσιών είναι δαπανηρή, αλλά μπορεί να αρχίσει να πληρώνει για τη συνήθειά του, με τη βοήθεια των ανυποψίαστων γονέων του, με μια δουλειά που αναλαμβάνει, κρυφά, μετά το σχολείο, ακόμη και κλέβοντας, ή πουλώντας παράνομες ουσίες.

ΕΝΤΟΝΗ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ

<ul style="list-style-type: none"> • Συνεχής χρήση ουσίας • Απώλεια αυτοελέγχου • Θυμός • Απομόνωση • Ψέματα • Ποινικά αδικήματα/ φυλακή

4. Πώς θα μπορούσαμε να περιγράψουμε κάποιον που βρίσκεται στο στάδιο «Εθισμός»;

[Καταγράψτε τις απαντήσεις των μαθητών στον πίνακα, στην κατάλληλη στήλη – βλ. παρακάτω].

Στο τελικό στάδιο «Εθισμός», οι ουσίες γίνονται απαραίτητες στον χρήστη για να μπορεί να νιώθει φυσιολογικά, έστω και σε κάποιο βαθμό. Κάνει χρήση ουσιών όλη την ημέρα και καθημερινά και δεν μπορεί να λειτουργήσει χωρίς αυτές. Οι ουσίες συχνά δεν του προκαλούν πλέον ευφορία και ο χρήστης τις παίρνει απλώς για να διώξει τις ενοχές και την κατάθλιψη. Σε αυτό το στάδιο, οι σχέσεις με την οικογένεια, μερικές φορές ακόμη και η ίδια η οικογένεια, μπορεί να διασπαστούν εντελώς.

ΕΘΙΣΜΟΣ

<ul style="list-style-type: none"> • Καθημερινή χρήση ουσιών, απαραίτητη για την επαναφορά του εθισμένου στις «φυσιολογικές» του λειτουργίες. • Αδυναμία διακοπής των ουσιών, παρά τις επιβλαβείς συνέπειες. • Απομόνωση • Ψέματα • Ποινικά αδικήματα και φυλακή με αυξημένο κίνδυνο επαναληψιμότητας, τόσο των αδικημάτων, όσο και της φυλάκισης.


 = 28 λεπτά



ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΚΑΙ ΓΡΑΨΙΜΟ ΣΤΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ 5 ΛΕΠΤΑ

Ξαναδείτε κάθε μία στήλη ξεχωριστά, χωρίς να μιλάτε μεταξύ σας. Αν έχετε χρησιμοποιήσει ουσίες, αποφασίστε σε ποια στήλη ανήκετε. Αν όχι, σκεφτείτε τι είναι αυτό που σας απέτρεψε. Έχετε πέντε λεπτά να σκεφτείτε και να γράψετε μια περίληψη των σκέψεών σας στο προσωπικό σας ημερολόγιο.

ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΗ ΧΡΗΣΗ	ΕΝΕΡΓΗ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ	ΕΝΤΟΝΗ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ	ΕΘΙΣΜΟΣ
			X
<ul style="list-style-type: none"> • Απλή περιέργεια • Μία και μόνο δοκιμή • Πίεση συνομηλίκων • Κρυφή δραστηριότητα 	<ul style="list-style-type: none"> • Προσπάθεια απόδρασης από τα προβλήματα • Έντονη επιθυμία για περισσότερη ουσία • Μεταβολές στη συμπεριφορά • Πτώση επιδόσεων στο σχολείο • Αυξημένη χρήση ουσίας • Επιβλαβείς συνέπειες 	<ul style="list-style-type: none"> • Συνεχής χρήση ουσίας • Απώλεια αυτοελέγχου • Θυμός • Απομόνωση • Ψέματα • Ποινικά αδικήματα/φυλακή 	<ul style="list-style-type: none"> • Καθημερινή χρήση απαραίτητη για την επαναφορά του εθισμένου στις «φυσιολογικές» του λειτουργίες. • Αδυναμία διακοπής των ουσιών, παρά τις επιβλαβείς συνέπειες. • Απομόνωση • Ψέματα • Ποινικά αδικήματα και φυλακή σε σταθερή, πλέον, βάση.

 = 33 λεπτά



ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΡΟΛΩΝ
«ΣΥΝΕΧΙΖΩ ΝΑ
ΣΤΕΚΟΜΑΙ
ΟΡΘΙΟΣ»
 10 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Χωρίστε την τάξη σε τριμελείς ομάδες.

Θα κάνουμε τώρα μια δραστηριότητα που θα μας βοηθήσει να δούμε την πρόοδο του εθισμού.

Ένας μέλος της ομάδας σας θα ακολουθεί τις οδηγίες μου, όσο οι άλλοι δύο θα στέκονται δίπλα του. Μην ακουμπάτε ο ένας τον άλλον, εκτός και αν χρειαστεί να συγκρατήσετε τον συμμαθητή σας επειδή πάει να πέσει.

Οι κανόνες:

1. Ακολουθήστε τις οδηγίες που θα σας δίνω -τη μία μετά την άλλη- αλλά μην βιάζεστε.
2. Να παραμένετε στην κάθε θέση ώσπου να μετρήσω μέχρι το 5.

Καθώς εκτελείτε τη μία οδηγία, θα προσθέτω την επόμενη. Πάμε!

Πρώτα, σταθείτε όρθιοι και στα δύο πόδια, με τα χέρια στο πλάι. [Μετρήστε από το 1 μέχρι το 5, ώστε να συμπληρωθούν πέντε δευτερόλεπτα περίπου.]

Τώρα σηκώστε το δεξί σας πόδι πάνω από το δάπεδο, περίπου στο μισό μέτρο.

[Μετρήστε από το 1 μέχρι το 5, ώστε να συμπληρωθούν πέντε δευτερόλεπτα περίπου.]

Επαναλάβετε τη σειρά με τις οδηγίες τρεις φορές, ώστε όλα τα μέλη της κάθε ομάδας να έχουν την εμπειρία της δραστηριότητας.

Οι απαντήσεις μπορεί να συμπεριλαμβάνουν:

- Η κάθε επιπλέον οδηγία χρειαζόταν περισσότερη συγκέντρωση, ενέργεια και σωματική ικανότητα.
- Το κάθε επιπλέον στοιχείο έμοιαζε με τον τρόπο που η αυξημένη χρήση ουσιών επηρεάζει την ικανότητα εκτέλεσης σωματικών καθηκόντων.



= 43 λεπτά

Τώρα βάλτε και τα δύο σας χέρια στις τσέπες ή κρατήστε τα σταυρωμένα μπροστά στο στήθος σας.

[Μετρήστε από το 1 μέχρι το 5, ώστε να συμπληρωθούν πέντε δευτερόλεπτα περίπου.]

Τώρα κλείστε το ένα μάτι.

[Μετρήστε από το 1 μέχρι το 5, ώστε να συμπληρωθούν πέντε δευτερόλεπτα περίπου.]

Τώρα και τα δύο.

[Μετρήστε από το 1 μέχρι το 5, ώστε να συμπληρωθούν πέντε δευτερόλεπτα.]

Τώρα γείρετε το κεφάλι προς τα πίσω.

[Μετρήστε από το 1 μέχρι το 5, ώστε να συμπληρωθούν πέντε δευτερόλεπτα περίπου.]

Έχετε τρία με πέντε λεπτά για να συζητήσετε με τις ομάδες σας τι νιώσατε και πώς οι εμπειρίες σας μοιάζουν με την πρόοδο της χρήσης ουσιών από την ψυχαγωγική χρήση μέχρι τον εθισμό.

[Ζητήστε από τις ομάδες να μεταφέρουν σε όλη την τάξη ένα μέρος από τη συζήτησή τους.]

Με τη βοήθεια αυτής της δραστηριότητας, είχατε όλοι την ευκαιρία να νιώσετε πώς είναι να χάνει κανείς τον έλεγχο του εαυτού του. Η άσκηση αυτή αναπαράγει την απώλεια ελέγχου που βιώνουν οι περισσότεροι χρήστες ουσιών, καθώς προχωρούν σε συχνότερη χρήση και σε ισχυρότερες ουσίες. Είδατε ότι κάποιιοι κατάφεραν να κάνουν κάποια πράγματα, ενώ άλλοι δυσκολεύτηκαν περισσότερο. Αυτό δείχνει τις διαφορετικές αντιδράσεις που έχουν οι άνθρωποι στις διάφορες ουσίες. Κανείς δεν γνωρίζει από πριν πόσο και πώς θα τον επηρεάσει η χρήση τους.



ΚΛΕΙΣΙΜΟ



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

2 ΛΕΠΤΑ

Προτού απελευθερώσετε τους μαθητές, θυμηθείτε να τους υπαγορεύσετε τις ερωτήσεις Γονέα-Διδάσκοντα.



= 45 λεπτά

Στο σημερινό μάθημα, είδαμε με ποιο τρόπο η εμπειρία του πειραματισμού μπορεί να οδηγήσει σε ένα πρόβλημα που δύσκολα καταφέρνουμε να ξεπεράσουμε. Δείξαμε ότι η χρήση ουσιών μπορεί να έχει επιβλαβείς σωματικές, συναισθηματικές, ψυχολογικές και κοινωνικές συνέπειες.



ΣΥΝΔΕΣΗ ΓΟΝΕΑ-ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ



Για συζήτηση με την οικογένεια:

1. Ζητήστε από το παιδί σας να σας μιλήσει για τα χαρακτηριστικά των τεσσάρων σταδίων του εθισμού.
2. Συζητήστε για το πόσο εύκολα ο πειραματισμός μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρότερα στάδια εθισμού.
3. Συζητήστε με το παιδί σας για το πώς θα αισθανόσασταν εάν ανακαλύπτατε ότι πειραματιζόταν με τη χρήση παράνομων ουσιών.

	ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΕΘΙΣΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ	ΜΑΘΗΜΑ 10
---	--	----------------------

	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ	
---	--------------------------------	---

ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ

1. Η πρώτη απόφαση που θα πάρει κανείς σχετικά με το αν θα ξεκινήσει ή όχι τις ψυχοδραστικές ουσίες, αποτελεί το σημείο που θα καθορίσει τη μετέπειτα πορεία του.
2. Όταν ξεκινήσει κανείς να κάνει χρήση ουσιών, αρχίζει να χάνει επιλογές και ευκαιρίες.

ΣΤΟΧΟΙ

Μέχρι το τέλος του μαθήματος, οι μαθητές θα πρέπει να μπορούν:

1. Να κατανοήσουν ότι η πρώτη απόφαση σχετικά με τις ψυχοδραστικές ουσίες– αν θα ξεκινήσουν τη χρήση τους ή όχι– έχει καίρια σημασία.
2. Να κατανοήσουν ότι, από τη στιγμή που ένα άτομο αρχίσει να παίρνει ουσίες, περιορίζονται οι επιλογές και οι ευκαιρίες του.


ΥΛΙΚΟ/ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Μέσα στο Κουτί: Επιστολή γιαγιάδων και ένα σχισμένο χαρτόδετο βιβλίο.

- Το βιβλίο αυτό χρησιμοποιείται μόνο στην ιστορία των γιαγιάδων.
- Ο κάθε μαθητής πρέπει να έχει μαζί του ένα κέρμα, ένα μολύβι ή στυλό και χαρτί.

	ΜΑΘΗΜΑ	
---	---------------	---

	ΑΦΕΤΗΡΙΑ	
---	-----------------	---

	ΕΙΣΑΓΩΓΗ	<p>Στο προηγούμενο μάθημα είδαμε τα στάδια του εθισμού και πώς μπορούμε να αντιληφθούμε σε ποιο στάδιο βρίσκεται κάποιος. Σήμερα θα έχετε την ευκαιρία να πάρετε από μόνοι σας μερικές αποφάσεις σχετικά με τις ουσίες. Όμως πρώτα ας ακούσουμε ένα ακόμη απόσπασμα από την ιστορία των γιαγιάδων.</p>
---	-----------------	--



ΙΣΤΟΡΙΑ

5 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

[Διαβάστε την ιστορία που ακολουθεί: «Σχισμένο βιβλίο – σχισμένες ζωές»

«Μπρρρ!», έκανε η Αναστασία τουρτουρίζοντας.

«Δε λες τίποτα!», είπε ο Αλέξανδρος.

«Έχω ξεπαγιάσει, λέμε!», είπε ο Δημήτρης.

Οι τρεις μαθητές περίμεναν ζαρωμένοι έξω από την τάξη. Σήμερα ήταν η 'μέρα των γιαγιάδων', η μέρα του μυστηριώδους κουτιού! Ίσως το σημερινό μάθημα να τους ζέσταινε λίγο αυτό το παγωμένο πρωινό.

«Αναζωογονητική μέρα, ε;», είπε η κυρία Αλεξίου καθώς ξεκλείδωνε την πόρτα της τάξης.

Οι τρεις μαθητές κοιτάχτηκαν σιωπηλοί όσο η καθηγήτριά τους βάδιζε προς την έδρα της.

«Μάλλον το κρύο είναι 'αναζωογονητικό' για κάποιους», ψέλλισε ο Αλέξανδρος.

Κάθισαν και οι τρεις στα θρανία τους, καθώς η κυρία Αλεξίου τοποθετούσε πάνω στην έδρα ένα σχισμένο χαρτόδετο βιβλίο. Κοιτώντας κανείς το εξώφυλλο του βιβλίου, θα έλεγε ότι έδειχνε πολύ ενδιαφέρον... μόνο που έλειπε το μισό! Περίπου οι τελευταίες εκατό σελίδες είχαν σχιστεί.

«Από το κουτί των γιαγιάδων μας βγήκε αυτό;», ρώτησε η Αναστασία.

«Μα... και βέβαια!», είπε με χαμόγελο η κυρία Αλεξίου.

Ο Δημήτρης έπιασε το βιβλίο στα χέρια του και το γύρισε από την ανάποδη, λέγοντας: «Το άλλο μισό πού είναι;»

«Δεν μπορώ να πω», του απάντησε η κυρία Αλεξίου.

«Μα γιατί; Τι το χρειαζόμαστε μισό βιβλίο;», ρώτησε η Αναστασία.

«Σωστά, ποιος θέλει να διαβάσει μόνο μισό βιβλίο; Εκεί που αρχίζεις να έχεις προσδοκίες και να μπαίνεις μέσα στην πλοκή και τους χαρακτήρες, μένεις ξεκρέμαστος», πρόσθεσε ο Δημήτρης.

«Τι έχουν να πουν πάνω σ' αυτό οι γιαγιάδες μας;», ρώτησε ο Αλέξανδρος καθώς περνούσε το βιβλίο στον Δημήτρη.

Ένα ελαφρύ μειδίαμα ζωγραφίστηκε στο πρόσωπο της κυρίας Αλεξίου καθώς έβγαζε την επιστολή από το κουτί.

Αγαπημένα μας παιδιά,

Όπως λέγεται, όλοι έχουν μια ιστορία – με αρχή, μέση και τέλος. Μέχρι τώρα σας έχουμε διηγηθεί κάποια επεισόδια από την ιστορία μας και μένουν πολλά ακόμη να διηγηθούμε! Σήμερα όμως θέλουμε να σας προειδοποιήσουμε ότι μια ιστορία πάει εντελώς χαμένη αν δεν την ακούσετε έως το τέλος! Συχνά, το τελευταίο κεφάλαιο είναι που μας αποκαλύπτει τον σκοπό της ιστορίας. Διακόψτε την πρόωρα και ποτέ δεν θα μάθετε τι ζούσατε τότε: Ήταν ήττα ή, μήπως, νίκη; Διακόψτε την πρόωρα, και... κάτι, θα μείνει, ανολοκλήρωτο...

Μια ιστορία μπορεί να έχει πολλές καμπές και ανατροπές. Ο ήρωας μπορεί να χάνει και να ταπεινώνεται συνεχώς μέχρι και το τελευταίο κεφάλαιο, αλλά στο τέλος να βγει νικητής. Ο ίδιος όμως, που βρίσκεται μέσα την ιστορία αυτή και τη βιώνει, δεν γνωρίζει την έκβασή της... Αν τη γνώριζε, μάλλον δεν θα σας ενδιέφερε πλέον να διαβάσετε την ιστορία αυτή. Δεν θα θέλατε να τον βλέπετε να τα καταφέρνει με τη σιγουριά κάποιου που γνωρίζει τη νίκη του εκ

των προτέρων. Ο αγώνας του απέναντι στις δυσκολίες και τις αντιξοότητες είναι αυτός που έχει αξία τελικά. Και μόνο έτσι αξίζει να διαβάσει κανείς την ιστορία του.

Αλέξανδρε, εσύ δεν χνιώριζες ποτέ τον θείο σου τον Γιάννη. Έφυγε από τη ζωή λίγο πριν γεννηθείς. Έχω την εντύπωση πως η παρέα με τα βιβλία του άρεσε πολύ περισσότερο από ό,τι η συναναστροφή με τους ανθρώπους. Ήταν ικανός να μένει στο σπίτι μας όλο το Σαββατοκύριακο 'καταβροχθίζοντας' το ένα βιβλίο μετά το άλλο. Στην Ελένη και τη Σοφία άρεσε να τον πειράζουν. Προσπαθούσαν να του τραβήξουν την προσοχή και μετά έκαναν πως προσβάλλονται όταν αυτός έδειχνε ενδιαφέρον για εκείνες -το συννηθισμένο αθώο, παιδικό φλερτ... Εκείνος ήταν ένα χρόνο μεγαλύτερος από εμάς, πανέξυπνος και χαρισματικός, σε θέματα κοινωνικοποίησης, όμως, ήταν χρόνια πίσω μας. Ντρεπόταν πολύ εύκολα και κλεινόταν στον εαυτό του, πολύ συχνά. Καμιά μας, όμως, δεν ήξερε πόσο εύθραυστος ήταν πραγματικά.

Κάποια στιγμή έφυγε στο εξωτερικό για σπουδές και, από τότε, χάσαμε τα ίχνη του. Δεν ξαναέδωσε σημεία ζωής. Μάθαμε λίγα χρόνια μετά ότι κάποιες λάθος επιλογές τον οδήγησαν σε αδιέξοδα από τα οποία δεν μπόρεσε ποτέ να βγει. Και λυπηθήκαμε ιδιαίτερα για αυτόν τον τόσο χαρισματικό άνθρωπο που θα μπορούσε να κάνει θαύματα και να αλλάξει τον κόσμο γύρω του, αλλά δεν το έκανε: Εγκατέλειψε την προσπάθεια και 'αφέθηκε' στην ήττα, αφήνοντας μισοτελειωμένο το βιβλίο της ζωής του.

Να θυμάστε ότι η νίκη σας δεν είναι προκαθορισμένη. Είναι όμως στο χέρι σας να πολεμήσετε γι' αυτήν.

Η γραιά σου
Χριστίνα

Ο Αλέξανδρος έμεινε με τα μάτια καρφωμένα στο πάτωμα. Κανείς ποτέ δεν του είχε μιλήσει για τον θείο του τον Γιάννη: ήταν μόνο ένα πρόσωπο σε μία παλιά φωτογραφία πάνω το κομοδίνο της γιαγιάς. Και τώρα θα γινόταν ένα μισοτελειωμένο κεφάλαιο στην ιστορία της δικής του ζωής.



ΑΝΑΠΤΥΞΗ



ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΡΟΛΩΝ

20 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Προτού μπουν μέσα στην τάξη οι μαθητές, αντιγράψτε στον πίνακα τη λίστα της δεξιάς στήλης.

[Σήμερα οι μαθητές σας θα παίξουν ένα παιχνίδι που ενισχύει πολλές από τις ιδέες που μελέτησαν μέχρι τώρα].

1. Οικονομική ασφάλεια
2. Επαγγελματική επιτυχία
3. Σταθερή και υποστηρικτική οικογένεια
4. Κοντινοί και έμπιστοι φίλοι
5. Υγεία και σωματική ευεξία
6. Στάση ελπίδας και αυτοπεποίθησης
7. Μεγάλο προσδόκιμο ζωής
8. Καλή φήμη

Διαβάστε προσεκτικά τις ακόλουθες οδηγίες:

Για να βοηθήσετε τους μαθητές σας να παρακολουθούν καλύτερα πόσες ευκαιρίες τους έχουν μείνει, ζητήστε τους να γράψουν στο χαρτί τους αριθμούς 1 έως 15 και να συμπληρώσουν το αποτέλεσμα κάθε προσπάθειας.

Αν νομίζετε ότι το παιχνίδι είναι υπερβολικά περίπλοκο για τους μαθητές στην αρχή, γράψτε τους αριθμούς 1 έως 15 στον πίνακα και παίξτε μια παρτίδα μαζί τους. Μόλις μάθουν όλοι πώς παίζεται το παιχνίδι, θα καταφέρουν να το παίξουν χωρίς καθοδήγηση με το δικό τους κέρμα και χαρτί.

[Όταν οι μαθητές μπουν μέσα στην τάξη, ζητήστε τους να επιλέξουν τέσσερα όνειρα ζωής από την παραπάνω λίστα και να πάρουν ένα κέρμα στο χέρι, καθώς και χαρτί και μολύβι. Είναι πλέον έτοιμοι να παίξουν το παιχνίδι.]

Ο σκοπός αυτού του παιχνιδιού είναι να κάνετε καλές επιλογές σε ό,τι αφορά τη χρήση των ουσιών, ώστε να μπορέσετε να διατηρήσετε τους τέσσερις στόχους με τους οποίους ξεκινήσατε και πιθανώς να επιτύχετε και μερικούς -ή και όλους- τους υπόλοιπους στόχους της λίστας.

Οι αριθμοί που βρίσκονται μέσα σε παρένθεση στο κάθε κουτάκι του διαγράμματος [π.χ., (-1), (+1)] δείχνουν αν θα προσθέσετε ή αν θα χάσετε έναν από τους στόχους με τους οποίους επιλέξατε να αρχίσετε το παιχνίδι. Ωστόσο, σε κάθε σημείο όπου πρέπει να πάρετε μια απόφαση (στα τρίγωνα), πρέπει να κάνετε την επιλογή σας ρίχνοντας το κέρμα σας.

Κάποιες επιλογές είναι σταθμισμένες: η λιγότερο πιθανή επιλογή συμβολίζεται με έναν συνδυασμό αριθμού-γράμματος (όπως 2Κ), πράγμα που σημαίνει ότι ο παίκτης θα πρέπει να πετύχει δύο συνεχόμενες κορόνες για να έχει αυτή την επιλογή. Αν όμως, σε αυτό το σταθμισμένο τρίγωνο, ο παίκτης πετύχει πρώτα κορόνα και μετά γράμματα, τότε απευθείας κινείται προς την κατεύθυνση των «γραμμάτων».

Το παιχνίδι τελειώνει όταν συμβεί οποιοδήποτε από τα παρακάτω:

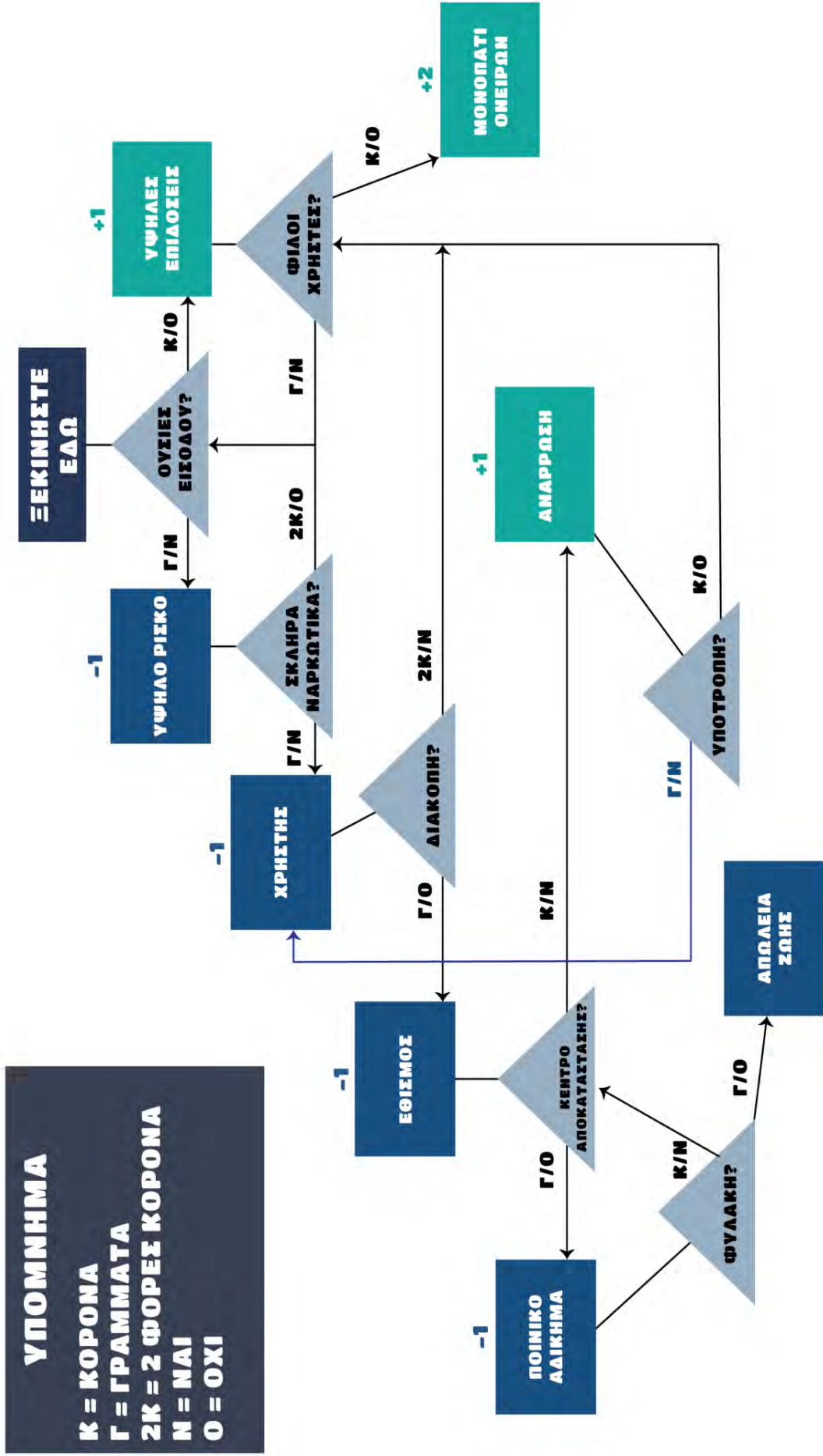
- 1. Ο παίκτης φτάσει στο κουτί «Μονοπάτι προς όνειρα».**
- 2. Ο παίκτης φτάσει στο κουτί «Απώλεια Ζωής».**
- 3. Ο παίκτης ρίξει το κέρμα 15 φορές.**

Μετά τις 15 ρίψεις, ο παίκτης πρέπει να σταματήσει στο κουτί που κατάφερε να φτάσει μέχρι εκείνη τη στιγμή, και έτσι εκπληρώνει όσα όνειρα του απέμειναν, εάν του απέμειναν. Μόλις ο παίκτης ρίξει το κέρμα για 15^η φορά, πρέπει να ζήσει τη ζωή του όπως είναι εκείνη τη στιγμή του παιχνιδιού, ακόμη και αν απέχει πολύ από την εκπλήρωση όλων των ονείρων του, ή ακόμη και αν έχει χάσει κάποια όνειρα που είχε επιλέξει στην αρχή.

[Ο εκπαιδευτικός σκοπός αυτού του παιχνιδιού είναι να αναγνωρίσουν οι μαθητές, πόσο σημαντικές είναι οι πρώτες τους επιλογές: Αν κάποιος μπει πολύ βαθιά στο δάσος, είναι πολύ δύσκολο να βρει ξανά τον δρόμο του, και να επιστρέψει στο μονοπάτι των ονείρων του.]

ΕΝΟΤΗΤΑ 2

ΨΥΧΟΔΡΑΣΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ





ΣΥΖΗΤΗΣΗ

10 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Αν έχετε χρόνο, μπορείτε να ζητήσετε από όλους τους μαθητές να σηκωθούν και να ρίξουν μια φορά τα κέρματά τους. Όσοι τύχουν γράμματα πρέπει να καθίσουν κάτω. Μπορείτε να το επαναλάβετε τρεις φορές. Στο τέλος, πολλοί λίγοι θα στέκονται πλέον όρθιοι. Τότε πείτε τους: «Αυτές είναι οι πραγματικές πιθανότητες ενός εξαρτημένου ατόμου να μην επιστρέψει στις ουσίες, όταν βγει από το κέντρο αποκατάστασης.»



= 35 λεπτά

[Όταν όλοι οι μαθητές είχαν τουλάχιστον μία ευκαιρία να νιώσουν την απογοήτευση από την αποτυχία της προσπάθειάς τους να ξεφύγουν από τη χρήση ουσιών, κάντε τις ακόλουθες ερωτήσεις ώστε να μπορέσετε να ανοίξετε με τους μαθητές συζήτηση σχετικά με το παιχνίδι].

[Μερικές σημαντικές παρατηρήσεις δίνονται με κουκίδες]:

1. Ποιες είναι οι πιο σημαντικές επιλογές, αυτές δηλαδή που έχουν τον μεγαλύτερο αντίκτυπο στον τρόπο που εξελίσσεται το παιχνίδι;

- Το αν θα εμπλακούμε με ουσίες εισόδου.

[Ζητήστε από τους μαθητές να σας πουν ποιες είναι οι ουσίες εισόδου – διορθώστε τους αν χρειαστεί.]

- Το αν θα έχουμε φίλους χρήστες.
- Το αν θα προχωρήσουμε από τις ουσίες εισόδου στις πιο 'σκληρές' ουσίες.

2. Ποιες είναι οι πιο δύσκολες επιλογές, τα σημεία δηλαδή του παιχνιδιού όπου είναι δυσκολότερο να κάνετε τη σωστή επιλογή;

- Η απόφαση να μην προχωρήσουμε από τις ουσίες εισόδου σε πιο επιβλαβείς ψυχοτρόπες ουσίες.
- Η απόφαση να διακόψουμε τη χρήση επιβλαβών ψυχοτρόπων ουσιών.

Το παιχνίδι αυτό δεν εμφανίζει τη διακοπή της χρήσης ουσιών όσο δύσκολη είναι στην πραγματικότητα.

Για παράδειγμα, οι επαγγελματίες που εργάζονται στον χώρο της αποκατάστασης από τις εξαρτησιογόνες ουσίες, αναφέρουν ότι το ποσοστό απεξάρτησης από τις ουσίες δεν έχει καμία σχέση με το 50% που αναφέρει το παιχνίδι. Στην πραγματικότητα είναι πιο κοντά στο 10%. Είναι σαν να πετυχαίνατε «κορόνα» τρεις ή τέσσερις συνεχόμενες φορές.

Ένας χρήστης δεν καταλήγει πάντα σε ποινικές πράξεις και πρώιμο θάνατο, όμως υπάρχουν και άλλοι κίνδυνοι. Ποιοι είναι αυτοί;

- Απώλεια της ευκαιρίας να εκπληρωθούν σημαντικά όνειρα ζωής.
- Δαπάνη υπερβολικού χρόνου και ενέργειας στην προσπάθεια που κάνουν να απελευθερωθούν από τις ουσίες, με αποτέλεσμα να χάνονται χρόνια ή ακόμη και δεκαετίες ζωής.



ΚΛΕΙΣΙΜΟ



ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟΥ

10 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Γράψτε την εξής φράση στον πίνακα:
«Δηλώνω την ανεξαρτησία μου από
τις ουσίες».

- Ίσως θυμάστε ότι στο προηγούμενο μάθημα σας είπα πως θα γράφατε άλλη μία απόφαση στο προσωπικό σας ημερολόγιο. Φτάσαμε στο τέλος της ενότητας για τις ψυχοδραστικές ουσίες, όπου αποκτήσαμε σημαντικές πληροφορίες σχετικά με το πώς αυτές μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά τις ζωές των ανθρώπων. Καιρός λοιπόν να ξαναδείτε τη λίστα των ονείρων σας που είχατε γράψει πριν από μερικές εβδομάδες στην πρώτη σελίδα του ημερολογίου, κάτω από τον τίτλο «Τα όνειρά μου», καθώς και τα εμπόδια που υπάρχουν στην πορεία της πραγματοποίησής τους, αλλά και τα σχόλια που κάνατε στο τμήμα με τίτλο «Πιο δυνατοί μαζί». Αφιερώστε μερικά λεπτά για να ξαναδιαβάσετε όσα είχατε γράψει τότε, και να σκεφτείτε μήπως κάποια πράγματα έχουν αλλάξει. Αν όντως έχουν αλλάξει, αλλάξτε τα και στο ημερολόγιό σας.
- Μόλις τελειώσετε με τα παραπάνω, γυρίστε σε μία νέα σελίδα στο προσωπικό σας ημερολόγιο και γράψτε τη φράση: «Δηλώνω την ανεξαρτησία μου από τις ουσίες».
- Σήμερα είναι μια ευκαιρία να κάνετε μια θετική δήλωση για το πώς θα ενεργήσετε για να πετύχετε τους στόχους σας και για τον θετικό αντίκτυπο που μπορεί να έχει για τα όνειρά σας η αποχή από τις ουσίες.
- Έχετε μερικά λεπτά στη διάθεσή σας για να περιγράψετε συγκεκριμένα πώς θα αποφύγετε τις επιβλαβείς συνέπειες των ουσιών. Εάν είστε έτοιμοι να αναλάβετε αυτή τη δέσμευση, σας παρακαλώ να την υπογράψετε, αναγράφοντας και την ημερομηνία. Φροντίστε να αφήσετε αρκετό χώρο για μερικές ακόμη υπογραφές. Θα σας εξηγήσω το γιατί, αφού πρώτα τελειώσετε με αυτή τη διαδικασία.
- Το επόμενο βήμα είναι να μοιραστείτε τη 'δήλωση ανεξαρτησίας από τις ουσίες' με -τουλάχιστον- δύο άτομα. Αυτά μπορεί να είναι γονείς, παππούδες και γιαγιάδες, καθηγητές, αδέρφια ή και φίλοι τους οποίους εμπιστεύεστε και που θα σας στηρίξουν στην απόφασή σας, αυτή.

Προτού απελευθερώσετε τους μαθητές, θυμηθείτε να τους υπαγορεύσετε τις ερωτήσεις Γονέα-Διδάσκοντα.

- Πείτε σε αυτά τα έμπιστα άτομα μερικά από τα πράγματα που μάθατε για τον τρόπο με τον οποίο η χρήση ουσιών μπορεί να βλάψει τα όνειρα κάποιου ανθρώπου και δηλώστε πως εσείς σκοπεύετε να τα αποφύγετε. Έπειτα, ζητήστε τους να συμπληρώσουν τα ονόματά τους κάτω από την δήλωσή σας: «Δηλώνω την ανεξαρτησία μου από τις ουσίες», ως μάρτυρες της δέσμευσής σας.

Εάν έχετε το θάρρος να κάνετε αυτό το βήμα, θα βρεθείτε στον δρόμο που οδηγεί στην πραγματοποίηση των ονείρων σας, και στην πορεία αυτή θα έχετε το επιπρόσθετο όφελος να συνοδεύεστε από έμπιστους συντρόφους, ανθρώπους που θα αποτελούν πηγή δύναμης όταν θα αντιμετωπίζετε προκλήσεις και εμπόδια στην πορεία της ζωής σας.

Συνεχίστε να σκέφτεστε όλα τα παραπάνω καθώς θα προχωρούμε στα επόμενα μαθήματα. Ξεκινήσαμε ένα συναρπαστικό ταξίδι!



= 45 λεπτά

	ΣΥΝΔΕΣΗ ΓΟΝΕΑ-ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ	
---	---------------------------------	---

Για συζήτηση με την οικογένεια:

1. Παρακαλώ να μοιραστείτε αυτό που μάθατε για τη σημασία των σωστών επιλογών σε ό,τι αφορά τη χρήση ουσιών. Για ποιο λόγο η πρώτη απόφαση είναι τόσο σημαντική;
2. Πώς περιορίζονται οι επιλογές και οι ευκαιρίες της ζωής μας από τη χρήση ουσιών;



ΕΝΟΤΗΤΑ 3

ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΕΙΣ

DreamMakers – DreamBreakers

Ονειροπλάστες-Ονειροθραύστες

Η οργάνωση αυτής της ενότητας είναι παρόμοια με εκείνη της Ενότητας 2: «Ψυχοδραστικές ουσίες». Στο πρώτο μάθημα της παρούσας ενότητας, γίνεται μια διερεύνηση των όσων οι μαθητές ήδη γνωρίζουν και πιστεύουν για το αλκοόλ και την κατάχρησή του και, εν συνεχεία, οι μαθητές καλούνται να συγκρίνουν και να αντιπαραβάλουν τις πεποιθήσεις τους με πραγματικά στοιχεία για την κατάχρηση του αλκοόλ. Κατ' αυτόν τον τρόπο, οι μαθητές ενημερώνονται για τα προβλήματα που αυτή μπορεί να επιφέρει στη ζωή τους, και μαθαίνουν να τα εντοπίζουν όταν -και όπου- τα συναντήσουν. Το πρώτο θέμα με το οποίο ασχολείται η παρούσα ενότητα είναι οι επιδράσεις του αλκοόλ στο σώμα. Αναφέρονται επίσης οι δευτερογενείς επιπτώσεις της κατάχρησης αλκοόλ, όπως είναι τα υψηλότερα ποσοστά καρκίνου, η δημιουργία φλεγμονών στα όργανα, η υποθρεψία, οι ελλείψεις βιταμινών, η πρόσληψη βάρους και η αυξημένη πιθανότητα προσβολής από λοιμώξεις.

Μία από τις γιαγιάδες μιλά για τον πόνο που προκάλεσε στην ίδια και την οικογένειά της η μάχη του συζύγου της με τον αλκοολισμό και με αυτό τον τρόπο περνά στους μαθητές το μήνυμα ότι ο αλκοολισμός δεν επηρεάζει μόνο αυτόν που έχει το πρόβλημα, αλλά και τους ανθρώπους γύρω του. Οι μαθητές είναι ενδεχομένως ευάλωτοι και εκτεθειμένοι σε παράγοντες κινδύνου ανάπτυξης αλκοολισμού στο οικογενειακό τους πλαίσιο και στο περιβάλλον των συνομηλίκων. Οι μαθητές μαθαίνουν με ποιον τρόπο μπορούν να αντισταθούν στον πειρασμό να αρχίσουν να πίνουν, αλλά και πώς να διακόψουν, σε περίπτωση που έχουν ήδη αρχίσει να πειραματίζονται με το αλκοόλ. Παρόμοια με την προηγούμενη ενότητα, έχουν την ευκαιρία να κάνουν μια επίσημη 'δήλωση της ανεξαρτησίας' τους από την κατάχρηση αλκοόλ, καθώς και να επιλέξουν φίλους ή/και συγγενείς που θα τους βοηθήσουν να τηρήσουν τη δέσμευσή τους αυτή.

*Στο τέλος της ενότητας αυτής, υπάρχει ένα παράρτημα-προαιρετικό μάθημα με θέμα το κάπνισμα και τις επιπτώσεις του, καθώς συχνά, συνδέεται με τη χρήση του αλκοόλ.

Στη σελίδα ΣΥΝΔΕΣΗ ΓΟΝΕΑ-ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ, οι γονείς ενθαρρύνονται να επεκτείνουν τις γνώσεις που αποκόμισαν οι μαθητές από την τάξη, συνεχίζοντας τη συζήτηση με τα παιδιά στο σπίτι

	ΤΙ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΓΙΑ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ;	ΜΑΘΗΜΑ 11
---	--	----------------------

	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ	
---	--------------------------------	---

ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ

1. Ορισμένοι μύθοι για το αλκοόλ είναι ευρέως αποδεκτοί ως πραγματικοί.
2. Πολλοί άνθρωποι χρειάζεται να αναγνωρίσουν και να παραδεχτούν ότι το αλκοόλ αποτελεί πρόβλημα για την οικογένειά τους.

ΣΤΟΧΟΙ

Μέχρι το τέλος του μαθήματος, οι μαθητές θα πρέπει να μπορούν:

1. Να διαχωρίσουν την αλήθεια από τον μύθο σε ό,τι αφορά το αλκοόλ.
2. Να συντάξουν μια λίστα με τα προβλήματα που προκαλεί το αλκοόλ.

ΥΛΙΚΟ/ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Μέσα στο Κουτί: Επιστολή γιαγιάδων και η ιστορία « Ένας ελέφαντας στο σαλόνι».

- Κόψτε κομμάτια χαρτί για όλους τους μαθητές.
- Γράψτε στο κάθε κομμάτι χαρτί μία από τις 17 παρακάτω προτάσεις ενός καταλόγου με πληροφορίες σχετικά με το αλκοόλ.
- Πάρτε μαζί σας ένα κουτί ή άλλο δοχείο για να βάλετε μέσα τα κομμάτια χαρτί.
- Φέρτε στην τάξη κάποιο μεγάλο αντικείμενο π.χ. ένα μεγάλο λούτρινο ζώο, ή κάτι άλλο αρκετά μεγάλο, ώστε να μην μπορεί να περάσει απαρατήρητο, και τοποθετήστε το κάπου μέσα την τάξη, προτού ξεκινήσει το μάθημα.

Πριν από το Μάθημα:

Βάλτε μέσα στο δοχείο τα κομμάτια χαρτί πάνω στα οποία θα έχετε γράψει τις παρακάτω προτάσεις που σχετίζονται με το αλκοόλ. Εάν οι μαθητές σας είναι περισσότεροι από 17, φροντίστε να γράψετε κάποιες προτάσεις δύο φορές, έτσι ώστε ο κάθε μαθητής να πάρει ένα κομμάτι χαρτί. Μην αντιγράψετε τις λέξεις στις παρενθέσεις, διότι προορίζονται για δική σας πληροφόρηση και δεν θα πρέπει να τις μοιραστείτε ακόμη με τους μαθητές.

- **Το αλκοόλ απορροφάται από το σώμα με τον ίδιο ρυθμό που απορροφώνται οι τροφές.**

(Μύθος) Αλήθεια: Το αλκοόλ απορροφάται πιο άμεσα και πιο γρήγορα από την τροφή.

- **Το αλκοόλ έχει υψηλή θρεπτική αξία.**

(Μύθος) Αλήθεια: Το αλκοόλ δεν έχει καμία θρεπτική αξία.

- Τα περισσότερα αντιβηχικά σιρόπια περιέχουν αλκοόλ.

(Αλήθεια)

- Το κρύο ντους βοηθά τους μεθυσμένους να συνέλθουν πιο γρήγορα.

(Μύθος) Αλήθεια: Με το κρύο ντους οι μεθυσμένοι απλώς βρέχονται και κρυώνουν.

- Ένα κουτάκι μύρα των 350ml περιέχει τόσο αλκοόλ όσο ένα ποτήρι κρασί των 180 ml ή όσο ένα ποτήρι κρασί των 45 ml.

(Αλήθεια)

- Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να οδηγήσει στον θάνατο.

(Αλήθεια)

- Μια μικρή ποσότητα αλκοόλ βοηθά τους ανθρώπους να βρίσκονται σε μεγαλύτερη εγρήγορση.

(Μύθος) Αλήθεια: Το αλκοόλ είναι κατασταλτικό. Χαλαρώνει και επιβραδύνει το σώμα και το μυαλό.

- Το σώμα μπορεί να επεξεργαστεί 149 ml αλκοόλ ανά ώρα.

(Μύθος) Αλήθεια: Το σώμα μπορεί να επεξεργαστεί μόνο 44 ml αλκοόλ ανά ώρα, ποσότητα που αντιστοιχεί σε ένα ποτήρι κάθε ώρα.

- Το φύλο δεν παίζει ρόλο στην επίδραση του αλκοόλ στον άνθρωπο.

(Μύθος) Αλήθεια: Αν μια γυναίκα πει ένα ποτήρι οινόπνευματώδους ποτού, το επίπεδο αλκοόλ στο αίμα της θα είναι υψηλότερο από ό,τι σε έναν άντρα που κατανάλωσε την ίδια ποσότητα αλκοόλ, έστω και αν έχουν το ίδιο βάρος. Με κάθε επιπλέον ποτήρι, οι διαφορές γίνονται ακόμη πιο αισθητές.

- Οι επιδράσεις που θα έχει το αλκοόλ σε ένα άτομο εξαρτώνται και από τη φυσική κατάσταση του ατόμου.

(Αλήθεια)

- Σε μικρές ποσότητες, το αλκοόλ μειώνει την ένταση και ελαττώνει τις αναστολές.

(Αλήθεια)

- Σε μικρές ποσότητες, το αλκοόλ ελαττώνει τη συγκέντρωση και τους χρόνους αντίδρασής μας.

(Αλήθεια)

- Η συνεχής κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει συρρίκνωση του εγκεφάλου.

(Αλήθεια)

- Το βάρος ενός ανθρώπου δεν επηρεάζει τις επιδράσεις του αλκοόλ στο σώμα και το μυαλό.

(Μύθος) Αλήθεια: Όσο πιο αδύνατο είναι το άτομο τόσο πιο γρήγορα μεθάει.

- Στις έγκυες γυναίκες, η κατανάλωση αλκοόλ διαταράσσει τη φυσιολογική ανάπτυξη του εγκεφάλου του εμβρύου.

(Αλήθεια) Η βλάβη στον εγκέφαλο του εμβρύου είναι ένας μόνο από τους κινδύνους που διατρέχει μια έγκυος γυναίκα όταν καταναλώνει οινόπνευματώδη ποτά. Με το αλκοόλ σχετίζονται επίσης και άλλες, εκ γενετής, δυσμορφίες, που αφορούν τα χαρακτηριστικά του προσώπου.

- Το αλκοόλ που εμπεριέχεται στο οινόπνευμα εντριβής είναι το ίδιο που περιέχουν τα οινόπνευματώδη ποτά.


(Μύθος) Αλήθεια: Το οινόπνευμα εντριβής είναι δηλητήριο και δεν πρέπει σε καμία περίπτωση να καταναλώνεται.

- Το ήπαρ (σुकώτι) είναι το όργανο του σώματος που αναλαμβάνει την επεξεργασία του αλκοόλ.

(Αλήθεια)

Προτού ξεκινήσει το μάθημα, τοποθετήστε το μεγάλο αντικείμενο σε ένα εμφανές σημείο της αίθουσας, κάπου που να μπορούν όλοι οι μαθητές να το δουν και να αναρωτηθούν για την παρουσία του, και που θα εμποδίζει την κίνηση των μαθητών μέσα στην τάξη. Όταν θα σας ρωτήσουν για το αντικείμενο, πείτε τους ότι δεν είναι ανάγκη να ασχοληθείτε εκείνη τη στιγμή με αυτό το πράγμα, ή κάτι ανάλογο με τις υπεκφυγές που χρησιμοποιούν πολλές οικογένειες όταν θέλουν να αποφύγουν να συζητήσουν και να αντιμετωπίσουν ένα σημαντικό πρόβλημα που τους αφορά, και του οποίου την ύπαρξη γνωρίζουν καλά.



 <p>ΙΣΤΟΡΙΑ 2 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ</p>	<p><i>[Μόλις αρχίσει το μάθημα, διαβάστε στην τάξη την ιστορία «Ένας ελέφαντας στο σαλόνι». Μην επιχειρήσετε να την εξηγήσετε στους μαθητές και μην κάνετε κανένα σχετικό σχόλιο. Προσποιηθείτε πως η ιστορία είναι αυτονόητη και πως το αντικείμενο που φέρατε στην τάξη, δεν υπάρχει. Το νόημα του αντικειμένου και της ιστορίας θα γίνονται ολοένα πιο ξεκάθαρο στην πορεία και θα συζητήσετε την ιστορία με τους μαθητές, στο τέλος του μαθήματος.]</i></p>
---	---

Με το που μπήκαν στην τάξη, οι τρεις φίλοι ένιωσαν πως κάτι είχε αλλάξει. Το ζωνρό καλωσόρισμα που είχαν συνηθίσει ν' ακούν, δεν ακούστηκε. Η καθηγήτρια ήταν σκυμμένη πάνω στα χαρτιά της, και κάτι διάβαζε, φανερά απορροφημένη. Ο Δημήτρης έβηξε ελαφρά μέσα στη χούφτα του και η κυρία Αλεξίου σήκωσε τα μάτια, τους κοίταξε, και τους έγνεψε να περάσουν.

Η Αναστασία είδε την επιστολή ακουμπισμένη πάνω στο μυστηριώδες κουτί και σκέφτηκε: «Μάλλον θα διάβαζε κάτι που την στενοχώρησε ή ίσως και να αμφιταλαντεύεται, να προσπαθεί να αποφασίσει αν θα μας μιλήσει για κάτι που δεν είμαστε ακόμα έτοιμοι ν' ακούσουμε.»

«Η επιστολή των γιαγιάδων σήμερα απευθύνεται σε σένα, Αλέξανδρε», είπε η κυρία Αλεξίου. «Εδώ και ώρα αναρωτιόμουν αν μπορώ να την μοιραστώ και με τους τρεις σας ή μήπως είναι εντελώς προσωπική. Προφανώς οι γιαγιάδες σας δεν πίστευαν κάτι τέτοιο, αλλά όμως...».

Ο Αλέξανδρος ένιωθε πως, ό,τι και να ήταν μέσα στην επιστολή, δεν ήθελε να το αντιμετωπίσει μόνος του. «Αυτές τις προκλήσεις δεν πρέπει να τις αντιμετωπίζουμε μόνοι μας. Μας το είπαν και οι γιαγιάδες μας αυτό, στην πρώτη κιόλας επιστολή που μας διαβάσατε», είπε.

Η κυρία Αλεξίου χαμογέλασε κι άνοιξε την επιστολή.

Αγαπημένε μου Αλέξανδρε,

Υπάρχει μια παλιά ιστορία για έναν ελέφαντα που ζούσε μαζί με μια οικογένεια ανθρώπων. Είχε καταλάβει το μεγαλύτερο δωμάτιο του σπιτιού. Είναι δύσκολο ν' αρνηθεί κανείς έναν τεράστιο ελέφαντα, όμως αυτό είναι που έκανε όλη η οικογένεια. Ποτέ δεν τον ανέφερε ο ένας στον άλλον, όμως όλοι αυτοί που ζούσαν μέσα στο σπίτι, προσαρμόζαν τη ζωή τους στην ύπαρξή του.

Η μυριωδιά του είχε διεισδύσει στα έπιπλα και τα ρούχα τους. Ακόμη και το φαγητό τους μύριζε σαν χαλασμένο! Αν ποτέ σε καλούσαν στο σπίτι τους για δείπνο (πράγμα μάλλον απίθανο), η δυσοδία θα σου γυρνούσε το στομάχι. Κάθε φορά έτριωναν χωρίς να λεν κουβέντα για τον ανεπιθύμητο καλεσμένο τους. Κάθε φορά που εκείνος πεινούσε, έπιανε όλο το τραπέζι – και πεινούσε μονίμως. Τα μέλη της οικογένειας σκουτούσαν κι έσπρωχναν ο ένας τον άλλον, διαμαρτύρονταν συνέχεια πως δεν είχαν χώρο να φάνε και γκρίνιαζαν ο ένας τον άλλον για το φαγητό που δεν έφτανε για όλους. Κανείς τους όμως δεν μιλούσε ποτέ για τον ελέφαντα που είχε κυριολεκτικά, καταλάβει τις ζωές τους.

Δεν χρειάζεται βέβαια να σου πω τις λεπτομέρειες για το πώς συμμαζεύαν το χαμό που άφηνε στο διάβα του ο ελέφαντας, γιατί μπορείς να φανταστείς και μόνος σου πόσο ρήμαζε το σπίτι τους και πόσο αναστάτιωνε τις ζωές τους. Σπάνιες ήταν οι στιγμές που ο ελέφαντας δεν βάραινε την καρδιά και τον νου τους. Ο ελέφαντας ήταν γι' αυτούς απρόσκλητος κι ανεπιθύμητος, αλλά δεν μιλούσαν ποτέ για το θέμα αυτό, γιατί δεν ήξεραν με ποιον τρόπο να το διαχειριστούν.

Όλοι μπορούν να έχουν έναν τέτοιο 'ελέφαντα' στη ζωή τους. Και ίσως να είναι καιρός να μιλήσουν γι' αυτόν, να πάνον να τον αρνηθούν και να προσποιούνται πως δεν υπάρχει. Ίσως να είναι καιρός να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα, να καταστρώσουν ένα σχέδιο για να τον διώξουν από το σπίτι τους, αλλά και από τη ζωή τους.

Εσύ, Αλέξανδρε, τι λες γι' αυτό;

*Η γιαγιά σου,
Χριστίνα*



ΑΝΑΠΤΥΞΗ



ΜΥΘΟΙ / ΑΛΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΣΥΖΗΤΗΣΗ 33 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

[Γράψτε τις επικεφαλίδες «ΜΥΘΟΣ» και «ΑΛΗΘΕΙΑ» στον πίνακα].

- Έγραψα στον πίνακα τις λέξεις «ΜΥΘΟΣ» και «ΑΛΗΘΕΙΑ». Πλησιάστε στο δοχείο και πάρτε ο καθένας από ένα κομμάτι χαρτί όπου είναι γραμμένη μία πρόταση. Για αρχή, διαβάστε από μέσα σας την

Μπορείτε να ορίσετε ένα θρανίο

στο μπροστινό μέρος της αίθουσας ως σημείο για τους μύθους και ένα άλλο θρανίο στο πίσω μέρος της αίθουσας ως σημείο για τις αλήθειες.

Μπορείτε να εντείνετε την αγωνία χρησιμοποιώντας εκφράσεις του προσώπου και ψιθυρίζοντας: Ναι... όχι... Χμμ... Μάλιστα...κ.ο.κ.

Αυτού του είδους η βοήθεια ενθαρρύνει τους μαθητές να επανεξετάσουν τις προτάσεις που δεν καταλαβαίνουν.

Συζήτηση

πρόταση που σας έτυχε και αποφασίστε αν είναι αλήθεια ή μύθος.

- Έπειτα πηγαίνετε είτε στο σημείο των μύθων είτε στο σημείο της αλήθειας. Μπορείτε να συμβουλευτείτε ο ένας τον άλλο για να πάρετε την απόφασή σας. Αν ο συμμαθητής που θα συμβουλευτείτε τύχει να έχει τραβήξει την ίδια πρόταση με εσάς, ο καθένας έχει το δικαίωμα να αποφασίσει να τοποθετήσει το χαρτί σε διαφορετικό σημείο. Όταν όμως σας πω: «Ωρα για την τελική απόφαση», θα πρέπει, από εκεί που βρίσκεστε, να βάλετε το χαρτί στα θρανία που στήθηκαν για την πραγματοποίηση της άσκησης αυτής, και να επιστρέψετε στη θέση σας.

[Όταν όλοι οι μαθητές θα έχουν τοποθετήσει το χαρτί τους, ζητήστε τους να καθίσουν στις θέσεις τους, όσην ώρα εσείς θα κρίνετε τα αποτελέσματα της δουλειάς τους, σιωπηλά.

Αν υπάρξουν λάθη στη τοποθέτηση, δώστε στους μαθητές μια πρώτη βοήθεια]:

Οι αλήθειες είναι περισσότερες από τους μύθους. Αφού σκεφτείτε πού τοποθετήσατε το χαρτί σας, εξετάστε την πρότασή σας ξανά και, αν θέλετε, συζητήστε την, με έναν συμμαθητή σας. Έπειτα είστε ελεύθεροι να μετακινήσετε το χαρτί σας από το ένα σημείο στο άλλο.

Αν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας διαπιστώσετε ότι όλοι οι μαθητές τοποθέτησαν σωστά το χαρτί τους, μπορείτε να αρχίσετε τη συζήτηση αμέσως, ξεκινώντας από με έναν επίμαχο μύθο ή από εκείνον που τους μπερδέψε περισσότερο]:

Γιατί αυτή η πρόταση είναι μύθος;

Ξανασκεφτείτε το. Μήπως θέλετε να μετακινήσετε κάποια πρόταση στο άλλο σημείο;

[Συνεχίστε να παροτρύνετε τους μαθητές να μεταφέρουν το χαρτί τους στο άλλο σημείο, αφού επανεξετάσουν την πρόταση. Εάν το κρίνετε σκόπιμο, μετά την πρώτη βοήθεια που δώσατε, μπορείτε να πείτε στους μαθητές]:

Θα πρέπει να υπάρχουν τουλάχιστον οκτώ προτάσεις στο σημείο των μύθων.

[Μπορεί να μην έχουν τοποθετηθεί ακόμη όλα τα χαρτιά στη σωστή θέση. Εάν οι μαθητές σας εξακολουθούν να χρειάζονται υποστήριξη, δώστε τους την τρίτη και τελευταία τους βοήθεια.

Υπάρχουν οκτώ προτάσεις κάτω από τον τίτλο «Μύθος» και 9 κάτω από τον τίτλο «Αλήθεια».

[Όταν οι μαθητές θα έχουν πάρει τις τελικές τους αποφάσεις και θα έχουν μετακινήσει τα χαρτιά, πείτε τους

πόσα είχαν σωστά και ξεκινήστε τη συζήτηση. Σημειωτέον ότι δεν είναι απαραίτητο να συζητηθούν όλες οι προτάσεις. Εστιάστε τη συζήτηση στις προτάσεις όπου οι μαθητές μπερδεύτηκαν ή δυσκολεύτηκαν. Χρησιμοποιήστε τις πληροφορίες που δίνονται μέσα στις παρενθέσεις του καταλόγου



= 35 λεπτά



ΚΛΕΙΣΙΜΟ



ΤΙ ΣΥΜΒΟΛΙΖΕΙ Ο 'ΕΛΕΦΑΝΤΑΣ' 10 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Ένας ή περισσότεροι μαθητές μπορεί να το αντιλήφθηκαν, αλλά αν δεν το έχει καταλάβει κανείς (ή αν οι υποθέσεις τους ξεφύγουν και γίνουν υπερβολικές), δώστε τους την εξής εξήγηση:

Παρότι θα επαναφέρετε τη συζήτηση στο τεράστιο πρόβλημα του αλκοολισμού, θα μπορούσατε να τροφοδοτήσετε αυτό το σημείο της συζήτησης λέγοντας το εξής:

Εδώ έχετε την ευκαιρία να βγάλετε τους μαθητές σας από το αίσθημα ματαιώσης και να τους παρέχετε τα εφόδια, ώστε να μπορούν να διαχειριστούν προβλήματα που δεν μπορούν να ελέγξουν.

Κάποιοι από σας με είχατε ρωτήσει για το [όνομα μεγάλου αντικειμένου] μέσα στην αίθουσα και σας είχα πει τότε ότι δεν ήταν στιγμή να το συζητήσουμε. Πείτε μου τώρα τι θυμάστε από την ιστορία «Ένας ελέφαντας στο σαλόνι» και συγκρίνετέ την με το [όνομα μεγάλου αντικειμένου], το οποίο έχω τοποθετήσει σε εμφανή θέση μέσα στην αίθουσα. Τι πιστεύετε ότι αυτά συμβολίζουν;

Προσποιήθηκα πως [το αντικείμενο] δεν υπήρχε, παρόλο που η παρουσία του είναι όχι μόνο εμφανής, αλλά και επιβλητική. Κάποια στιγμή με μιμηθήκατε και το αγνοήσατε κι εσείς. Όπως ακριβώς η οικογένεια που αγνοούσε το εμφανές πρόβλημα, δηλαδή τον ελέφαντα στο σαλόνι της.

Μπορείτε να σκεφτείτε κάποια προβλήματα στην κοινωνία μας, που να μοιάζουν με τον ελέφαντα; Προβλήματα δηλαδή, που όλοι γνωρίζουν ότι υπάρχουν, αλλά κανείς δεν ξέρει πώς να τα διαχειριστεί και, έτσι, κανείς δεν λέει τίποτα, ούτε και κάνει τίποτα.

Όπως το πρόβλημα της φτώχειας, των αστέγων και της εγκληματικότητας και πολλά άλλα παρόμοια προβλήματα της κοινωνίας μας, έτσι και το πρόβλημα του αλκοολισμού –μέσα στις οικογένειες, αλλά και σε ολόκληρη την κοινωνία– είναι τόσο μεγάλο, που πολλοί άνθρωποι δεν ξέρουν τι να κάνουν ή τι να πουν γι' αυτό, και έτσι προσποιούνται πώς το πρόβλημα δεν υπάρχει, όπως έκανε και η οικογένεια της ιστορίας.

Αν και ενδέχεται να μην μπορείτε λύσετε τέτοιου είδους κοινωνικά προβλήματα, μπορείτε ωστόσο να πάρετε κάποιες σοβαρές αποφάσεις που θα επηρεάσουν τη δική σας ζωή και τη ζωή των ανθρώπων γύρω σας:

- Μπορείτε να συνεργάζεστε με τους γονείς σας και να αναλαμβάνετε υπεύθυνα κάποιες υποχρεώσεις στο σπίτι σας.
- Μπορείτε να είστε παράδειγμα για τα μικρότερα

αδέλφια και τους φίλους σας.

- Μπορείτε να ενθαρρύνετε τους συνομηλίκους σας να κάνουν συνετές επιλογές.

Με άλλα λόγια, μπορείτε να αναλάβετε την ευθύνη των αποφάσεων σας και να βοηθήσετε να επιλυθούν τα προβλήματα μέσα στη δική σας σφαίρα επιρροής, όσο μικρή κι αν είναι αυτή.

Εάν διαχειριστείτε αποτελεσματικά τον ελέφαντα στη δική σας ζωή, μπορεί να διευκολύνετε και τους άλλους γύρω σας να αντιμετωπίσουν τον δικό τους «ελέφαντα».

Σ' αυτό το μάθημα είδαμε ότι για πολλούς ανθρώπους το αλκοόλ είναι ένα πρόβλημα που απλώς αγνοείται.

Στο επόμενο μάθημα θα αρχίσουμε να διερευνούμε τους λόγους για τους οποίους το αλκοόλ είναι ένα τόσο μεγάλο πρόβλημα. Θα ξεκινήσουμε εξετάζοντας τις επιδράσεις του αλκοόλ στο σώμα μας.

Προτού απελευθερώσετε τους μαθητές, θυμηθείτε να τους υπαγορεύσετε τις ερωτήσεις Γονέα-Διδάσκοντα.



= 45 λεπτά



ΣΥΝΔΕΣΗ ΓΟΝΕΑ-ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ



Υπάρχουν πολλά προσωπικά προβλήματα που συχνά παραβλέπουμε με τη σκέψη ότι θα φύγουν από μόνα τους. Παρόμοια, υπάρχουν πολλά και πολλά κοινωνικά προβλήματα που παραβλέπουμε με την ίδια σκέψη [όπως π.χ. το πρόβλημα της ύπαρξης άστεγων, ή ζητιάνων.]

Μόνο αφού αναγνωρίσουμε τα προβλήματα που αντιμετωπίζουμε, μπορούμε να αρχίσουμε να τα λύνουμε. Σήμερα διαβάσαμε μια ενδιαφέρουσα ιστορία που λέγεται «Ένας ελέφαντας στο σαλόνι», η οποία μας βοήθησε στο να αποσαφηνίσουμε αυτή την ιδέα.

Ένα πρόβλημα που συχνά παραβλέπεται, είναι το πρόβλημα του αλκοόλ και αυτό οφείλεται, εν μέρει, στις πολλές παρανοήσεις που υπάρχουν σχετικά με το θέμα αυτό.

Για συζήτηση με την οικογένεια:

1. Ποιες είναι μερικές παρανοήσεις σχετικά με το αλκοόλ; Στην τάξη συζητήθηκαν 17 απόψεις για το αλκοόλ, από τις οποίες οι 8, ήταν παρανοήσεις.
2. Αν το αλκοόλ έχει δημιουργήσει προβλήματα στην ευρύτερη οικογένειά σας, είναι καλό να τα συζητήσετε με το παιδί σας.



ΟΙ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛ ΣΤΟ ΣΩΜΑ

ΜΑΘΗΜΑ 12



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ



ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ

1. Η κατάχρηση αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει σημαντική βλάβη στα ζωτικά όργανα.
2. Οι επιβλαβείς επιδράσεις του αλκοόλ αυξάνονται με την πάροδο του χρόνου και εξαρτώνται από την ποσότητα που καταναλώνεται, αλλά και τα χρόνια κατάχρησης.

ΣΤΟΧΟΙ

Μέχρι το τέλος αυτού του μαθήματος, οι μαθητές θα πρέπει να μπορούν:

1. Να προσδιορίσουν τα κύρια οργανικά συστήματα⁴ του ανθρώπινου σώματος που επηρεάζονται από την κατάχρηση αλκοόλ.
2. Να εντοπίσουν σημαντικά προβλήματα υγείας που σχετίζονται με την κατάχρηση αλκοόλ.
3. Να δηλώσουν ποια όνειρά τους θα είναι αδύνατο να πραγματοποιηθούν αν κάνουν κατάχρηση αλκοόλ.

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

- Η κατάχρηση αλκοόλ αφαιρεί κατά μέσο όρο 12 χρόνια από το προσδόκιμο ζωής, όσων κάνουν κατάχρησή του.
- Το αλκοόλ έχει πολύ απλή μοριακή δομή και συνεπώς μπορεί να διαπεράσει σχεδόν κάθε βιολογική μεμβράνη και να επηρεάσει σχεδόν όλα τα όργανα του σώματος.
- Οι εμφανείς επιδράσεις του αλκοόλ στον εγκέφαλο είναι άμεσο αποτέλεσμα της ευαισθησίας του φλοιού του εγκεφάλου στην κατασταλτική δράση του αλκοόλ.
- Η χρόνια κατάχρηση αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει εγκεφαλικό επεισόδιο (εγκεφαλοαγγειακό επεισόδιο) και εκφυλισμό των εγκεφαλικών κυττάρων.
- Το αλκοόλ αυξάνει τις πιθανότητες ανάπτυξης ορισμένων μορφών καρκίνου, εξαιτίας του χρόνιου ερεθισμού των βλεννογόνων. Στους καπνιστές, το αλκοόλ μπορεί να διαλύσει τις καρκινογόνες ουσίες, με αποτέλεσμα αυτές να συγκεντρώνονται σε συγκεκριμένα σημεία

⁴ Οργανικά συστήματα του ανθρώπινου σώματος είναι το αναπνευστικό, το καρδιαγγειακό, το νευρικό, το μυϊκό, το πεπτικό, το ουροποιητικό, το γεννητικό κ.τ.λ.

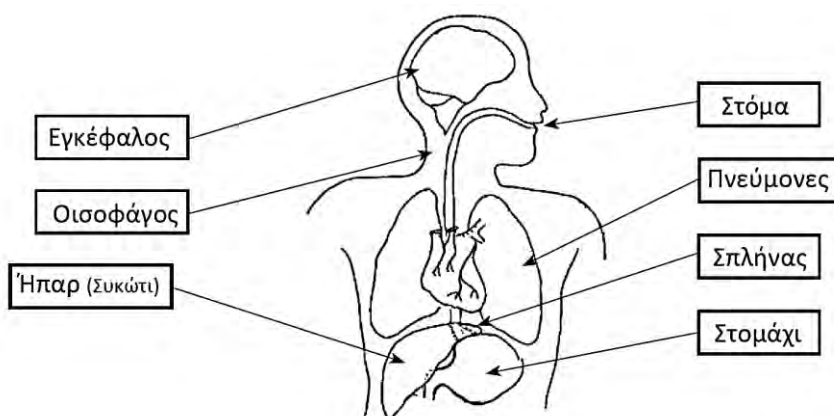
του γαστρεντερικού συστήματος. Αυτό εξηγεί το γεγονός ότι οι αλκοολικοί είναι 10 φορές πιθανότερο να νοσήσουν από αυτές τις μορφές καρκίνου.

- Το αλκοόλ προκαλεί φλεγμονή στον οισοφάγο, το στομάχι και τον δωδεκαδάκτυλο (στο λεπτό έντερο).
- Λόγω των επιδράσεων που έχει το αλκοόλ σε πολλά όργανα, όσοι κάνουν κατάχρηση αλκοόλ μπορεί να αναπτύξουν υποθρεψία, ιδίως ελλείμματα βιταμινών και πρωτεΐνης, καθώς και αναιμία.
- Επειδή το αλκοόλ είναι ένας απλός υδατάνθρακας, το ήπαρ (συκώτι) θα το χρησιμοποιήσει πρώτα ως καύσιμο και έπειτα θα αποθηκεύσει τα πιο σύνθετα σάκχαρα ως λίπος. Στους αλκοολικούς, η αποθήκευση αυτή οδηγεί σε συσσώρευση λίπους γύρω από το ήπαρ, σε αλκοολική ηπατίτιδα και σε κίρρωση του ήπατος. Με τη σειρά της, η κίρρωση του ήπατος οδηγεί σε κίρρωση του οισοφάγου, οι οποίοι αν σπάσουν ενδέχεται να προκαλέσουν θανατηφόρα αιμορραγία.
- Η χρόνια κατάχρηση αλκοόλ μπορεί να καταλήξει σε εμφάνιση σπληνομεγαλίας, καθώς και σε σημαντική μείωση του αριθμού των λευκών αιμοσφαιρίων στο αίμα. Κάτι τέτοιο καθιστά το άτομο τρωτό σε λοιμώξεις και ιδιαίτερα στην πνευμονία.

ΥΛΙΚΟ/ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Μέσα στο Κουτί: Επιστολή των γιαγιάδων και πετρούλες.

- Μικρές πέτρες η βοτσαλάκια, αρκετά για όλους τους μαθητές
- Σκεφτείτε ένα σημείο της αίθουσας όπου θα τοποθετήσετε έναν σωρό από πετρούλες (για κάθε μαθητή), για το Μάθημα 15. Εάν κάτι τέτοιο δεν είναι εφικτό στην περίπτωση σας, να έχετε μαζί σας μια τσάντα όπου θα διατηρήσετε τις πέτρες έως το Μάθημα 15. Φροντίστε να φέρνετε μαζί σας την τσάντα αυτή σε κάθε συνάντηση μέχρι και εκείνο το μάθημα.
- Σχεδιάστε από πριν στον πίνακα (ή σε χαρτί του μέτρου) ένα διάγραμμα του άνω κορμού. Δεν είναι ανάγκη να είναι τέλειος!





ΜΑΘΗΜΑ



ΑΦΕΤΗΡΙΑ



ΙΣΤΟΡΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΟΜΟΙΩΣΗ 10 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

[Διαβάστε την ιστορία που ακολουθεί:]

«Βαριέμαι», παραπονέθηκε ο Αλέξανδρος. «Δεν έχει τίποτα να κάνουμε εδώ».

«Θα μπορούσες να διαβάσεις», τον παρότρυνε η Αναστασία.

«Ε, δεν είναι και τόσο τραγικά τα πράγματα!», είπε ο Αλέξανδρος, γελώντας. «Εξάλλου, υπάρχει πάντα η περίπτωση οι γιαγιάδες μας να μας έχουν ετοιμάσει κάτι διασκεδαστικό».

Εκείνη τη στιγμή εμφανίστηκε η κυρία Αλεξίου και τους είπε: «Λοιπόν, είστε έτοιμοι να δούμε τι μας έχουν σήμερα οι γιαγιάδες σας;»

«Μα... και βέβαια!», της απάντησαν ζωηρά.

Η κυρία Αλεξίου έβαλε το κουτί πάνω στην έδρα και αφού έψαξε για λίγο, έβγαλε από μέσα έναν σφιχτά τυλιγμένο πάπυρο. Τον έδωσε στον Δημήτρη και εκείνος τον άνοιξε.

« Λέγεται 'Κι όλα αυτά, για ένα καρφί' ».

*«Τια ένα καρφί, κάθικε το πέταλο,
για ένα πέταλο κάθικε το άλογο,
για ένα άλογο κάθικε ο καβαλάρης,
για έναν καβαλάρη κάθικε η μάχη,
για μια μάχη κάθικε η πατρίδα
- κι όλα αυτά, για ένα καρφί.»*

«Ας μαντέψω», είπε ο Αλέξανδρος. «Το κουτί έχει τρία καρφιά για μας».

«Όχι! Δηλαδή, ναι, το κουτί έχει καρφιά μέσα, αλλά δεν έχουν σχέση με το σημερινό μάθημα», απάντησε η κυρία Αλεξίου. Έβγαλε από το κουτί τρεις συνηθισμένες πετρούλες και έβαλε μία μπροστά από κάθε μαθητή.

«Σ' ευχαριστώ γιαγιά. Θα την προσέχω σαν τα μάτια μου για πάντα», ψιθύρισε ο Αλέξανδρος στην Αναστασία.

«Είπες τίποτα;», τον ρώτησε η κυρία Αλεξίου.

«Όχι, όχι, τίποτα σημαντικό», αποκρίθηκε ο Αλέξανδρος.

«Εντάξει», είπε η κυρία Αλεξίου. Τώρα θέλω να βάλετε την πετρούλα σας μέσα στο παπούτσι σας».

«Τώρα θα δούμε τι εννοούσε το ποίημα που ήταν γραμμένο στον πάπυρο, έτσι δεν είναι;», ρώτησε την καθηγήτρια ο Δημήτρης.

«Μαθαίνεις γρήγορα», χαμογέλασε η καθηγήτρια. Θα ξαναβρεθούμε εδώ στο τέλος της ημέρας και θα δούμε πώς πήγε η μέρα σας με αυτή τη μικρή προσθήκη μέσα στο παπούτσι σας».



ΑΝΑΠΤΥΞΗ



Να έχετε έτοιμες τις πετρούλες που θα μοιράσετε στους μαθητές.

Μοιράστε από μία πετρούλα σε κάθε μαθητή.

Φροντίστε να έχουν πάρει όλοι οι μαθητές από μία πετρούλα πριν συνεχίσετε το μάθημα.

Μην τους το πείτε ακόμη, αλλά ο σκοπός της οδηγίας αυτής είναι οι μαθητές να νιώσουν κάποια δυσφορία από την πετρούλα στο παπούτσι τους. Δεν θα πρέπει να βγάλουν την πετρούλα.



= 10 λεπτά

Θα διακόψουμε για λίγο την ιστορία των γιαγιάδων, για να μιλήσουμε για κάτι άλλο που μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο που περπατάτε: τις επιδράσεις του αλκοόλ στο σώμα. Θα μάθουμε ποια οργανικά συστήματα του ανθρώπινου σώματος επηρεάζονται από αυτό, καθώς και ποια είναι τα προβλήματα υγείας που συνδέονται με την κατάχρηση αλκοόλ.

Για αρχή, ο καθένας θα πάρει από μία πετρούλα.

Όταν θα έχετε πάρει στα χέρια σας την πετρούλα, θέλω να τη βάλετε μέσα στο παπούτσι σας, κι ας είναι λιγάκι άβολα, δεν πειράζει!

Ποια ποτά περιέχουν αλκοόλ;

[Περιμένετε απαντήσεις όπως η μύρα, το κρασί και η κρασί].

Πώς επηρεάζεται το σώμα από το αλκοόλ;

[Περιμένετε απαντήσεις όπως είναι η μέθη, το παραπάτημα, η υπνηλία και ο εμετός]

Όλες αυτές οι απαντήσεις είναι κυρίως οι άμεσες επιδράσεις, πράγμα που σημαίνει ότι θα σταματήσουν μόλις γίνει η επεξεργασία του αλκοόλ από το σώμα (μόλις το σώμα μεταβολίσει το αλκοόλ). Οι επιδράσεις αυτές εμφανίζονται επειδή το αλκοόλ, το οποίο έχει πολύ απλή χημική δομή, μπορεί να διαπεράσει το φυσικό φίλτρο του οργανισμού μας, το οποίο συνήθως προστατεύει τον εγκέφαλο από πολλές χημικές ουσίες. Το φίλτρο αυτό ονομάζεται αιματοεγκεφαλικός φραγμός. Όταν λοιπόν το αλκοόλ μπαίνει στην κυκλοφορία του αίματος και φτάνει στον εγκέφαλο, επηρεάζει τον φλοιό του εγκεφάλου, ο οποίος ευθύνεται για τη διάθεση, την ισορροπία, τον συντονισμό, την εγρήγορση και την κρίση μας.

Θα ήθελα τώρα όλοι σας να σηκωθείτε, να κάνετε το γύρο της αίθουσας και να ξαναγουρίσετε στις θέσεις σας.



ΣΚΙΑΣΗ ΟΡΓΑΝΩΝ ΠΟΥ ΒΛΑΠΤΟΝΤΑΙ

10 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Ζητήστε από κάποιον μαθητή να πάει στον πίνακα και να

Οι επιδράσεις του αλκοόλ που συζητήσαμε μέχρι τώρα ήταν κυρίως οι άμεσες ή βραχυπρόθεσμες επιδράσεις. Η χρόνια κατάχρηση αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει πολλά άλλα προβλήματα υγείας που μπορούν να γίνουν μόνιμα.

Ίσως γνωρίζετε ότι το κάπνισμα συνδέεται με ορισμένους καρκίνους του στόματος, του οισοφάγου και του

σκιαγραφίσει τον εγκέφαλο, το στόμα, τον οισοφάγο και το στομάχι.

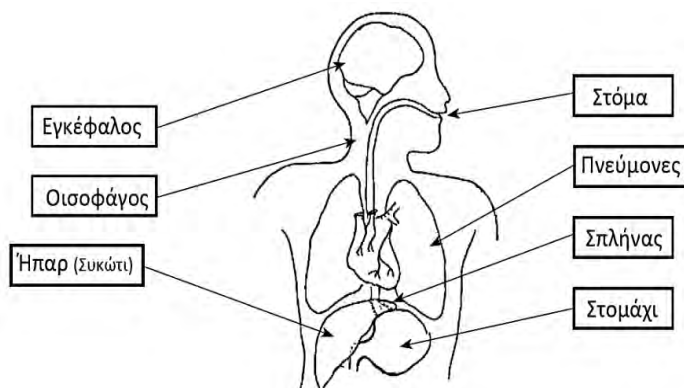
Μην εξηγήσετε ακόμη στους μαθητές τον σκοπό αυτής της άσκησης.



= 15 λεπτά

στομάχου. Αν κάποιος καπνίζει και ταυτόχρονα κάνει κατάχρηση αλκοόλ, είναι δέκα φορές πιο πιθανό να αναπτύξει τέτοιου είδους καρκίνους.

Ας γεμίσουμε στο σχέδιο τα σημεία του σώματος που βλάπτονται από το αλκοόλ και με τα οποία ασχοληθήκαμε μέχρι τώρα:



Θα ήθελα τώρα να ξανασηκωθείτε και να αναπηδήσετε πάνω κάτω, δέκα φορές, και με τα δυο σας πόδια.



ΣΚΙΑΣΗ ΟΡΓΑΝΩΝ ΠΟΥ ΒΛΑΠΤΟΝΤΑΙ (ΣΥΝΕΧΕΙΑ) 5 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Ζητήστε από κάποιον μαθητή να σκιάσει το ήπαρ (συκώτι) πάνω στο σχέδιο.

Μην εξηγήσετε ακόμη στους μαθητές τον σκοπό αυτής της άσκησης.

[Αφού οι μαθητές επιστρέψουν στις θέσεις τους, συνεχίστε το μάθημα]:

Ένα από τα όργανα που πλήττονται περισσότερο από την κατάχρηση του αλκοόλ είναι το συκώτι (ήπαρ). Η δουλειά του στο σώμα είναι να καθαρίζει το αίμα από τις τοξίνες (δηλητήρια).

Το αλκοόλ είναι τοξικό για το ανθρώπινο σώμα. Η συνεχής κατάχρηση αλκοόλ αναγκάζει το συκώτι να κάνει κάτι που ξεπερνά τις δυνάμεις του.

Η διαρκής κατάχρηση αλκοόλ μπορεί να οδηγήσει σε συσσώρευση λίπους στο συκώτι (ήπαρ), κάτι που με τη σειρά του μπορεί να οδηγήσει σε ηπατίτιδα και κίρρωση του ήπατος.

Η κίρρωση προκαλεί και άλλα προβλήματα, όμως το πιο σημαντικό είναι οι κίρσοι στον οισοφάγο, δηλαδή διογκωμένα αγγεία που μπορεί να σπάσουν χωρίς προειδοποίηση. Μια αιμορραγία αυτού του είδους μπορεί να είναι θανατηφόρα.

Θα ήθελα όλοι σας να σηκωθείτε και πάλι. Αυτή τη φορά θέλω να αναπηδήσετε πάνω κάτω στο ένα πόδι.

[Αφού οι μαθητές επιστρέψουν στις θέσεις τους, συνεχίστε



= 15 λεπτά

το μάθημα].



ΣΚΙΑΣΗ ΟΡΓΑΝΩΝ ΠΟΥ ΒΛΑΠΤΟΝΤΑΙ & ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΙΣΤΟΡΙΑΣ 10 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Ζητήστε από κάποιον μαθητή να σκιασεί τους πνεύμονες.

Ζητήστε από τους μαθητές να βγάλουν τα τετράδιά τους.

Η συνεχής ή χρόνια κατάχρηση αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει βλάβη στον σπλήνα και σπληνομεγαλία. Αυτό επηρεάζει την παραγωγή κάποιων κυττάρων στο αίμα μας και ιδίως των λευκών αιμοσφαιρίων με τα οποία το σώμα μας καταπολεμά τις λοιμώξεις. Μία από τις πιο συχνές λοιμώξεις από τις οποίες προσβάλλονται οι αλκοολικοί είναι η πνευμονία. Τώρα πάνω στο σκίτσο μας, θα γεμίσουμε τους πνεύμονες. Ο σπλήνας δεν φαίνεται στο σχέδιο, βρίσκεται όμως κοντά στο στομάχι.

Τα κύρια μέρη του σώματός μας που πλήττονται λοιπόν από το αλκοόλ και ιδίως από τη χρόνια κατάχρηση αλκοόλ είναι ο εγκέφαλος, το στόμα, ο οισοφάγος, το στομάχι, το συκώτι (ήπαρ), οι πνεύμονες και ο σπλήνας.

Αντιγράψτε στα σημειωματάρια σας το σχεδιάγραμμα του σώματος και των κύριων οργάνων του που βλέπετε στον πίνακα και γεμίστε με ένα μολύβι τα όργανα που βλάπτονται από το αλκοόλ, όπως κάναμε και στον πίνακα.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Ζητήστε από μερικούς μαθητές να μιλήσουν για την εμπειρία τους με την πετρούλα στο παπούτσι.

Ας μιλήσουμε τώρα για την πετρούλα στο παπούτσι σας.

Πώς επηρέασε την απόδοσή σας την πετρούλα; Πώς διαχειριστήκατε την κατάσταση, ώστε να μην σας πονάει τόσο πολύ;

[Περιμένετε απαντήσεις όπως: κούτσαινα ή χοροπηδούσα στο ένα πόδι, με πονούσε μόνο όταν σηκωνόμουν, με πονούσε όταν περπατούσα, ύστερα από λίγη ώρα ξέχασα ότι βρισκόταν εκεί κ.ο.κ.]

Υπάρχουν μήπως κάποια αθλήματα που σας αρέσουν και που δεν θα μπορούσατε να παίξετε με την πετρούλα στο παπούτσι σας ή που δεν μπορούσατε να τα παίξετε αρκετά καλά ώστε να έχετε καλή απόδοση και να μπορείτε να είστε ανταγωνιστικοί;

[Απαντήσεις μπορούν να είναι το μπάσκετ, το ποδόσφαιρο, η ποδηλασία κ.ο.κ.]

Θα μπορούσαμε να παρομοιάσουμε την πετρούλα στο παπούτσι σας με την, υπερβολικά συχνή, κατανάλωση αλκοόλ. Στην αρχή αναγνωρίζετε ότι υπάρχει, αλλά δεν σας επηρεάζει και τόσο πολύ. Πράγματι, αν την αγνοήσετε μπορεί και να ξεχάσετε ότι υπάρχει, αργότερα όμως σας εμποδίζει να κάνετε κάτι που θα σας ήταν πολύ εύκολο, αν δεν υπήρχε. Τι θα συνέβαινε κατά τη γνώμη σας αν

Ζητήστε από τους μαθητές να γράψουν στα τετράδιά τους.

αφήνατε την πετρούλα στο παπούτσι σας για μία εβδομάδα ή ένα μήνα;

[Οι απαντήσεις των μαθητών μπορεί να είναι: Θα έβγαζα κάλο, θα πονούσα πολύ, θα μπορούσε να δημιουργηθεί πληγή και να μολυνθεί κ.ο.κ.]

Οι απαντήσεις σας είναι παρόμοιες με την κατάχρηση του αλκοόλ. Κάτι που ξεκινάει σαν ένα σχετικά μικρό πρόβλημα μπορεί να προκαλέσει πολλές βλάβες, οι οποίες ίσως είναι και ανεπανόρθωτες στα πιο ώριμα στάδια της ζωής σας, αν το πρόβλημα δεν έχει αντιμετωπιστεί. Κάποιοι άνθρωποι συνηθίζουν τόσο πολύ στη δυσλειτουργία αυτή που δεν αναγνωρίζουν καν τι τους έχει συμβεί. Είναι λες και αποστασιοποιούνται από την κατάσταση στην οποία βρίσκονται.

Κοιτάξτε τις σκιασμένες (γεμισμένες) περιοχές στο σχέδιο που είναι πάνω στον πίνακα.

Δείτε ποιες βλάβες μπορεί να υποστεί το σώμα σας.

Έχετε λίγο χρόνο για να γράψετε στο τετράδιό σας τα όνειρα που θα χρειαστεί να εγκαταλείψετε, τα όνειρα που είναι αδύνατο να πραγματοποιηθούν ή να τα επιτύχετε στην περίπτωση που επιλέξετε να κάνετε κατάχρηση αλκοόλ.

Ας ξαναγυρίσουμε τώρα στην ιστορία μας κι ας δούμε τι έκαναν οι τρεις μαθητές με την πετρούλα στο παπούτσι τους.



ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ

Από τους τρεις μαθητές, οι δύο πέρασαν τη μέρα τους κουτσαίνοντας με μια πετρούλα στο παπούτσι τους, και, όπου και να την έβαζαν, ήταν πάντα αισθητή.

Όταν πια τέλειωσε η μέρα, δεν έβλεπαν την ώρα να σταματήσουν το πείραμα.

«Αχ, τίποτα δεν έκανα σήμερα!», είπε η Αναστασία. «Μόνο αγχωνόμουν με την πετρούλα στο παπούτσι!» .

«Εγώ πάλι, νόμιζα ότι βρήκα μια πολύ ωραία λύση», την διέκοψε ο Αλέξανδρος. Έβαλα το πετραδάκι ανάμεσα στα δάχτυλα του ποδιού μου και έτσι δεν με πονούσε τόσο πολύ όταν περπατούσα. Κάποια στιγμή το ξέχασα τελείως, αλλά κοίτα τι έγινε!» Κάθισε κάτω, έβγαλε το παπούτσι και την κάλτσα του και έδειξε στο Δημήτρη και την Αναστασία την απαίσια φουσκάλα που είχε δημιουργηθεί.

«Επ! Φόρα το παπούτσι σου, το πόδι σου... βρωμάει», είπε ο Δημήτρης, γελώντας.

«Δηλαδή εσύ βρήκες καλύτερη λύση;», είπε ο Αλέξανδρος.

«Μα και βέβαια», απάντησε ο Δημήτρης. «Έβαλα την πετρούλα μέσα στο παπούτσι μου και όπου μπορούσα περπατούσα ξυπόλητος. Η πετρούλα μπορεί να ήταν μέσα στο παπούτσι, αλλά το πόδι μου δεν ήταν εκεί».

«Έκλεψες δηλαδή», τον μάλωσε η Αναστασία.

«Είναι κι αυτό μια εξήγηση», της απάντησε ενοχλημένος ο Δημήτρης. «Μία άλλη εξήγηση θα μπορούσε να είναι πώς φέρθηκα έξυπνα και έτσι, τώρα, δεν κουτσαίνω!».

«Θα μπορούσα να προσπαθήσω να σκληραγωγήσω τα δάχτυλά μου και έτσι να μπορώ να περπατάω κανονικά, ακόμη και με την πετρούλα στο παπούτσι», είπε ο Αλέξανδρος.

«Δεν είναι δα και τόσο σπουδαίος στόχος ζωής αυτός», είπε ο Δημήτρης.

«Απλά το ανέφερα», είπε ο Αλέξανδρος κάπως αμυντικά.

«Δεν είναι απίστευτο ότι κάτι τόσο απλό όσο μια πετρούλα μπορεί να μας αποσπάσει από ό,τι κάνουμε, να επηρεάσει την κρίση μας, να μας πληγώσει, ακόμη και να διχάσει φίλους;», τους ρώτησε η κυρία Αλεξίου.

«Αυτό μόνο ήθελαν να μας πουν οι γιαγιάδες μας;», την ρώτησε η Αναστασία.

«Έχουν κι άλλα», απάντησε η κυρία Αλεξίου. «Αν αντικαταστήσετε την πετρούλα με το αλκοόλ, θα καταλάβετε τι εννοούν».

«Ααα...», έκαναν και οι τρεις μαζί.



= 30 λεπτά



ΣΥΝΟΨΗ

10 ΛΕΠΤΑ

Όπως μπορούμε να αποφασίσουμε να βγάλουμε την πετρούλα από το παπούτσι μας, έτσι μπορούμε να βγάλουμε και την κατάχρηση του αλκοόλ από τη ζωή μας. Δεν μπορούμε εμείς να πάρουμε την απόφαση για κάποιον άλλον, όπως δεν μπορούμε να βγάλουμε και την πετρούλα από το παπούτσι τους. Μπορούμε να αποφασίσουμε μόνο για εμάς τους ίδιους. Με τον ίδιο τρόπο πρέπει να πάρουμε εμείς οι ίδιοι τις δικές μας αποφάσεις για το αλκοόλ.

Σας ζητώ λοιπόν να πάρετε αυτή τη στιγμή μια απόφαση για την πετρούλα στο παπούτσι σας.

Η μία περίπτωση είναι να αφήσετε την πετρούλα στο παπούτσι σας από τώρα, μέχρι να ξανασυναντηθούμε. Εάν κάνετε έτσι, τότε θα πρέπει, όχι μόνο να την αφήσετε στο παπούτσι σας για το υπόλοιπο του σημερινού μαθήματος, αλλά και κάθε φορά που θα φοράτε τα παπούτσια σας, από τώρα, μέχρι το επόμενο μάθημα. Αν αλλάξετε παπούτσια, θα πρέπει να μετακινήσετε και την πετρούλα.

Επειδή όμως σας είπα θα έχετε και επιλογές, ορίστε και η άλλη περίπτωση. Αν θέλετε να ξεφορτωθείτε την πετρούλα, θα έχετε την ευκαιρία να συμβάλετε στην δημιουργία ενός μικρού 'μνημείου' φτιαγμένου από πετρούλες. Σε πολλές παραδόσεις, οι σωροί από πέτρες είναι ένα τρόπος να θυμούνται οι άνθρωποι σημαντικές έννοιες ή γεγονότα. Η δική μας σωρός από πέτρες θα μας θυμίζει τον πόνο και τα προβλήματα που μπορεί να προκαλέσει η κατάχρηση αλκοόλ, αλλά και την ελευθερία που έχουμε να κατακτήσουμε τα όνειρά μας όταν δεν κάνουμε κατάχρηση αλκοόλ.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΠΡΟΣ ΤΟΝ

ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ:

Αυτή η άσκηση δεν ζητάει από τους μαθητές να απέχουν από το αλκοόλ, αλλά τους δίνει ένα αντικείμενο –τη σωρό με τις πέτρες– που θα θυμίζει στους μαθητές τους κινδύνους του αλκοόλ και της κατάχρησής του. Στο Μάθημα 15, θα ζητηθεί από τους μαθητές να γράψουν τις δεσμεύσεις τους για τη χρήση αλκοόλ στο προσωπικό τους

ημερολόγιο.

Να ορίσετε ένα μέρος στην αίθουσα όπου θα διατηρήσετε το 'μνημείο' μέχρι το Μάθημα 15, «Αποφεύγοντας το Αλκοόλ».

Όσοι θέλουν λοιπόν, μπορούν να έρθουν να μου δώσουν την πετρούλα τους ως συνεισφορά στο μνημείο μας.

[Όταν όλοι όσοι επέλεξαν να συμβάλουν με την πετρούλα τους στη δημιουργία του μικρού μνημείου καταθέσουν την πετρούλα τους, απευθυνθείτε σε όσους αποφάσισαν να τις κρατήσουν, ως εξής:]

Βλέπω πως κάποιιοι επέλεξαν να κρατήσουν την πετρούλα τους μέχρι την επόμενη φορά που θα συναντηθούμε. Να θυμάστε ότι σε κάθε ζευγάρι παπούτσια που θα φοράτε πρέπει να βάζετε μέσα και την πετρούλα και να την έχετε μέσα και όταν θα έρθετε στην τάξη την επόμενη φορά – θα ζητήσω να τη δω.



= 40 λεπτά



ΚΛΕΙΣΙΜΟ



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

5 ΛΕΠΤΑ

Δείξτε προς την σωρό με τις πέτρες.

- Σήμερα μάθαμε ότι η κατάχρηση του αλκοόλ δεν έχει μόνο βραχυπρόθεσμες επιβλαβείς επιπτώσεις, τις οποίες αντιλαμβανόμαστε άμεσα, αλλά έχει κυρίως μακροπρόθεσμες επιπτώσεις σε διάφορα όργανα και οργανικά συστήματα του σώματός μας. Κάποια προβλήματα υγείας, μάλιστα, που προκαλούνται από την κατάχρηση αλκοόλ, μπορούν να μειώσουν σημαντικά το προσδόκιμο ζωής του αλκοολικού.
- Μάθαμε επίσης ότι στην αρχή η κατάχρηση αλκοόλ φαίνεται να μην προκαλεί σημαντικά προβλήματα. Αν όμως δεν αντιμετωπιστεί, θα τα προκαλέσει αργότερα. Το να έχετε απλά μια πετρούλα μέσα στο παπούτσι σας, από το να δοκιμάζετε τις επιπτώσεις της κατάχρησης του αλκοόλ στο σώμα σας, είναι κάτι πολύ διαφορετικό. Τη δυσφορία στο πόδι σας μπορείτε να την αγνοήσετε σχετικά γρήγορα, το σώμα σας όμως *[δείξτε το σχέδιο που φτιάξατε στον πίνακα]* δεν θα ξεχάσει εύκολα τις βλάβες που υπέστη από την συγκεκριμένη κατάχρηση.
- Σήμερα είδαμε μερικούς τρόπους με τους οποίους η συνεχής χρήση αλκοόλ μπορεί να βλάψει το σώμα μας. Δεν κινδυνεύει όμως μόνο η σωματική μας υγεία. Στο επόμενο μάθημα θα δούμε κάποιες άλλες βλάβες που αυτή μπορεί να προκαλέσει.

Προτού απελευθερώσετε τους μαθητές, θυμηθείτε να τους υπαγορεύσετε τις ερωτήσεις σύνδεσης Γονέα-Διδάσκοντα



= 45 λεπτά



ΣΥΝΔΕΣΗ ΓΟΝΕΑ-ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ



Για συζήτηση με την οικογένεια:

1. Μιλήστε με το παιδί σας σχετικά με ένα μικρό 'μνημείο' που σήμερα ξεκινήσαμε να φτιάχνουμε στην τάξη με τα πετραδάκια που είχαν βάλει μέσα στο παπούτσι τους. Δεν πειράζει αν σας πει πως δεν συνέβαλε στη δημιουργία του μνημείου. Να θυμάστε ότι πλέον αρχίζει να παίρνει τις δικές του αποφάσεις. Μπορείτε όμως να τον ρωτήσετε γιατί δεν το έκανε.
2. Για να δώσετε το παράδειγμα στο παιδί σας, ίσως θελήσετε να εντοπίσετε κάτι που πρέπει να αλλάξει στη δική σας ζωή και να δημιουργήσετε κάποιο αντίστοιχο μνημείο που να σας θυμίζει τη δέσμευσή σας.



ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ

1. Η κατάχρηση αλκοόλ μπορεί να κάνει τη ζωή μας σαν μια πετονια γεμάτη κόμπους.
2. Το αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει μόνιμες βλάβες στο σώμα μας.
3. Η κατάχρηση αλκοόλ μπορεί να μας εμποδίσει να κατακτήσουμε τα όνειρά μας.
4. Η κατάχρηση του αλκοόλ δεν βλάπτει μόνο τον χρήστη, αλλά και τους γύρω του.

ΣΤΟΧΟΙ

Μέχρι το τέλος του μαθήματος, οι μαθητές θα πρέπει να μπορούν:

1. Να περιγράψουν με ποιον τρόπο οι συνέπειες του αλκοολισμού εκτείνονται πέρα από τις σωματικές βλάβες.
2. Να συντάξουν μια λίστα με τις διάφορες κοινωνικές και οικονομικές επιπτώσεις του αλκοολισμού.
3. Να περιγράψουν με ποιον τρόπο συνδέονται μεταξύ τους οι διάφορες επιδράσεις του αλκοολισμού στον οργανισμό μας.

ΥΛΙΚΟ/ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Μέσα στο κουτί: Επιστολή των γιαγιάδων και πετονιές μήκους μισού μέτρου για τον διδάσκοντα και για κάθε μαθητή ή για κάθε μικρή ομάδα (στην ανάγκη μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κλωστή ραπτικής ή και σπάγκο).

- Η πετονια (ή η κλωστή) πρέπει να δένεται αρκετά σφιχτά, έτσι ώστε όταν λύνεται να αφήνει τσακίσματα. Εάν αυτό δεν συμβεί, τότε αλλάξτε τη δραστηριότητα και ζητήστε από τους μαθητές να μάθουν να δένουν σφιχτούς κόμπους σε μια κλωστή ή ένα σπάγκο. Θα τους είναι σχεδόν αδύνατο να λύσουν αυτούς τους κόμπους. Οι σφιχτοί κόμποι συμβολίζουν τις ανεπανόρθωτες βλάβες και οι χαλαροί κόμποι τις βλάβες που μπορούν να επανορθωθούν.



ΜΑΘΗΜΑ



ΑΦΕΤΗΡΙΑ



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1 ΛΕΠΤΟ ΠΕΡΙΠΟΥ

[Κάντε μια ανασκόπηση ως εξής:]

Την προηγούμενη φορά είπαμε ότι ο σωρός με τις πετρούλες που δημιουργήσαμε μας υπενθυμίζει τον πόνο και τα προβλήματα που μπορεί να προκαλέσει η κατάχρηση αλκοόλ. Αναφέραμε όμως ότι θα μας θυμίζει και την ελευθερία μας να επιδιώξουμε τα όνειρά μας, ελευθερία που απορρέει από την απόφασή μας να μην κάνουμε κατάχρηση αλκοόλ.

Ένα άλλο θέμα με το οποίο ασχοληθήκαμε στο προηγούμενο μάθημα είναι οι σωματικές επιδράσεις του αλκοόλ, αλλά θεωρώ ότι αρκετοί γνωρίζετε ήδη ότι οι πιθανές επιδράσεις του δεν περιορίζονται στις άμεσες επιδράσεις ή στις βλάβες οργάνων του σώματος. Πράγματι, η κατάχρησή του αγγίζει και τους κοντινούς σας ανθρώπους, το περιβάλλον σας και, φυσικά, τα όνειρά σας. Μία από τις γιαγιάδες είχε προσωπική εμπειρία με αυτό. Ας ακούσουμε λοιπόν την ιστορία που έχει να μας πει.



ΙΣΤΟΡΙΑ

4 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

[Διαβάστε την ιστορία που ακολουθεί.]

«Α, ήρθατε!», είπε η κυρία Αλεξίου, εμφανώς ξαφνιασμένη, όταν είδε τους μαθητές να μπαίνουν μέσα στην τάξη. Σκούπισε τα μάτια της κι ακούμπησε την επιστολή των γιαγιάδων πάνω στην έδρα.

«Κάποιες ιστορίες δεν πρέπει ποτέ να βγουν στο φως της μέρας – έχουν γραφτεί μόνο για έναν. Ούτε να το φανταστώ πόσο δύσκολο πρέπει να ήταν για τις γιαγιάδες να γράψουν αυτή την επιστολή και να την αφήσουν σε σας. Δεν έδωσαν εξηγήσεις, πάρα μόνο ένα σημείωμα που λέει πως την έγραψαν πολύ παλιά και έμεινε κλειδωμένη. Μέχρι σήμερα δηλαδή.»

Καθώς τα παιδιά κάθισαν στις θέσεις τους, η κυρία Αλεξίου πήρε μια βαθιά ανάσα κι άρχισε να διαβάζει.

Αγαπημένα μου παιδιά,

Θυμάμαι πώς χτύπησε η καρδιά μου όταν πρωτοσυνάντησα τον Αλέκο: Με κοιτάξε, και τα μάτια του ήταν μεγάλα και σκοτεινά σαν καταγίδα που έρχεται ορμητικά μέσα από τη θάλασσα -

άστραφταν όταν χαμογελούσε... Με κοιτάζε εκείνη την ημέρα και μου χαμογέλασε, και η καρδιά μου έγινε δική του. Του ανταπέδωσα το χαμόγελο.

Μόλις παντρευτήκαμε, μετακομίσαμε στο καινούργιο μας διαμέρισμα. Ήταν ένα όμορφο διαμέρισμα, και μάλιστα το είχαμε όλο δικό μας. Το φως έμπαινε από το παράθυρο που βρισκόταν στην νότια πλευρά του σπιτιού, κι έτσι φρόντιζα να το έχω πάντα καθαρό, παρά τη συνεχή καπνιά στον αέρα. Κάθε μέρα αφαιρούσα τη μουτζούρα που έβγαινε από τις καμινάδες των ερχουσταίων.

Το χειμώνα ο Αλέκος έφευχε νωρίς το πρωί για τη δουλειά, ενώ την άνοιξη πολύ πριν χαράξει η μέρα. Καταλάβαινα τότε είναι άνοιξη από τον ουρανό στα ανατολικά που έλαμπε με ένα πορτοκαλί φως μέσα από τον καπνό. Τυρνούσε αφού είχε οκοτεινιάσει, και δειπνούσαμε μαζί.

Ο Αλέκος δούλευε οκληρά και ήταν κουρασμένος όταν γυρνούσε στο σπίτι. Τα χέρια και το πρόσωπό του ήταν καλυμμένα με την ίδια εκείνη μουτζούρα που καθάριζα από το παράθυρο. Στην αρχή έπλενε τα χέρια και το πρόσωπο του πριν από το δείπνο. Αργότερα ήταν τόσο κουρασμένος που καθόταν στο τραπέζι και έπινε κρασί, το δέρμα του κίτρινο και χλωμό κάτω από την καπνιά, λες και είχε βαφτεί για να ταιριάζει με τους τοίχους, το παράθυρο, τον ουρανό... και την καρδιά μου.

Στην αρχή ένα μπουκάλι κρασί κρατούσε τρεις με τέσσερις μέρες. Έπειτα έγινε ένα μπουκάλι κάθε μέρα, μισό πριν από το δείπνο, μισό μετά. Στην αρχή οι δυο μας κάναμε ευχάριστες κουβέντες το βράδυ και αυτό ήταν κάτι που περιμένα όλη τη ημέρα. Από ένα σημείο και μετά, όμως, αυτό σταμάτησε: Εκείνος έπινε οιωπηλός το κρασί του, κοιτώντας στο κενό. Συχνά τσακωνόμασταν και ύστερα τρέκλιζε μέχρι να φτάσει στο κρεβάτι. Σπάνια γελούσε πια και τα μάτια του, οιγά-οιγά, άδειαζαν και οκοτεινιάζαν όλο και πιο πολύ...

Και ήρθε εκείνο το βράδυ που ο Αλέκος με χτύπησε για πρώτη φορά. Η χροδιά του ήταν σαν βράχος, γρήγορη και δυνατή σαν τις ατσάλινες βέργες που έχουν οι μηχανές του ερχουσταίου. Το χτύπημα με τύφλωσε για μια στιγμή και, στην αρχή, δεν κατάλαβα τι έγινε. Ούτε καν αντιλήφθηκα ότι βρισκόμουν στο πάτωμα, ώσπου ο Αλέκος ήρθε από πάνω μου με δάκρυα στα μάτια και μου είπε πόσο λυπόταν και πως αυτό δεν θα συνέβαινε ξανά. Είχε μείνει τόσο έκπληκτος, όσο και εγώ. Η μελανιά στο μάγουλό μου πονούσε, όχι όμως τόσο, όσο η καρδιά μου.

«Συγχώρεσέ με», μου είπε και το αλκοόλ στα χνώτα του μύριζε σαν λιχωτικό άρωμα. «Μην με βαραινεις όμως με τόσα προβλήματα και ερωτήσεις. Θέλω να ξεκουραστώ όταν γυρνάω σπίτι. Δεν μπορώ να αντέξω τόσα προβλήματα.»

Τον είχα, απλά, ρωτήσει τι θα ήθελε για βραδινό...

Από εκείνο το βράδυ και μετά, με χτυπούσε ασταμάτητα. Σιγά-οιγά, το κομμάτι του εαυτού μου που αντιλαμβανόταν τι συνέβαινε έόβρισε, και το φως τριγύρω μου έγινε σαν ένα τούνελ τόσο οκοτεινό, όσο τα άδεια, μαύρα του μάτια...

Πέρασαν έτσι πολλά χρόνια, και ζούσα έναν ατελείωτο εφιάλτη. Βλέπετε, εκείνη την εποχή, δεν ήξερα από που θα μπορούσα να ζητήσω βοήθεια, δεν υπήρχαν τότε οι φορείς και οι οργανισμοί που υπάρχουν σήμερα και παρέχουν βοήθεια και στήριξη στα θύματα ενδοοικογενειακής βίας.

Μια μέρα ο γιατρός μας κοιτάζε και τους δύο και ειπε: «Αυπάμαι, αλλά δεν μπορεί να γίνει τίποτα. Είναι κίρρωση του ήπατος.»

Ο Αβέλις μου έπιασε το χέρι κι ένιωσα πώς έτρεμε...

Ήταν ξαπλωμένος στο κρεβάτι, το δέρμα του κίτρινο και προσιμένο.... Μέχρι και τα μάτια του ήταν κίτρινα, εκτός από τις ίριδες, που, αντί να είναι μαύρες, θυελλιώδεις και αστραφτερές, όπως τις ήξερα όταν ήμασταν νέοι, ήταν τώρα θολές και άδειες... Πάσχιζε να πάρει και να βγάλει τον αέρα, η αναπνοή του αδύναμη και ακανόνιστη.

«Ήμουν καλός σύζυγος, τι νομίζεις;». Η φωνή του ήταν βραχνή κι ανατριχιαστική σαν κμωλία που τρίζει πάνω στον μαυροπίνακα.

Τον κοιτάξα παγωμένη και ανέκφραστη. Σικιώθηκα να φύγω όταν ξαφνικά, έπεσε το βλέμμα μου στον απέναντι καθρέφτη. Τίποτε δεν θυμίζε τον παλιό μου εαυτό...

Πρέπει να είχε δει την έκφραση στο πρόσωπό μου, γιατί άρχισε να κλαίει πικρά. Ήταν η μόνη φορά που τον είδα να κλαίει, τουλάχιστον για μένα.

Η γραφιά σας,
Χριστίνα

Δώστε χρόνο στους μαθητές να σχολιάσουν την ιστορία, αν το επιθυμούν. Ίσως να θελήσετε να τους πείτε: «Έχετε κάποια σκέψη ή κάποιο σχόλιο;»

Από την εμπειρία της Χριστίνας, και ίσως από κάποιες δικές μας, καταλαβαίνουμε ότι η κατάχρηση αλκοόλ ποτέ δεν επηρεάζει μόνο τον άνθρωπο που επιλέγει να πίνει. Πάντα επηρεάζονται και περισσότεροι άνθρωποι, αλλά και άλλες πτυχές της ζωής μας.



ΑΝΑΠΤΥΞΗ



ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΕΠΕΙΩΝ 5 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Πέρα από το γεγονός ότι πολλές πτυχές της ζωής επηρεάζονται από το αλκοόλ, οι πτυχές αυτές επιπλέον συνδέονται μεταξύ τους, καθώς η μια συνέπεια της κατάχρησης του αλκοόλ μπορεί να οδηγήσει σε πολλές άλλες. Κάθε πτυχή της ζωής μας επηρεάζει -και έχει τη δύναμη- να αλλάξει και τις υπόλοιπες.

Γυρίστε το τετράδιό σας σε μια άδεια σελίδα και αντιγράψτε το σχεδιάγραμμα που θα κάνω στον πίνακα ή θα δείτε στην οθόνη.

[Σχεδιάστε το παρακάτω διάγραμμα στον πίνακα, προσέχοντας να αφήσετε αρκετό χώρο για να προσθέσετε αργότερα περισσότερους κύκλους γύρω από την περίμετρο του διαγράμματος]



Θα φτιάξουμε τώρα έναν ιστό για να δούμε πώς η μία πτυχή της ζωής μπορεί να επηρεάσει κάποια άλλη.

Στο κέντρο αυτού του ιστού, γράψτε «Κατάχρηση αλκοόλ». Οι υπόλοιπες πτυχές της ζωής μας πηγάζουν από το κέντρο: το σχολείο, η οικογένεια και οι φίλοι, ο νους και το σώμα, η δουλειά, οι επόμενες γενιές, αλλά και τα όνειρα και οι στόχοι μας.

[Αφήστε τους μαθητές να ολοκληρώσουν το διάγραμμα.]



= 10 λεπτά



ΔΙΕΥΡΥΝΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΥΝΕΠΕΙΩΝ

10 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Αν χρειαστεί, θυμίστε στους μαθητές τη συμφωνία που είχαν υπογράψει στο Μάθημα 5.

Ενθαρρύνετέ τους να απαντήσουν, έχοντας υπόψη τους τις σωματικές επιδράσεις του αλκοόλ, για τις οποίες ενημερώθηκαν στο Μάθημα 12. Πώς οι επιδράσεις αυτές επηρεάζουν τις επιλογές και τις πράξεις τους;

Να είστε ενθαρρυντικοί και να λαμβάνετε υπόψη σας τις απαντήσεις των μαθητών. Το διάγραμμα σας θα πρέπει τώρα να είναι πολύ πιο λεπτομερές και ολοκληρωμένο.

Τώρα ας σκεφτούμε και ας ανταλλάξουμε απόψεις. Σας παρακαλώ να τηρήσετε τη συμφωνία που είχαμε κάνει σχετικά με τη συμμετοχή σε ομάδες: πρέπει να παίρνουμε υπόψη μας τις απαντήσεις όλων των μελών της ομάδας.

Επίσης, αν θυμάστε είχαμε δεσμευτεί ότι η τάξη μας θα είναι ένας χώρος ασφαλής, όπου θα μπορούμε να ανταλλάσσουμε άφοβα απόψεις και εμπειρίες.

Με ποιον τρόπο η κατάχρηση αλκοόλ επηρεάζει και περιορίζει τις πτυχές της ζωής ενός ανθρώπου;

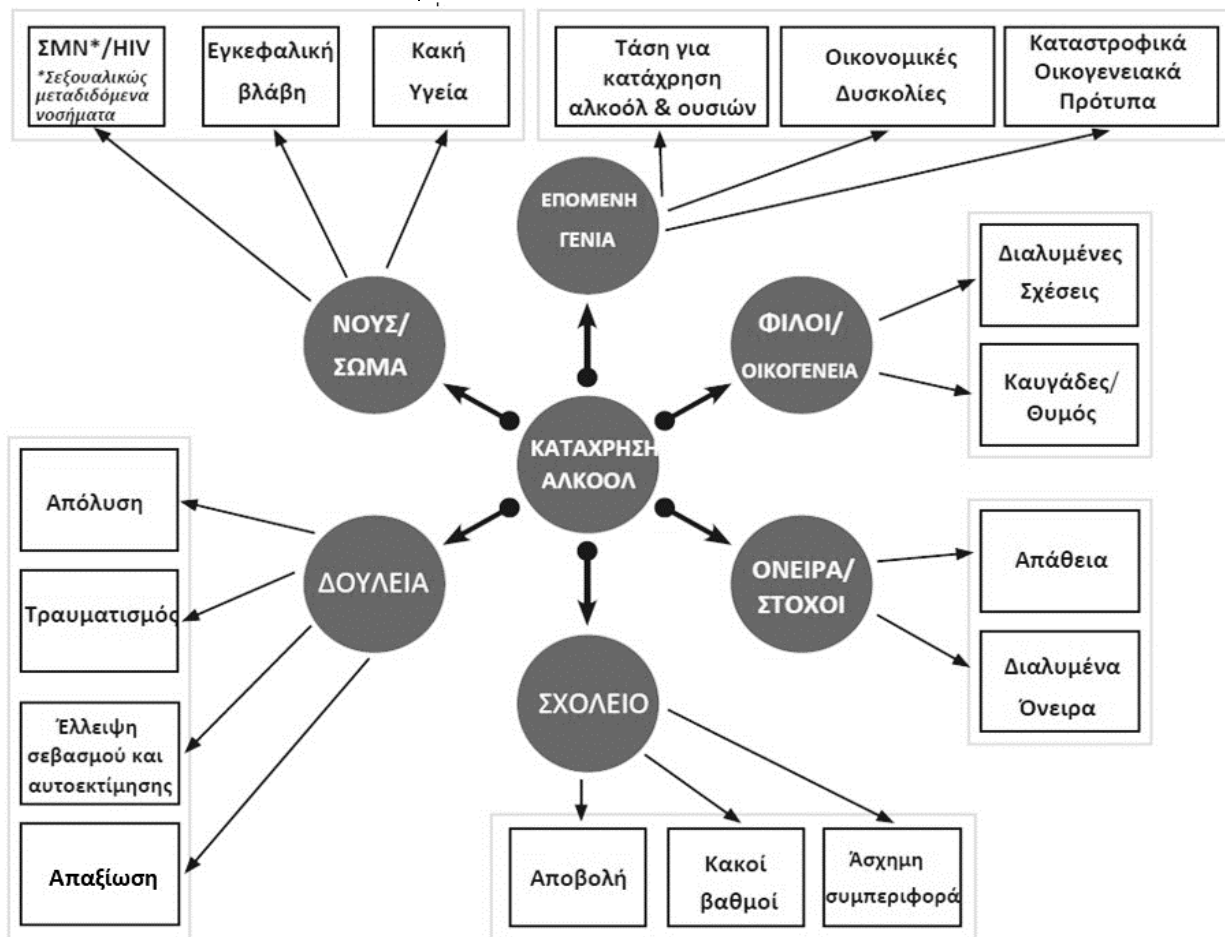
Ας γυρίσουμε πίσω για μια στιγμή στο προηγούμενο μάθημα, όπου μάθαμε ποιες είναι οι σωματικές επιδράσεις του αλκοόλ.

Αν παρουσιάζονταν αυτές οι αλλαγές στο σώμα και το νου σας και είχατε αρχίσει να εθίζεστε σε αυτό, πώς θα επηρεάζονταν οι πράξεις και οι επιλογές σας στις πτυχές που απεικονίζονται στην εξωτερική περίμετρο του κυκλικού διαγράμματος;

Θα χαράξουμε τώρα ορισμένα πλαίσια κοντά στις πτυχές

της ζωής που επηρεάζονται, ώστε να δούμε, πιο αναλυτικά, τις πιθανές συνέπειες του αλκοόλ. Για παράδειγμα, πώς θα επηρεάσει η κατάχρηση αλκοόλ τη δουλειά του εξαρτημένου ατόμου;

[Ζητήστε απαντήσεις από τους μαθητές και χαράξτε πλαίσια και βέλη που να συνδέουν την επίδραση με την κατάλληλη πτυχή της ζωής. Για τη μορφή του σχεδιαγράμματος και τις πιθανές επιδράσεις, βλ. το παρακάτω διάγραμμα. Οι μαθητές πρέπει να συνεχίσουν, και αυτοί, τον σχεδιασμό του διαγράμματος, στα τετράδιά τους.]



Προσθέστε τυχόν τελευταίες σκέψεις των μαθητών.

Καθώς θα ακούτε τις απαντήσεις των μαθητών και θα χαράσσετε γραμμές που ενώνουν επιδράσεις, κάνετε την παρατήρηση ότι το διάγραμμα μοιάζει όλο και περισσότερο με έναν ιστό: δεν επηρεάζεται ποτέ μόνο μία πτυχή της ζωής

Βλέπουμε ότι η κατάχρηση αλκοόλ μπορεί να επηρεάσει πολλές ευκαιρίες και εμπειρίες στη ζωή μας. Βάλαμε όλες τις επιδράσεις που σκεφτήκαμε στο διάγραμμα;

Τώρα παρατηρήστε πώς αυτές οι επιδράσεις αλληλεπιδρούν μεταξύ τους. Προσέξτε πώς η μία συνέπεια έχει τη δυνατότητα να επηρεάσει πολλές πτυχές της ζωής.

Αν, π.χ., εγκαταλείψετε το σχολείο, πώς αυτό θα επηρεάσει τις υπόλοιπες επιδράσεις που εντοπίσαμε στο διάγραμμα; Μήπως θα σας έκανε να χάσετε κάποιους στόχους;

- Αν το αλκοόλ σας απασχολεί περισσότερο από

οτιδήποτε άλλο, οι στόχοι σας μπορεί να μη σας ενδιαφέρουν πλέον.

- Αν δεν τελειώσετε το σχολείο, δεν θα επηρεαστούν μόνο τα όνειρά σας, αλλά πιθανώς και η σχέση σας με την οικογένεια και τους φίλους σας.

Τραβήξτε γραμμές για να δείξετε τις αλληλεπιδράσεις.

 = 20 λεπτά

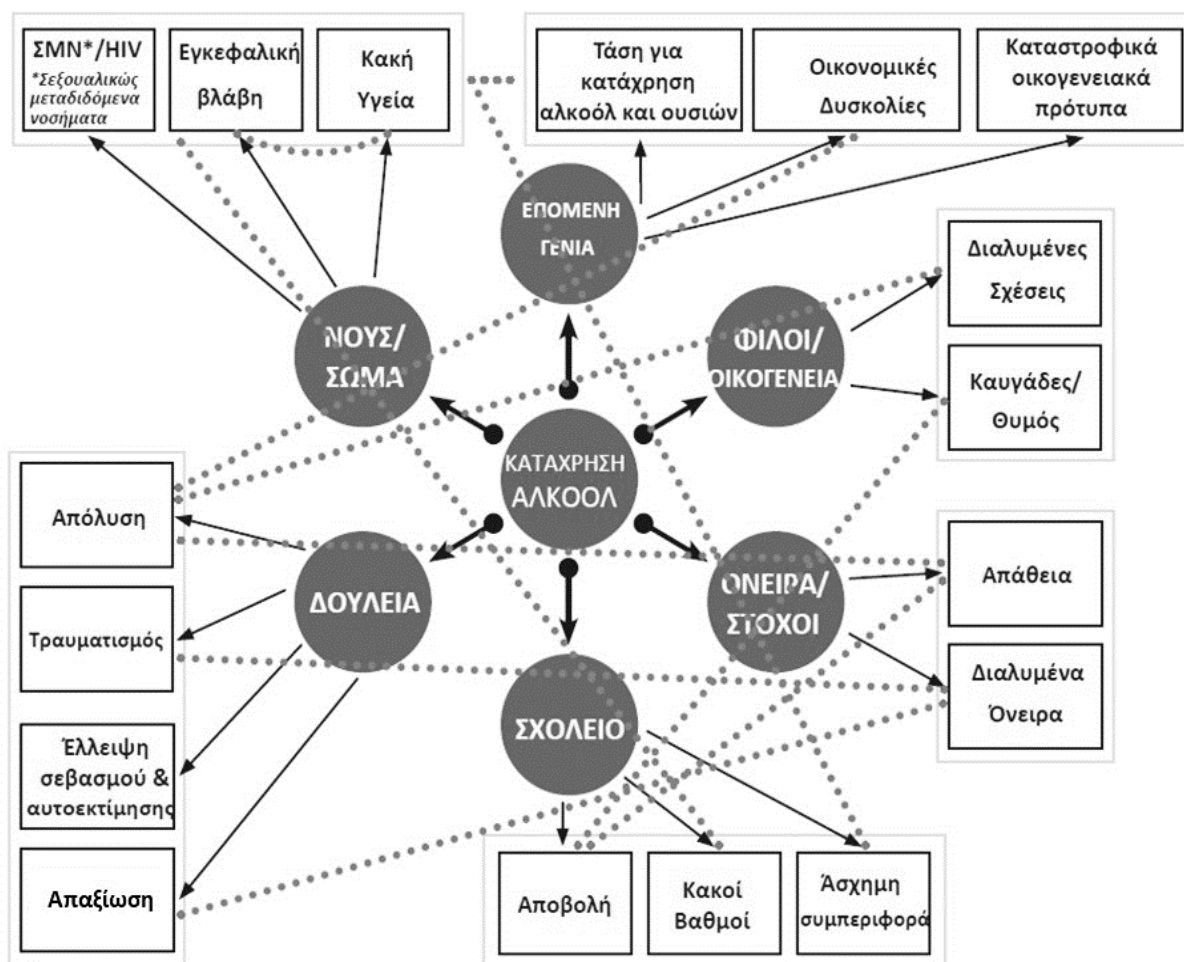


ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΕΠΕΙΩΝ

10 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

[Χαράξτε γραμμές που να συνδέουν συνέπειες που προκαλούν άλλες συνέπειες. Ίσως θελήσετε να αλλάξετε τις γραμμές και τα πλαίσια που αυτές συνδέουν.

Ζητήστε από τους μαθητές να κάνουν το ίδιο στο τετράδιό τους. Ζητήστε τους να παρατηρήσουν τον ιστό και να διατυπώσουν τις σκέψεις τους. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το παρακάτω διάγραμμα για να δώσετε παραδείγματα. Οι γραμμές μπορεί να κάνουν το διάγραμμα να φαίνεται ακατάστατο, πράγμα που δείχνει ότι οι συνέπειες του αλκοόλ δημιουργούν χάος στη ζωή μας].



Όλες αυτές οι γραμμές και οι συνδέσεις μάς δείχνουν ότι τα προβλήματα και οι δυσκολίες που φέρνει η κατάχρηση αλκοόλ δεν επηρεάζουν μία μόνο πτυχή της ζωής, αλλά, όπως και ο ιστός της αράχνης, κάθε πτυχή συνδέεται με κάποιο τρόπο με όλες τις άλλες. Αν αλλάξουμε ή αγνοήσουμε κάποια πτυχή, αυτό θα επηρεάσει άλλα πεδία της ζωής μας, καθώς και τη ζωή άλλων ανθρώπων γύρω μας. Φανταστείτε ότι προσπαθείτε να σπάσετε τις γραμμές.

- Υπάρχουν μήπως κάποιες συνδέσεις που είναι ευκολότερο να κοπούν από άλλες;
- Αν ναι, γιατί;
- Υπάρχει κάποια που φαίνεται δυσκολότερο να κοπεί; Αν ναι, γιατί;

 = 30 λεπτά



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΟΜΠΩΝ

10 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Μπορείτε να μοιράσετε πετονιές σε κάθε μαθητή ξεχωριστά ή μία πετονιά για κάθε μία από τις μικρές ομάδες. Αν αυτό δεν είναι δυνατό, μπορείτε να έχετε μία μόνο πετονιά εσείς για την επίδειξη. (Αν δεν μπορείτε να βρείτε πετονιά, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και σπάγκο ή κλωστή ραπτικής)

Για το λύσιμο των χαλαρών κόμπων, δώστε παραδείγματα επιδράσεων ή συνεπειών του αλκοόλ που είναι σχετικά εύκολο να αντιστραφούν, όπως το θόλωμα του νου μετά από την κατανάλωση, το κόστος της αγοράς του κ.τ.λ.

Αν οι μαθητές σας δώσουν εύστοχα παραδείγματα, χρησιμοποιήστε τα.

Για τους σφιχτά δεμένους κόμπους, οι απαντήσεις των μαθητών μπορεί να περιλαμβάνουν οριστικές συνέπειες όπως:

- εθισμός
- σωματική βλάβη
- κατεστραμμένα όνειρα, κ.ο.κ.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν ελέγξετε από πριν την πετονιά ή την κλωστή και

το κουτί έχει μέσα μια πετονιά. Θα την χρησιμοποιήσουμε για να αναπαραστήσουμε ορισμένες έννοιες της συζήτησής μας.

[Μοιράστε τις πετονιές στους μαθητές.]

Από σας θέλω τώρα να δέσετε τρεις πολύ σφιχτούς κόμπους σε οποιοδήποτε σημεία της πετονιάς. Η απόσταση μεταξύ τους δεν έχει σημασία. Τραβήξτε τους με όλη σας τη δύναμη για να είναι, όσο το δυνατόν, πιο σφιχτοί.

Δεχθήκαμε όλοι μας το δώρο της ζωής. Ο καθένας μας είναι υπεύθυνος να φροντίσει για τη δική του. Όλοι θα βρεθούμε σε καταστάσεις που μπορούν να γίνουν, είτε ευκαιρίες για προσωπική ανάπτυξη, είτε κόμποι, εξαιτίας λανθασμένων επιλογών.

Κάποιοι κόμποι είναι πολύ δυσκολότερο ή και σχεδόν αδύνατο να λυθούν σε σχέση με άλλους. Γιατί συμβαίνει αυτό;

Κάποιοι κόμποι είναι ευκολότερο να λυθούν. Για παράδειγμα, μπορείτε να διορθώσετε και να βελτιώσετε τη συμπεριφορά σας στο σχολείο.

Τώρα θέλω να λύσετε τους χαλαρούς κόμπους στην πετονιά σας. Ποια προβλήματα συναντήσατε και σε τι κατάσταση βρίσκεται το σημείο της πετονιάς που είχε τους χαλαρούς κόμπους;

[Μάλλον ήταν πολύ εύκολο να λυθούν χωρίς να μείνουν τσακίσματα στην πετονιά.]

διαπιστώσετε ότι όταν λυθεί δεν αφήνει κάποιο ιδιαίτερο τσάκισμα, θα πρέπει να αλλάξετε δραστηριότητα.

Εναλλακτικά, μπορείτε να δέσετε σφιχτούς κόμπους σε μία κλωστή και να μην τους λύσετε. Αυτοί οι σφιχτοί κόμποι θα είναι σχεδόν αδύνατο να λυθούν. Σε αυτή την εκδοχή της δραστηριότητας, οι μαθητές θα πρέπει να δένουν χαλαρούς και σφιχτούς κόμπους στην κλωστή τους. Οι σφιχτοί κόμποι συμβολίζουν τις βλάβες που είναι ανεπανόρθωτες, ενώ οι χαλαροί συμβολίζουν τις βλάβες που μπορούν να γιατρευτούν. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και άλλα παραδείγματα σύνθετων και δύσκολων συνεπειών ή επιδράσεων.

 = 40 λεπτά

Τώρα λύστε τους σφιχτούς κόμπους. Να θυμάστε ότι οι κόμποι αυτοί αντιπροσωπεύουν τις πραγματικά σοβαρές συνέπειες, οι οποίες υπάρχει περίπτωση να μην μπορούν να αντιστραφούν.

[Δώστε τους λιγότερο από ένα λεπτό για να τους λύσουν.]

Ποια προβλήματα συναντήσατε και πώς είναι τώρα τα σημεία της πετονιας που είχαν τους σφιχτούς κόμπους;

[Ήταν μάλλον πολύ δύσκολο να λύσουν τους κόμπους και να μην μείνουν τσακίσματα στην πετονια.]

Είναι τώρα η πετονια όσο λεία, ίσια και αφεγάδιαστη ήταν όταν την πήρατε; Μήπως διαφέρει σε κάτι από πριν;

Ας σκεφτούμε ότι η επίδραση που είχε ο κόμπος στην πετονια, μοιάζει με τις επιδράσεις και τις συνέπειες της κατάχρησης του αλκοόλ στη ζωή μας.

Πώς μπορούμε να αντιμετωπίσουμε τις πιο σοβαρές συνέπειες στις ζωές μας, εκείνες που δεν μπορούμε να αναστρέψουμε τόσο εύκολα; Τι θα γινόταν εάν η κατανάλωση υπερβολικής ποσότητας αλκοόλ, με συνέπεια την έλλειψη διαύγειας και κρίσης, σας οδηγούσε σε επιλογές που δεν θα κάνατε ποτέ εάν ήσασταν νηφάλιοι;

Μερικές φορές είναι δυνατό να απελευθερωθούμε από συνέπειες που προέρχονται από λάθος επιλογές, η ζωή μας όμως δεν θα είναι όπως θα ήταν εάν είχαμε κάνει πιο συνετές επιλογές. Η ζωή θα είναι όπως η πετονια με τους σφιχτούς κόμπους. Ένας σφιχτός κόμπος αφήνει πάντα κάτι πίσω του, ένα τσάκισμα, ακόμη και αν καταφέρουμε να τον λύσουμε.



ΚΛΕΙΣΙΜΟ



ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ

(Εργασία για το σπίτι)
Επεξηγήσεις: 5 ΛΕΠΤΑ

Ανοίξτε το προσωπικό σας ημερολόγιο και ρίξτε μια ματιά στη λίστα των στόχων και των ονείρων σας. Ποιους στόχους και ποια όνειρα νομίζετε ότι θα επηρεάσετε εάν κάνετε κατάχρηση αλκοόλ;

Αφιερώστε λίγο χρόνο για να περιγράψετε μέσα στο ημερολόγιό σας τις επιπτώσεις που έχετε δει να προκαλεί η κατάχρηση του αλκοόλ στη δική σας οικογένεια ή στην οικογένεια κάποιου φίλου σας. Αν θέλετε, μπορείτε να κάνετε μια λίστα με πράγματα ή να γράψετε μια ιστορία σχετικά με αυτό.

Μήπως έχετε ήδη αρχίσει να δημιουργείτε κόμπους στο

Κρεμάστε τις πετονιές των μαθητών, η τη δική σας μόνο πετονιά ως μια απτή υπενθύμιση.

Προτού απελευθερώσετε τους μαθητές, θυμηθείτε να τους υπαγορεύσετε τις ερωτήσεις σύνδεσης Γονέα-Διδάσκοντα.

νήμα της ζωής σας; Εάν ναι, τι μπορείτε να κάνετε σήμερα για να μη γίνουν οι κόμποι τόσο σφιχτοί, ώστε οι επιπτώσεις τους να γίνουν μόνιμες;

Αν υπάρχουν κόμποι που σας πιέζουν οι άλλοι που δένουν το νήμα της ζωής σας, τι θα μπορούσατε να κάνετε σήμερα για να το σταματήσετε;

Τι θα μπορούσατε να κάνετε για να βοηθήσετε τους συνανθρώπους σας να μην δέσουν κόμπους στις δικές τους ζωές;

Ας κρεμάσουμε τις πετονιές μας (ή κλωστές) στην τάξη, για να μας θυμίζουν διαρκώς τις επιπτώσεις της κατάχρησης αλκοόλ που μπορούν να μας εγκλωβίσουν. Θα μας θυμίζουν να μην βλάπτουμε τα όνειρά μας παίρνοντας απερίσκεπτες αποφάσεις.

Οι πετονιές μας θα μας θυμίζουν να αποφεύγουμε να δένουμε κόμπους στη ζωή μας, να δίνουμε το καλό παράδειγμα και να ενθαρρύνουμε ο ένας τον άλλον, ώστε να παραμείνουμε υγιείς και επικεντρωμένοι στην πραγματοποίηση των ονείρων μας.



= 45 λεπτά



ΣΥΝΔΕΣΗ ΓΟΝΕΑ-ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ



Για συζήτηση με την οικογένεια:

1. Αν κάποιο μέλος της οικογένειά σας (ή κάποιος φίλος στη δική του οικογένεια) έχει προβλήματα λόγω του αλκοόλ, συζητήστε πώς μπορείτε εσείς, ως οικογένεια, να τον βοηθήσετε ουσιαστικά, χωρίς να τον κρίνετε.
2. Προσπαθήστε να φτιάξετε τον δικό σας οικογενειακό ιστό με όλες τις πτυχές της ζωής ενός ανθρώπου που θα μπορούσαν να επηρεαστούν από το αλκοόλ.

	<h1>Η ΕΠΙΡΡΕΠΕΙΑ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΑΛΚΟΟΛ</h1>	<h2>ΜΑΘΗΜΑ 14</h2>
---	---	------------------------

	<h3>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ</h3>	
---	----------------------------------	---

ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ

1. Υπάρχουν πολλοί παράγοντες κινδύνου που αυξάνουν τις πιθανότητες να γίνει κάποιος αλκοολικός.
2. Ο βασικότερος από αυτούς τους παράγοντες είναι η έλλειψη επίγνωσης και αποδοχής της πιθανότητας να αναπτύξει κανείς αλκοολισμό.

ΣΤΟΧΟΙ

Μέχρι το τέλος του μαθήματος, οι μαθητές θα πρέπει να μπορούν:

1. Να ανακαλύψουν και να προσδιορίσουν τους παράγοντες που καθιστούν κάποιον ευάλωτο στον αλκοολισμό.
2. Να εντοπίσουν τους προσωπικούς τους παράγοντες κινδύνου σε ό,τι αφορά τον αλκοολισμό.

ΥΛΙΚΟ/ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Μέσα στο κουτί: Επιστολή των γιαγιάδων.

ΠΕΡΙΠΤΩΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΜΕΛΕΤΕΣ: κατά τη διάρκεια του μαθήματος οι μαθητές θα αναλύσουν τρεις περιπτώσεις που αντιπροσωπεύουν τρία διαφορετικά επίπεδα κινδύνου ανάπτυξης αλκοολισμού. Διαβάστε τις μελέτες περίπτωσης («Αξιολόγηση τριών περιπτώσεων») και εάν έχετε τη δυνατότητα να κάνετε φωτοαντίγραφα, μοιράστε από ένα στους μαθητές ή, αλλιώς, διαβάστε εσείς τις περιγραφές των περιπτώσεων στην τάξη (εναλλακτική μέθοδος).



ΜΑΘΗΜΑ



ΑΦΕΤΗΡΙΑ



ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΚΑΙ ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στην ενότητα αυτή ασχολούμαστε με το αλκοόλ, και έχουμε ήδη δει τις επιδράσεις και τις επιπτώσεις του στο σώμα μας. Μιλήσαμε επίσης για κάποια από τα άλλα προβλήματα που μπορεί να προκαλέσει η κατάχρηση του αλκοόλ. Φαντάζομαι ότι καθώς παρακολουθούσατε τα μαθήματα, ορισμένοι θα σκέφτονταν από μέσα τους:

«Όλα αυτά εμένα δεν με αφορούν καθόλου. Δεν πρόκειται ούτε να μεθύσω, ούτε να κάνω κατάχρηση».

Στο σημερινό μας μάθημα θα έχετε την ευκαιρία να δείτε αν αυτό ισχύει, ή όχι.

[Διαβάστε φωναχτά τις προτάσεις του καταλόγου που ακολουθεί. Καθώς διαβάζετε, οι μαθητές θα επιλέγουν τις απαντήσεις τους και θα αξιολογούν κατά πόσο κινδυνεύουν από τον αλκοολισμό. Θα πρέπει να απαντήσουν σε κάθε πρόταση με έναν βαθμό από το 1 (συμφωνώ απόλυτα) μέχρι το 5 (διαφωνώ απόλυτα). Όταν τελειώσουν, ζητήστε τους να αθροίσουν τους βαθμούς των απαντήσεών τους για να δουν πόσο πραγματικά κινδυνεύουν από τον αλκοολισμό].



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ 5 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Προτάσεις καταλόγου για τον κίνδυνο αλκοολισμού

1. Οι γονείς μου, αλλά και άλλα πρόσωπα του οικογενειακού μου περιβάλλοντος, είναι ιδιαίτερα ευαίσθητοποιημένοι σε θέματα κατανάλωσης αλκοόλ.
1-συμφωνώ απόλυτα 2-συμφωνώ, 3- δεν έχω γνώμη, 4- διαφωνώ, 5- διαφωνώ απόλυτα
2. Η ζωή στο σπίτι μου είναι σταθερή. Ζω και με τους δύο γονείς μου και έχουμε καλές σχέσεις.
1-συμφωνώ απόλυτα, 2-συμφωνώ, 3- δεν έχω γνώμη, 4- διαφωνώ, 5- διαφωνώ απόλυτα
3. Σε γενικές γραμμές βλέπω τη ζωή με θετική ματιά και είμαι αισιόδοξος για το μέλλον.
1-συμφωνώ απόλυτα, 2-συμφωνώ, 3- δεν έχω γνώμη, 4- διαφωνώ, 5- διαφωνώ απόλυτα
4. Δεν είχαμε καθόλου ή είχαμε μικρό ιστορικό αλκοολισμού, στην οικογένεια.

1-συμφωνώ απόλυτα, 2-συμφωνώ, 3- δεν έχω γνώμη,
4- διαφωνώ, 5- διαφωνώ απόλυτα

5. Δεν άρχισα ακόμη να πίνω οινοπνευματώδη ποτά.

1-συμφωνώ απόλυτα, 2-συμφωνώ, 3- δεν έχω γνώμη,
4- διαφωνώ, 5- διαφωνώ απόλυτα

Βαθμολογία:

5 - 10 βαθμοί συνολικά: χαμηλός κίνδυνος

11 - 15 βαθμοί συνολικά: μεσαίος κίνδυνος

16 - 25 βαθμοί συνολικά: υψηλός κίνδυνος

Να θυμάστε τον βαθμό σας γιατί θα σας χρειαστεί στο τέλος του μαθήματος.



=5 λεπτά



**ΙΣΤΟΡΙΑ ΚΑΙ
ΣΥΖΗΤΗΣΗ**

7 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

[Διαβάστε την ιστορία που ακολουθεί.]

Το μαξιλάρι φαινόταν παράταιρο μέσα στην τάξη. Ο Δημήτρης δεν το είχε προσέξει νωρίτερα και αναρωτήθηκε μήπως η κυρία Αλεξίου ήταν τόσο κουρασμένη, που θα έγερνε, κάποια στιγμή το κεφάλι της πάνω του, ακόμη και μέσα στην τάξη. Δεν είπε τίποτα βέβαια στην καθηγήτρια. Περίμεναν μέχρι να έρθουν η Αναστασία και ο Αλέξανδρος.

Ο Δημήτρης δεν είχε συνειδητοποιήσει πόσο πολύ είχε ανάγκη την παρουσία των φίλων του. Αισθανόταν άβολα να είναι μόνος του με την κυρία Αλεξίου, καθώς δεν είχε κάτι να πει. Ίσως γι' αυτό να πρόσεξε το μαξιλάρι, αφού, καθώς περίμενε, τα μάτια του εξερευνούσαν το χώρο απ' άκρη σ' άκρη.

«Καιρός ήταν να έρθετε! Αναρωτιόμουν αν θα σας δω σήμερα!», γκρίνιαξε ο Δημήτρης όταν μπήκαν οι φίλοι του.

«Δεν αργήσαμε δα και τόσο πολύ!», είπε η Αναστασία.

«Συγγνώμη, πάντως», είπε στα γρήγορα ο Αλέξανδρος στην κυρία Αλεξίου.

Ο Δημήτρης έμεινε έκπληκτος όταν η κυρία Αλεξίου πήρε στα χέρια της το μαξιλάρι που εκείνος περιεργαζόταν προηγουμένως και το άφησε πάνω στην έδρα μπροστά στα μάτια τους.

«Δεν χωρούσε στο κουτί, αλλά αυτό το μαξιλάρι ανήκε στις γιαγιάδες σας. Όπως και να 'χει, εγώ το κράτησα κρυμμένο μέχρι να έρθει η ώρα του», τους εξήγησε.

«Τι να συμβολίζει άραγε ένα μαξιλάρι;», ρώτησε ο Αλέξανδρος. Μέχρι τώρα είδαμε ένα σκισμένο βιβλίο που συμβόλιζε μια μικρή ζωή, ένα σκονί με κόμπους που συμβόλιζαν τα προβλήματά μας, πόμολα που συμβόλιζαν επιλογές και τώρα... ένα μαξιλάρι. Για να σκεφτώ... μπορεί να συμβολίζει κάτι που έχει να κάνει με τον ύπνο ή, ίσως, για να κρατάει κάτι στα μαλακά».

«Είσαι σε δημιουργική διάθεση σήμερα», είπε γελώντας η κυρία Αλεξίου «και δεν έχεις πέσει τόσο έξω, αφού το μαξιλάρι έχει κάπως να κάνει με την παρηγοριά».

«Αχά!», αναφώνησε ο Αλέξανδρος και βούλιαξε το κεφάλι του στο μαξιλάρι. «Πολύ κουραστικό να κατεβάζει κανείς μία τόσο φαινή ιδέα!»

«Μα εγώ άκουσα να λέει ‘κάπως’ η κυρία», τον διόρθωσε ο Δημήτρης, τραβώντας το μαξιλάρι κάτω από το κεφάλι του Αλέξανδρου.

Η κυρία Αλεξίου ανασήκωσε το ένα φρύδι και είπε: «Ίσως καλύτερα να μπορούμε λίγο πιο βαθιά στο θέμα» και κοίταξε με ένα βλέμμα γεμάτο σημασία το μαξιλάρι που ήταν στα χέρια του Δημήτρη.

Κοιτούσαν όλοι αμήχανοι το μαξιλάρι. Τελικά το πήρε στα χέρια της η Αναστασία και το γύρισε από την ανάποδη ζουλώντας το μπας και βρει τίποτα μέσα. Έπειτα άρχισε να ψάχνει στη μαξιλαροθήκη και τελικά έβγαλε από μέσα ένα κομμάτι χαρτί που έγραφε αυτά ακριβώς τα λόγια:

«Πού αναζητάς παρηγοριά;»

«Τι ερώτηση είναι πάλι αυτή;», απόρησε ο Αλέξανδρος. «‘Πού αναζητάς παρηγοριά;’. Τώρα είναι που μπερδεύτηκα εντελώς».

«Και πριν μπερδεμένος ήσουν, αλλά δεν το ‘ξερες», αστειεύτηκε ο Δημήτρης.

«Τι σκέφτεστε λοιπόν; Εσείς, πού προστρέχετε για να βρείτε παρηγοριά όταν είστε θυμωμένοι ή πληγωμένοι, για παράδειγμα;»

«Εγώ σίγουρα στους φίλους μου», είπε ο Δημήτρης -πολύ σοβαρός ξαφνικά.

«Εγώ όταν ήμουν μικρός πήγαινα στη μαμά μου», είπε ο Αλέξανδρος.

«Εγώ πάλι, κάποιες φορές διαβάζω βιβλία, ακούω μουσική ή βλέπω ταινίες», είπε η Αναστασία.

«Μήπως υπάρχουν κάποιες ‘επιλογές παρηγοριάς’ που κάποιοι άνθρωποι κάνουν, αλλά δεν είναι και τόσο κατάλληλες για επιτελέσουν τον σκοπό τους;» τους ρώτησε η καθηγήτρια.

«Μα, ναι! Γι’ αυτά δεν μιλούσαμε τόσες εβδομάδες; Οι ψυχοδραστικές ουσίες και το αλκοόλ είναι παρηγοριά για κάποιους ανθρώπους. Ίσως ψεύτικη, αλλά, μάλλον, αυτήν έχουν μόνο», είπε ο Δημήτρης.

«Νομίζω θα βρείτε άλλη μία ερώτηση χωμένη στο μαξιλάρι», είπε η κυρία Αλεξίου.

«Αχ, αυτές οι γιαγιάδες!» είπε ο Αλέξανδρος όταν ανακάλυψε άλλη μία ερώτηση καταχωνιασμένη, ακόμη πιο βαθιά μέσα στη μαξιλαροθήκη:

«Γιατί να θέλει κάποιος να παρηγορηθεί με κάτι που θα τον βλάψει;»

«Είτε επειδή έτσι έμαθε (θυμηθείτε τον Μανωλιό, το ποντίκι, που το είχαν εκπαιδεύσει να τρώει από την ποντικοπαγίδα), είτε επειδή εκεί όπου κανονικά θα πήγαινε για να βρει παρηγοριά δεν νιώθει ασφαλής να το κάνει», είπε η Αναστασία.

«Νομίζω ότι κατάλαβα», είπε ο Αλέξανδρος. «Ας πούμε ότι είσαι ένα μικρό παιδί και πέφτεις από κάπου και χτυπάς. Πηγαίνεις στη μαμά σου, γιατί είναι πολύ πιθανό να σου πει ‘Πρέπει να πόνεσες πολύ. Είμαι όμως εγώ εδώ, θα το κάνουμε να περάσει’ Αν όμως αρχίσει να σου φωνάζει, λέγοντας: ‘Τίποτα δεν έπαθες! Μη σε δω να κλαις άλλη φορά για ψιλοπράγματα!’, θα πήγαινες άλλη φορά στη μαμά σου να σε παρηγορήσει;

«Με τίποτα!», του απάντησε η Αναστασία.

«Δηλαδή ο αλκοολικός είναι κάποιος που προσπαθεί να παρηγορηθεί με το αλκοόλ και ο εθισμένος στις ουσίες είναι κάποιος που προσπαθεί να παρηγορηθεί με τις ουσίες», συμπέρανε ο Αλέξανδρος.

«Λες να είναι τόσο απλά τα πράγματα;», αναρωτήθηκε η Αναστασία.

«Μάλλον όχι, αλλά έχει λογική», πρόσθεσε ο Αλέξανδρος.

«Είπαμε όλα όσα ήθελαν να μάθουμε οι γιαγιάδες;», ρώτησε ο Δημήτρης.

«Έχω την επιστολή τους για σήμερα, όμως τα πήγατε πολύ καλά και από μόνοι σας», τους χαμογέλασε η κυρία Αλεξίου, καθώς άνοιγε το κουτί για να βγάλει την επιστολή.

Αγαπημένα μας παιδιά,

Μας έλεγε κάποτε ένας καθηγητής μας πως δεν υπάρχει σωστή απάντηση σε μια λάθος ερώτηση και είχε δίκιο. Αν βρει κανείς τις σωστές ερωτήσεις θα φτάσει πολύ κοντά στο να βρει την αλήθεια. Ελπίζουμε οι δύο ερωτήσεις μέσα στο μαξιλάρι να σας έβαλαν στον σωστό δρόμο. Οι ερωτήσεις είναι πάντα επικίνδυνες, γιατί, με κάποιο τρόπο, μας κάνουν να νιώθουμε άβολα. Ίσως γι' αυτό πολλοί άνθρωποι δεν ασχολούνται καθόλου με τις δύσκολες ερωτήσεις στη ζωή, αλλά αφήνουν τα πράγματα απλώς να τους συμβούν, με ποικίλα αποτελέσματα, όπως είναι φυσικό.

Είμαστε ψιασμένοι να επιθυμούμε την παρηγοριά. Αχ, τι ωραία να ήμασταν καλύτερες σε αυτό το θέμα απέναντι στους γονείς σας! Αν από νωρίς μαθαίναμε να αναγνωρίζουμε τον πόνο τους, να τους παρηγορούμε και να τους προσφέρουμε ελπίδα, ίσως να έκαναν το ίδιο και με εσάς. Είναι όμως δύσκολο να μεταδώσεις κάτι που δεν έχεις... και εμείς δεν είχαμε στη ζωή μας ούτε μια στάλα παρηγοριά...

Η ζωή μπορεί να δυσκολέψει πολύ και, το πού θα στραφείτε για παρηγοριά, είναι μία από τις πιο σημαντικές επιλογές που θα κάνετε. Αν επιλέξετε συνετά, θα ζήσετε με ό,τι σας λέει η καρδιά σας, δίχως τον φόβο μην σας πληγώσουν. Όσοι ζουν με αυτό τον τρόπο ξέρουν ότι η παρηγοριά είναι αληθινή και διαθέσιμη, όμως αν κάνετε κακή επιλογή τότε σας περιμένει μια πολύ διαφορετική ζωή.

Οι γιαγιάδες σας

Προσπαθήστε να εμπλέξετε τους μαθητές στην ιστορία, ρωτώντας τους πού νομίζουν πως οι άνθρωποι αναζητούν παρηγοριά. Κάποιοι αναζητούν παρηγοριά στις ουσίες ή το αλκοόλ αλλά και σε πράγματα όπως το φαγητό, τον ύπνο, τη μοναξιά ή ακόμη σε περισπασμούς, όπως η τηλεόραση, η μουσική, οι ταινίες, τα ψώνια ή οι χειροτεχνίες.

Στην αρχή του μαθήματος κάναμε ένα κουίζ που σας βοήθησε να αξιολογήσετε τον κίνδυνο να γίνετε αλκοολικοί. Τώρα θα μιλήσουμε λίγο ακόμη για τους παράγοντες κινδύνου. Υπάρχουν μεν πολλοί παράγοντες κινδύνου, όμως ο σημαντικότερος είναι η άγνοια, το να είμαστε, κατά κάποιον τρόπο, 'τυφλοί' σε σχέση με την ύπαρξή τους. Η επόμενη δραστηριότητα θα σας βοηθήσει να νιώσετε πώς είναι να έχετε «τυφλά» σημεία.



ΑΝΑΠΤΥΞΗ



ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΡΟΛΩΝ 5 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

[Ζητήστε από τους μαθητές να σχηματίσουν ένα κύκλο και να κρατήσουν ίσες αποστάσεις μεταξύ τους (ιδανικά ένα μέτρο). Δώστε σε έναν μαθητή ένα σφουγγάρι (ή κάποιο άλλο αντικείμενο που να μπορεί να πεταχτεί στον αέρα και να πιαστεί με ασφάλεια. Δώστε άλλο ένα σφουγγάρι σε έναν μαθητή που στέκεται απέναντι στον πρώτο μέσα στον κύκλο.]

Όταν ένας παίκτης βγει από το παιχνίδι, τα σφουγγάρι του θα πηγαίνει στον μαθητή που βρίσκεται απέναντί του στον κύκλο, και το παιχνίδι ξαναρχίζει. Αν οι μαθητές που έμειναν είναι αρκετά επιδέξιοι, και για να κάνετε το παιχνίδι πιο περίπλοκο, ζητήστε από του μαθητές να πετούν το ένα από τα δύο σφουγγάρια αριστερόστροφα.



= 17 λεπτά

Ο στόχος του παιχνιδιού είναι τα σφουγγάρια να περάσουν από ολόκληρο τον κύκλο δεξιόστροφα χωρίς να πέσουν στο πάτωμα.

Μπορεί έως τώρα να σας ακούγεται απλό αυτό που ζητάει το παιχνίδι, όμως δεν σταματάει εκεί: θα πρέπει να παίξετε καλύπτοντας το δεξί σας μάτι, με το χέρι σας.

Αυτό σημαίνει ότι θα είστε όλοι τυφλοί από την πλευρά που σας έρχεται το σφουγγάρι. Αν κάποιο σφουγγάρι πέσει στο πάτωμα, όχι μόνο αυτός που το έριξε, αλλά και αυτός που θα έπρεπε να το πιάσει, βγαίνουν από το παιχνίδι. Επίσης, βγαίνει εκτός και όποιος απομακρύνει το χέρι του από το μάτι του.

[Πότε τελειώνει το παιχνίδι; Δεν τελειώνει. Σε κάποιο σημείο πολύ πριν βγει κάποιος νικητής, ανακοινώστε στους μαθητές τη λήξη του παιχνιδιού. Όταν οι μαθητές παραπονεθούν πως κανείς τους δεν βγήκε νικητής, πείτε τους ότι όποιος είναι 'τυφλός' στους κινδύνους του αλκοολισμού δεν μπορεί να βγει νικητής].



ΣΥΜΦΩΝΩ / ΔΙΑΦΩΝΩ

8 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Αφού ξαναδιαβάσετε την πρόταση 1 του καταλόγου, ζητήστε να σηκώσουν το χέρι τους πρώτα οι μαθητές που συμφώνησαν και έπειτα εκείνοι που διαφώνησαν. Αν δεν προκύψει καθαρή πλειοψηφία, ζητήστε από τους μαθητές να αιτιολογήσουν τη γνώμη τους. Αφού επιτρέψετε στους μαθητές να συζητήσουν την κάθε πρόταση για δύο λεπτά, δώστε τους τη σωστή απάντηση και προχωρήστε στην επόμενη.

[Διαβάστε τις παρακάτω επτά προτάσεις του καταλόγου μία-μία και φωναχτά, ώστε να ενημερώσετε τους μαθητές για τους παράγοντες κινδύνου να αναπτύξει κανείς αλκοολισμό. Ζητήστε από τους μαθητές να επιλέξουν «συμφωνώ» ή «διαφωνώ» σε κάθε πρόταση. Η σωστή απάντηση δίνεται σε παρένθεση δίπλα σε κάθε πρόταση].

1. Όσο πιο μορφωμένος είναι κανείς, τόσο σπανιότερα γίνεται αλκοολικός. *(Διαφωνώ)*
2. Όσο νωρίτερα αρχίζει κανείς να πίνει, τόσο πιο πιθανό είναι να γίνει αλκοολικός. *(Συμφωνώ)*
3. Είναι πιο πιθανό να γίνει κανείς αλκοολικός αν υπάρχει ιστορικό αλκοολισμού στην οικογένεια. *(Συμφωνώ)*
4. Όσο μικρότερο εισόδημα έχει κάποιος, τόσο πιθανότερο είναι να γίνει αλκοολικός. *(Διαφωνώ)*
5. Αν το οικογενειακό περιβάλλον κάποιου είναι ασταθές (διαζύγιο, κακοποίηση κ.ο.κ.), οι πιθανότητες να γίνει αλκοολικός αυξάνονται. *(Συμφωνώ)*
6. Αν οι γονείς κάποιου ατόμου αποδοκιμάζουν το αλκοόλ, είναι λιγότερο πιθανό το άτομο να γίνει αλκοολικός. *(Συμφωνώ)*
7. Αν κάποιος βρίσκεται συχνά σε άγχος και κατάθλιψη, είναι πιθανότερο να γίνει αλκοολικός. *(Συμφωνώ)*

Η λογική των απαντήσεων που έχουν πολλές από αυτές τις ερωτήσεις είναι ότι όσο μεγαλύτερος ο πόνος ενός ανθρώπου, τόσο μεγαλύτερη η επιθυμία του για παρηγοριά και απόδραση.



= 25 λεπτά



ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

5 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Βεβαιωθείτε ότι οι μαθητές θα γράψουν αυτά τα σημεία στο τετράδιό τους.

[Όταν θα έχετε ολοκληρώσει αυτό το τμήμα του μαθήματος, επαναλάβετε άλλη μία φορά τους πέντε παράγοντες κινδύνου σε ό,τι αφορά την πιθανότητα ανάπτυξης αλκοολισμού].

1. Κατανάλωση αλκοόλ κατά την πρώτη εφηβική ηλικία.
2. Ιστορικό αλκοολισμού στην οικογένεια.
3. Ασταθές περιβάλλον στην οικογένεια.
4. Ανεκτική στάση της οικογένειας απέναντι στο αλκοόλ.
5. Συχνή κατάθλιψη ή άγχος.

[Υπενθυμίστε στους μαθητές ότι ο σημαντικότερος παράγοντας κινδύνου για τον αλκοολισμό δεν είναι γραμμένος στον κατάλογο και είναι η άγνοια και η έλλειψη επίγνωσης και αποδοχής των κινδύνων.]



= 30 λεπτά



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΡΙΩΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΩΝ

5 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΛΟΓΗ (αν δεν βγάλετε φωτοαντίγραφα):

Διαβάστε φωναχτά τις περιγραφές των τριών νεαρών ατόμων. Η κάθε περίπτωση αντιπροσωπεύει και ένα επίπεδο κινδύνου ανάπτυξης αλκοολισμού. Προτού αρχίσετε, ζητήστε από τους μαθητές να βαθμολογήσουν τις περιγραφές που τους διαβάζετε με βάση μια κλίμακα από το 1 (χαμηλότερος κίνδυνος) έως το 5 (υψηλότερος κίνδυνος), σημειώνοντας τον βαθμό για την κάθε περιγραφή, στο τετράδιό τους.

Περιγραφή 1

Αφού διαβάσετε την περιγραφή,

Τώρα θα δούμε τρεις περιπτώσεις μελέτης και ο καθένας σας θα προσπαθήσει να αποφασίσει πόσο κινδυνεύει το άτομο της κάθε περίπτωση να γίνει αλκοολικό.

[Η άσκηση αυτή θα βοηθήσει τους μαθητές να εφαρμόσουν αυτά που έμαθαν για τους κινδύνους του αλκοολισμού. Μοιράστε στους μαθητές τις φωτοτυπίες των περιπτώσεων μελέτης. Ζητήστε τους να αξιολογήσουν τους νέους που περιγράφονται, σημειώνοντας πάνω στις φωτοτυπίες τους έναν βαθμό: από το 1 (χαμηλότερος κίνδυνος) έως το 5 (υψηλότερος κίνδυνος) δίπλα σε κάθε περιγραφή.]

Περιγραφή 1:

Ο Πέτρος είναι 15 χρόνων. Οι γονείς του είναι χωρισμένοι. Ο πατέρας του είναι αλκοολικός, όπως και οι δύο παππούδες του, αλλά και κάποια ακόμη άτομα από την οικογένεια. Ο Πέτρος πειραματίστηκε μια δυο φορές με τα οινόπνευματώδη ποτά μαζί με τους φίλους του, όταν ήταν πιο μικρός. Ξέρει όμως ότι το ιστορικό της οικογένειάς του αυξάνει τις πιθανότητές του να γίνει αλκοολικός και ο ίδιος,

αφιερώστε λίγο χρόνο για μια σύντομη επεξήγηση, ώστε οι μαθητές να κατανοήσουν τι πρέπει να κάνουν. Αφού οι μαθητές ακούσουν τις παρατηρήσεις των συμμαθητών τους, ενδέχεται να θελήσουν να αλλάξουν την αξιολόγηση της Περιγραφής 1.

Περιγραφή 2

Διαβάστε τη δεύτερη περιγραφή, αφήνοντας χρόνο, έτσι ώστε οι μαθητές να επεξεργαστούν στο μυαλό τους την περιγραφή και να σημειώσουν την αξιολόγηση τους, αλλά μην προβλέψετε χρόνο για συζήτηση.

Περιγραφή 3

Τέλος, διαβάστε την τρίτη περιγραφή. Διαχειριστείτε τον χρόνο όπως στην Περιγραφή 2.

οπότε πίνει πολύ λίγο, και μόνο σε εξαιρετικές περιπτώσεις. Θέλει να γίνει εκπαιδευτικός και ξέρει ότι το αλκοόλ θα μπορούσε να καταστρέψει το όνειρό του.

Περιγραφή 2:

Ο Στέργιος μεγάλωσε σε ένα αυστηρό σπίτι, όπου οι γονείς του τού απαγόρευαν να πει αλκοόλ. Παρόλα αυτά, ο Στέργιος ήπια πρώτη φορά κρασί στο σπίτι ενός φίλου, όταν ήταν μόλις 10 χρόνων. Από τότε πίνει οινοπνευματώδη ποτά μόνο κάποιες φορές, συνήθως όταν είναι στεναχωρημένος. Επειδή δεν έχει πει πολύ στη ζωή του, δεν τον ανησυχεί το ποτό. Θέλει να γίνει ηλεκτρολόγος.

Περιγραφή 3:

Η Ειρήνη πίνει από τα 13 της. Νιώθει συχνά κατάθλιψη και κάποιες φορές χρησιμοποιεί το αλκοόλ για να μειώσει το άγχος της. Προέρχεται από μια οικογένεια που είχε περιπτώσεις αλκοολισμού και ανησυχεί ότι και αυτή μπορεί να γίνει αλκοολική. Δεν ξέρει τι θέλει να γίνει όταν μεγαλώσει.



= 35 λεπτά



ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ 5 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

[Στο τέλος της άσκησης, οι μαθητές θα πρέπει να έχουν γραμμένα στη φωτοτυπία τους/τετράδιό τους τρία ονόματα και δίπλα σε αυτά, έναν βαθμό από το 1 μέχρι το 5. Συζητήστε με την τάξη για τα εξής:]

Ποιο από τα τρία παιδιά των παραπάνω ιστοριών κινδυνεύει περισσότερο να γίνει αλκοολικός;

Και τα τρία παιδιά είχαν διάφορους παράγοντες κινδύνου να γίνουν αλκοολικοί, όμως οι έρευνες έχουν δείξει ότι ο μεγαλύτερος από όλους τους κινδύνους είναι η άγνοια και η έλλειψη παραδοχής ότι υπάρχει πιθανότητα αλκοολισμού. Έτσι λοιπόν, η στάση «Ας μην ανησυχώ, δεν θα συμβεί σε μένα» ή η έλλειψη επίγνωσης ότι υπάρχει έστω και μία πιθανότητα, είναι ό,τι πιο επικίνδυνο.

Η απάντηση στην ερώτησή μας, λοιπόν, είναι ο Στέργιος, ο οποίος δεν αντιλαμβάνεται (και επιπλέον δεν φαίνεται να ανησυχεί γ'αυτό) ότι θα μπορούσε να γίνει αλκοολικός. Διατρέχει τον μεγαλύτερο κίνδυνο να γίνει αλκοολικός, ακριβώς επειδή δεν ξέρει από τι κινδυνεύει, παρότι δεν συγκεντρώνει τόσους πολλούς παράγοντες

κινδύνου όσους οι άλλοι δύο. Ένας ακόμη παράγοντας πού δείχνει ότι ο Στέργιος κινδυνεύει περισσότερο -από τα άλλα δύο παιδιά- είναι ότι άρχισε να πίνει από πολύ μικρή ηλικία.

 = 40 λεπτά



ΚΛΕΙΣΙΜΟ



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ

5 ΛΕΠΤΑ

Αν πιστεύετε ότι οι μαθητές σας είναι πρόθυμοι να συζητήσουν τι έγραψαν στη δήλωσή τους, δώστε τους χρόνο να το κάνουν. Αν κάποιος μαθητής διστάζει, έστω και λίγο, φροντίστε να μην αισθανθεί ότι πιέζεται να μοιραστεί με τους υπόλοιπους αυτά που έγραψε. Προτού απελευθερώσετε τους μαθητές, θυμηθείτε να τους υπαγορεύσετε τις ερωτήσεις Γονέα-Διδάσκοντα.

[Κλείνοντας το μάθημα, ζητήστε από τους μαθητές να γράψουν την απάντηση στην παρακάτω ερώτηση στο προσωπικό τους ημερολόγιο:]

«Θέλω να γίνω [στόχος ζωής] και ξέρω ότι αντιμετωπίζω [χαμηλό, μέτριο, υψηλό] κίνδυνο να γίνω αλκοολικός, οπότε, για να μειώσω τον κίνδυνο, θα _____».

 = 45 λεπτά



ΣΥΝΔΕΣΗ ΓΟΝΕΑ-ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ



Εάν κάποιος γονέας ενός μαθητή έχει πρόβλημα με το αλκοόλ, επιτρέψτε του να μην συζητήσει τα παρακάτω θέματα στο σπίτι.

Για συζήτηση με την οικογένεια:

1. Συζητήστε με το παιδί σας για την τυχόν εμπειρία του με το αλκοόλ, καθώς και για την έκθεσή του σε ανθρώπους που κάνουν κατάχρηση αλκοόλ.
2. Στη συνέχεια συζητήστε με το παιδί τους τρόπους με τους οποίους θα μπορέσει να αντιμετωπίσει τον κίνδυνο να εθιστεί στο αλκοόλ.

Σημείωση: Σε περίπτωση που η οικογένεια αδυνατεί να κάνει μια τέτοια συζήτηση, αυτή μπορεί να γίνει με τον Σύμβουλο Εμπιστοσύνης.

	ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΣ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ	ΜΑΘΗΜΑ 15
---	-----------------------------------	----------------------

	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ	
---	--------------------------------	---

ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ

1. Η πρώτη απόφαση που θα πάρει κάποιος σχετικά με το αλκοόλ- το αν θα αρχίσει δηλαδή να πίνει πριν από την ενηλικίωση, ή όχι, είναι καθοριστική, καθώς εκείνη τη στιγμή αποφασίζει, κατά κάποιο τρόπο, και για το μέλλον.
2. Ο τρόπος με τον οποίο κάποιο άτομο αντιμετωπίζει τον αλκοολισμό, επηρεάζεται πιο πολύ από τον χαρακτήρα του, παρά από τυχόν ιστορικό αλκοολισμού στην οικογένειά του, ή οποιονδήποτε άλλον παράγοντα.

ΣΤΟΧΟΙ

Μέχρι το τέλος του μαθήματος, οι μαθητές θα πρέπει να μπορούν:

1. Να παίξουν το 'παιχνίδι ανάπτυξης χαρακτήρα' χρησιμοποιώντας μια σειρά υποθετικών παραγόντων κινδύνου (σεναρίων).
2. Να προσδιορίσουν τους παράγοντες που επηρεάζουν περισσότερο τον βαθμό της υπεύθυνης αντιμετώπισης του αλκοόλ από κάποιο άτομο.

ΥΛΙΚΟ/ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Στο παρόν μάθημα δεν υπάρχει επιστολή από τις γιαγιάδες.

Οι μαθητές θα πρέπει να έχουν μαζί τους ένα κέρμα, ένα μολύβι ή στυλό και χαρτί.

	ΜΑΘΗΜΑ	
---	---------------	---

	ΑΦΕΤΗΡΙΑ	
---	-----------------	---

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ:

Ίσως θελήσετε να αφιερώσετε κάποιο χρόνο για μια ανασκόπηση των σημαντικότερων σημείων με

Στα μαθήματα αυτής της ενότητας μιλήσαμε για τις επιδράσεις του αλκοόλ και για τις επιπτώσεις που έχει η κατάχρησή του. Προσπαθήσαμε επίσης να εκτιμήσουμε

τα οποία ασχοληθήκατε στα τέσσερα τελευταία μαθήματα. Βεβαιωθείτε ότι οι μαθητές έχουν κρατήσει καλές σημειώσεις, στις οποίες να μπορέσουν να ανατρέξουν για να θυμηθούν.

πόσο ευάλωτοι είμαστε από την απλή χρήση, στην κατάχρηση του αλκοόλ.

Για να ολοκληρώσουμε αυτήν την ενότητα, σήμερα θα ασχοληθούμε με τη σημασία που έχει το να παίρνει κανείς νωρίς τις αποφάσεις του σχετικά με το αλκοόλ. Σήμερα δεν θα διαβάσουμε επιστολή από τις γιαγιάδες, όμως, για αρχή, θα παίξουμε ένα άλλο παιχνίδι.



ΑΝΑΠΤΥΞΗ



ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ 5 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

[Πείτε στην τάξη:]

Παιχνίδι ανάπτυξης θετικών στοιχείων του χαρακτήρα μας.

Γράψτε στον πίνακα τα γνωρίσματα του χαρακτήρα και τους αντίστοιχους ορισμούς τους, καθώς θα τα απαριθμείτε.

- Αυτοέλεγχος
- Ειλικρίνεια
- Επιμονή
- Αξιοπιστία
- Αυτοπεποίθηση

- Το παιχνίδι αυτό παίζεται με τον ίδιο τρόπο που παίξαμε αυτό στην ενότητα 2.
- Βγάλτε ένα φύλλο χαρτί, ένα μολύβι ή ένα στυλό, καθώς και ένα κέρμα, ώστε να μπορέσουμε να ξεκινήσουμε.
- Όπως και στο προηγούμενο, έτσι και τώρα, θα έχετε στη διάθεσή σας 15 ρίψεις με το κέρμα. Μετά τις 15 ρίψεις, ανεξαρτήτως του που βρίσκεστε στο παιχνίδι, θα πρέπει να σταματήσετε.
- Το παιχνίδι αυτό διαφέρει από αυτό της ενότητας 2 στο εξής: Αντί για λίστα ονείρων, πλέον πρέπει να επιλέξετε κάποια χαρακτηριστικά από 2 λίστες. Η μία έχει αρετές του χαρακτήρα και η άλλη κάποιους παράγοντες κινδύνου σχετικά με το αλκοόλ.
- Συνολικά, θα πρέπει να έχετε 4 χαρακτηριστικά. Μπορείτε να επιλέξετε ό,τι συνδυασμό θέλετε. Τρία χαρακτηριστικά από την πρώτη λίστα και ένα από τη δεύτερη, ή το αντίθετο.
- Ανάλογα με το ποια λίστα χαρακτηριστικών υπερτερεί, ο παίκτης θα έχει τις πιθανότητες υπέρ ή κατά του.
- Σκοπός είναι ο παίκτης να έχει αναπτύξει πλήρως τον χαρακτήρα του μέχρι το τέλος του παιχνιδιού, διατηρώντας τις αρετές που είχε στην αρχή του παιχνιδιού και αποκτώντας αυτές που του λείπουν.
- Τα πέντε γνωρίσματα έχουν επιλεγεί ειδικά για το παιχνίδι αυτό (επειδή είναι αντίθετα από τα χαρακτηριστικά ενός ατόμου που έχει προβλήματα με τον αλκοολισμό) και είναι τα εξής:
 1. Αυτοέλεγχος: το να κάνω κάτι ακόμη κι αν δεν έχω τη διάθεση να το κάνω
 2. Ειλικρίνεια: το να λέω την αλήθεια ακόμη και αν αυτό με πονάει.
 3. Επιμονή: το να ολοκληρώνω μια δραστηριότητα, ακόμη και αν αποδειχθεί δυσκολότερη από ό,τι περίμενα.
 4. Αξιοπιστία: το να κάνω πάντα όσα υπόσχομαι ότι θα κάνω.

Γράψτε στον πίνακα τους τέσσερις παράγοντες κινδύνου.

5. Αυτοπεποίθηση: το να πιστεύω στον εαυτό μου, έστω κι αν με αμφισβητούν.

Οι τέσσερις παράγοντες κινδύνου που περιλαμβάνονται στο παιχνίδι είναι οι εξής:

1. Ιστορικό κατάχρησης αλκοόλ στην οικογένειά μου.
2. Ανεκτικότητα των γονέων μου απέναντι στο αλκοόλ.
3. Ασταθής και οδυνηρή κατάσταση στο σπίτι.
4. Συχνό άγχος και κατάθλιψη.

Αυτοί είναι μερικοί μόνο από τους παράγοντες κινδύνου που συζητήσαμε στα μαθήματα αυτής της ενότητας. Θυμάστε μήπως ποιοι είναι οι άλλοι δύο;

[Είναι το ποτό από πολύ νεαρή ηλικία και η έλλειψη επίγνωσης για τους κινδύνους του αλκοολισμού.]

Το παιχνίδι αυτό θα μας βοηθήσει να ανακαλύψουμε πόσο κινδυνεύουμε φτάσουμε στον αλκοολισμό, με βάση δύο σημεία-κλειδιά:

1. Την αρχική μας απόφαση και στάση απέναντι στο αλκοόλ.
2. Την προθυμία μας να αναπτύξουμε έναν δυνατο χαρακτήρα που θα αντιστέκεται σε τέτοιου είδους προκλήσεις.

Πώς παίζεται το παιχνίδι:

1. Αν κάποιος παίκτης έχει περισσότερες αρετές από ό,τι παράγοντες κινδύνου, οι πιθανότητες θα είναι με το μέρος του όταν θα χρειαστεί να πάρει κάποια απόφαση. Αυτό σημαίνει ότι για να επιλέξει συνετά, θα πρέπει να πετύχει κορώνα μόνο μία φορά στις τρεις προσπάθειες.

2. Αν κάποιος έχει περισσότερους παράγοντες κινδύνου από ό,τι αρετές, τότε οι πιθανότητες του μειώνονται, πράγμα που σημαίνει ότι, για να επιλέξει συνετά, θα πρέπει στις τρεις προσπάθειες να πετύχει δύο φορές κορώνα.


3. Μερικές αποφάσεις στο παιχνίδι οδηγούν σε νέες επιλογές. Για παράδειγμα, η ερώτηση «Έχουν οι φίλοι σας πρόβλημα με το αλκοόλ, δηλαδή το αλκοόλ είναι γι' αυτούς ένας συνεχής τρόπος διασκέδασης;» οδηγεί στην ερώτηση «Ελέγχεις πόσο πίνεις;». Οι περισσότερες αποφάσεις προσθέτουν ή αφαιρούν κάποια αρετή.

4. Αν ένας παίκτης επιλέξει συνετά και πέσει πάνω σε ένα πλαίσιο, όπου είναι σημειωμένο το +1, μπορεί να διαλέξει ποιες από τις αρετές που του απομένουν θέλει να προσθέσει. («Έχω ήδη τον αυτοέλεγχο, την ειλικρίνεια και την επιμονή. Έκανα μια καλή επιλογή και έτσι θα προσθέσω την αξιοπιστία»).

5. Αν κάποιος κάνει μια κακή επιλογή και πέσει πάνω σε ένα πλαίσιο που γράφει -1, θα πρέπει να επιλέξει ποια αρετή θα

εγκαταλείψει.

6. Αν κάποιος παίκτης χάσει όλες του τις αρετές, τότε δεν θα έχει καμία αρετή, μέχρις ότου καταφέρει να προσθέσει κάποια.

 = 5 λεπτά




ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΡΟΛΩΝ

10 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Κατά τον σχεδιασμό αυτού του παιχνιδιού, δοκιμάσαμε πολλά σενάρια για να δούμε πώς θα εξελιχθούν. Διαπιστώσαμε ότι συχνά οι πρώτες τρεις προσπάθειες καθορίζουν αν τελικά ο παίκτης θα έχει επιτυχία ή αποτυχία. Σε δύο από τα σενάρια (στο ένα που επικρατεί η αρετή και στο άλλο που επικρατούν οι παράγοντες κινδύνου), όταν το παιχνίδι ξεκινούσε με τρεις κορώνες, το αποτέλεσμα και στις δύο περιπτώσεις ήταν να επιτευχθεί η πλήρης ανάπτυξη του χαρακτήρα των ατόμων και μηδενική πιθανότητα ανάπτυξης αλκοολισμού.

Σε ένα άλλο από τα σενάρια, το οποίο είχε να κάνει με έναν χαρακτήρα όπου κυριαρχούσαν οι αρετές, όταν το παιχνίδι ξεκινούσε με τρία γράμματα, δηλαδή με άφρονες επιλογές, το άτομο κατέληγε στον αλκοολισμό και την απόγνωση. Στο ένα από τα σενάρια όπου κυριαρχούσαν οι κίνδυνοι, εάν ο παίκτης πετύχαινε δύο κορώνες στις πρώτες τρεις προσπάθειες, κατέληγε σε έναν αλκοολικό που είχε αποκατασταθεί, αλλά δεν μπορούσε να αποφασίσει αν θα ξανάρχιζε το ποτό ή όχι, επειδή οι φίλοι του συνέχιζαν να πίνουν.

 = 15 λεπτά

[Παίξτε μία παρτίδα μαζί με τους μαθητές.

Οι πιθανότητες που έχει ένας παίκτης να επιλέξει συνετά μπορεί να αλλάζουν κάθε φορά που ρίχνει το κέρμα. Ακολουθήστε το πρώτο σενάριο βήμα-βήμα μαζί με την τάξη και εξηγήστε τη σημασία της κάθε απόφασης, έτσι ώστε να ενισχύσετε την παιδαγωγική αξία του παιχνιδιού.

Για παράδειγμα: «Ο Αλέξανδρος ξεκίνησε με τρεις αρετές – την αξιοπιστία την ελικρίνεια και την επιμονή–, αλλά στην αρχή του παιχνιδιού έριξε δύο συνεχόμενες φορές γράμματα και έτσι πήρε την απόφαση να αρχίσει το ποτό πριν από την ενηλικίωση. Τώρα λοιπόν, θα πρέπει να χάσει μία από τις τρεις αρετές του, και επομένως η ικανότητά του να ελέγχει πόσο πίνει ελαττώθηκε, επειδή φέρθηκε ανώριμα».

Δώστε έμφαση σε κάθε απόφαση του Αλέξανδρου. Να πανηγυρίζετε όταν επιλέγει συνετά, αλλά και να λυπάστε μαζί του σε κάθε μη συνετή επιλογή. Ζητήστε από τους μαθητές να παίξουν όλοι μαζί την πρώτη φορά για να συνηθίσουν αυτό το πιο περίπλοκο και ρεαλιστικό παιχνίδι ρόλων. Με αυτόν τον τρόπο, μπορείτε να «στήσετε» το σενάριο της ζωής του Αλέξανδρου από την πρώτη κιόλας επιλογή του σχετικά με το αλκοόλ.

Μόλις ολοκληρώσετε τη «ζωή του Αλέξανδρου», συζητήστε τις αποφάσεις του με την τάξη, αλλά και την πιθανή τελική έκβαση της ιστορίας. Άραγε κατάφεραν οι αρετές του να υπερνικήσουν τους παράγοντες κινδύνου που αντιμετώπιζε; Ποιες ήταν οι σημαντικότερες αποφάσεις που πήρε; (Δώστε έμφαση αρχική του απόφαση και στάση). Όταν έκανε μερικές κακές επιλογές, είχε πιθανότητες να επανέλθει, ή μήπως ήταν καταδικασμένος να αποτύχει;

*Τονίστε στους μαθητές το εξής: **Οι πρώτες μας αποφάσεις παίζουν έναν δυσανάλογα μεγάλο ρόλο στο αν τελικά θα πετύχουμε ή θα αποτύχουμε.***



**ΠΑΙΧΝΙΔΙ
ΡΟΛΩΝ
ΣΕ ΔΥΑΔΕΣ
15 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ**

[Ο χρόνος που απαιτείται για το παιχνίδι έχει περιοριστεί σε αυτό το μάθημα, μπορείτε όμως να το προσαρμόσετε ανάλογα με τον χρόνο που διαθέτετε. Για αρχή, ζητήστε από τους μαθητές να παίξουν μία φορά το παιχνίδι όλοι μαζί. Αν σας το επιτρέπει ο χρόνος, χωρίστε τους μαθητές σε δυάδες.

-Ζητήστε από την κάθε δυάδα να επιλέξει ένα από τα δύο προφίλ –στο ένα κυριαρχούν οι αρετές και στο άλλο κυριαρχούν οι κίνδυνοι– και να δημιουργήσει ένα φανταστικό άτομο στο οποίο θα δώσουν όνομα και θα προσδώσουν χαρακτηριστικά (αρετές και κινδύνους).

Στην αρχή οι ομάδες ενδέχεται να επιλέξουν το προφίλ χαρακτήρα όπου κυριαρχούν οι αρετές, για να αυξήσουν τις πιθανότητες επιτυχίας, και αυτό είναι κάτι θετικό.

Να ενθαρρύνετε αυτή την επιλογή και να υπενθυμίσετε στους μαθητές το εξής: η δύναμη του χαρακτήρα είναι πολύ πιο σημαντικό στοιχείο για την επιτυχή αντιμετώπιση του αλκοόλ και έχει πολύ περισσότερη βαρύτητα από ό,τι οι παράγοντες κινδύνου.

-Ζητήστε από τις ομάδες να σημειώσουν σε ένα φύλλο χαρτί τους αριθμούς από το 1 έως το 15 και, χρησιμοποιώντας το κέρμα, να γράψουν ένα σενάριο για το φανταστικό πρόσωπο του παιχνιδιού.

Καθώς θα προχωράει το παιχνίδι, θα ακούσετε παράπονα αλλά και πανηγυρισμούς από διάφορες ομάδες, όταν τα πρόσωπα της ιστορίας τους χάνουν, ή κερδίζουν. Πλησιάστε τους, και ρωτήστε τι ακριβώς συνέβη.

-Όταν όλες οι δυάδες ολοκληρώσουν το παιχνίδι, ρωτήστε αν κάποια δυάδα έχει να διηγηθεί κάτι ιδιαίτερα ενδιαφέρον για την εξέλιξη του σεναρίου: μια ανατροπή την τελευταία στιγμή, μια απότομη καμπή, κ.ο.κ. Ρωτήστε επίσης αν κάποια δυάδα κατέληξε σε μια ιστορία επιτυχίας, π.χ. αν ο ήρωάς τους, νίκησε τον κίνδυνο, αναπτύσσοντας τα ισχυρά στοιχεία του χαρακτήρα του και κάνοντας, από νωρίς, συνετές επιλογές. Είναι ένα τέτοιο σενάριο ρεαλιστικό; Είναι κάτι τέτοιο επιθυμητό στη ζωή;]

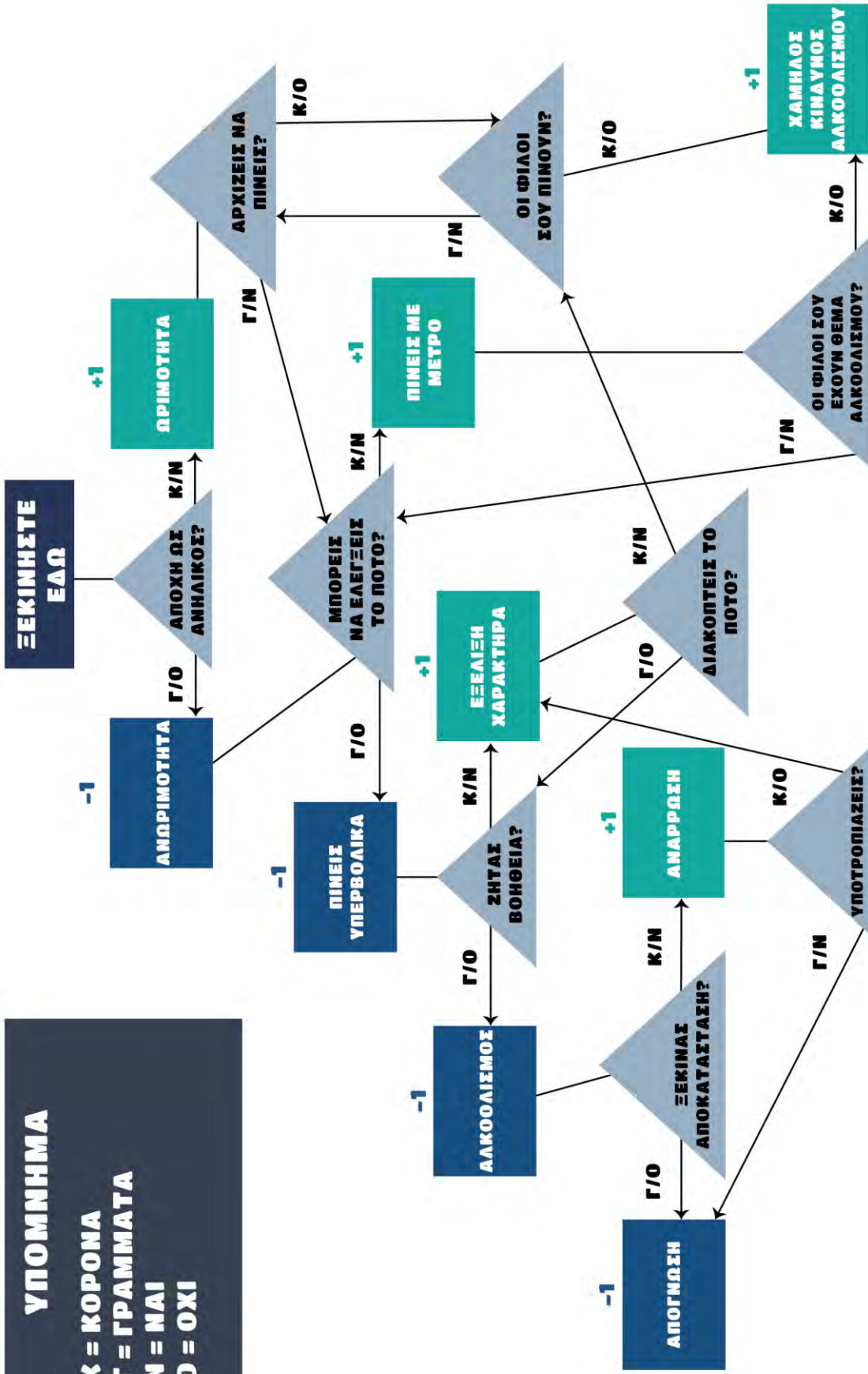


= 30 λεπτά

ΕΝΟΤΗΤΑ 3

ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΕΙΣ

ΥΠΟΜΝΗΜΑ
Κ = ΚΟΡΟΝΑ
Γ = ΓΡΑΜΜΑΤΑ
Ν = ΝΑΙ
Ο = ΟΧΙ





ΚΛΕΙΣΙΜΟ



ΣΥΝΟΨΗ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ 10 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Όταν ένας παίκτης έχει πλέον φτάσει στο πλαίσιο «πρόβλημα με το αλκοόλ» ή « αλκοολικός», η απώλεια των αρετών του καθιστά την λήψη συνετών αποφάσεων πιο δύσκολη.

[Όταν όλοι είχαν την ευκαιρία να νιώσουν τις δυσκολίες, αλλά και την ικανοποίηση που μας δίνει η αντιμετώπιση του προβλήματος αυτού, συζητήστε με τους μαθητές για το παιχνίδι, χρησιμοποιώντας τις παρακάτω ερωτήσεις. Κάποιες σημαντικές παρατηρήσεις σημειώνονται με κουκίδες. Φροντίστε οι μαθητές να συμπεριλάβουν τις έννοιες αυτές στη συζήτηση].

1. Ποιες είναι οι πιο σημαντικές επιλογές, εκείνες δηλαδή που κρίνουν περισσότερο το αποτέλεσμα του παιχνιδιού;
 - Η απόφασή μου να αρχίσω να πίνω πριν από την ενηλικίωση.
 - Η σχέση που έχουν οι φίλοι μου με το αλκοόλ.
 - Η απόφασή μου να αρχίσω να πίνω μετά από την ενηλικίωσή μου.
2. Ποιες είναι οι πιο δύσκολες επιλογές;
 - Η αναζήτηση βοήθειας όταν κάποιος έχει πρόβλημα με το αλκοόλ.
 - Η απόφαση ενός αλκοολικού να μπει σε πρόγραμμα απεξάρτησης.
3. Θυμηθείτε ότι ο σημαντικότερος παράγοντας κινδύνου είναι να έχετε επίγνωση ότι ο καθένας μας θα μπορούσε να γίνει αλκοολικός.

[Οι μαθητές θα θελήσουν σίγουρα να παίξουν μόνοι τους το παιχνίδι, με τα πραγματικά τους προφίλ και τους δικούς τους παράγοντες κινδύνου. Ενθαρρύνετε τους να το κάνουν, θυμίστε τους όμως τα εξής:]

1. Η διαμόρφωση του χαρακτήρα διαφέρει από τους τέσσερις παράγοντες κινδύνου που είδαμε. Δεν μπορούμε να έχουμε επαρκή έλεγχο των παραγόντων κινδύνου, μπορούμε όμως να επιλέξουμε τα γνωρίσματα του χαρακτήρα μας καλλιεργώντας τις αρετές μας.
2. Σε αυτήν την ηλικία, οι μαθητές είναι σίγουρα σε θέση να γράψουν το 'σενάριο' της ζωής τους, με τέτοιο τρόπο, ώστε να γίνει 'σενάριο' επιτυχίας.
3. Ακόμη και εάν οι αρχικές επιλογές ενός ανθρώπου σε σχέση με το αλκοόλ, δεν είναι συνετές, το μέλλον του δεν βρίσκεται στα χέρια της τύχης. Έχει πάντα τη δυνατότητα να κάνει μια σωστή επιλογή, ακόμη και αν αυτό είναι δύσκολο ή οδυνηρό. Οι επιλογές του καθορίζουν την πορεία της ζωής του.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ

(Εργασία για το σπίτι)
Επεξηγήσεις: 5 ΛΕΠΤΑ

Σήμερα είδαμε ότι η κατάχρησή του αλκοόλ μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τη ζωή μας.

- Τώρα ήρθε λοιπόν η ώρα να επανεξετάσετε τη λίστα των ονείρων που γράψατε πριν από αρκετές εβδομάδες στην πρώτη σελίδα του προσωπικού σας ημερολογίου. Αφιερώστε λίγο χρόνο για να διαβάσετε ξανά τα όσα είχατε γράψει και να σκεφτείτε πώς μπορεί να έχουν αλλάξει από τότε. Αν κάτι έχει αλλάξει, μπορείτε να το αλλάξετε και στο ημερολόγιό σας.
- Μόλις τελειώσετε με την επανεξέταση, είστε έτοιμοι να γράψετε αυτή την δήλωση σε μια νέα σελίδα στο ημερολόγιό σας: «Δηλώνω την ανεξαρτησία μου από το αλκοόλ». Σήμερα έχετε την ευκαιρία να δηλώσετε ότι θα πετύχετε τους στόχους και τα όνειρά σας, αλλά και ότι αυτά θα επηρεαστούν θετικά, εάν απέχετε από το αλκοόλ.
- Περιγράψτε γραπτά μέσα σε λίγα λεπτά με ποιους ακριβώς τρόπους θα αποφύγετε τις αρνητικές συνέπειες του αλκοόλ και μετά υπογράψτε τη δήλωση και συμπληρώστε την ημερομηνία. Αφήστε χώρο για μερικές ακόμα υπογραφές, όπως και στην προηγούμενη ενότητα.
- Το επόμενο σας βήμα θα πρέπει να είναι να μοιραστείτε τη δήλωση ανεξαρτησίας από το αλκοόλ με, τουλάχιστον, δύο άτομα. Μπορεί να είναι οι ίδιοι με την προηγούμενη φορά ή και διαφορετικοί (οι γονείς σας, οι παππούδες και οι γιαγιάδες σας, κάποιος δάσκαλος, ο αδερφός ή η αδερφή σας ή κάποιος φίλος σας), οι οποίοι ξέρετε ότι θα σας υποστηρίξουν.
- Συζητήστε με αυτά τα άτομα κάποια από τα πράγματα που μάθατε σχετικά με το πώς μπορεί η κατάχρηση αλκοόλ να επηρεάσει τα όνειρα ενός ανθρώπου, αλλά και πώς εσείς σκοπεύετε να αποφύγετε κάτι τέτοιο.

Αν βρείτε το θάρρος να κάνετε αυτό το βήμα, θα βρεθείτε ήδη στο δρόμο που οδηγεί στην πραγματοποίηση των ονείρων σας και, επιπλέον, θα έχετε το όφελος ενός έμπιστου συντρόφου, ενός ανθρώπου που θα είναι μια πηγή δύναμης όταν θα αντιμετωπίζετε τις προκλήσεις και τα εμπόδια που θα εμφανιστούν στην πορεία σας.

Προτού απελευθερώσετε τους μαθητές, θυμηθείτε να τους υπαγορεύσετε τις ερωτήσεις Γονέα-Διδάσκοντα.



= 45 λεπτά



ΣΥΝΔΕΣΗ ΓΟΝΕΑ-ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ



Για συζήτηση με την οικογένεια:

1. Ζητήστε από το παιδί σας να σας περιγράψει τα θετικά γνωρίσματα του χαρακτήρα που μελέτησε στο μάθημα της εβδομάδας.
2. Αν έχετε παρατηρήσει κάποια από αυτά τα γνωρίσματα στον δικό του χαρακτήρα, μη διστάσετε να του το πείτε!



ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ

1. Το κάπνισμα έχει ταυτόχρονα άμεσες και μακροπρόθεσμες αρνητικές επιδράσεις, σε πολλές λειτουργίες του σώματος.
2. Το κάπνισμα είναι μια συνήθεια την οποία είναι πολύ δύσκολο να διακόψει κανείς, διότι η νικοτίνη, ένα βασικό συστατικό στα τσιγάρα, είναι μια πολύ εθιστική ουσία.
3. Πολλές αρνητικές επιδράσεις του καπνίσματος - αλλά όχι όλες- είναι αναστρέψιμες, αφού ξεπεραστεί ο εθισμός.

ΣΤΟΧΟΙ

Μέχρι το τέλος του μαθήματος, οι μαθητές θα πρέπει να μπορούν:

1. Να προσδιορίσουν τουλάχιστον μια ασθένεια η διαταραχή που προκαλεί το κάπνισμα σε κάθε σύστημα του σώματος.
2. Να μπορούν να ονομάσουν αρκετές από τις 4000 τοξίνες που περιέχει ο καπνός.
3. Να περιγράψουν τη διαδικασία και τις επιδράσεις που έχει ο εθισμός στη νικοτίνη, στον ανθρώπινο οργανισμό.
4. Να περιγράψουν την αίσθηση της εμπειρίας που έχει ένας καπνιστής, κατά τη διάρκεια της σωματικής άσκησης.
5. Να περιγράψουν τις επιδράσεις που έχει στον οργανισμό η διακοπή του καπνίσματος.
6. Να αποφασίσουν τη στάση τους σχετικά με το κάπνισμα, μετά από την κατάλληλη ενημέρωση.

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

- Το προσδόκιμο ζωής των καπνιστών είναι τουλάχιστον 10 χρόνια μικρότερο από αυτό των μη καπνιστών.
- Οι άνθρωποι που αρχίζουν το κάπνισμα από την παιδική/εφηβική τους ηλικία είναι σχεδόν τέσσερις φορές πιο πιθανό να κάνουν συχνή χρήση ψυχοδραστικών ουσιών και τρεις φορές πιο πιθανό να κάνουν χρήση κοκαΐνης, σε σύγκριση με όσους δεν ήταν καπνιστές στην ηλικία αυτή.
- Ο καπνός του τσιγάρου περιέχει πάνω από 4.000 χημικές ουσίες, αρκετές από τις οποίες είναι τοξικές. Ανάμεσα σε αυτές είναι η νικοτίνη, η ακετόνη, ο μόλυβδος και η αμμωνία.

- Τα παιδιά και οι έφηβοι ενδέχεται να έχουν ιδιαίτερη ευαισθησία στη νικοτίνη, με αποτέλεσμα να εθίζονται πιο εύκολα σε αυτή. Όσο νεότερο είναι ένα άτομο όταν αρχίζει το κάπνισμα, τόσο πιο πιθανό είναι να εθιστεί σε αυτό. Πράγματι, τρεις στους τέσσερις καπνιστές που άρχισαν το κάπνισμα από τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση, εξακολουθούν να καπνίζουν και κατά την ενήλικη ζωή τους.
- Το κάπνισμα μειώνει τις πιθανότητες μια γυναίκα να μείνει έγκυος και μπορεί να προκαλέσει επιπλοκές στην εγκυμοσύνη.
- Το κάπνισμα βλάπτει τα αγγεία, αφού τα κάνει να συστέλλονται και να στενεύουν, γεγονός που ανεβάζει τους καρδιακούς παλμούς και την αρτηριακή πίεση.
- Αν κάποιος διακόψει το κάπνισμα πριν από τα 40, ελαττώνει -κατά περίπου 90%- τον κίνδυνο να πεθάνει από ασθένειες που σχετίζονται με αυτό.

ΥΛΙΚΟ/ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

- Οργανώστε μια απλή αεροβική δραστηριότητα, όπως το τρέξιμο επιτόπου ή το ανεβοκατέβασμα από μια σκάλα που θα κάνει τον καρδιακό ρυθμό των μαθητών να αυξηθεί.
- Ένα χρονόμετρο ή κάποιον άλλο τρόπο μέτρησης της αρτηριακής πίεσης (σφυγμών).
- Αρκετά καλαμάκια, ώστε να έχουν όλοι οι μαθητές από ένα, για την αεροβική δραστηριότητα.
- Πίνακα των Οργανικών Συστημάτων του ανθρώπινου σώματος.
- Χρονολόγιο ανάκαμψης μετά από την διακοπή του καπνίσματος.

ΜΑΘΗΜΑ

ΑΦΕΤΗΡΙΑ

ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

ΑΕΡΟΒΙΚΗ
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ
10 ΛΕΠΤΑ

Μπορείτε καλέσετε όλους τους μαθητές να λάβουν μέρος στη δραστηριότητα ή να επιλέξετε μερικούς εθελοντές που θα είναι διατεθειμένοι να μοιραστούν με

Στο σημερινό μας μάθημα θα ασχοληθούμε με τις επιπτώσεις και τις επιδράσεις του καπνίσματος στον οργανισμό μας.

Θα προσέξατε ότι οι ίδιες οι καπνοβιομηχανίες είναι υποχρεωμένες να αναφέρονται στις επιδράσεις που έχει το κάπνισμα, χρησιμοποιώντας ειδική σήμανση επάνω στα πακέτα των τσιγάρων, αλλά και άλλους τρόπους και μέσα για να προειδοποιούν τους αγοραστές ότι το κάπνισμα προκαλεί καρκίνο και μπορεί να τους σκοτώσει.

Θα κάνουμε λοιπόν ένα πείραμα για να πάρουμε μια ιδέα για το πώς, πραγματικά, επηρεάζονται οι καπνιστές από τον καπνό.

τους άλλους τις εμπειρίες τους, αφού ολοκληρωθεί η δραστηριότητα.

Αν επιλέξετε να κάνετε την άσκηση με λίγους εθελοντές, ζητήστε από την υπόλοιπη τάξη να προσέχει μήπως οι συμμετέχοντες 'κλέψουν' αέρα από τη μύτη ή γύρω από το καλαμάκι.

Θα κάνουμε αερόβιες ασκήσεις για 5 λεπτά. Πριν και μετά από αυτές θα μετρήσουμε τον σφυγμό μας.

[Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μετρήσουν τον καρδιακό τους ρυθμό σε κατάσταση ηρεμίας και να τον καταγράψουν σε ένα φύλλο χαρτί ή στον πίνακα. Για να μετρηθεί ο καρδιακός παλμός σε κατάσταση ηρεμίας, τοποθετήστε τις άκρες των δακτύλων, είτε στον καρπό, είτε στον λαιμό. Αυτός είναι ο καρδιακός παλμός ηρεμίας. Έπειτα ξεκινήστε την αερόβια δραστηριότητα και, πέντε λεπτά αργότερα, μετρήστε τον καρδιακό ρυθμό των μαθητών και καταγράψτε τον ξανά.]

Θα δώσω τώρα σε όλους ένα καλαμάκι και θα ξανακάνουμε τη δραστηριότητα. Αυτή τη φορά, όμως, επιτρέπεται να πάρετε αέρα μόνο μέσα από το καλαμάκι. Το κάπνισμα μειώνει τη χωρητικότητα των πνευμόνων κατά περίπου 30%, και το καλαμάκι θα προσομοιώσει αυτή τη μείωση. Να μετρήσετε τον σφυγμό σας προτού ξεκινήσετε και αφού τελειώσετε με τις ασκήσεις. Συνεχίζουμε για άλλα 5 λεπτά.

[Όσο οι μαθητές ασκούνται, δώστε τους μερικά στοιχεία για το κάπνισμα από τις Επιπρόσθετες Πληροφορίες (Προετοιμασία διδάσκοντα). Ίσως η δραστηριότητα αποδώσει καλύτερα, εάν ζητήσετε από τους μαθητές που δεν συμμετέχουν στη δραστηριότητα, να ρωτήσουν τους συμμαθητές τους πώς αισθάνονται όταν παίρνουν αναπνοή μόνο μέσα από το καλαμάκι, και πώς αισθάνονται αναπνέοντας χωρίς αυτόν τον περιορισμό.]

[Όταν ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, ελέγξτε αν ορισμένοι μαθητές 'έκλεβαν' αέρα μέσα από τη μύτη ή το στόμα τους. Βγάλτε από την ομάδα του πειράματος όσους το έκαναν και ξαναμετρήστε τον καρδιακό ρυθμό των μαθητών.]

Ας δούμε πάλι πού βρίσκεται ο σφυγμός σας. Αυτή τη φορά θα πρέπει να είναι υψηλότερος, με δεδομένο ότι όταν μπαίνει λιγότερο οξυγόνο στους πνεύμονες, η καρδιά πρέπει να εργαστεί πιο σκληρά για να το μεταφέρει σε ολόκληρο το σώμα.

[Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σας πουν τι διαφορετικό αισθάνθηκαν όταν ανέπνεαν από το καλαμάκι σε σχέση με την ελεύθερη εισπνοή.]

Αυτό δεν είναι η μόνη συνέπεια του καπνίσματος. Υπάρχουν και πολλές άλλες, πολύ πιο επικίνδυνες συνέπειες. Ας δούμε όμως πρώτα, από τι προκαλούνται.



= 15 λεπτά



ΑΝΑΠΤΥΞΗ



ΤΙ ΠΕΡΙΕΧΕΙ Ο ΚΑΠΝΟΣ ΤΟΥ ΤΣΙΓΑΡΟΥ; 10 ΛΕΠΤΑ

Αντιγράψτε στον πίνακα τις παρακάτω χημικές ουσίες και ζητήστε από τους μαθητές να κάνουν το ίδιο στο προσωπικό τους ημερολόγιο. Μετά από κάθε χημική ουσία αφήστε αρκετό διάστημα ώστε να χωρέσει μια φράση που να περιγράφει τη χημική ουσία:

Τολουένιο:

Βενζοπυρένιο:

Φαινόλη:

Αρσενικό:

Ακετόνη:

Κάδμιο:

Μόλυβδος:

Αμμωνία:

Βενζόλιο:

Φορμαλδεΐδη:

Το τολουένιο είναι χημική ουσία που χρησιμοποιείται στην παρασκευή διαλυτικών χρώματος.

Το βενζοπυρένιο παρασκευάζεται από πίσσα λιθάνθρακα και είναι μια από τις πιο ισχυρές καρκινογόνες χημικές ουσίες.

Η φαινόλη είναι μια ουσία την οποία μπορεί να έχετε χρησιμοποιήσει στο μάθημα της Χημείας για να κάνετε πειράματα πάνω σε άλλες ουσίες και όχι για να το πίνετε.

Το αρσενικό είναι ένα δηλητήριο που χρησιμοποιείται στα φυτοφάρμακα. Προκαλεί διάρροια, κράμπες, αναιμία, παράλυση, καθώς και κακοήθεις όγκους στο δέρμα. Παλιότερα, οι γυναίκες χρησιμοποιούσαν το αρσενικό για να διατηρήσουν την επιδερμίδα τους αλαβάστρινη (λευκή), είχαν όμως να αντιμετωπίσουν και τις παρενέργειες της ουσίας αυτής.

Η ακετόνη είναι το κύριο συστατικό στο ξεβαφτικό νυχιών.

Το κάδμιο χρησιμοποιείται στις μπαταρίες. Βλάπτει τα νεφρά, το συκώτι και τον εγκέφαλο, ενώ μπορεί να παραμείνει στο σώμα για πολλά χρόνια.

Ο μόλυβδος καθυστερεί την ανάπτυξη και προκαλεί εγκεφαλικές βλάβες.

Η αμμωνία αυξάνει την ποσότητα νικοτίνης που μπορεί να απορροφήσει το σώμα, πράγμα που εντείνει τον εθισμό.

Το βενζόλιο χρησιμοποιείται στην παρασκευή φυτοφαρμάκων και βενζίνης.

Η φορμαλδεΐδη είναι μια καρκινογόνος ουσία που βλάπτει τους πνεύμονες, το δέρμα, καθώς και το πεπτικό σύστημα. Χρησιμοποιείται από ταριχευτές για τη συντήρηση σωμάτων.

Αν ρωτήσετε έναν καπνιστή να σας πει αν θα κατανάλωνε ηθελημένα κάποια από αυτές τις ουσίες, η απάντησή του είναι σχεδόν βέβαιο ότι θα ήταν μάλλον αρνητική. Όμως, όσο πιο πολύ καπνίζει κανείς, τόσο πιο μεγάλη ποσότητα από αυτές τις ουσίες εισέρχεται στο σώμα του, μαζί με χιλιάδες άλλες θανατηφόρες χημικές ουσίες. Ας δούμε λοιπόν πώς επηρεάζουν το σώμα μας αυτές οι χημικές ουσίες.



= 25 λεπτά

**ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ
ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ
ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ;
12 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ**

Το πρώτο σύστημα που θέλω να γράψετε στην στήλη «Τα συστήματα του σώματος» είναι ο εγκέφαλος, ο οποίος επηρεάζεται άμεσα από το κάπνισμα, και καθώς ο εθισμός αυξάνεται, ενισχύεται και ο βαθμός επίδρασής του.

[Σχεδιάστε στον πίνακα το Διάγραμμα συστημάτων του σώματος και ζητήστε από τους μαθητές να το αντιγράψουν στο τετράδιο. Πείτε τους επίσης να σημειώνουν, στην αντίστοιχη στήλη του κάθε διαγράμματος, τις πληροφορίες που θα τους δίνετε σχετικά με τις επιδράσεις του καπνίσματος σε κάθε οργανικό σύστημα.]

Οργανικό Σύστημα	Επιδράσεις του καπνίσματος
1. Εγκέφαλος	
2. Κυκλοφορικό	
3. Αναπνευστικό	
4. Γαστρεντερικό	
5. Ανοσοποιητικό	
6. Μεταβολικό	

Ντοπαμίνη: χημική ουσία που παράγεται στον εγκέφαλο και εκλύεται σε κατάλληλες στιγμές, προκαλώντας αίσθημα ευχαρίστησης.

1. Ο εγκέφαλος

Ο εγκέφαλος παράγει μια χημική ουσία που λέγεται ντοπαμίνη, την οποία απελευθερώνει τις κατάλληλες στιγμές για να προκαλέσει ένα αίσθημα ευχαρίστησης. Η νικοτίνη αυξάνει την παραγωγή της ντοπαμίνης στον εγκέφαλο με αποτέλεσμα να αυξάνεται και το αίσθημα ευχαρίστησης. Με μια πρώτη ματιά, κάτι τέτοιο μπορεί να μοιάζει θετικό, μία άλλη όμως επίδραση της νικοτίνης είναι ότι μειώνει τους υποδοχείς ντοπαμίνης στον εγκέφαλο, με αποτέλεσμα αυτός να μην μπορεί να απορροφήσει τη κανονική ποσότητα ντοπαμίνης. Ακόμη και όταν οι επιδράσεις του τσιγάρου υποχωρήσουν, η ποσότητα ντοπαμίνης που παράγεται από τον εγκέφαλο εξακολουθεί να μην είναι τόσο αποτελεσματική, όσο ήταν προτού ένα άτομο ξεκινήσει το κάπνισμα. Έτσι λοιπόν, για

να μπορέσει να λειτουργήσει όπως ένας άνθρωπος που δεν καπνίζει, ο καπνιστής θα πρέπει να καπνίζει περισσότερο για να αυξήσει την έκκρισή της. Ο φαύλος αυτός κύκλος συνεχίζεται και έχει ως επακόλουθο ο καπνιστής να γίνεται όλο και πιο εξαρτημένος από τη νικοτίνη για να αισθανθεί ευχαρίστηση, πράγμα που με τη σειρά του ενισχύει περαιτέρω τον εθισμό. Αυτός είναι και ο λόγος που ο εθισμός στη νικοτίνη είναι ένας από τους πιο ισχυρούς εθισμούς που υπάρχουν.

2. Το κυκλοφορικό σύστημα

Το επόμενο σύστημα που θα μας απασχολήσει είναι το κυκλοφορικό. Το κάπνισμα έχει άμεσες επιπτώσεις στην αρτηριακή πίεση και τον καρδιακό ρυθμό (στους σφυγμούς). Όπως είδαμε νωρίτερα, η καρδιά ενός καπνιστή θα πρέπει να εργαστεί πολύ πιο σκληρά από την καρδιά ενός ανθρώπου που δεν καπνίζει. Το κάπνισμα ανεβάζει τους σφυγμούς και την αρτηριακή πίεση, καθώς και την LDL (κακή χοληστερίνη) και τα τριγλυκερίδια. Επίσης, κάνει τα αγγεία να στενεύουν και προκαλεί βλάβες στο εσωτερικό τους τοίχωμα. Γενικά, η αποτελεσματικότητα της κυκλοφορίας του αίματος μειώνεται, και αυξάνονται οι πιθανότητες για έμφραγμα του μυοκαρδίου (καρδιακή προσβολή), αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο και αιφνίδιο θάνατο.

3. Το αναπνευστικό σύστημα

Ας δούμε τώρα την επίδραση του καπνίσματος στο αναπνευστικό σύστημα. Από τη στιγμή που θα αρχίσετε το κάπνισμα, κάποιο είδος βλάβης προκαλείται στο επιθήλιο των αεραγωγών του σώματος. Η πίσσα του καπνού καταστρέφει τους κροσσούς (τριχίδια), οι οποίοι φιλτράρουν οτιδήποτε δεν προορίζεται να μπει μέσα στους πνεύμονες, και αυξάνει την παραγωγή βλέννας. Οι αναπνευστικές δίοδοι στενεύουν για να αντιμετωπίσουν τις τοξίνες και, έτσι, απορροφάται λιγότερο οξυγόνο στο σώμα. Η παροχή οξυγόνου στο σώμα, και ιδίως στα άκρα, μειώνεται, κάτι που τελικά έχει ως αποτέλεσμα να υποστούν βλάβη τα νεύρα. Πέρα από το ότι μειώνεται η αεροβική ικανότητα, όπως διαπιστώσαμε στο πείραμά μας, αυξάνονται και οι πιθανότητες εμφάνισης καρκίνου, εμφυσήματος και άλλων αναπνευστικών νόσων. Αν και πολλές από αυτές τις επιδράσεις μειώνονται ή εξαφανίζονται όταν το άτομο σταματήσει το κάπνισμα, υπάρχουν μόνιμες επιδράσεις στους νέους που

Πίσσα: Ο όρος αυτός περιγράφει τις τοξικές χημικές ουσίες που περιέχουν τα τσιγάρα. Σε στερεή μορφή, η πίσσα είναι μια καφετί, κολλώδης ουσία, η οποία συσσωρεύεται στο φίλτρο που τοποθετείται στην άκρη του τσιγάρου.

Κροσσοί: μικρές τριχοειδείς προεκτάσεις που καλύπτουν ολόκληρο το μήκος της αναπνευστικής οδού, οι οποίες κινούνται ταυτόχρονα και ρυθμικά για να απομακρύνουν υγρά και σωματίδια από τους πνεύμονες.

καπνίζουν: το κάπνισμα εμποδίζει την ανάπτυξη των πνευμόνων και οι πνεύμονες δεν αποκτούν ποτέ φυσιολογικό μέγεθος.

4. Το γαστρεντερικό σύστημα

Το γαστρεντερικό σύστημα επίσης επηρεάζεται από το κάπνισμα, παρόλο που πολλές φορές δεν συσχετίζουμε το ένα με το άλλο. Πράγματι, το κάπνισμα ελαττώνει την ικανότητα του σώματος να παράγει μια βασική (αλκαλική) χημική ουσία που αντισταθμίζει τις επιδράσεις που έχουν τα πεπτικά οξέα στις βλεννογόνους των πεπτικών οργάνων, και επομένως οι καούρες, η γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση και τα έλκη είναι πιο συνηθισμένα στους καπνιστές, παρά στους μη καπνιστές. Ακόμη και στο στόμα, το κάπνισμα προάγει την περιοδοντίτιδα και απώλεια οστικής μάζας, επειδή δημιουργεί ένα περιβάλλον όπου είναι ευκολότερο να αναπτυχθούν αποικίες βακτηρίων. Οι καρκίνοι του στόματος, των χειλιών, του λαιμού, του οισοφάγου, του φάρυγγα και του στομάχου είναι επίσης συνηθέστεροι στους καπνιστές.

5. Το ανοσοποιητικό σύστημα

Οι επιβαρύνσεις στα υπόλοιπα συστήματα του σώματος θα αρκούσαν για να καταπονήσουν το ανοσοποιητικό σύστημα του καπνιστή. Αλλά και οι ίδιες οι τοξίνες του τσιγάρου αποδυναμώνουν το ανοσοποιητικό σύστημα με αποτέλεσμα το σώμα να δυσκολεύεται να επουλώσει τραύματα και να καταπολεμήσει τις λοιμώξεις. Οι καπνιστές πάσχουν επίσης συχνότερα από διαταραχές του ανοσοποιητικού συστήματος, όπως είναι η αρθρίτιδα.

6. Το μεταβολικό σύστημα

Το τελευταίο σύστημα με το οποίο θα ασχοληθούμε είναι το μεταβολικό σύστημα, δηλαδή το σύστημα που ρυθμίζει τον τρόπο με τον οποίο το σώμα χρησιμοποιεί τα καύσιμα (λίπη και υδατάνθρακες) που εισέρχονται με την τροφή. Επειδή το κάπνισμα παρεμβάλλεται στην απορρόφηση σημαντικών ιχνοστοιχείων, οι καπνιστές πάσχουν συχνότερα από ασθένειες που προκαλούνται από διατροφικές ελλείψεις και είναι πιο ευάλωτοι σε προβλήματα όπως η απώλεια όρασης και ακοής, καθώς και η απώλεια όσφρησης και γεύσης. Πολλοί καπνιστές πιστεύουν ότι το κάπνισμα τους βοηθάει να διατηρούνται λεπτοί και αναφέρουν ότι έβαλαν βάρος όταν το

σταμάτησαν. Η πραγματικότητα είναι ότι το κάπνισμα ούτε προκαλεί απώλεια βάρους, ούτε μας αποτρέπει από το να βάλουμε κιλά. Απλά αλλάζει κάτι στο μεταβολικό μας σύστημα, οπότε, αν κάποιος ήταν καπνιστής, μετά που θα κόψει το τσιγάρο δυσκολεύεται να απαλλαγεί από το περιττό βάρος.

Κάτι τελευταίο: τα δυνατά και καταστροφικά αποτελέσματα που υφίστανται οι καπνιστές, είναι εντονότερα στους παθητικούς καπνιστές (όσους δηλαδή έχουν γύρω καπνιστές, αλλά οι ίδιοι δεν καπνίζουν). Αυτό οφείλεται στο ότι οι παθητικοί καπνιστές εισπνέουν καπνό που δεν έχει φιλτραριστεί καθόλου. Θύματα του καπνού είναι επίσης τα έμβρυα και τα νεαρά παιδιά. Τα παιδιά των οποίων οι μητέρες καπνίζουν, είναι πιθανότερο να αντιμετωπίσουν: ανωμαλίες στην αρτηριακή πίεση, χαμηλό βάρος κατά τη γέννηση, παιδική λευχαιμία, σχιστία υπερώας, αιφνίδιο θάνατο κατά τη βρεφική ηλικία και διαταραχή απόσπασης προσοχής, από ό,τι τα παιδιά με μητέρες μη καπνίστριες.



= 37 λεπτά



ΚΛΕΙΣΙΜΟ



ΤΑ ΚΑΛΑ ΝΕΑ

8 ΛΕΠΤΑ

Να θυμάστε ότι ακόμη και αν ένα αγαπημένο σας πρόσωπο είναι ήδη καπνιστής, υπάρχουν και μερικά καλά νέα. Θα ήθελα να αντιγράψετε αυτό το χρονολόγιο στο τετράδιό σας και, δίπλα από κάθε χρονοσήμανση, να καταγράψετε τις θετικές αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα όταν κάποιος σταματά το κάπνισμα.

Χρονολόγιο ανάκαμψης:

Μόλις διακόψετε το κάπνισμα, θα παρατηρήσετε να συμβαίνουν τα παρακάτω μέσα στο χρονικό πλαίσιο που ακολουθεί:

20 λεπτά: Η αρτηριακή πίεση του αίματος, ο καρδιακός ρυθμός και η θερμοκρασία των άκρων του σώματος επιστρέφουν σε φυσιολογικά επίπεδα.

- 8 ώρες: Μειώνονται τα επίπεδα μονοξειδίου του άνθρακα στο αίμα και ταυτόχρονα αυξάνονται τα επίπεδα οξυγόνου.
- 24 ώρες: Αρχίζουν να μειώνονται οι πιθανότητες καρδιακής προσβολής και αιφνίδιου θανάτου.
- 48 ώρες: Όλες οι νευρικές απολήξεις στο σώμα αρχίζουν να επιδιορθώνονται και βελτιώνονται οι αισθήσεις της γεύσης και της όσφρησης.
- 72 ώρες: Οι βρόγχοι χαλαρώνουν και αυξάνεται η χωρητικότητα των πνευμόνων.
- 2-3 εβδ.: Η κυκλοφορία του αίματος βελτιώνεται, αυξάνεται η λειτουργικότητα των πνευμόνων κατά 30% και η βάδιση γίνεται ευκολότερη.
- 4-9 μήνες: Ελαττώνεται η συμφόρηση στα ιγμόρεια και η κόπωση, όπως επίσης και οι ρηχές αναπνοές. Οι κροσσοί ξαναφυτρώνουν, με αποτέλεσμα το σώμα να μπορεί να χειριστεί τη βλέννα και να καταπολεμήσει τις λοιμώξεις πιο αποτελεσματικά. Επίσης αυξάνονται τα επίπεδα ενέργειας.
- 5 χρόνια: Η πιθανότητα για καρκίνο των πνευμόνων μειώνεται από 137 στους 100.000 ανθρώπους σε 72 ανά 100.000 ανθρώπους, δηλαδή σχεδόν στο μισό!

Τι λέτε λοιπόν; Υπάρχει κάποιος καλός λόγος που οι άνθρωποι σε αυτές τις διαφημίσεις φαίνονται τόσο ευτυχισμένοι;

 = 45 λεπτά



ΣΥΝΔΕΣΗ ΓΟΝΕΑ-ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ



Στο μάθημα σήμερα μιλήσαμε για τις επιδράσεις που έχει ο καπνός στο σώμα. Σας παροτρύνουμε να συζητήσετε με το παιδί σας τα σημεία που ακολουθούν.

1. Ζητήστε από το παιδί σας πληροφορίες σχετικά με την αεροβική δραστηριότητα που κάναμε σήμερα στην τάξη.
2. Ζητήστε από το παιδί σας να σας αναφέρει τις επιδράσεις του καπνού στα διάφορα οργανικά συστήματα του ανθρώπινου σώματος.
3. Εάν είστε καπνιστής, έχετε προσπαθήσει ποτέ να διακόψετε το κάπνισμα; Μιλήστε με το παιδί σας για το πώς αισθανθήκατε κατά τη διάρκεια της προσπάθειάς σας. Αν εσείς δεν τα καταφέρατε, γνωρίζετε κάποιον που κατάφερε να διακόψει το κάπνισμα με επιτυχία και για τον οποίο μπορείτε να μιλήσετε με το παιδί σας;
4. Βοηθήστε το παιδί σας να υπολογίσει τα χρήματα που θα μπορούσε να εξοικονομήσει ένας καπνιστής μέσα σε ένα χρόνο, εάν απαλλασσόταν από αυτήν τη συνήθεια. Υπολογίστε το με βάση την κατανάλωση ενός έως τριών πακέτων την ημέρα.
5. Ζητήστε από το παιδί σας να αναφέρει τυχόν προβλήματα υγείας που αντιμετωπίζουν συγγενείς και φίλοι της οικογένειας, τα οποία σχετίζονται με τον καπνό. Ποιο είναι το ποσοστό των ανθρώπων που δεν αντιμετωπίζουν παρενέργειες ή εθισμό; (0 %)



ΕΝΟΤΗΤΑ 4

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ

DreamMakers – DreamBreakers

Ονειροπλάστες-Ονειροθραύστες

Η παρούσα ενότητα είναι μεγαλύτερη από τις προηγούμενες και ασχολείται με έξι διαφορετικές και πολύ σημαντικές δεξιότητες ζωής. Η ύπαρξη αυτών των δεξιοτήτων παίζει καθοριστικό ρόλο στην ορθή αντιμετώπιση διαφόρων δύσκολων καταστάσεων, καθώς βοηθούν τους μαθητές να αναπτύξουν σωστή κρίση και αυτοέλεγχο. Στο Μάθημα 16 οι μαθητές διδάσκονται πώς να ανταποκρίνονται στις επικίνδυνες προκλήσεις και πώς να μην ενδίδουν στην πίεση των συνομηλίκων τους ή στις προσωπικές δυσκολίες. Το Μάθημα 17 αναφέρεται στην πρόκληση της άμεσης εκπλήρωσης των επιθυμιών, και τους κινδύνους της παρορμητικότητας, τονίζοντας παράλληλα τη σημασία του να μένει κανείς εστιασμένος στους στόχους του και να αποφασίζει παίρνοντας υπόψη του όλες τις παραμέτρους και συγκρίνοντας παράλληλα τα μακροπρόθεσμα και βραχυπρόθεσμα αποτελέσματα των επιλογών του. Στο Μάθημα 18 αποκαλύπτονται οι τεχνικές που χρησιμοποιούν τα διάφορα μέσα (media) για να χειραγωγήσουν τη γνώμη και τη στάση των ανθρώπων, και δίνεται στους μαθητές μια μέθοδος για να αξιολογούν τις διαφημίσεις και, κατ' επέκταση, παρόμοια μηνύματα των συνομηλίκων τους, αλλά και άλλων ανθρώπων γύρω τους.

Η υπόλοιπη ενότητα ασχολείται με το θέμα των ορίων. Στο Μάθημα 19, αναλύεται παραστατικά η σημασία του να λείει κανείς «όχι» κάθε φορά που δέχεται πίεση να συμμετάσχει σε επιβλαβείς δραστηριότητες. Επίσης, οι μαθητές παίρνουν συμβουλές για το πώς να αντεπεξέρχονται σε δύσκολες καταστάσεις, και να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά πιέσεις που οδηγούν στην αθέτηση των αρχών τους. Στη συνέχεια (Μάθημα 20) οι μαθητές παροτρύνονται να εντοπίσουν τυχόν δυσλειτουργικές πεποιθήσεις που τρέφουν για τον εαυτό τους και να τις αντικαταστήσουν με υγιείς και παραγωγικές. Μαθαίνουν να παίρνουν υπεύθυνες αποφάσεις και να αναγνωρίζουν τις «παγίδες» που θα μπορούσαν να παρεμποδίσουν τα όνειρά τους. Η Ενότητα κλείνει με το Μάθημα 21, το οποίο ασχολείται με την τοποθέτηση προσωπικών και ηθικών ορίων, με έμφαση στην εκ των προτέρων επιλογή και οριοθέτηση - πριν δηλαδή, βρεθούν μπροστά σε διλήμματα και δύσκολες αποφάσεις- ενώ δίνονται και πρακτικοί τρόποι για τον χειρισμό κάποιων ιδιαίτερων καταστάσεων, στις οποίες μπορεί να βρεθεί κάποιος.

	<h1>Η ΠΙΕΣΗ ΓΙΑ ΣΥΜΒΙΒΑΣΜΟ</h1>	<h2>ΜΑΘΗΜΑ 16</h2>
---	-------------------------------------	------------------------

	<h3>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ</h3>	
---	----------------------------------	---

ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ

1. Οι μαθητές συχνά κάνουν χρήση ψυχοδραστικών ουσιών και αλκοόλ εξαιτίας προβλημάτων τα οποία βρίσκονται σε λανθάνουσα μορφή και, για τον λόγο αυτό, πολλές φορές, αγνοούνται.
2. Δύο από τους λόγους για τους οποίους οι μαθητές επιλέγουν τέτοιου είδους «ονειροθραύστες» είναι η πίεση των συνομηλίκων και η αναζήτηση προσωρινής -έστω- ανακούφισης από τον συναισθηματικό και ψυχικό πόνο.
3. Η επιρροή είναι μια φυσιολογική πτυχή της επικοινωνίας. Οι έφηβοι συχνά αγνοούν ότι οι φίλοι και οι γνωστοί τους ενδέχεται να έχουν κρυφούς λόγους για να ενθαρρύνουν τους άλλους στη χρήση ψυχοδραστικών ουσιών και αλκοόλ. Αν τους κατανοήσουν, τότε είναι λιγότερο πιθανό να ενδώσουν στην πίεση των συνομηλίκων τους.
4. Όταν οι έφηβοι συνειδητοποιούν ότι οι φίλοι και οι γνωστοί τους μπορεί να εκμεταλλευτούν την επιρροή που τους ασκούν, τούς είναι πιο εύκολο να αμφισβητήσουν τα κίνητρα των συνομηλίκων τους και την αλήθεια των όσων λένε.
5. Είναι, λοιπόν, σημαντικό οι μαθητές να λαμβάνουν υπόψη τους τις αιτίες και τα κίνητρα που βρίσκονται πίσω από τις υποβολές των συνομηλίκων.

ΣΤΟΧΟΙ

Μέχρι το τέλος του μαθήματος, οι μαθητές θα πρέπει να μπορούν:

1. Να αναφέρουν κάποιες από τις βαθύτερες αιτίες που οι άνθρωποι επιλέγουν να κάνουν χρήση ψυχοδραστικών ουσιών ή αλκοόλ.
2. Να περιγράψουν ορισμένους ιδιοτελείς λόγους για τους οποίους κάποιοι άνθρωποι προσπαθούν να στρέψουν τους νέους στη χρήση ψυχοδραστικών ουσιών και αλκοόλ.

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Το μάθημα αυτό εξετάζει ορισμένους από τους λόγους για τους οποίους οι έφηβοι ενδίδουν σε διάφορους 'ονειροθραύστες'. Οι δύο βασικοί λόγοι που εξετάζει αυτό το μάθημα είναι η πίεση των συνομηλίκων και η ανακούφιση από τον συναισθηματικό ή ψυχικό πόνο. Οι μαθητές σας ενδέχεται να αναφέρουν και άλλους λόγους για τους οποίους οι άνθρωποι δοκιμάζουν ψυχοδραστικές ουσίες ή κάνουν κατάχρηση αλκοόλ. Στο σημείο του μαθήματος με τίτλο «Δραστηριότητα κινήτρων για τη χρήση ψυχοδραστικών ουσιών» δίνεται ένας κατάλογος αιτιών που εξηγούν τέτοιες επιλογές. Είναι σκόπιμο να μελετήσετε τον κατάλογο αυτό, προτού διδάξετε το μάθημα.



ΥΛΙΚΟ/ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Μέσα στο Κουτί: Επιστολή των γιαγιάδων, ένα ρολόι χεριού και ένα ψαλίδι.

Διαμορφώστε μια ομάδα με το ένα τρίτο περίπου των μαθητών, επιλέγοντας τους μαθητές που είναι πιο δημοφιλείς και ασκούν τη μεγαλύτερη επιρροή στους άλλους και ορίστε ένα άτομο με ηγετικό προφίλ για να πάρει τον ρόλο του αρχηγού της ομάδας. Στη δραστηριότητα 'πίσης συνομηλίκων', θα ζητηθεί από αυτούς τους μαθητές να αποχωρήσουν για πέντε λεπτά από την αίθουσα.

Σημείωση: Στο Μάθημα 17 με τίτλο «Η πρόκληση της άμεσης εκπλήρωσης των επιθυμιών», καλό είναι να προσκαλέσετε για συνέντευξη κάποιον καταξιωμένο αθλητή ή καλλιτέχνη. Ο προγραμματισμός του μαθήματος προβλέπει ότι η συνέντευξη θα γίνει στο τελευταίο εικοσάλεπτο. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να κάνουν στον προσκεκλημένο σας ερωτήσεις σχετικά με τις θυσίες που χρειάστηκε να κάνει ήδη από νωρίς στη ζωή του, για να καταξιωθεί στον τομέα του. Θα σας προτείναμε να προγραμματίσετε έγκαιρα την πρόσκληση αυτή.



	ΕΙΣΑΓΩΓΗ	<p>Σε προηγούμενα μαθήματα ασχοληθήκαμε με τα όνειρά που έχετε για το μέλλον και με το πώς μπορείτε να προετοιμαστείτε για να καταφέρετε να τα εκπληρώσετε. Εξετάσαμε όμως και τους πιθανούς «ονειροθραύστες» που μπορεί να σταθούν εμπόδιο στην εκπλήρωσή τους. Σήμερα και για αρκετά ακόμη μαθήματα, θα εξερευνήσουμε μερικές δεξιότητες ζωής που θα σας βοηθήσουν να προστατευτείτε από τους «ονειροθραύστες» και να πραγματοποιήσετε τα όνειρά σας. Για αρχή, ας διαβάσουμε ένα ακόμη κομμάτι της ιστορίας μας με τους τρεις μαθητές και τη νέα επιστολή από τις γιαγιάδες τους.</p>
	ΙΣΤΟΡΙΑ 3 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ	<p><i>[Διαβάστε την παρακάτω ιστορία με τίτλο «Τίποτα δεν μπορεί να δημιουργηθεί από το...τίποτα», η οποία περιέχεται στην επιστολή.]</i></p>

Η Αναστασία γύρισε την πλάτη στον Δημήτρη καθώς έμπαιναν στην αίθουσα.

«Τι έπαθες εσύ;»

«Τίποτα», του απάντησε απότομα η Αναστασία.

«Πάντως, δεν ακούγεται σαν 'τίποτα'», είπε ο Αλέξανδρος μπαίνοντας.

«Άφησέ με, σε παρακαλώ...», τον έκοψε η Αναστασία.

Όταν μπήκε η κυρία Αλεξίου στην αίθουσα, επικρατούσε απόλυτη ησυχία.

«Άλλο πάλι και αυτό», απόρησε η καθηγήτρια. «Συνήθως οι τρεις σας συνέχεια μιλάτε για το πώς περάσατε το Σαββατοκύριακο και για το τι μπορεί να σας ετοιμάζουν οι γιαγιάδες. Πώς και είστε τόσο ήσυχοι σήμερα;».

«Χωρίς λόγο», είπε η Αναστασία, υπομένοντας στωικά τα βλέμματα του Αλέξανδρου και του Δημήτρη.

«Αχά!» είπε η κυρία Αλεξίου. «Θαύμα! Συνέβη κάτι χωρίς αιτία!»

«Πώς;» έκαναν αμήχανα ο Αλέξανδρος και ο Δημήτρης.

«Βλέπετε», συνέχισε η κυρία Αλεξίου, «στον κόσμο που ζούμε το να συμβεί κάτι από μόνο του –χωρίς κάποιο λόγο ή αιτία– είναι πράγματι ένα θαύμα, έτσι δεν είναι; Θα έλεγα πως, μέχρι τώρα, τα πάντα στη ζωή μοιάζουν σαν ‘απάντησή’ σε κάτι που τα έχει προκαλέσει να συμβούν».

«Πάλι δεν καταλαβαίνω», δήλωσε ο Αλέξανδρος.

«Ίσως οι γιαγιάδες να μπορούν να σας το ξεκαθαρίσουν καλύτερα. Δεν είναι περίεργο που φαίνεται να ξέρουν από πριν τι θα χρειαστείτε από το κουτί;» Με ένα χαμόγελο, η κυρία Αλεξίου άνοιξε το κουτί και από μέσα έβγαλε ένα συνηθισμένο ρολόι χεριού και την επιστολή.

Αγαπημένα μας παιδιά,

Ας πούμε ότι περπατάτε στην παραλία σε ένα έρημο νησί και βρίσκετε κατά τύχη αυτό το ρολόι. Τι θα συμπεραίνετε;

Η κυρία Αλεξίου ανασήκωσε τα μάτια από την επιστολή και τους κοίταξε. Έπειτα από λίγο οι τρεις κατάλαβαν ότι περίμενε τις απαντήσεις τους.

«Μπορεί το νησί να μην είναι και τόσο έρημο τελικά. Ίσως να έπεσε από κάποιον», είπε ο Δημήτρης.

«Ίσως πάλι να είναι από κάποιο ναυάγιο και να το ξέβρασε η θάλασσα», πρόσθεσε ο Αλέξανδρος.

«Ή... δεν μου έρχεται κάτι άλλο...», κατέληξε η Αναστασία.

Η κυρία Αλεξίου έκρυψε το χαμόγελό της με το χέρι της και συνέχισε να διαβάζει.

Όσες πιθανότητες και αν σκεφτήκατε, στοιχηματίζουμε πως κανείς σας δεν σκέφτηκε: «Τι ωραία! Η άμμος, το νερό, τα κύματα και ο αέρας αναμείχθηκαν τυχαία για να φτιάξουν αυτό το ρολόι!» Ανοισιές! Προφανώς κάποιος το έρτιαξε. Με άλλα λόγια, για να υπάρξει ένα ρολόι, χρειάζεται κι ένας ωρολογοποιός.

Στην Ερήνη άρεσε πολύ να χρησιμοποιεί αυτό το παράδειγμα ως επιχειρήματα για να μας πείσει πως υπάρχει ο Θεός. ‘Τίποτα δεν μπορεί να δημιουργηθεί από το τίποτα!’ έλεγε όταν αντιστεκόμασταν στο επιχειρήμα της. Φυσικά ο λόγος που υπάρχει το ρολόι είναι ευκολότερο να ανακαλυφθεί από ό,τι η αιτία πίσω από ένα συναισθήμα ή από μια αντίδραση που φαίνεται παράξενη. Συχνά αυτή συνδέεται με τα κίνητρα και, αυτά, είναι πάντα περίπλοκα! Για να καταλάβετε για ποιον λόγο οι άνθρωποι κάνουν ό,τι κάνουν, θα πρέπει να κοιτάτε κάτω από την επιφάνεια, αφού συνήθως αυτό που δεν βλέπουμε, είναι ο λόγος για αυτό που βλέπουμε.

Οι γιαγιάδες σας

Η κυρία Αλεξίου σταμάτησε την ανάγνωση της επιστολής και ρώτησε τους μαθητές: «Καταλαβαίνετε τι σας λένε οι γιαγιάδες;»

«Όχι και τόσο», παραδέχτηκε ο Αλέξανδρος.

«Νομίζω θέλουν να μας κάνουν να ψάξουμε τι μας κινητοποιεί στη ζωή», είπε ο Δημήτρης.

«Προηγουμένως σας είχα πει ότι δεν είχα τίποτα, αλλά η στάση μου και η αντίδρασή μου έδειχναν το αντίθετο...Τα λόγια μου δεν ταίριαζαν με τη συμπεριφορά μου».

«Πράγματι κάτι δεν πήγαινε καλά με εσάς τους δύο», είπε ο Αλέξανδρος.

«Θύμωσες μαζί μου για κάτι, Αναστασία;», ρώτησε ο Δημήτρης.

«Όχι, όχι με σένα. Είχα κάποια προβλήματα στο σπίτι και τα κουβάλησα μαζί μου στο σχολείο και ξέσπασα πάνω σου. Συγγνώμη!», του απάντησε η Αναστασία.

«Δεν πειράζει! Χαίρομαι τουλάχιστον που δεν υπάρχει πρόβλημα μεταξύ μας», απάντησε ο Δημήτρης. «Μάλλον είναι εύκολο να βγάλει κανείς λάθος συμπεράσματα. Νόμιζα ότι σε πρόσβαλα με κάποιο τρόπο».

Όταν άκουσαν ένα ψαλίδι να ανοιγοκλείνει, σταμάτησαν τη συζήτηση γιατί, προφανώς, το κουτί είχε κάτι ακόμη για το σημερινό μάθημα.

«Τώρα δηλαδή θα πρέπει να συμπεράνουμε ότι υπάρχει και ψαλιδοποιός;», είπε ο Αλέξανδρος γελώντας.

«Όχι ακριβώς.», του απάντησε η κυρία Αλεξίου. «Οι γιαγιάδες σας έχουν ετοιμάσει ένα παιχνίδι για να σιγουρευτούν ότι θα θυμάστε το νόημα του μαθήματός τους.

Οι τρεις μαθητές κάθισαν στις θέσεις τους αδημονώντας να παίξουν το παιχνίδι των γιαγιάδων τους.



ΑΝΑΠΤΥΞΗ



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΜΕ ΑΝΟΙΧΤΟ Ή ΚΛΕΙΣΤΟ ΨΑΛΙΔΙ 8 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για λόγους εξοικονόμησης χρόνου, θα μπορούσατε να επιλέξετε μια ομάδα που θα μετακινηθεί σε ένα κεντρικό σημείο της αίθουσας για να παίξει το παιχνίδι, ζητώντας από τους υπόλοιπους να παρακολουθούν.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ: Το ζητούμενο αυτού του παιχνιδιού είναι οι μαθητές να ανακαλύψουν μόνοι τους το «μυστικό». Δεν θα πρέπει να τους αποκαλύψετε ότι το

[Πείτε στους μαθητές τα εξής:]

Η ιστορία συνεχίζει περιγράφοντας το παιχνίδι και όσα ανακάλυψαν οι τρεις μαθητές, αλλά νομίζω ότι θα αξιοποιήσουμε καλύτερα την ιστορία, αν παίζουμε το παιχνίδι εμείς οι ίδιοι. Ορίστε λοιπόν τι θα κάνουμε:

[Δείξτε τους ένα ψαλίδι, κάντε σαν να κόβετε κάτι με αυτό και μετά ανακοινώστε το εξής:]

Το παιχνίδι λέγεται «Ανοιχτό ή κλειστό». Τοποθετήστε σας παρακαλώ τις καρέκλες σε ένα κύκλο και ξεκινάμε.

[Εξηγήστε πώς παίζεται το παιχνίδι:]

Θα πρέπει να περνάτε αυτό το ψαλίδι σε κάποιον συμμαθητή σας μέσα στον κύκλο. Μπορείτε να του το δώσετε είτε ανοιχτό, είτε κλειστό, και δεν έχει σημασία αν η λεπίδα του είναι προς το μέρος του, προς το μέρος σας, από πάνω ή από κάτω.

Όταν θα περνάτε το ψαλίδι στον συμμαθητή σας, θα

κλειδί αυτής της δραστηριότητας είναι η θέση των ποδιών τους, δηλαδή εάν αυτά είναι κλειστά (σταυρωμένα) ή ανοιχτά (μη σταυρωμένα).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Προσέξτε να μην ξοδέψετε τον περισσότερο χρόνο του μαθήματος σε αυτό το παιχνίδι, αφού πρόκειται απλώς για έναν ενδιαφέροντα τρόπο προετοιμασίας για τις συζητήσεις που θα ακολουθήσουν. Μπορείτε να κάνετε μια δοκιμή του παιχνιδιού με μια άλλη ομάδα πριν από το μάθημα, ώστε να δείτε πώς θα ρυθμίσετε τους χρόνους του παιχνιδιού κατά τη διάρκεια του μαθήματος.

Αν μετά από 10 λεπτά παιχνιδιού κανείς από τους μαθητές δεν έχει ανακαλύψει το κριτήριο, σταματήστε το παιχνίδι και αποκαλύψτε το.



= 11 λεπτά

πρέπει να δηλώνετε κάθε φορά αν του το δίνετε ανοιχτό ή κλειστό.

Όποιος δέχεται κάθε φορά το ψαλίδι θα πρέπει να πει: «Πήρα το ψαλίδι ανοιχτό.» ή «Πήρα το ψαλίδι κλειστό.»

Ο αρχηγός της ομάδας [ή ο διδάσκων], θα λέει σε αυτόν που δίνει ή δέχεται το ψαλίδι εάν είναι σωστό ή λάθος. Το παιχνίδι συνεχίζεται με το πέρασμα του ψαλιδιού από τον έναν παίκτη στον άλλον και με τον κάθε παίκτη να δηλώνει, κάθε φορά, αν δίνει ή παίρνει το ψαλίδι κλειστό ή ανοιχτό.

Ο σκοπός του παιχνιδιού είναι να αντιληφθείτε για ποιο λόγο ο αρχηγός [ή ο καθηγητής] κρίνει ορισμένες 'πάσες' ως σωστές, και άλλες ως λάθος.

[Θυμηθείτε: το μυστικό κριτήριο για το «σωστό» και το «λάθος» δεν είναι η κατάσταση στην οποία βρίσκεται το ψαλίδι, δηλαδή αν δόθηκε ή παραλήφθηκε κλειστό ή ανοιχτό.

Το κλειδί είναι η θέση των ποδιών των παικτών όταν παίρνουν ή δίνουν το ψαλίδι. Όταν τα πόδια τους είναι κλειστά (σταυρωμένα έστω και στους αστραγάλους), τότε πρέπει να παίρνουν ή να δίνουν το ψαλίδι κλειστό κι αν είναι ανοιχτά (όχι ενωμένα), τότε πρέπει να παίρνουν ή να δίνουν το ψαλίδι ανοιχτό. Όταν οι μαθητές αρχίζουν να αντιλαμβάνονται το μυστικό, χειρίζονται το ψαλίδι με πολύ πιο περίπλοκο τρόπο καθώς συνδέουν και αποσυνδέουν τα πόδια τους. Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι που κάποιος μαθητής περιγράφει σωστά τα κριτήρια του αρχηγού (ή του διδάσκοντα) για τον καθορισμό της σωστής ή λάθος πάσας του ψαλιδιού.]

ΜΕΤΑΒΑΣΗ

Τα περισσότερα από αυτά που συμβαίνουν στη ζωή είναι το αποτέλεσμα πραγμάτων που συμβαίνουν κάτω από την επιφάνεια. Αυτό το νόημα είχε και το παιχνίδι που μόλις παίξαμε: μπορεί κανείς να εστιάσει στο εμφανές (το ψαλίδι) και να μην δώσει προσοχή στους βαθύτερους ή στους λιγότερο εμφανείς λόγους (τη θέση που έχουν τα πόδια του).

Στα προηγούμενα μαθήματά μας επικεντρώσαμε την προσοχή μας στα επιφανειακά προβλήματα που οδηγούν σε επικίνδυνες επιλογές. Ορισμένοι νέοι μπορούν να αποφύγουν τον πειραματισμό και τον εθισμό απλώς με μια επαρκή και σαφή ενημέρωση για τους κινδύνους που παρουσιάζουν αυτές τις συμπεριφορές. Για αρκετούς ανθρώπους όμως, αυτό δεν αρκεί. Μπορεί να γνωρίζουν με ακρίβεια ποιες είναι οι συνέπειες των πράξεών τους και, παρόλα αυτά, να επιμένουν να επιλέγουν αυτές τις

συμπεριφορές, θέτοντας έτσι εμπόδια στην πραγματοποίηση των ονείρων τους.

Στα επόμενα μαθήματα θα μιλήσουμε για μερικούς από αυτούς τους βαθύτερους, και λιγότερο εμφανείς, λόγους για τους οποίους ορισμένοι νέοι υποκύπτουν σε αυτούς τους 'ονειροθραύστες', έστω και αν γνωρίζουν ότι -εκτός των άλλων- είναι και επικίνδυνοι. Για αρχή, γράψτε στο τετράδιό σας τις απαντήσεις σε ορισμένες ερωτήσεις που θα σας δώσω.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΠΙΕΣΗΣ ΣΥΝΟΜΗΛΙΚΩΝ 12 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Πείτε τα εξής στην ομάδα που δημιουργήσατε με το ένα τρίτο της τάξης:

(Εργασία με την ομάδα που βρίσκεται εντός της αίθουσας).

Προτίμηση: Κάτι που ενδιαφέρει σε κάποιον ή κάτι το οποίο κάποιος θεωρεί σημαντικό ή εκτιμά.

• Έχω επιλέξει μια ομάδα μαθητών η οποία θα βγει έξω από την τάξη για πέντε λεπτά περίπου, και θα πάει στο στον διπλανό χώρο για να φτιάξει μια λίστα την οποία θα μας παρουσιάσει, αργότερα, στο μάθημα.

[Διαβάστε τη λίστα με τους «δημοφιλείς» μαθητές που έχετε επιλέξει εκ των προτέρων και βγείτε μαζί τους από την αίθουσα για να τους δώσετε οδηγίες.]

• Θέλω σε 5' ή μέχρι να ξαναβγώ, να γράψετε όσες περισσότερες απαντήσεις μπορείτε στην ερώτηση «*Για ποιο λόγο πιστεύετε ότι κάποιοι νέοι ενδίδουν στη χρήση ουσιών ή στην κατάχρηση αλκοόλ;*».

• Ο/Η [όνομα μαθητή-μαθήτριας] θα είναι ο/η αρχηγός της ομάδας. Προτού αρχίσετε, διαλέξτε κάποιον από την ομάδα που θα σημειώνει τις απαντήσεις που σκέφτεστε. Ο αρχηγός μπορεί να αποφασίσει ποιος θα κάνει την αναφορά στην τάξη: είτε θα είναι ο ίδιος αυτός που θα κρατάει τις σημειώσεις, είτε θα είναι κάποιο άλλο μέλος της ομάδας.

[Επιστρέψτε στην αίθουσα.]

• Όση ώρα η ομάδα που είναι έξω προετοιμάζει την αναφορά που θα μας δώσει αργότερα στο μάθημα, οι υπόλοιποι θα φτιάξουμε μία λίστα με έξι (6) προτιμήσεις. Προτίμηση μπορεί να είναι κάτι που σας ενδιαφέρει, κάτι που εκτιμάτε πολύ ή οτιδήποτε είναι σημαντικό για σας. Υπάρχουν βέβαια ορισμένα πράγματα που για όλους μας σχεδόν είναι σημαντικά, όπως το να έχουμε αρκετή τροφή. Μερικά άλλα πράγματα, όπως τα ταξίδια, τα αθλήματα, ένα κατοικίδιο, κ.ο.κ., είναι προτιμήσεις.

Θα δημιουργήσουμε λοιπόν μια λίστα με πράγματα που ορισμένοι μαθητές στο σχολείο μας θα τα προτιμούσαν και άλλοι, ίσως, όχι.

Μπορείτε να το σκεφτείτε και έτσι: ποια πράγματα, τα οποία μπορεί να μην ενδιαφέρουν τους άλλους ενδιαφέρουν εσάς ή, αντίστροφα, ποια πράγματα ξέρετε ότι ενδιαφέρουν τους άλλους, αλλά όχι εσάς.

•Ας φτιάξουμε λοιπόν τη λίστα μας. Θέλει κανείς να μου αναφέρει μια προτίμησή του;

[Μετά από κάθε πρόταση των μαθητών, ρωτήστε:]

Συμφωνείτε ότι αυτή είναι μια προτίμηση που κάποιοι συμερίζονται και κάποιοι άλλοι όχι;

[Εφόσον για κάποιο πράγμα υπάρχει γενικότερη συμφωνία, γράψτε το στον πίνακα. Όταν θα έχει δημιουργηθεί μια λίστα με τρία πράγματα, προσθέστε το εξής:]

•Καλή μου φαίνεται αυτή η λίστα. Να προσθέσω κι εγώ τρεις (3) ακόμη προτιμήσεις που πιστεύω ότι ορισμένοι μαθητές έχουν, και άλλοι όχι.

[Επιλέξτε τρία στοιχεία από τη λίστα που ακολουθεί, ή αντικαταστήστε τα με δικά σας. Χρησιμοποιήστε κάτι που να είναι σίγουρο ότι θα 'διαχωρίσει' την τάξη.]

- Να λέμε πάντα την αλήθεια, ό,τι και να συμβεί.
- Να αποφεύγουμε την αντιγραφή, όσο σημαντικό κι αν είναι ένα διαγώνισμα, όσο σημαντικό.
- Να έχουμε αγόρι ή κοπέλα.
- Να βοηθάμε τους φίλους μας, ακόμη και αν αυτό σημαίνει ότι θα παραβλέψουμε κάποιους κανόνες.
- Να κρατάμε πάντα τον λόγο μας και τις υποσχέσεις μας.
- Να μπορούμε να βλέπουμε όποιες ταινίες και σειρές θέλουμε.

•Τώρα που έχουμε τη λίστα με τις έξι (6) 'προτιμήσεις', θα κάνουμε μια μυστική ψηφοφορία για να δούμε με πόσες από αυτές τις συμφωνείτε.

•Θα σας ζητήσω σε λίγο να κλείσετε τα μάτια και θα σας διαβάσω μία-μία τις προτιμήσεις. Εάν είναι κάτι που σας νοιάζει, αν είναι σημαντικό για εσάς, σηκώστε το χέρι, διαφορετικά μην το σηκώσετε.

•Σας παρακαλώ να κρατήσετε όλοι τα μάτια σας κλειστά. Κανείς δεν θα ξέρει ότι σηκώσατε το χέρι σας, αλλά ούτε και εγώ πρόκειται να θυμάμαι ποιοι από εσάς σήκωναν χέρι μετά από κάθε φράση. Απλώς θα μετράω τα σηκωμένα χέρια για να βγάλω το αποτέλεσμα της ψηφοφορίας.

[Διαβάστε τις προτάσεις μία-μία και ζητήστε από τους μαθητές να σηκώνουν το χέρι τους κάθε φορά που ακούν μια προτίμηση που συμερίζονται. Έπειτα, μετρήστε ήσυχα τα χέρια και καταγράψτε τον αριθμό δίπλα από κάθε προτίμηση. Όταν τελειώσετε, μπορείτε να συνεχίσετε το μάθημα.]

Οδηγίες για την ομάδα που βρίσκεται έξω από την αίθουσα.

•Θα σβήσω τώρα από τον πίνακα όλες τις προτιμήσεις που γράψαμε, εκτός από δύο (2).

[Σβήστε 4 προτιμήσεις και αφήστε μόνο τις δύο προτιμήσεις που σχεδόν ισοψηφούν με βάση την ψηφοφορία.]

•Θα χρησιμοποιήσουμε τις δύο τελευταίες προτιμήσεις σε λίγο, αλλά πρώτα πρέπει να δω αν η ομάδα που είναι έξω ολοκλήρωσε την λίστα της.

[Πείτε τους μαθητές που είναι έξω από την αίθουσα να επιστρέψουν στην τάξη, δίνοντάς τους τις παρακάτω οδηγίες:]

•Ο εκπρόσωπος της ομάδας σας θα κάνει την αναφορά του στην τάξη σε λίγα λεπτά, πριν από αυτό όμως σας έχω μια άλλη δουλειά. Όταν θα επιστρέψουμε στην τάξη, θα γίνει μία «ψηφοφορία» από όλη την τάξη πάνω σε δύο προτάσεις που έγραψα στον πίνακα. Θα ζητήσω από όσους θεωρούν τις προτάσεις αυτές σημαντικές για τους ίδιους να σηκωθούν όρθιοι. Στην πραγματικότητα θα προσπαθήσω να δω πώς θα λειτουργήσει η πίεση από τους συνομηλίκους. Εσείς θα είστε η σιωπηλή ομάδα πίεσης. Όταν θα ζητήσω από τους υπόλοιπους να σηκωθούν -εάν πιστεύουν ότι η πρώτη προτίμηση είναι σημαντική για αυτούς- εσείς θέλω να παραμείνετε καθισμένοι, χωρίς να πείτε τίποτα ή να δώσετε κάποια ένδειξη για αυτό που κάνετε, ακόμη κι αν η προτίμηση αυτή είναι όντως σημαντική για εσάς. Στη συνέχεια, όταν θα δώσω την ευκαιρία σε όλους να αλλάξουν γνώμη, θα ήθελα πάλι να παραμείνετε καθισμένοι.

Στη δεύτερη προτίμηση θα κάνετε το αντίστροφο: θα σταθείτε όρθιοι όταν θα διαβάσω την προτίμηση -ακόμη κι αν στην πραγματικότητα δεν σας είναι σημαντική- και όταν θα δώσω την ευκαιρία σε όλους να αλλάξουν γνώμη, θα μείνετε πάλι όρθιοι. Το καταλάβατε καλά; Έχετε κάποια ερώτηση για το τι πρέπει να κάνετε;

[Επιστρέψτε μέσα στην τάξη μαζί με τους μαθητές και ζητήστε από όλους να καθίσουν.]

Σε λίγο θα ακούσουμε τι έχει να μας πει η ομάδα που ήταν έξω από την τάξη. Τώρα όμως θέλω από όλους να μου δείξετε αν είναι σημαντικές ή όχι για εσάς οι δύο προτιμήσεις που έμειναν στον πίνακα. Όταν θα διαβάσω τη μία πρόταση, θα ήθελα να σηκωθείτε εάν αυτή είναι σημαντική για εσάς. Νωρίτερα σας είχα ζητήσει να σηκώσετε το χέρι εάν η προτίμηση ήταν σημαντική για εσάς, όμως τώρα μπορείτε να αλλάξατε γνώμη και να σηκωθείτε ή να μείνετε καθισμένοι.

[Διαβάστε την πρώτη προτίμηση από εκείνες που έμειναν στον πίνακα.]

Αν θεωρείτε αυτή την προτίμηση σημαντική για εσάς, σας παρακαλώ να σηκωθείτε και να παραμείνετε όρθιοι ώσπου να σας μετρήσω.

•Σας δίνω μία τελευταία ευκαιρία να αλλάξετε γνώμη. Μήπως κάποιος θέλετε να αλλάξετε γνώμη, αφού δείτε πόσοι έχουν την ίδια γνώμη με σας; Αν ναι, μπορείτε να το κάνετε τώρα.

[Παρατηρήστε εάν ορισμένοι μαθητές από όσους στέκονται όρθιοι έχουν καθίσει ή το αντίθετο.

Επαναλάβετε τη διαδικασία με τη δεύτερη πρόταση.]

 = 23 λεπτά



ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ

3 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

[Κάντε τα παρακάτω:

1. Ρωτήστε όσους μαθητές άλλαξαν την ψήφο τους για ποιο λόγο το έκαναν. Αν σας πουν έναν λόγο που δεν σχετίζεται με την πίεση των συνομηλίκων, ρωτήστε αν η απόφασή τους είχε κάποια σχέση με το εάν οι υπόλοιποι ήταν καθισμένοι (ή όρθιοι).
2. Ρωτήστε τους μαθητές που δεν άλλαξαν γνώμη εάν ένιωσαν πεισμένοι όταν είδαν τους άλλους να απαντούν με διαφορετικό τρόπο. Αν -έστω και ένας- σας πει ναι, ζητήστε να μάθετε πως κατάφεραν να αντισταθούν στην πίεση να αλλάξουν γνώμη.
3. Εξηγήστε στους μαθητές ότι η ομάδα που βρισκόταν έξω από την τάξη είχε λάβει οδηγίες για το πώς θα συμπεριφερθεί στην ψηφοφορία και ρωτήστε τα μέλη αυτής της ομάδας πώς ένιωσαν που θα έπρεπε να κάνουν το αντίθετο από αυτό που πραγματικά θα επέλεγαν οι ίδιοι.
4. Ζητήστε να μάθετε από όλους τους μαθητές τι πιστεύουν πως συνέβαινε στην πραγματικότητα. Ρωτήστε για ποιο λόγο κάποια πράγματα είναι πολυτιμότερα για κάποιους από ό,τι για κάποιους άλλους.]

Γιατί κάποιος άνθρωπος είναι ευκολότερο να πειστούν και άλλοι όχι;

[Δεχτείτε όλες τις λογικές απαντήσεις και, αν θεωρείτε ότι οι μαθητές δεν αντιλαμβάνονται κάτι σημαντικό, τότε προσθέστε το εσείς.]

 = 26 λεπτά



ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΚΑΙ ΕΞΗΓΗΣΗ

2 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

[*Ηρθε η ώρα να εξηγήσετε τον σκοπό του μαθήματος.*]

Στο σημερινό μάθημα είδαμε ότι:

- Δεν είναι πάντα εύκολο να διακρίνουμε τους πραγματικούς λόγους που οι άνθρωποι κάνουν αυτά που κάνουν (όπως και στο παιχνίδι με το ψαλίδι).
- Μπορεί να αποδειχθεί δύσκολο να πάτε ενάντια στη γνώμη των άλλων, όπως ακριβώς όταν ψηφίζαμε πριν από λίγο.

Σε ό,τι έχει να κάνει με το να παίρνουμε και να τηρούμε τις δικές μας αποφάσεις για πράγματα για τους πολύ σοβαρούς 'ονειροθραύστες' στη δική μας ζωή, θα μας βοηθούσε το να καταλάβουμε για ποιο λόγο οι άνθρωποι προσπαθούν να μας επηρεάσουν.

Ένα από τα κριτήρια για να αξιολογήσουμε τον πειρασμό ή την πειθώ είναι να πάρουμε υπόψη μας από πού προέρχεται. Τι έχει να κερδίσει ο άνθρωπος που προσπαθεί να με πείσει ή να με βάλει σε πειρασμό; Μια παρόμοια ερώτηση είναι: «Τι κερδίζω εγώ από αυτό και με ποιο κόστος;»

Αν το καλοσκεφτείτε, αυτός είναι και ο λόγος που μπορείτε να εμπιστευτείτε τους γονείς και τους καθηγητές σας περισσότερο από έναν μικροέμπορο ουσιών -το λεγόμενο 'βαποράκι'-ή ακόμα και αρκετά μεγαλύτερους εφήβους. Οι γονείς σας δεν πληρώνονται για να σας μεγαλώσουν και, ακόμη κι αν κάνουν λάθη (όπως και εσείς θα κάνετε όταν θα γίνετε γονείς), συνήθως παρακινούνται από την αγάπη τους για σας. Οι καθηγητές πληρώνονται από το κράτος και όχι από τους μαθητές τους, ενώ οι άνθρωποι που εμπορεύονται ουσίες και οι πωλητές βγάζουν χρήματα κάνοντάς σας να αγοράσετε αυτό που πουλάνε. Οι μεγαλύτεροι φίλοι σας δεν αποκλείεται να παίρνουν υπόψη τους το συμφέρον σας, αλλά, ίσως, και να ενδιαφέρονται μόνο για το δικό τους. Πρέπει, λοιπόν, να μάθετε να βρίσκεστε σε εγρήγορση.

Ποιοι, κατά τη γνώμη σας, είναι οι λόγοι για τους οποίους κάποιοι νέοι ενδίδουν στη χρήση ψυχοδραστικών ουσιών και την κατάχρηση αλκοόλ;

Προετοιμάστε την επόμενη δραστηριότητα.



= 28 λεπτά



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΙΝΗΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΨΥΧΟΔΡΑΣΤΙΚΩΝ ΟΥΣΙΩΝ

7 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ:

Εάν σας το επιτρέπει ο χρόνος, μπορείτε να κάνετε τα παρακάτω.

Διαφορετικά μπορείτε να τα αναθέσετε ως εργασία στο σπίτι:

1. Ζητήστε από τους μαθητές να γράψουν τη λίστα με τους λόγους τους στο τετράδιό τους και να βάλουν ένα κρυφό σημάδι δίπλα σε αυτούς που θεωρούν επικίνδυνους για τους ίδιους, καθώς και ένα ακόμα κρυφό σημάδι δίπλα σε εκείνους που δεν θεωρούν επικίνδυνους.
2. Τώρα ζητήστε τους να αξιολογήσουν τον κάθε κίνδυνο με έναν βαθμό από το 1 μέχρι το 5 (1= μικρότερος-5 μεγαλύτερος) ανάλογα με το μέγεθος του κινδύνου και στο τέλος να προσθέσουν τους αριθμούς για να βγάλουν τη συνολική βαθμολογία κινδύνου.
3. Εκτός διδακτικού χρόνου ζητήστε από τους μαθητές αν μπορούν να ζητήσουν από έναν φίλο τους να αξιολογήσει και εκείνος τη λίστα τους και να συγκρίνουν τις βαθμολογίες τους.
4. Προτείνετε στους μαθητές τους οποίους θεωρείτε ότι είναι άτομα υψηλού κινδύνου να συζητήσουν με τον σχολικό ψυχολόγο ή με κάποιον ενήλικα που εμπιστεύονται.

[Ζητήστε από τον εκπρόσωπο της ομάδας που είχε βγει έξω από την τάξη να κάνει την αναφορά του και να γράψει στον πίνακα τη λίστα των λόγων τους οποίους εντόπισε η ομάδα.

Ρωτήστε τους υπόλοιπους μαθητές αν έχουν να προτείνουν άλλους λόγους και προσθέστε τους στη λίστα του πίνακα της τάξης.

Αφού σκεφτείτε όλοι μαζί, σαν τάξη, και γράψετε διάφορους λόγους για πέντε λεπτά, προσθέστε ορισμένους από τους ακόλουθους λόγους, που δεν έχουν αναφερθεί από τους μαθητές]:

- Μοναξιά
- Κατάθλιψη
- Άγχος
- Αίσθημα ανικανότητας
- Αίσθημα απόρριψης
- Εξάρτηση από άλλους, Υποτακτικότητα.
- Απόγνωση
- Εγκατάλειψη κάθε ελπίδας για την επίτευξη των στόχων και των ονείρων
- Πίεση συνομηλίκων
- Αψήφιση κινδύνου
- Ανάγκη από αγάπη και αποδοχή
- Πειραματισμός, νέες εμπειρίες
- Μιμητισμός
- Κάλυψη του συναισθηματικού και ψυχικού πόνου (για παράδειγμα παίρνει ουσίες ή πίνει για να ξεφύγει προσωρινά από διάφορα προβλήματα που του προκαλούν πόνο)
- Επαναστατική αντίδραση (Κάνει το αντίθετο από αυτό που του λένε)



= 35 λεπτά



ΚΛΕΙΣΙΜΟ



ΕΠΙΣΤΟΛΗ ΑΠΟΤΡΟΠΗΣ ΑΠΟ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ 10 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

[Ζητήστε από τους μαθητές σας να γράψουν σε ένα καθαρό φύλλο χαρτί, μια επιστολή προς έναν φίλο τους που σκέφτεται να δοκιμάσει ψυχοδραστικές ουσίες. Στην επιστολή αυτή θα πρέπει να εξηγήσουν γιατί πιστεύουν ότι ο φίλος τους θέλει να πειραματιστεί με τις ουσίες, καθώς και να αναφέρουν μερικούς λόγους για τους οποίους δεν θα πρέπει να το κάνει. Πείτε στους μαθητές σας ότι θα μαζέψετε τις επιστολές στο τέλος του μαθήματος.

Μαζέψτε τις επιστολές των μαθητών στο τέλος του μαθήματος και, πριν από το επόμενο μάθημα, σχολιάστε τις γραπτώς. Να προσέχετε τα σχόλιά σας, επειδή πολλοί μαθητές ενδέχεται να γράφουν για τη δυσκολία που οι ίδιοι αντιμετωπίζουν στο να πουν «όχι».

Αν υπάρχει χρόνος μπορούν οι μαθητές να ανταλλάξουν μεταξύ τους τις επιστολές που έγραψαν, κρατώντας, φυσικά, την ανωνυμία τους]

Στο σημερινό μάθημα ασχοληθήκαμε με την πρώτη μας δεξιότητα ζωής, δηλαδή το να μπορούμε να αναγνωρίζουμε την πίεση των συνομηλίκων μας.

Την επόμενη φορά θα μελετήσουμε άλλη μία δεξιότητα ζωής: την αντίσταση στη λήψη παρορμητικών αποφάσεων και την αναμονή της εκπλήρωσης των επιθυμιών μας, στον κατάλληλο χρόνο.

Στο επόμενο μάθημα μην ξεχάσετε να φέρετε μαζί σας το προσωπικό σας ημερολόγιο.

Προτού απελευθερώσετε τους μαθητές, μην ξεχάσετε να τους υπαγορεύσετε τις ερωτήσεις Γονέα-Διδάσκοντα.



= 45 λεπτά



ΣΥΝΔΕΣΗ ΓΟΝΕΑ-ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ



Για συζήτηση με την οικογένεια:

1. Ρωτήστε το παιδί σας ποια είναι η μεγαλύτερη πίεση που δέχεται από τους φίλους του αυτή τη στιγμή.
2. Συζητήστε μαζί του για το πώς μπορείτε να το βοηθήσετε να ξεπεράσει την πρόκληση της πίεσης που δέχεται.

	<h1>Η ΠΡΟΚΛΗΣΗ ΤΗΣ ΑΜΕΣΗΣ ΕΚΠΛΗΡΩΣΗΣ ΤΩΝ ΕΠΙΘΥΜΙΩΝ</h1>	<h2>ΜΑΘΗΜΑ 17</h2>
---	---	------------------------

	<h3>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ</h3>	
---	----------------------------------	---

ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ

1. Η αναμονή για την εκπλήρωση των επιθυμιών μας, αποτελεί σημάδι ωριμότητας.
2. Οι ψυχοδραστικές ουσίες και το αλκοόλ υπόσχονται έντονη ευχαρίστηση και άμεση ικανοποίηση, με αποτέλεσμα να φαίνονται πολύ ελκυστικές επιλογές, ιδίως για κάποιους ανθρώπους που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στη ζωή τους. Τελικά, οι «ονειροθραύστες» αυτοί παίρνουν τον έλεγχο της ζωής όλων όσων πίστευαν ότι θα είναι αρκετά δυνατοί ώστε να ανακτήσουν τον έλεγχο της ζωής τους ανά πάσα στιγμή και όταν το αποφασίσουν.

ΣΤΟΧΟΙ

Μέχρι το τέλος αυτού του μαθήματος, οι μαθητές θα πρέπει να μπορούν:

1. Να ανακαλύψουν τον βαθμό του δικού τους παρορμητισμού μπροστά σε δελεαστικές καταστάσεις, καθώς και την ικανότητά τους να αντιστέκονται σε αυτές.
2. Να περιγράψουν με ποιον τρόπο οι «ονειροθραύστες» γίνονται κυρίαρχοι στη ζωή ενός ανθρώπου.
3. Να αντιστέκονται στη λήψη παρορμητικών αποφάσεων, μπροστά σε ιδιαίτερα ελκυστικούς πειρασμούς.
4. Να κατανοήσουν ότι, εάν ενδώσουν στους «ονειροθραύστες», οι οποίοι υπόσχονται προσωρινή ευχαρίστηση, αυτό θα έχει αντίκτυπο στην υπόλοιπη ζωή τους.

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν αποφασίσετε να φέρετε έναν προσκεκλημένο στο μάθημα, τότε πιθανόν να μην έχετε αρκετό χρόνο να ολοκληρώσετε όλες τις δραστηριότητες του παρόντος μαθήματος. Επειδή το συγκεκριμένο μάθημα είναι σημαντικό για την κατανόηση της σημασίας που έχει η αντίσταση στην πρόκληση της άμεσης ικανοποίησης, θα μπορούσατε να χωρίσετε το μάθημα σε δύο συνεδρίες.

Εφόσον προβλέπεται καλεσμένος, φροντίστε να χρησιμοποιήσετε μόνο τα τμήματα που σημειώνονται με αστέρι ✨ (τμήματα με την επισήμανση **Εναλλακτική Α**), ώστε να αφιερώσετε

στον προσκεκλημένο σας 20 λεπτά.

Αν δεν προβλέπεται καλεσμένος, χρησιμοποιήστε την **Εναλλακτική Β**.

ΚΥΡΙΟΙ ΟΡΟΙ

Η πρόκληση της άμεσης εκπλήρωσης των επιθυμιών: η επιθυμία να αποκτήσουμε αυτό που επιθυμούμε άμεσα, χωρίς να υπολογίζουμε τις μακροχρόνιες συνέπειες.

ΥΛΙΚΟ/ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Μέσα στο Κουτί: Επιστολή των γιαγιάδων και τουλάχιστον δύο καραμέλες.

Αν είναι εφικτό, να έχετε αρκετές καραμέλες ώστε όλοι οι μαθητές να πάρουν από μία.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν καλέσατε κάποιον τοπικό αθλητή, καλλιτέχνη, κ.τ.ό., θα πρέπει να του αφιερώσετε τα τελευταία 20 λεπτά του μαθήματος. Για να βεβαιωθείτε ότι σας έχει μείνει αυτός ο χρόνος, μελετήστε το μάθημα και αποφασίστε ποια τμήματα μπορούν να περικοπούν, ή και να παραλειφθούν εντελώς, εάν παίρνουν περισσότερο χρόνο από ό,τι έχετε προβλέψει.



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Όπως ξέρουμε, σε αυτήν την ενότητα εξετάζουμε ορισμένες σημαντικές δεξιότητες ζωής απαραίτητες για την εκπλήρωση των ονείρων σας. Στο προηγούμενο μάθημα μιλήσαμε για την αντίσταση στην πίεση των άλλων ανθρώπων.

Σήμερα θα μελετήσουμε άλλη μία δεξιότητα ζωής: την αντίσταση στη λήψη παρορμητικών αποφάσεων και την αναμονή της εκπλήρωσης των επιθυμιών μας, στον κατάλληλο χρόνο.

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ Α ΚΑΙ Β

Ας ξεκινήσουμε λοιπόν το σημερινό μας μάθημα, με μία δραστηριότητα

[Εάν έχετε αρκετές καραμέλες για όλους τους μαθητές, ξεκινήστε το μάθημα δίνοντας στους μαθητές από μία, αλλά πείτε τους να μην την βάλουν ακόμη στο στόμα τους. Εάν οι καραμέλες δεν φτάνουν για όλους, διαλέξτε τουλάχιστον δύο μαθητές, δώστε τους από μία καραμέλα και ζητήστε τους να σταθούν στο μπροστινό μέρος της αίθουσας.]

Πείτε στους μαθητές σας ότι η καραμέλα προορίζεται για να την γλείφουν όσο εσείς θα διαβάζετε την επιστολή των

γιαγιάδων προς τον Αλέξανδρο, την Αναστασία και τον Δημήτρη. Επίσης, εξηγήστε τους ότι ο σκοπός αυτού του τεστ είναι να ανακαλύψετε πόση ώρα μπορεί ένας νέος να κρατήσει την καραμέλα στο στόμα του, χωρίς να την λιώσει. Από τη στιγμή που θα βάλουν την καραμέλα στο στόμα τους, δεν πρέπει να την βγάλουν. Αφού διαβάσετε την ιστορία, ελέγξτε τίνος η καραμέλα είναι λιγότερο λιωμένη.]

Όλοι έτοιμοι; Βάλτε την καραμέλα στο στόμα σας.



ΙΣΤΟΡΙΑ

10 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ*

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ Α ΚΑΙ Β

*Συμπεριλαμβάνει το να μοιράσετε τις καραμέλες, να διαβάσετε την ιστορία, καθώς και τον σχολιασμό της ιστορίας.

[Όταν όλοι (ή όσοι επιλέξατε) θα έχουν βάλει την καραμέλα στο στόμα τους, ξεκινήστε να διαβάζετε την ιστορία με τίτλο: **«Καραμελομαχίες».**

«Τι μας έχουν για σήμερα οι γιαγιάδες;», ρώτησε ο Αλέξανδρος.

«Μη βιάζεσαι τόσο πολύ!», του απάντησε η Αναστασία. «Μου αρέσει όταν μας ξαφνιάζουν τα αντικείμενα μέσα στο κουτί».

«Ίσως μπορώ να ικανοποιήσω και τους δυο σας σήμερα», είπε η κυρία Αλεξίου και άφησε μπροστά τους στο θρανίο μια σκούρα πράσινη καραμέλα με μια τρύπα στη μέση, σαν ροδέλα.

«Από ό,τι καταλαβαίνω δεν θα τη φάμε τώρα αμέσως», είπε ο Δημήτρης.

«Δεν θα ήταν συνετό», συμφώνησε η καθηγήτρια.

«Ο Αλέξανδρος πλησίασε την καραμέλα στο μάτι του. «Δεν τρώγεται αυτή η καραμέλα. Είναι για να βλέπεις μέσα από αυτήν την τρύπα!».

Η κυρία Αλεξίου γέλασε και είπε: «Αυτό ακριβώς σκέφτηκε και η γιαγιά σου η Χριστίνα! Δική της ήταν η καραμέλα».

«Α ναι, τώρα θυμήθηκα! Τις είχε μέσα στην τσάντα της και μου έδειχνε πώς να βλέπω διάφορα πράγματα που ήταν γύρω μου, μέσα από αυτήν».

«Δηλαδή το μάθημα σήμερα έχει να κάνει με το ότι μπορείς να κάνεις πολλά πράγματα με ένα αντικείμενο;», ρώτησε ο Δημήτρης.

«Όχι ακριβώς, αν και πράγματι θα μπορούσες κανείς να συμπεράνει κάτι τέτοιο», του απάντησε η καθηγήτρια.

«Αφού ήταν της γιαγιάς μου η καραμέλα, μπορώ να την κρατήσω μετά το μάθημα;», ρώτησε ο Αλέξανδρος.

«Θα πρέπει να περιμένεις να το μάθεις στο τέλος της ιστορίας αυτό», του είπε η κυρία Αλεξίου.

*Αγαπημένα μας παιδιά,
Η πράσινη καραμέλα της Χριστίνας ήταν για εκείνη πολύτιμη, γιατί ήταν το μόνο πράγμα*

που θυμάται να της έδωσε ποτέ ο πατέρας της.

Ο πατέρας της Χριστίνας ήταν ένας πολύ ιδιαίτερος άνθρωπος. Έπινε πάρα πολύ, και όσο κι αν ακούγεται περιεργό, φοβόταν τη Χριστίνα από τότε που εκείνη ήταν ακόμη κοριτσάκι. Ίσως να μην ήξερε πώς να της φερθεί και φοβόταν μήπως κάνει κάποιο λάθος. Ο φόβος όμως δεν ήταν ένα συναίσθημα εύκολο να το αποδεχτεί, και έτσι ο πατέρας της το αντικατέστησε με τον θυμό.

Όταν η μητέρα της χρειάστηκε να μπει στο νοσοκομείο για έξι εβδομάδες, επειδή είχε κάποια ασθένεια στο αίμα της, ο πατέρας της έπρεπε να φροντίσει μόνος του ένα τετράχρονο παιδί. Είχε βέβαια μια αδερφή σε κάποια άλλη πόλη, επειδή όμως δεν είχε οκνευτεί να της μιλήσει τόσα χρόνια, δεν μπορούσε, έτσι ξαφνικά, να της ζητήσει βοήθεια. Έτσι λοιπόν, η Χριστίνα πήγαινε σε έναν παιδικό σταθμό για λίγες ώρες την ημέρα, και τις υπόλοιπες την φρόντιζε ο πατέρας της.

Συχνά την άφηνε πολλές ώρες μόνη της. Τα Σαββατοκύριακα μεθούσε και δεν έλεγε να συνέλθει. Δύο φορές την εβδομάδα όμως, την πήγαινε να δει τη μητέρα της στο νοσοκομείο. Ήταν μετά από τρεις εβδομάδες που μπήκε στη ζωή της Χριστίνας η πράσινη καραμέλα.

Η Χριστίνα έβαζε τα καλά της και πήγαινε να δει τη μητέρα της με πολλή λαχτάρα, έστω κι αν οι μυρωδιές και οι ήχοι του νοσοκομείου της έφερναν ζαλάδα. Κάθε φορά όμως που έφταναν στο νοσοκομείο, ο πατέρας της φαινόταν να νιώθει πολύ άβολα. Μια φορά κάθισαν μόνο ένα τέταρτο, παρόλο που έκαναν 45 ολόκληρα λεπτά για να φτάσουν μέχρι εκεί.

Η Χριστίνα δεν το ήξερε τότε, όμως ο πατέρας της δεν μπορούσε να μείνει χωρίς ποτό, παρά μόνο για λίγο. Η επίσκεψη στο νοσοκομείο τον έφτανε στα όριά του, οπότε στην προσπάθειά του να αποφύγει τη γκρίνια της Χριστίνας, κάθε φορά που την άφηνε μόνη ή την ανάγκαζε να φύγουν από το νοσοκομείο πριν καλά-καλά προλάβει να δει τη μητέρα της, επινόησε το παιχνίδι με την καραμέλα.

Ένα απόγευμα, στην είσοδο του νοσοκομείου, της έδωσε μια καραμέλα και της είπε να μην την φυλάξει, αλλά να την βάλει αμέσως στο στόμα. Όταν η καραμέλα τελείωνε, τότε θα ήταν ώρα να φύγουν. Στην αρχή ήταν χαρούμενη που έπαιρνε αυτήν την καραμέλα και έτσι την έφλειψε ή την έσπαγε λαιμαργα πολύ πριν έρθει η ώρα να χυρίσουν στο σπίτι. Ο πατέρας της τη ρωτούσε «Έχεις ακόμη την καραμέλα στο στόμα; Για να δω... Άνοιξε το στόμα σου!». Και, η καραμέλα δεν ήταν ποτέ εκεί. Το μόνο που είχε απομείνει ήταν το κόκκινο ή το μωβ χρώμα στη γλώσσα της. Για τον πατέρα της αυτό σήμαινε ότι έπρεπε να φύγουν άμεσα, και έτσι έπαιρναν γρήγορα τον δρόμο της επιστροφής.

Φυσικά, η Χριστίνα ένιωθε πολύ άσχημα που ο λόγος που έφευγαν γρήγορα από το νοσοκομείο ήταν ότι δεν κρατιόταν να μην φάει την καραμέλα. Εκείνη λοιπόν, έφταιγε που δεν μπορούσε να μείνει περισσότερο με τη μητέρα της! Όταν μοιράστηκε αυτήν την ανησυχία με τον πατέρα της, εκείνος έβγαλε και της έδωσε μια πράσινη διάφανη καραμέλα.

Όταν της ζετύλιξε την καραμέλα και η Χριστίνα την έβαλε στο στόμα της, ανακάλυψε ότι

είχε πολύ πιο ωραία γεύση από όλες τις άλλες καραμέλες που της είχε δώσει παλιότερα. Οι μωβ καραμέλες ήταν λίγο ξινές και οι κόκκινες είχαν γεύση κανέλα, όμως αυτή η πράσινη ήταν τόσο γλυκιά και η γεύση της τόσο ξεχωριστή! Ήταν συντετριμμένη... Πώς μπορούσε να αντισταθεί σε μια τέτοια καραμέλα;

Όμως, όσο γλυκιά και να ήταν αυτή η πράσινη καραμέλα, ήταν ακόμη πιο γλυκιά η σκέψη ότι θα καθόταν πλάι στο κρεβάτι της μητέρας της. Για πρώτη φορά αντιστάθηκε στον πειρασμό να φάει την πράσινη καραμέλα και έτοιμη να την γλείψει γρήγορα ή να τη μασηήσει, την κράτησε στα πίσω δόντια της και προσπάθησε να την κρατήσει όσο πιο στεγνή μπορούσε.

Όταν ο πατέρας της ζήτησε να δει την καραμέλα, την έφερε μπροστά στο στόμα της και του την έδειξε. Ήταν άθικτη.

Εκείνος έμεινε έκπληκτος όταν είδε ότι δεν την είχε φάει. Λίγα λεπτά αργότερα ζήτησε και πάλι να δει την καραμέλα. Η μητέρα της δεν ήξερε αυτό το 'παιχνίδι' τους, αλλά την τρίτη φορά που ο πατέρας της ζήτησε να δει την καραμέλα, η μητέρα της άρχισε να υποπτεύεται τι συμβαίνει.

Τελικά ο πατέρας της είπε ότι ήταν ώρα να φύγουν όπως και να είχε – αυτήν τη φορά συμφωνούσε και η μητέρα της. Τις προηγούμενες φορές όταν ετοιμάζονταν να φύγουν, τα μάτια της μητέρας της ήταν λυπημένα και μοναχικά. Αυτή τη φορά όμως η μητέρα της φαινόταν ζωντανή και σχεδόν ακτινοβολούσε. Τινόταν μια μάχη για τη συντροφιά της και η κόρη της είχε κερδίσει την πρώτη της νίκη.

Εκείνο το βράδυ το παιχνίδι με την καραμέλα είχε τελειώσει, αλλά άρχισε κάτι πολύ πιο σημαντικό: Η Χριστίνα ήξερε για πρώτη φορά στη ζωή της ότι μπορούσε να ελέγξει ορισμένα πράγματα στη ζωή. Δεν εξαρτιόταν πλέον από τις επιθυμίες των άλλων.

Τελικά, δεν έφαγε ποτέ αυτήν την καραμέλα. Την τύλιξε και την κράτησε για να θυμάται ότι δεν υπέκυψε, ούτε στην αδυναμία του πατέρα της, ούτε και στη δική της.

Δεν είχε ακούσει ποτέ τη φράση 'αναβολή της εκπλήρωσης μιας επιθυμίας'. Είχε όμως νιώσει τη δύναμη που είχε η αντίσταση στην παρόρμηση να φάει την καραμέλα αυτή, μπροστά σε μια μεγαλύτερη επιβράβευση, όπως ήταν ο χρόνος που θα περνούσε με τη μητέρα της.

Το παιχνίδι με την καραμέλα μπορεί να ακούγεται σαν κάτι μικρό μπροστά στα μεγάλα πράγματα, όμως στην καρδιά ενός μικρού κοριτσιού ήταν η αρχή της ανεξαρτησίας. Αλλά και κάτι ακόμη σημαντικότερο: Ήταν η απόφαση να μην αφήσει τις επιθυμίες της να πάρουν τον έλεγχο της ζωής της.

Οι γιαγιάδες σας



ΑΝΑΠΤΥΞΗ



ΕΛΕΓΧΟΣ ΜΕΓΕΘΟΥΣ ΚΑΡΑΜΕΛΑΣ

Ας δούμε τώρα τίνος η καραμέλα είναι λιγότερο λιωμένη. Φέρτε την στα μπροστινά σας δόντια και θα περάσω να ελέγξω το μέγεθός της.

[Σχολιάστε τις μικρότερες και τις μεγαλύτερες καραμέλες, καθώς και όσους μαθητές δεν έφαγαν την καραμέλα τους. Ρωτήστε τους πώς το κατάφεραν αυτό.]

Ενισχύστε την ιδέα ότι, όταν κάποιος θέλει, μπορεί να ελέγξει ακόμη και ορισμένες πολύ δυνατές παρορμήσεις. Τονίστε ότι Η ικανότητα αναμονής για την εκπλήρωση των επιθυμιών είναι ένα σημάδι ωριμότητας ενός ανθρώπου.

Σήμερα θα ανακαλύψουμε πόσο σημαντική είναι η ικανότητά μας να περιμένουμε -και να πάρουμε αυτά που επιθυμούμε, αργότερα. Αυτό το λέμε «αναβολή της εκπλήρωσης των επιθυμιών». Θα βασιστούμε σε τρεις παρατηρήσεις σχετικά με την κοινωνική ζωή:

1. Περιτριγυριζόμαστε από ανθρώπους, εταιρείες και διαφημίσεις που προσπαθούν να μας επηρεάσουν.
2. Συνήθως μας δαλεάζουν χρησιμοποιώντας τις επιθυμίες μας ή τις ανάγκες μας, ώστε να ενεργήσουμε με συγκεκριμένο τρόπο.
3. Ένας από τους καλύτερους τρόπους προστασίας από την παγίδα αυτή, είναι να μάθει κανείς να περιμένει για να πάρει αυτά που επιθυμεί ή χρειάζεται (αναβολή της εκπλήρωσης των επιθυμιών), και να μην αποφασίζει παρορμητικά.



= 10 λεπτά (Εναλλακτικές Α και Β)

ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΥΑΛΩΤΟΤΗΤΑ 3 ΛΕΠΤΑ

Τι πιστεύετε ότι κάνει μερικούς ανθρώπους πιο ευάλωτους από άλλους σε αρνητικές επιρροές; Γράψτε τις σκέψεις σας στο τετράδιό σας.


[Γράψτε πιθανές απαντήσεις στον πίνακα και ενθαρρύνετε τη

συζήτηση, ανάλογα με τον χρόνο που έχετε στη διάθεσή σας.]

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ Β

Πιθανές απαντήσεις:

- Έλλειψη στόχων ζωής
- Έλλειψη αυτοπεποίθησης, ανασφάλεια
- Έλλειψη αυτοσεβασμού
- Παράβλεψη των συνεπειών που έχουν οι επιλογές
- Ανάγκη για αποδοχή και συμπάθεια από τους άλλους

 = 13 λεπτά (Εναλλακτική Β)



ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΣΕ «ΑΝΑΜΟΝΗ» 8 ΛΕΠΤΑ

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ Α ΚΑΙ Β

Θα σας δώσω τώρα μια σειρά ερωτήσεων για τον εαυτό σας και θέλω από σας να γράψετε τις απαντήσεις στο τετράδιό σας.

1. Σε 1-2 προτάσεις, αναφέρετε μια περίπτωση όπου θέλατε κάτι πάρα πολύ, αλλά ο γονέας ή ο καθηγητής σας δεν σας το έδινε.
2. Σε 1-2 προτάσεις, περιγράψτε μια περίπτωση όπου κάνατε υπομονή για κάτι που επιθυμούσατε και για το πώς νιώσατε τότε.
3. Σε 1-2 προτάσεις, διηγηθείτε μια περίπτωση όπου επιθυμούσατε κάτι πάρα πολύ, αλλά το αρνηθήκατε στον εαυτό σας, ακόμη κι αν θα μπορούσατε να το είχατε πάρει.

Η απάντηση που θα δώσετε στην τρίτη ερώτηση είναι και η πιο σημαντική. Αν είπατε «όχι» στον εαυτό σας, ασκηθήκατε στην 'αναβολή της εκπλήρωσης μιας επιθυμίας'. Όσο περισσότερο εξασκηθείτε στο να λέτε «όχι» στον εαυτό σας, τόσο περισσότερη αυτοπειθαρχία θα αναπτύξετε και, άρα, θα είναι πιο εύκολο να σας εμπιστευτούν οι άλλοι.

Η αυτοπειθαρχία είναι κάτι που όλοι προσπαθούμε να βελτιώσουμε, και τότε-τότε τα καταφέρνουμε. Η έλλειψη αυτοπειθαρχίας σε ορισμένους τομείς της ζωής μπορεί να έχει άμεσες και σοβαρές συνέπειες, αλλά σε άλλους τομείς οι συνέπειες μπορεί να είναι πιο μακροπρόθεσμες και σοβαρές.


Μια άσκηση που θα μας βοηθήσει να γίνουμε ωριμότεροι, είναι να λέμε 'όχι' στον εαυτό μας όταν μπορούμε να πάρουμε κάτι που θέλουμε πάρα πολύ, και άμεσα, αλλά καταλαβαίνουμε ότι είναι σοφότερο να αντισταθούμε, παρά να υποκύψουμε σε αυτήν την επιθυμία.

Η σύνεση αναπτύσσεται κάνοντας συνετές επιλογές. Όσο πιο συνετοί είμαστε, τόσο περισσότερο ωριμάζουμε.

Αυτό που κάνουμε στο παρόν καθορίζει τι είδους άνθρωποι θα γίνουμε στο μέλλον. Οι γονείς, οι φίλοι και οι καθηγητές μας, επηρεάζουν βέβαια το μέλλον μας, αλλά και εμείς οι ίδιοι μπορούμε και εμείς οι ίδιοι να το επηρεάσουμε, σε μεγάλο βαθμό. Έτσι, μπορούμε να ενισχύσουμε τη δυνατότητα μας να καθορίσουμε την κατεύθυνση της ζωής μας, με τρεις τρόπους:

1. Αποφεύγουμε τους «ονειροθραύστες».
2. Βάζουμε στόχους για αυτό που θέλουμε να γίνουμε στη ζωή.
3. Προσδιορίζουμε ποιες θυσίες είμαστε διατεθειμένοι να κάνουμε για να τους πετύχουμε.

Οι 'ονειροθραύστες' που είδαμε μέχρι τώρα, υπόσχονται έντονη ευχαρίστηση και άμεση ικανοποίηση, με αποτέλεσμα να φαίνονται πολύ ελκυστικοί- ιδίως σε νέους που αντιμετωπίζουν προβλήματα στη ζωή τους- και κάποια στιγμή παίρνουν τον ολοκληρωτικό έλεγχο της ζωής όλων όσων πίστευαν ότι θα είναι αρκετά δυνατοί ώστε να τον επανακτήσουν, όταν το θελήσουν.

 = 18 λεπτά (Εναλλακτική Α)

 = 21 λεπτά (Εναλλακτική Β)

ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ ΤΑ ΟΝΕΙΡΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΣΑΣ 2 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ Β

Σε αυτό το μέρος του μαθήματος, ζητήστε από τους μαθητές να εργαστούν ανά δύο.

Θα ήθελα να προσπαθήσετε να θυμηθείτε το μάθημα όπου είχατε καταγράψει στο Προσωπικό σας Ημερολόγιο τα όνειρά σας για τη ζωή, καθώς και τα όσα θέλετε να κάνετε και να γίνετε ως ενήλικας. Ξαναγράψτε μέσα σε λίγες σειρές αυτό το όνειρο στο προσωπικό σας ημερολόγιο. Αν δεν το έχετε μαζί σας, γράψτε μια νέα πρόταση που να μοιάζει με αυτήν που είχατε γράψει τότε.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΣΤΟΧΩΝ Ή ΟΝΕΙΡΩΝ 3 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Έχετε τώρα ένα λεπτό χρόνο ο καθένας για να περιγράψετε ένα προσωπικό σας όνειρο που δεν έχετε πρόβλημα να μοιραστείτε με έναν συμμαθητή σας. Δεν θέλω να το αναφέρετε μόνο, αλλά να το περιγράψετε και να εξηγήσετε παράλληλα τον λόγο που θέλετε να το πετύχετε.

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ Β

[Διευκρινίστε στους μαθητές ότι αυτό είναι προαιρετικό και δεν υπάρχει πρόβλημα εάν δεν θέλουν να μοιραστούν ένα όνειρο τους.

[Έπειτα από 5 λεπτά σταματήστε τη δραστηριότητα και δώστε νέες οδηγίες.]

ΑΝΑΦΟΡΑ

5 ΛΕΠΤΑ

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ Β

Με βάση τη συζήτηση που μόλις κάνατε, θέλω κάποιιο να μου πουν ποια από τα όνειρα που σας περιέγραψαν οι συμμαθητές σας θα χρειαστούν περισσότερη επιμονή και προσπάθεια για να πραγματοποιηθούν, και εγώ θα τα γράψω στον πίνακα..

[Όταν θα έχουν μιλήσει αρκετοί μαθητές και θα έχετε συγκεντρωθεί αρκετά πράγματα στον πίνακα σχολιάστε τη λίστα, φροντίζοντας να επαινέσετε τα όνειρα των παιδιών που είναι προς τη σωστή κατεύθυνση)



= 31 λεπτά (Εναλλακτική Β)

**ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΣ
ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

ΠΕΡΙΠΟΥ 2 ΛΕΠΤΑ

Μπορείτε να θυμίσετε στους μαθητές ορισμένες περιπέτειες που διάβασαν στο μάθημα της λογοτεχνίας ή να τους ρωτήσετε ποιες ιστορίες περιπέτειας θυμούνται.

ΟΡΙΣΜΟΣ: Οι γνωστές από την Οδύσσεια του Ομήρου Σειρήνες σαγήνευαν τους ναυτικούς με το τραγούδι τους και τους οδηγούσαν στο θάνατο. Ο Οδυσσεύς διέταξε τα μέλη του πληρώματός του να βουλώσουν με κερύ τα αυτιά τους (όπως τον συμβούλεψε η Κίρκη) για να μην ακούσουν το τραγούδι των Σειρήνων. Στον μύθο των Αργοναυτών, ο Ορφέας τραγούδησε τόσο γλυκά που κατάφερε να κάνει τους Αργοναύτες να μην υποκύψουν

Όταν αρχίζετε να κυνηγάτε ένα όνειρο, αρχίζει μια περιπέτεια. Οι πιο ουσιαστικοί στόχοι και εκείνοι που μας ανταμείβουν περισσότερο όταν τους φτάσουμε, είναι εκείνοι που απαιτούν προσπάθεια και επιμονή. Θυμηθείτε τις περιπέτειες που διαβάζετε στη λογοτεχνία. Πολλές από αυτές έχουν να κάνουν με ήρωες που αντιστέκονται στον πειρασμό να ξεχάσουν τα όνειρά τους και αρνούνται να υποκύψουν σε αυτούς.

Στην αρχαία ελληνική μυθολογία, τα δέλεαρ αυτά αντιπροσωπεύονταν από τις Σειρήνες. Οι ήρωες που έπεφταν θύματά τους γίνονταν δούλοι τους και σπάνια κατάφερναν να ξεφύγουν. Οι μύθοι αυτοί είναι τόσο ελκυστικοί, επειδή αντανakλούν τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουμε στη ζωή.

Θέλω να γνωρίζετε ότι, εάν έχετε ήδη εμπλακεί με έναν από τους «ονειροθραύστες» που εξετάσαμε, αυτό δεν σημαίνει ότι έχετε παγιδευτεί για πάντα. Μπορείτε και αυτή τη στιγμή να αποφασίσετε να αλλάξετε κατεύθυνση, απλώς, επειδή πειραματιστήκατε με αυτούς τους «ονειροθραύστες», τα πράγματα είναι κάπως πιο δύσκολα για εσάς, καθώς:

- Μπορεί να σας είναι ακόμη πιο δύσκολο να εμπιστευέστε τους άλλους, και να απολαμβάνετε τη

στις Σειρήνες.

Αν θέλετε, μπορείτε να προσθέσετε το «κάπνισμα» σε αυτόν το κατάλογο, ιδίως αν έχετε διδάξει το προαιρετικό μάθημα για το κάπνισμα (που βρίσκεται στο παράρτημα της ενότητας 3).

σχέση σας ακόμη και με τους κοντινούς σας ανθρώπους.

- Μπορεί να σας είναι όλο και πιο δύσκολο να απολαύσετε πράγματα τα οποία, πριν, σας έδιναν ευχαρίστηση και ευτυχία.
- Στο τέλος όλα όσα θεωρούσατε ότι θα σας απελευθέρωναν (ουσίες, αλκοόλ...) μπορεί τελικά να σας παιδεύσουν και να σας κάνουν να χάσετε τον έλεγχο της ζωής σας.



= 20 λεπτά (Εναλλακτική Α)



= 33 λεπτά (Εναλλακτική Β)

**ΓΡΑΠΤΕΣ
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ
5 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ**

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ Β

Θα σας δώσω δύο ερωτήσεις τις οποίες θα ήθελα να απαντήσετε γραπτά. Δεν θα δει κανείς άλλος τις απαντήσεις σας, παρά μόνο εσείς.

1. Από όλες τις ανάγκες και τις επιθυμίες που έχετε, για ποια είναι πιο δύσκολο να κάνετε υπομονή;
2. Για ποιον λόγο δυσκολεύεστε;

Αν θέλετε να γίνετε ένας σπουδαίος πιανίστας, τότε θα πρέπει να αρχίσετε να μαθαίνετε από νωρίς τα θεωρητικά της μουσικής και τις τεχνικές του πιάνου. Θα πρέπει να εξασκήστε καθημερινά πολλές ώρες στο πιάνο, καθώς και να διαχειρίζεστε την παρουσία σας μπροστά στο κοινό. Θα πρέπει επίσης να μάθετε πράγματα για τους συνθέτες και να παρακολουθείτε τον μαέστρο της ορχήστρας, προτού παίξετε σε μια σημαντική συναυλία.

Για να πετύχετε τους στόχους σας και να δώσετε σχήμα στο όνειρο της ζωής σας, χρειάζεται σκληρή δουλειά, πειθαρχία, πόνο και θυσίες. Δεν μπορείτε να πετύχετε τίποτα αν δεν κάνετε τίποτα.

- Αυτή είναι η αρχή της ουσιαστικής επιβράβευσης: Όσο πιο άμεση είναι η ανταμοιβή, τόσο λιγότερο ουσιαστικό είναι το αποτέλεσμα· όσο πιο πολύ καθυστερείτε την ανταμοιβή, τόσο πιο ουσιαστικό θα είναι το αποτέλεσμα.

Όλοι αυτοί που πέτυχαν στη ζωή τους, έχουν κάνει θυσίες για να φτάσουν εκεί. Όλες οι αθλήτριες και οι αθλητές, χρειάζεται να εργαστούν πολύ για να γίνουν πρωταθλητές και Ολυμπιονίκες. Από μικρή ηλικία χρειάζεται να τρώνε συγκεκριμένες ποσότητες φαγητού, να απέχουν από κοινωνικές δραστηριότητες -για να μην χάνουν ενέργεια-

και να είναι επικεντρωμένοι σε αυτό που κάνουν. Όλο τους ήταν διατεθειμένοι να αφήσουν στην άκρη πολλές από τις άμεσες χαρές της παιδικής ηλικίας για να μπορέσουν να πραγματοποιήσουν τα όνειρά τους.

 = 38 λεπτά (Εναλλακτική Β)

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

20 ΛΕΠΤΑ

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ Α

Αν επιλέξετε να συμπεριλάβετε αυτήν τη συνέντευξη, θα χρειαστείτε τουλάχιστον 20 λεπτά, οπότε ίσως θα χρειαστεί να διαγράψετε κάποια από τις προηγούμενες δραστηριότητες, π.χ. εκείνη που αφορά τους «ονειροθραύστες».

[Καλέστε στην τάξη έναν τοπικό καταξιωμένο αθλητή (ή καλλιτέχνη) για μια συνέντευξη. Οι ερωτήσεις θα πρέπει να αφορούν τις θυσίες που έκανε νωρίς στη ζωή για να γίνει αυτός που είναι. Ενθαρρύνετε τον καλεσμένο σας να μοιραστεί λεπτομέρειες του προγράμματος προπόνησης του: πόσες ώρες την ημέρα, ημέρες την εβδομάδα, πόσο κουραστικό ήταν, άλλες δραστηριότητες που θυσίασε, κ.ο.κ.]


 = 40 λεπτά (Εναλλακτική Α)

ΑΝΟΙΚΤΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΤΑΞΗ

5 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ Β

[Ρωτήστε τους μαθητές αν γνωρίζουν αθλητές ή άλλους επιτυχημένους ανθρώπους που επίσης επέλεξαν να εργαστούν σκληρά για να επιτύχουν έναν μακροπρόθεσμο στόχο.]

 = 43 λεπτά (Εναλλακτική Β)



ΚΛΕΙΣΙΜΟ



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ

ΕΩΣ 5 ΛΕΠΤΑ

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ Α ΚΑΙ Β

[Ζητήστε από τους μαθητές να βρουν το σημείο στο προσωπικό τους ημερολόγιο, όπου είχαν επαναδιατυπώσει τα όνειρά τους για τη ζωή και έγραψαν τους στόχους που έθεσαν και τις θυσίες που πρέπει να κάνουν, ώστε να τους εκπληρώσουν. Πείτε τους να ξαναδιαβάσουν αυτά τα σημεία παίρνοντας υπόψη τους το σημερινό μάθημα και, αν χρειαστεί, να τα αναθεωρήσουν και να τα ξαναγράψουν.]

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν προτιμάτε να μην φέρουν οι μαθητές τις δικές τους διαφημίσεις στο μάθημα, φέρτε εσείς ορισμένες διαφημίσεις που θα έχετε επιλέξει ειδικά για το μάθημα 24, ώστε έχετε περισσότερο έλεγχο του μαθήματος.

Προτού απελευθερώσετε τους μαθητές, μην ξεχάσετε να τους υπαγορεύσετε τις ερωτήσεις Γονέα-Διδάσκοντα.

Για το επόμενο μάθημα, αναθέστε στους μαθητές να φέρουν μαζί τους παραδείγματα διαφημίσεων. Μπορούν να φέρουν διαφημίσεις από περιοδικά, εφημερίδες, ετικέτες από τρόφιμα, κάτι που αγόρασαν από το διαδίκτυο ή να γράψουν σε ένα χαρτί κάτι που άκουσαν στο ραδιόφωνο ή που είδαν στην τηλεόραση.]

Σε αυτό το μάθημα μάθαμε μια πολύ βασική δεξιότητα ζωής: Να μην επιδιώκουμε την άμεση εκπλήρωση των επιθυμιών μας.

Την επόμενη φορά θα ασχοληθούμε με μία ακόμα από τις δεξιότητες ζωής: την αναγνώριση της χειραγώγησης και των υπογείων μηνυμάτων που περνάνε τα ΜΜΕ.



= 45 λεπτά (Εναλλακτικές Α και Β)



ΣΥΝΔΕΣΗ ΓΟΝΕΑ-ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ



Για συζήτηση με την οικογένεια:

1. Μιλήστε με το παιδί σας για ένα όνειρο ζωής που επιδιώξατε και καταφέρατε να το εκπληρώσετε.
2. Μιλήστε με το παιδί σας για ένα όνειρο σας που δεν πραγματοποιήθηκε και αναφέρετε ποιο ήταν το εμπόδιο στην πραγματοποίησή του.



Η ΕΠΙΡΡΟΗ ΤΩΝ ΜΕΣΩΝ ΜΑΖΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ

ΜΑΘΗΜΑ
18



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ



ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ

1. Οι διαφημίσεις χρησιμοποιούν ισχυρές και έμμεσες (λανθάνουσες) τεχνικές για να επηρεάσουν και να χειραγωγήσουν τους ανθρώπους, έτσι ώστε να αγοράσουν τα προϊόντα τους και να προωθήσουν τις ιδέες και τη φιλοσοφία των διαφημιζόμενων.
2. Το να αντιλαμβανόμαστε (παρόμοιες) προσπάθειες των φίλων μας να μας απομακρύνουν από τα όνειρα για τη ζωή μας και να τις αποφεύγουμε, θα μας φέρει πιο κοντά στην επίτευξη των στόχων μας.

ΣΤΟΧΟΙ

Μέχρι το τέλος του μαθήματος, οι μαθητές θα πρέπει να μπορούν:

1. Να αξιολογήσουν παραδείγματα επίκαιρων διαφημίσεων.
2. Να αναφέρουν τα μέσα που χρησιμοποιούνται για την πώληση ενός προϊόντος.
3. Να αντιληφθούν τα έμμεσα (λανθάνοντα) μηνύματα που συνοδεύουν τα προφανή και ανοικτά μηνύματα μιας διαφήμισης.
4. Να αξιολογήσουν την εγκυρότητα μιας διαφήμισης και να δημιουργήσουν μια διαφήμιση για ένα προϊόν κοινής χρήσης.
5. Να προειδοποιήσουν έναν φίλο τους σχετικά με μια χειριστική διαφήμιση.
6. Να αναγνωρίζουν τότε προσπαθούν οι συνομήλικοί τους να τους χειραγωγήσουν.

ΥΛΙΚΟ/ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Μέσα στο Κουτί: Επιστολή των γαργιάδων και διαφημίσεις από περιοδικά.

- Ένα καθαρό μπουκάλι από σαμπουάν γεμισμένο με νερό.
- Θα μπορούσατε να έχετε μαζί σας μια στοίβα από περιοδικά και εφημερίδες για όσους μαθητές ξέχασαν ή δεν μπόρεσαν να φέρουν παραδείγματα των αγαπημένων τους διαφημίσεων.
- Θα πρέπει να προετοιμάσετε την αντίδρασή σας για το ενδεχόμενο κάποιοι μαθητές να φέρουν διαφημίσεις με ακατάλληλο περιεχόμενο. Είναι σημαντικό να διαχειριστείτε προσεκτικά τις διαφημίσεις αυτές, καθώς και τους μαθητές που τις έφεραν, χωρίς επικρίσεις. Αν αποφασίσετε ότι δεν πρέπει να χρησιμοποιηθούν, να τους εξηγήσετε -όσο

πιο διακριτικά μπορείτε- τον λόγο για τον οποίο οι διαφημίσεις τους θα μπορούσαν να αποσπάσουν την προσοχή της τάξης από τον στόχο του μαθήματος.

- Εάν το να φέρουν οι μαθητές διαφημίσεις στην τάξη θεωρείτε ότι θα σας φέρει σε δύσκολη θέση, φέρτε εσείς κάποιες διαφημίσεις που θα έχετε επιλέξει ειδικά για το μάθημα, έτσι ώστε να έχετε καλύτερο έλεγχο του μαθήματος.
- Είναι καλό να φέρετε αντιπροσωπευτικά παραδείγματα 'προπαγάνδας' μέσω των διαφημίσεων από διάφορα είδη μέσων μαζικής ενημέρωσης. Θα βοηθήσει επίσης να συμπεριλάβετε επίκαιρα παραδείγματα από δημοφιλείς ταινίες και τραγούδια.
- Συγκεντρώστε έξι αντικείμενα, τα οποία θα χρησιμοποιηθούν στις διαφημίσεις που θα δημιουργήσουν οι μαθητές. Ακολουθεί μια λίστα με πιθανά αντικείμενα, καθώς και προτεινόμενες χρήσεις αυτών πέρα από τον σκοπό για τον οποίο δημιουργήθηκαν.
 1. Σφουγγάρι πινάκα – σκουπίζει παπούτσια, αφαιρεί το make-up.
 2. Κιμωλία– βερνίκι νυχιών, κραγιόν, στικ αφαίρεσης φακίδων, λευκαντικό δοντιών.
 3. Στυλό ή μολύβι – τυλιχτής μακαρονιών.
 4. Βιβλίο – δίσκος για τρόφιμα, κάθισμα, καπέλο.
 5. Παπούτσι – γλάστρα, μπολ παγωτού, κούπα.
 6. Χτένα – μπρελόκ, χαρτοκόπτης, οδοντόβουρτσα, μουσικό όργανο.

Σημείωση: Στο τελευταίο μέρος του μαθήματος θα χρειαστεί να επιλέξετε ανάμεσα σε δύο δραστηριότητες. Αν ο χρόνος που διαθέτετε είναι περιορισμένος, θα πρέπει να εξετάσετε προσεκτικά και, εκ των προτέρων, τις εναλλακτικές επιλογές και να επιλέξετε την καταλληλότερη και την πιο χρήσιμη για τους μαθητές σας. Αν έχετε περισσότερα από 50 λεπτά στη διάθεσή σας ή εάν επιλέξετε να χωρίσετε το παρόν μάθημα σε δύο συνεδρίες, αναπτύξτε και τις δύο δραστηριότητες.

ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

- Κατά την ανάλυση δημοφιλών καταστάσεων σε ταινίες και τηλεοπτικές σειρές, εφαρμόστε την προσέγγιση που χρησιμοποιήσατε για την ανάλυση των διαφημίσεων.
- Δώστε στους μαθητές την ευκαιρία να αξιολογήσουν τα αγαπημένα τους τραγούδια, αναλύοντας τους στίχους, ώστε να εντοπίσουν μηνύματα που προσλαμβάνουν έμμεσα, χωρίς να το αντιλαμβάνονται.



ΜΑΘΗΜΑ



ΑΦΕΤΗΡΙΑ



[Μπειτε στην αίθουσα κρατώντας το μπουκάλι του σαμπουάν το οποίο προορίζεται για την επίδειξη που ακολουθεί μετά την ιστορία.]

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ίσως να θυμάστε πως, την προηγούμενη φορά, διαβάσαμε την ιστορία «Καραμελομαχίες» και μάθαμε μια πολύ βασική δεξιότητα ζωής: Να μην επιδιώκουμε την άμεση εκπλήρωση των επιθυμιών μας.

Σήμερα θα ασχοληθούμε με μία ακόμα από τις δεξιότητες ζωής: την αναγνώριση της χειραγώγησης και των υπογείων μηνυμάτων που περνάνε τα ΜΜΕ.

Βλέπω ότι φέρατε στο μάθημα κάποια ενδιαφέροντα παραδείγματα πειθούς που χρησιμοποιούν τα μέσα. Θα τα χρησιμοποιήσουμε σε λίγο, πρώτα όμως ας δούμε τι κάνουν οι τρεις μαθητές της ιστορίας μας.



ΙΣΤΟΡΙΑ 4 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

[Διαβάστε την ακόλουθη ιστορία.]

Ένας φάκελος με σελίδες από εφημερίδες και περιοδικά περίμενε τους συμμαθητές εκείνη τη Δευτέρα το απόγευμα. Έλα, όμως, που τις Δευτέρες τα παιδιά πάντα νυστάζουν, γιατί παρασύρονται την Κυριακή το βράδυ και κοιμούνται αργά! Έτσι ο Αλέξανδρος χασμουρήθηκε καλύπτοντας βαριεστημένα το στόμα του.

«Σταμάτα! Θα μας κάνεις να χασμουριόμαστε όλοι σε λίγο», τον πείραξε ο Δημήτρης.

«Το καλό που τους θέλω είναι να μας έχουν μια σύντομη επιστολή σήμερα», είπε ο Αλέξανδρος, προσθέτοντας: «Είμαι πάρα πολύ κουρασμένος για να ακούσω μια μακρόσυρτη επιστολή των γιαγιάδων. Ποιος σκέφτηκε ότι η Δευτέρα είναι μια καλή μέρα για να εξερευνήσουμε το κουτί των γιαγιάδων; Οι Δευτέρες είναι φτιαγμένες για να αναπληρώνουμε τον ύπνο που χάσαμε το Σαββατοκύριακο.

Αμέσως μόλις ο Αλέξανδρος τελείωσε το λογύδριό του για τις Δευτέρες, μπήκε η κυρία Αλεξίου στην τάξη. «Συγγνώμη που άργησα. Δευτέρα είναι, καταλαβαίνετε νομίζω».

Έγνεψαν όλοι πως συμφωνούσαν.

«Μου πήρε αρκετή ώρα να προετοιμάσω το μάθημα των γιαγιάδων αυτής της εβδομάδας. Αναστασία, η γιαγιά σου η Σοφία έχει εμμονή με το να κάνει κανείς τα πράγματα με τον σωστό τρόπο, έτσι δεν είναι;

«Ναι, έχει κάποιες πολύ συγκεκριμένες αντιλήψεις για τη ζωή και, για να είμαι ειλικρινής, για

τα πάντα» είπε η Αναστασία.

«Έτσι είναι, όμως οι γιαγιάδες σας δεν ξεγελιούνται εύκολα και δεν θέλουν να ξεγελαστείτε ούτε και εσείς. Ας διαβάσω τις οδηγίες τους για σήμερα». Έπειτα, άνοιξε το κουτί και έβγαλε από μέσα αυτό το σημείωμα:

Εγώ, η Σοφία, είδα μια φορά έναν ταχυδακτυλουργό να κάνει ένα απίστευτο κόλπο. Όταν του ζήτησα να το επαναλάβει, χαμογέλασε και μου είπε: «Η πρώτη φορά είναι μαγεία, η δεύτερη όμως είναι εκπαίδευση. Για να εκπαιδευτείς, πρέπει να πληριώσεις». Ένα παράξενο μικρό μάθημα που δεν ξέχασα ποτέ. Προφανώς μόλις μάθεις το μυστικό, παύει πια να είναι... μαγικό. Μεγάλο μέρος από την έκπληξη που προκαλεί και τη δύναμη που έχει το κόλπο αυτό, χάνονται. Το κρυφό, το μυστήριο είναι πάντοτε πιο ενδιαφέρον από το εμφανές. Σήμερα θα σας αποκαλύψουμε ένα από τα πιο ακριβά μαγικά κόλπα που είδατε ποτέ και δεν θα σας κριώσουμε ούτε λεπτό!

Είμαστε οίχθους ότι η καθηγήτριά σας έχει συγκεντρώσει όλα τα υλικά που θα χρειαστεί. Αυτό το... μαγικό κόλπο μπορεί να σας κάνει να νιώσετε ανικανοποίητοι, ενώ ήσασταν ικανοποιημένοι να μετατρέψει την περιέργειά σας σε μια ατέρμονη πείνα: να δημιουργήσει μια ανάγκη εκεί που δεν υπήρχε και να μετατρέψει έναν -κατά τα άλλα λαμπρό- νέο σε έναν ευκολόπιστο ηλίθιο. Το ξέρουμε! Συνέβη σε όλες μας, παρότι μεγαλώσαμε σε μια εποχή όπου αυτός ο τρόπος χειραγώγησης ήταν οπάνιος. Ο τρόπος αυτός λέγεται «διαφήμιση». Πολλοί άνθρωποι του επιχειρηματικού κόσμου θα σας πουν ότι αυτή είναι που κινεί ολόκληρο τον κόσμο.

Ωρα λοιπόν να σας αφήσουμε να δουλέψετε, μιας και η καθηγήτριά σας ήδη έχει λάβει τις οδηγίες για αυτή την άσκηση. Θα είναι μια εκπαίδευση που θα αξίζει τον κόπο, από την πρώτη στιγμή που θα χρειαστεί να την κάνετε πράξη.

Οι γιαγιάδες σας

Εξηγήστε στους μαθητές ότι αυτό είναι ένα παράδειγμα για τα είδη της προπαγάνδας των ΜΜΕ για την οποία θα συζητήσετε σήμερα.

Αντί να διαβάσουμε απλώς το τρικ που σκαρφίστηκαν οι γιαγιάδες, λέω καλύτερα να το κάνουμε!

[Ο διδάσκων πιάνει στα χέρια του το άδειο, καθαρό μπουκάλι από σαμπουάν που είναι γεμισμένο με νερό (ή κάποιο άλλο πόσιμο υγρό) και πίνει από αυτό μπροστά στους μαθητές. Μιλά ενθουσιασμένος για τα οφέλη που έχει το να πίνει κανείς σαμπουάν σε καθημερινή βάση. Αναφέρει πολλά οφέλη, π.χ., λευκά δόντια, δέρμα που λάμπει, λαμπερά νύχια, καταργεί το λούσιμο επειδή δουλεύει από μέσα προς τα έξω. Ο διδάσκων μπορεί να «φουσκώσει» το σαμπουάν όσο θέλει. Ζητήστε σχόλια από τους μαθητές και ρωτήστε αν θέλει κανείς να το δοκιμάσει.]

Παρόλο που ήδη γνωρίζετε ότι το σαμπουάν χρησιμοποιείται για να πλένουμε τα μαλλιά μας, προσπάθησα να σας πείσω ότι έχει πολλά ακόμη οφέλη. Οι

διαφημιζόμενοι χρησιμοποιούν μέσα όπως τις διαφημίσεις στην τηλεόραση, τις διαφημιστικές πινακίδες, τις διαφημίσεις στο ραδιόφωνο, τα περιοδικά και τις εφημερίδες για να μας πουλήσουν πολύ περισσότερα από ό,τι το ίδιο το προϊόν που διαφημίζεται. Πολλές φορές προωθούν έναν τρόπο ζωής, μια ιδέα ή μια φιλοσοφία σχεδιασμένη να ωφελήσει τον διαφημιζόμενο, και όχι τον καταναλωτή. Επίσης, προκειμένου να διαφημίσουν ένα προϊόν, μπορεί να χρησιμοποιήσουν και αθέμιτα μέσα.



= 8 λεπτά



ΑΝΑΠΤΥΞΗ



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΑΝΑΛΥΣΗΣ ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΩΝ 25 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ Α

*Επιλέξτε την Εναλλακτική
Α ή Β

Τώρα θα δούμε τις διαφημίσεις που φέρατε μαζί σας και θα φτιάξουμε μία λίστα στον πίνακα με τα μηνύματα που αυτές προσπαθούν να περάσουν, και θα κρίνουμε εάν τα μηνύματα αυτά είναι αλήθεια ή μύθος. Αναζητήστε λοιπόν τα λανθάνοντα (έμμεσα) μηνύματα που περνούν, είτε αυτά είναι γλωσσικά, είτε εξωγλωσσικά (όχι, δηλαδή, μόνο μέσα από τον λόγο, αλλά και μέσα από τη γλώσσα του σώματος που χρησιμοποιούν τα μοντέλα στις τυπωμένες φωτογραφίες και εικόνες).

[Σχεδιάστε τρεις στήλες στον πίνακα. Στην πρώτη θα γράψετε το προϊόν, στη δεύτερη τη λέξη ΑΛΗΘΕΙΑ και στην τρίτη τη λέξη ΜΥΘΟΣ. Ζητήστε από τους μαθητές να σας πουν ποιο είναι το μήνυμα της διαφήμισης με την οποία ασχολούνται κάθε φορά, και να αποφασίσουν όλοι μαζί εάν το μήνυμα είναι αλήθεια ή μύθος. Γράψτε κατόπιν το αποτέλεσμα στην κατάλληλη στήλη. Ο πίνακας μπορεί να μοιάζει με τον παρακάτω. Παράδειγμα:]

ΠΡΟΙΟΝ	ΑΛΗΘΕΙΑ	ΜΥΘΟΣ
Σαμπουάν	Θα κάνει τα μαλλιά μας καθαρά.	Θα κάνει κάποιον να σας ζητήσει να βγείτε ραντεβού.
Οδοντόκρεμα	Καθαρίζει τα βακτήρια που προκαλούνται από υπολείμματα φαγητού.	Αν χρησιμοποιήσετε μία συγκεκριμένη μάρκα οδοντόκρεμας, πολλοί θα θέλουν να σας φιλήσουν.

Χτένα	Ξεμπλέκει τα μαλλιά.	Αν χρησιμοποιήσετε μία συγκεκριμένη χτένα, θα θελήσουν πολλοί να περάσουν τα δάχτυλά τους ανάμεσα στα μαλλιά σας.
Δημητριακά	Μπορούν να δώσουν ενέργεια στο σώμα σας.	Αν τρώτε μια συγκεκριμένη μάρκα δημητριακών, αυτό θα επηρεάσει θετικά τη σεξουαλική σας ζωή.
Τζιν παντελόνι	Άνετα για τη δουλειά.	Θα είστε δημοφιλείς, αν φορέσετε μία συγκεκριμένη μάρκα τζιν.
Αυτοκίνητο	Χρήσιμο για τη μετακίνησή μας, ιδίως σε μακρινούς προορισμούς.	Θα κάνει τους ανθρώπους να σας θαυμάζουν.
Κρασί	Δυνατό οινοπνευματώδες ποτό, με ελάχιστη γεύση, που αναστέλλει την αντίληψη και τη σκέψη.	Ένα δυνατό οινοπνευματώδες ποτό που κάνει έναν άντρα να φαίνεται - και να αισθάνεται δυνατός.



= 33 λεπτά



**ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ
ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ**
25 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ Β

[Σε αυτήν την εναλλακτική, θα κάνετε μια συντομότερη εκδοχή της παραπάνω δραστηριότητας στην οποία θα εντοπίσετε ορισμένες από τις μεθόδους που χρησιμοποιούν οι διαφημιστές.]

Αφού αφιερώσαμε λίγα λεπτά για να εντοπίσουμε μερικές από τις μεθόδους που χρησιμοποιούν οι διαφημιστές για να μας επηρεάσουν -και σε μερικές περιπτώσεις να μας πιάσουν- να κάνουμε ανθυγιεινές επιλογές, θα ήθελα να δημιουργήσετε το δικό σας διαφημιστικό, έχοντας υπόψη σας μερικές ερωτήσεις που θα ακολουθήσουν.

[Έχετε 10 λεπτά ώστε να χωρίσετε τους μαθητές σε έξι ομάδες και δώστε σε κάθε ομάδα ένα αντικείμενο από αυτά που έχετε προετοιμάσει για να δημιουργήσουν το διαφημιστικό τους, το οποίο στη συνέχεια θα παρουσιάσουν προφορικά στην τάξη. Το διαφημιστικό θα πρέπει να μην εστιάζει στις συνηθισμένες, αλλά σε λιγότερο προφανείς χρήσεις των αντικειμένων.

Δώστε τρία λεπτά στην κάθε ομάδα για να παρουσιάσει το διαφημιστικό της στην υπόλοιπη τάξη. Αν σας το επιτρέπει ο χρόνος, μπορείτε να διευρύνετε χρονικά το κομμάτι αυτό του

μαθήματος. Η κάθε ομάδα θα πρέπει να είναι σε θέση να απαντήσει τις ερωτήσεις που ακολουθούν σε σχέση με το προϊόν που διαφημίζουν.

1. Ποιο είναι το προϊόν που πωλείται;
2. Το διαφημιστικό μήνυμα είναι προφανές ή μήπως παρουσιάζεται έμμεσα;
3. Το διαφημιστικό μήνυμα 'πουλάει' μια ιδέα, μια φιλοσοφία ή ένα προϊόν;
4. Ποιο πιστεύετε ότι είναι το κοινό-στόχος, κρίνοντας από τον τρόπο που παρουσιάζεται το προϊόν;
5. Εσείς θα προωθούσατε το συγκεκριμένο προϊόν;
6. Θα μπορούσατε να υποστηρίξετε το συγκεκριμένο προϊόν, ώστε να 'περάσει' στην αγορά, ή όχι; Εξηγήστε τον λόγο.
7. Είναι αντικειμενικός ο τρόπος που παρουσιάζεται το προϊόν; Ποιες είναι οι αλήθειες και ποιοι οι μύθοι;
8. Τι αισθάνεστε όταν βλέπετε, ακούτε ή διαβάσετε αυτήν την διαφήμιση;

[Αφού ολοκληρωθούν οι παρουσιάσεις, συζητήστε με την τάξη τον τρόπο με τον οποίο τα μηνύματα των διαφημίσεων που έφεραν οι μαθητές -καθώς και εκείνων που δημιούργησαν μέσα στην τάξη- καταφέρνουν να έχουν ισχυρή επιρροή στις επιλογές που κάνουμε.]

Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε πόσο ισχυρές είναι οι επιδράσεις των διαφημίσεων, ώστε να μπορούμε να αναγνωρίζουμε τότε οι συνομήλικοί μας προσπαθούν να μας χειραγωγήσουν, με τον ίδιο τρόπο που χειραγωγήθηκαν και οι ίδιοι από τα ΜΜΕ.



= 33 λεπτά



ΚΟΥΙΖ
ΑΛΗΘΕΙΑ-ΜΥΘΟΣ
ΓΙΑ ΤΑ ΜΜΕ
8 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

[Ζητήστε από τους μαθητές να καταγράψουν τις απαντήσεις τους στο τετράδιό τους. Αφού τους δώσετε αρκετό χρόνο για να γράψουν, ζητήστε τους να σηκώσουν το χέρι εάν συμφωνούν με κάποια από τις παρακάτω προτάσεις του κουίζ. Μόλις ψηφίσουν, ζητήστε τους να κατεβάσουν τα χέρια και συζητήστε κατά πόσο ισχύει η κάθε πρόταση.]

1. Οι έφηβοι σε ορισμένες βιομηχανοποιημένες χώρες εκτίθενται σε περισσότερες από 10.000 σεξουαλικές αναφορές τον χρόνο στην τηλεόραση. (Αλήθεια)

[Σύμφωνα με στατιστικές, στις Ηνωμένες Πολιτείες οι νέοι εκτίθενται σε 14.000 σεξουαλικές αναφορές, το χρόνο.]

2. Οι περισσότερες τηλεοπτικές σειρές παρουσιάζουν την

Οι διαφημίσεις μπορεί να δημιουργήσουν λανθασμένες προσδοκίες για τη ζωή, αφού προβάλλουν την πολυτελή και άνετη ζωή. Οι διδάσκοντες πρέπει να βοηθήσουν τους μαθητές να αναλύουν κριτικά τις διαφημίσεις, και να τους δώσουν εφόδια ώστε να παραμείνουν συνδεδεμένοι με την πραγματικότητα και την κανονικότητα της καθημερινής ζωής.

Οι τηλεοπτικές διαφημίσεις κάνουν τους ανθρώπους παθητικούς δέκτες των πληροφοριών, αφού οι άνθρωποι παύουν να τις εξετάζουν με κριτικό τρόπο.

πραγματικότητα με ρεαλιστικό τρόπο. (Μύθος)

[Η αλήθεια: Τα τηλεοπτικά θεάματα είναι ακριβώς αυτό: θεάματα. Σκεφτείτε για λίγο: πόσες οικογένειες γνωρίζετε που να μπορούν να λύσουν ένα πολύ δύσκολο πρόβλημα που αντιμετωπίζουν, μέσα σε μία μόνο ώρα;]

3. Η επαναλαμβανόμενη έκθεση σε εικόνες σεξουαλικού περιεχομένου μέσα από τη διαφήμιση δεν έχει καμία επιρροή στους ανθρώπους. (Μύθος)

[Η αλήθεια: η επαναλαμβανόμενη έκθεση σε εικόνες σεξουαλικού περιεχομένου μέσα από τη διαφήμιση επηρεάζει τους ανθρώπους. Ο νους μας απορροφά λέξεις και εικόνες και αυτές αρχίζουν σιγά-σιγά να επηρεάζουν τις επιλογές μας, χωρίς να αντιλαμβανόμαστε ότι οι επιλογές αυτές συνδέονται με τις εικόνες που είδαμε.]

4. Οι εικόνες των διαφημίσεων δεν επηρεάζουν τη συμπεριφορά. (Μύθος)

[Η αλήθεια: οι εταιρείες επενδύουν εκατοντάδες εκατομμύρια δολάρια ή ευρώ σε διαφημίσεις. Πιστεύετε ότι θα έκαναν κάτι τέτοιο αν οι διαφημίσεις δεν είχαν αποτέλεσμα;]⁵

5. Η τηλεόραση επηρεάζει την προσωπικότητα. (Αλήθεια)

[Αναστέλλει την ενεργό προσοχή, περιορίζει τη φαντασία, παρεμποδίζει τη δυνατότητα μας να σκεφτούμε καθαρά και μας απομακρύνει από την κοινωνική αλληλεπίδραση, η οποία έχει ουσιαστική σημασία.]⁶



= 41 λεπτά



ΚΛΕΙΣΙΜΟ



ΓΡΑΨΙΜΟ ΣΤΟ ΤΕΤΡΑΔΙΟ 4 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Σήμερα εξετάσαμε τα μηνύματα που περιέχουν οι διαφημίσεις με τις οποίες ασχοληθήκαμε. Ορισμένα μηνύματα ήταν άμεσα και άλλα έμμεσα. Τώρα θα ήθελα από εσάς να κάνετε ένα βήμα παραπέρα και να σκεφτείτε πώς θα μπορούσατε να εφαρμόσετε αυτά που μάθατε σήμερα. Καταγράψτε παρακαλώ στο τετράδιό σας, τις απαντήσεις στις ερωτήσεις που ακολουθούν:

1. Τι παρατηρήσατε στις διαφημίσεις που εξετάσαμε

⁵ Kilbourne, J. (1987). *Still Killing Us Softly*. Cambridge documentary films

⁶ Winn, M. 1977. *The Plug-in Drug*. New York: Viking.

σήμερα;

2. Είδατε κάτι στις διαφημίσεις που δεν είχατε προσέξει πριν από αυτό το μάθημα; Αν ναι, τι;

Εργασία για το σπίτι:

Μαζί με τον γονέα σας ή κάποιο άλλο μέλος της οικογένειας, αναλύστε τουλάχιστον τρεις διαφημίσεις στην τηλεόραση, τα περιοδικά ή τις εφημερίδες και για καθεμία γράψτε στο τετράδιό σας ποιο αγαθό ή ποια υπηρεσία προωθείται. Θέλω επίσης να αποφασίσετε εάν η διαφήμιση δίνει περισσότερη έμφαση στα ίδια τα χαρακτηριστικά του προϊόντος ή στο πόσο καλύτερη θα κάνει τη ζωή σας το προϊόν και να τα γράψετε στο τετράδιό σας.

Σήμερα κάναμε μια προσπάθεια να βγάλουμε το προσωπίο από τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης. Την επόμενη φορά θα ασχοληθούμε με μία άλλη εξαιρετικά σημαντική δεξιότητα ζωής: τη δύναμη που έχει το να λέμε «όχι».

Προτού απελευθερώσετε τους μαθητές, θυμηθείτε να τους υπαγορεύσετε τις ερωτήσεις Γονέα-Διδάσκοντα.



= 45 λεπτά



ΣΥΝΔΕΣΗ ΓΟΝΕΑ-ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ



Για συζήτηση με την οικογένεια:

1. Καθώς θα βλέπετε τηλεόραση αυτή την εβδομάδα μαζί με το παιδί σας, παρατηρήστε προσεκτικά τις διαφημίσεις και προσπαθήστε να εντοπίσετε μαζί όσες προσπαθούν να μας ξεγελάσουν για να αγοράσουμε τα προϊόντα που παρουσιάζουν, δίνοντας μια ψεύτικη εικόνα.
2. Αξιολογήστε μαζί τρεις διαφημίσεις για την εργασία που έχει για το σπίτι.



ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ

1. Τα παιδιά πρέπει να καταλάβουν από τώρα, τη σημασία που έχει να λένε 'όχι' σε δραστηριότητες που θα μπορούσαν να τους βλάψουν σωματικά, συναισθηματικά ή ψυχολογικά.
2. Είναι σημαντικό να μάθουν πότε να λένε 'όχι', καθώς και τρόπους για να διαχειριστούν άβολες καταστάσεις, όπου δυσκολεύονται να αρνηθούν.
3. Υπάρχει αποτελεσματικός τρόπος έκφρασης του 'όχι'.

ΣΤΟΧΟΙ

Μέχρι το τέλος του μαθήματος, οι μαθητές θα πρέπει να μπορούν:

1. Να προετοιμάσουν μικρά σκετς που να επιδεικνύουν τη σημασία της άρνησης σε ορισμένες καταστάσεις.
2. Να αρνούνται με αυτοπεποίθηση χρησιμοποιώντας τα λόγια ή τις πράξεις τους.
3. Να περιγράψουν πόσο δύσκολο είναι να αντιμετωπίσει κανείς την πίεση της ομάδας.

ΥΛΙΚΟ/ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Σε αυτό το μάθημα δεν περιλαμβάνονται ούτε αντικείμενα μέσα στο Κουτί ούτε επιστολή των γιαγιάδων.

Δέκα φασόλια για κάθε μαθητή. Μπορούν να αντικατασταθούν με κουμπιά, μπίλιες, βότσαλα ή με οποιοδήποτε άλλο αντικείμενο μπορείτε να βρείτε εύκολα. Δεν χρειάζεται να οριστούν συγκεκριμένες «μάρκες» ούτε και να έχουν το ίδιο μέγεθος. Αρκεί να είναι αρκετά μικρές ώστε οι μαθητές να μπορούν να μεταφέρουν εύκολα 20 από αυτές.

Προετοιμασία για το σκετς «Μπαίνω στον πειρασμό να πιω». Πριν από το μάθημα πρέπει να έχετε ζητήσει από μερικούς μεγαλύτερους μαθητές να προετοιμάσουν ένα μικρό σκετς ή θεατρικό έργο με το ακόλουθο σενάριο:

- Ο Στάθης δέχτηκε την πρόσκληση του φίλου του (Βαγγέλη) να δουν μαζί έναν ποδοσφαιρικό αγώνα στην τηλεόραση, στο σπίτι του φίλου του. Είναι Σάββατο απόγευμα και οι γονείς του Βαγγέλη δεν είναι στο σπίτι.
- Στο ημίχρονο, ο Βαγγέλης πηγαίνει στο ψυγείο να πάρει κάποια σνακ και τότε βλέπει τις μπύρες των γονιών του και λέει στον Στάθη: «Έλα να δεις τι βρήκα!».

- Ο Βαγγέλης προσφέρει στον Στάθη μια μπίρα και εκείνος λέει «όχι», αλλά ο Βαγγέλης αποφασίζει να την πιεί.
- Ο Στάθης καταλαβαίνει ότι αν μείνει περισσότερο στο σπίτι, μπορεί να μπει στον πειρασμό να πιει και αυτός, εξαιτίας της πίεσης που του ασκεί ο Βαγγέλης.
- Ο Στάθης αισθάνεται πιεσμένος να δεχτεί και έτσι, για να αποφύγει να βλάψει τη φιλία τους, αποφασίζει να φύγει και να δει τον υπόλοιπο αγώνα στο σπίτι του.



ΜΑΘΗΜΑ



ΑΦΕΤΗΡΙΑ



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

2 ΛΕΠΤΑ

Δεν υπάρχει επιστολή των γιαγιάδων στο μάθημα αυτό.

Την προηγούμενη φορά, είδαμε πόσο δυνατή είναι η επιρροή των ΜΜΕ. Αρκετά μαθήματα νωρίτερα, στο πρώτο μάθημα της ενότητας, μιλήσαμε για τη δύναμη που έχει η επιρροή και η πίεση των συνομηλίκων. Σήμερα θα συζητήσουμε και θα εξασκήσουμε μία από τις πιο ισχυρές δεξιότητες που μπορεί κανείς να αναπτύξει κανείς, ώστε να αντιμετωπίσει την πίεση αυτή: την τέχνη του να λέει «όχι».

Ο καλύτερος τρόπος για να πούμε «όχι» δεν είναι μόνο με τα λόγια μας. Είναι και με τις πράξεις μας.

Έτσι λοιπόν, στο σημερινό μάθημα θα συζητήσουμε τη σημασία του να λέει κανείς «όχι» τόσο με τα λόγια όσο και με τις πράξεις του.

Όταν ήμασταν μικρότεροι, οι μητέρες μας συνήθως μας έλεγαν «όχι» για να μας προστατέψουν από επικίνδυνες δραστηριότητες. Σήμερα όμως, θα μελετήσουμε πώς να επιλέγουμε εμείς οι ίδιοι να το κάνουμε.

Λίγοι άνθρωποι έχουν συνειδητοποιήσει πόσο εύκολο είναι να τους πείσουν οι άλλοι να πουν «ναι», ακόμη και παρά τη θέλησή τους.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ «ΘΑ ΣΕ ΚΑΝΩ ΝΑ ΠΕΙΣ 'ΝΑΙ'»

Τώρα θα δώσω στον καθένα σας από 10 φασόλια [ή μπίλιες, μικρά βότσαλα, ή ξυλομπογιές, ή οποιαδήποτε άλλες 'μάρκες' έχετε διαθέσιμες]. Έπειτα θα σας βρω έναν συμπαίκτη με τον οποίο θα κάνετε έναν διάλογο για τον αγαπημένο σας καθηγητή ή το αγαπημένο σας χόμπι.

Ο σκοπός σας σε αυτή τη δραστηριότητα είναι να διατηρήσετε όλα σας τα φασόλια. Κάθε φορά που θα σας αναγκάσει ο συμπαίκτης σας να πείτε «ναι», θα πρέπει να

Αν έχετε χρόνο, μπορείτε να επιλέξετε έναν μαθητή και να παίξετε το σενάριο της διπλανής στήλης, για να κάνετε μια επίδειξη του παιχνιδιού:

Σημείωση: Μία άλλη εναλλακτική για το παιχνίδι αυτό, είναι να αφήσετε τους μαθητές να κινηθούν ελεύθερα μέσα στον χώρο της τάξης κάνοντας διάλογο με οποιονδήποτε επιλέξουν και, όποιος στο τέλος έχει περισσότερα φασόλια, κερδίζει.



= 10 λεπτά

μου δίνετε ένα φασόλι.

[Αρχή προαιρετικού τμήματος:]

Διδάσκων: «**Ηρθες χθες στο σχολείο;**»

Μαθητής: «**Ναι.**»

Διδάσκων: «**Δώσε μου ένα φασόλι.**»

Διδάσκων: «**Με συγχωρείς. Σε ξεγέλασα, έτσι δεν είναι;**»

Μαθητής: «**Μημ.**»

Διδάσκων: «**Δώσε μου άλλο ένα φασόλι.**»

Διδάσκων: «**Θέλεις να σου δώσω πίσω τα φασόλια σου;**»

Μαθητής: (γνέφει καταφατικά).

Διδάσκων: «**Δώσε μου ένα φασόλι.**»

Διδάσκων (σε όλη την τάξη): «**Καταλάβετε πώς παίζεται το παιχνίδι;**»

Μαθητές: Πολλοί γνέφουν καταφατικά ή λένε «ναι» με κάποιον τρόπο.

Διδάσκων: «**Μου χρωστάτε όλοι ένα φασόλι!**»

[Τέλος προαιρετικού τμήματος.]

Θα συνεχίσουμε το παιχνίδι για τρία λεπτά, και όποιος από τους δυο σας έχει τα περισσότερα φασόλια, κερδίζει.



ΑΝΑΠΤΥΞΗ



ΜΕΤΑΒΑΣΗ

Βλέπετε πόσο εύκολα χρησιμοποιούμε αυτές τις λέξεις στην καθημερινή μας γλώσσα; Λέμε «ναι» με πάρα πολλούς τρόπους χωρίς να σκεφτούμε προτού μιλήσουμε. Είμαι βέβαιη ότι κάποιος από εσάς θα έχουν να διηγηθούν στην υπόλοιπη τάξη, κάποιους δημιουργικούς τρόπους που εφηύραν ώστε να αναγκάσουν τον συμπαίκτη τους να πει «ναι» στο παιχνίδι.

[Δώστε χρόνο έτσι ώστε αρκετοί μαθητές να μεταφέρουν παραδείγματα.]



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ «ΠΟΙΑ ΓΡΑΜΜΗ

[Στην επόμενη δραστηριότητα οι μαθητές θα διαπιστώσουν πόσο εύκολα υποκύπτουν οι φίλοι τους στην πίεση των

ΕΙΝΑΙ ΜΑΚΡΥΤΕΡΗ;» 5 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Σημείωση: Να επιλέξετε έναν μαθητή που δεν είναι ιδιαίτερα ντροπαλός.

Τραβήξτε μια κάθετη γραμμή μήκους ενός μέτρου περίπου (Γραμμή 1).

Τραβήξτε μία οριζόντια γραμμή μήκους 90 εκατοστών (Γραμμή 2).

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ

Αν ο πίνακας που έχετε είναι πολύ μικρός για να έχουν οι γραμμές αρκετή απόσταση, μπορείτε να ζητήσετε από δύο μαθητές να κρατήσουν παράλληλα προς το πάτωμα δύο νήματα του ίδιου περιόδου μήκους.

άλλων να πουν «ναι», παρόλο που γνωρίζουν πως πρέπει να πουν «όχι».

Στείλτε έναν μαθητή στο γραφείο του διευθυντή (ή κάπου αλλού) για κάποιο 'θέλημα'. Όσο θα λείπει ο μαθητής, τραβήξτε στον πίνακα δύο ευθείες γραμμές, που να μην διασταυρώνονται και να έχουν μια απόσταση η μία από την άλλη.

Πείτε στους μαθητές ότι όταν τους ρωτήσετε ποια γραμμή είναι μακρύτερη, θα πρέπει να επιλέξουν τη Γραμμή 2. Όταν επιστρέψει ο μαθητής που στείλατε έξω, ρωτήστε την τάξη ποια γραμμή είναι μακρύτερη.]

[Πείτε: «Σηκώστε το χέρι σας αν πιστεύετε ότι η Γραμμή 1 είναι μακρύτερη». Φυσικά, ο μαθητής που έλειπε νωρίτερα θα σηκώσει το χέρι. Τότε ρωτήστε: «Ποιοι πιστεύουν ότι η Γραμμή 2 είναι μακρύτερη;»

Οι υπόλοιποι μαθητές θα σηκώσουν το χέρι. Ρωτήστε τον μόνο μαθητή που δεν σήκωσε το χέρι του αν θέλει να αλλάξει την απάντησή του – συνήθως την αλλάζει. Ακόμη κι αν ο μαθητής δεν την αλλάξει, μπορείτε να τον ρωτήσετε αν οι πράξεις των συμμαθητών του τον έκαναν να επανεξετάσει, να αμφισβητήσει ή να έχει λιγότερη αυτοπεποίθηση για την απάντησή του. Ρωτήστε τον μαθητή αν μπήκε στον πειρασμό απλώς να συμφωνήσει με την υπόλοιπη τάξη.]

Ο (όνομα μαθητή) άλλαξε την απάντησή του (ή μπήκε στον πειρασμό να το κάνει) εξαιτίας της επιρροής που δέχθηκε από την ομάδα. Οι φίλοι και οι γνωστοί μας συχνά μας πιέζουν να πούμε «ναι» όταν θα έπρεπε να πούμε «όχι». Μπορούμε να πούμε «όχι» με τα λόγια, ή με τις πράξεις μας ή και με τα δύο.



= 15 λεπτά



ΣΚΕΤΣ «ΜΠΑΙΝΩ ΣΤΟΝ ΠΕΙΡΑΣΜΟ ΝΑ ΠΙΩ» 10 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Θα μπορούσατε να επιμηκύνετε τον χρόνο του σκετς, χρησιμοποιώντας τις ερωτήσεις της δεξιάς στήλης.

Δραστηριότητα (βλ. Προετοιμασία διδάσκοντα)

[Πείτε στους μαθητές ότι θα ακολουθήσει ένα μικρό σκετς. Ζητήστε από τους δύο μεγαλύτερους μαθητές να παίξουν το σύντομο σκετς και ευχαριστήστε τους όταν τελειώσουν.

Έπειτα, ρωτήστε την τάξη τα εξής:]

Τι άλλο θα μπορούσε να είχε απαντήσει ο Στάθης;

1. Αν βρισκόσασταν στην ίδια κατάσταση, θα κάνατε ό,τι έκανε και ο Στάθης, ή μήπως κάτι άλλο;
2. Τι θα μπορούσε να διευκολύνει την απόφασή του Στάθη να φύγει από το σπίτι του φίλου του και να μην

μπει στον πειρασμό να πει;

[Παράδειγμα: Αν ο Στάθης είχε μαζί του έναν ακόμη φίλο που επίσης θα αποχωρούσε.]

3. Τι θα μπορούσε να είχε δυσκολέψει την απόφασή του αυτή;

[Παράδειγμα για τον διδάσκοντα: Αν η παρέα ήταν μεγαλύτερη ή εάν οι φίλοι του τον πίεζαν να μείνει.]

4. Μπορείτε να σκεφτείτε κάποιον άλλον τρόπο με τον οποίο ο Στάθης θα μπορούσε να αρνηθεί να πει ή να μεθύσει χωρίς να διακινδυνεύσει να χαλάσει τη φιλία του με τον Βαγγέλη;



= 25 λεπτά



**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ
ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ
ΣΤΟ «ΟΧΙ»
8 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ**

Όχι μόνο ο Στάθης, αλλά και ο Βαγγέλης θα πρέπει να έχει τη δύναμη να πει «όχι». Ο πραγματικός φίλος είναι αρκετά δυνατός ώστε να αγαπά και να δίνει χωρίς να χειραγωγεί.

Να θυμάστε ότι η αγάπη θέλει το καλύτερο για τον άλλον, είτε πρόκειται για άντρα, είτε για γυναίκα. Όποιος χειραγωγεί τους ανθρώπους, θέλει μόνο να παίρνει -και όχι να δίνει- και χρησιμοποιεί τους άλλους για να πάρει αυτό που θέλει. Η πιεστική αυτή χειραγωγήση γίνεται, κάποια στιγμή, καταστροφική.

Θα σας πω τώρα ένα μικρό μυστικό, τόσο απλό που στην αρχή δεν θα μπορείτε να πιστέψετε ότι έχει αποτελέσματα. Το μυστικό είναι αυτό: Ένα απλό «όχι». Ένα 'Όχι' είναι πολύ πιο ισχυρό από ένα σωρό δικαιολογίες και εξηγήσεις.

Για ποιο λόγο; Γιατί κάθε φορά που δίνετε εξηγήσεις, ή βρίσκετε δικαιολογίες για κάτι που δεν θέλετε να κάνετε, είναι σαν να προσκαλείτε αυτόν που προσπαθεί να σας πείσει να αντιπαρατεθεί μαζί σας, ενώ, ένα απλό «όχι» δεν δίνει λαβή στον άλλον για αντιπαράθεση.

Θα ήθελα να σας δώσω κάποιες οδηγίες, έτσι ώστε να λέτε «όχι» με ισχυρό τρόπο.

1. Πείτε το ήρεμα και με ευθύ τρόπο, χωρίς να υψώσετε τη φωνή σας, και χωρίς παράπονο ή δισταγμό. Να το εκφράσετε με αυτοπεποίθηση και αποφασιστικότητα.
2. Να είστε ευγενικοί. Θυμηθείτε ότι δεν θέλετε να προσβάλλετε κάποιον, απλώς αρνείστε.
3. Δεν χρειάζεται να είστε περίπλοκοι στην απάντησή

Οδηγίες για το πώς να λέτε «όχι».

σας. Αντισταθείτε στον πειρασμό να απολογηθείτε για την άρνησή σας.

Επαναλάβετε το «όχι» όσο συχνά χρειάζεται. Θα είναι καλό να του δώσετε μια ποικιλία που θα σας κάνει να αισθάνεστε πιο άνετα. Αν όμως δεν μπορείτε να σκεφτείτε κάτι άλλο, επαναλάβετε απλώς το «όχι». Κάποια στιγμή εκείνος που προσπαθεί να σας πείσει θα κουραστεί και θα σταματήσει.

 = 33 λεπτά



ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΤΟ

«ΟΧΙ»

8 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

[Χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες διαφορετικού μεγέθους (π.χ. διμελείς, τριμελείς, τετραμελείς και πενταμελείς ομάδες) και ζητήστε τους να κάνουν έναν θεατρικό διάλογο ενός λεπτού που θα δείχνει τους διάφορους τρόπους να λέει κανείς «όχι» με ευγενικό τρόπο και χωρίς να διαλύσει τις σχέσεις του με την ομάδα.

Για παράδειγμα:

Διαβάστε το παρακάτω παράδειγμα στους μικρούς «θιάσους» που δημιουργήσατε.]

Δελεαστής: «Έλα, πιες λίγη μπύρα».

Στάθης: «Όχι, ευχαριστώ».

Δελεαστής: «Έλα τώρα! Δεν μου αρέσει να πίνω μόνος μου».

Στάθης: «Άσε καλύτερα».

Δελεαστής: «Τι θέμα έχεις; Δεν αντέχεις το ποτό φαίνεται».

Στάθης: «Δεν θέλω».

Δελεαστής: «Πάω στοίχημα ότι δεν δοκίμασες ποτέ!».

Στάθης: «Όχι, ευχαριστώ».


Δελεαστής: «Είσαι τελείως ξενέρωτος...».

Στάθης: «Με συγχωρείς. Αν θέλεις, πιες μόνος σου».

Δελεαστής: «Πιες μια γουλίτσα μόνο».

Στάθης: «Όχι, ευχαριστώ».

[Ζητήστε από τις ομάδες να παίξουν το δικό τους σκετς. Συζητήστε τους διαλόγους και εκτιμήστε αν θα δεχτείτε τις προτάσεις των μαθητών για βελτιώσεις στην κάθε αναπαράσταση. Συζητήστε επίσης το πόσο επηρεάζει το μέγεθος της ομάδας, αλλά και η ύπαρξη ενός, ακόμη, ατόμου που λέει «όχι».]

 = 41 λεπτά



ΚΛΕΙΣΙΜΟ



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ

4 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

[Να καταγράψετε στον πίνακα της τάξης ή σε έναν φορητό πίνακα, τους αποτελεσματικούς τρόπους που επινόησαν οι μαθητές για να λένε «όχι». Κατόπιν ζητήστε από τους μαθητές να ολοκληρώσουν τη δραστηριότητα που ακολουθεί.]

1. Δημιουργήστε μία λίστα στο προσωπικό σας ημερολόγιο με τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους για να λέτε «όχι».
2. Επίσης, ολοκληρώστε την πρόταση: «Μία κατάσταση όπου δυσκολεύομαι να πω όχι είναι...».

[Αφού περάσουν δύο ή τρία λεπτά, ζητήστε από τους μαθητές να ολοκληρώσουν το Βήμα αρ. 3:]

3. Σημειώστε αρκετούς διαφορετικούς τρόπους να λέτε «όχι» στην κατάσταση που περιγράψατε στο Βήμα 2.

Σήμερα αρχίσαμε να αναπτύσσουμε τη δύναμή μας να λέμε «όχι». Στο επόμενο μάθημα θα συνεχίσουμε να εξελίσσουμε τις δεξιότητές μας για τη ζωή, εξερευνώντας τη δύναμη που έχουν οι πεποιθήσεις μας να μας οδηγήσουν ή να μας αποπροσανατολίσουν από την επίτευξη των στόχων μας.

Προτού απελευθερώσετε τους μαθητές, θυμηθείτε να τους υπαγορεύσετε τις ερωτήσεις Γονέα-Διδάσκοντα.



= 45 λεπτά



ΣΥΝΔΕΣΗ ΓΟΝΕΑ-ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ



Για συζήτηση με την οικογένεια:

1. Περιγράψτε στο παιδί σας κάποια περίπτωση που αποφύγατε μια κατάσταση η οποία θα μπορούσε να σας είχε βλάψει.
2. Περιγράψτε μια περίπτωση που μπήκατε στον πειρασμό να κάνετε κάτι που, στην πραγματικότητα, δεν θέλατε. Με ποιον τρόπο είπατε αποτελεσματικά «όχι»;

	ΤΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΠΡΟΣ ΤΑ ΟΝΕΙΡΑ ΣΑΣ: Η ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ	ΜΑΘΗΜΑ 20
---	---	----------------------

	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ	
---	--------------------------------	---

ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ

1. Η επίτευξη των ονείρων πολλών μαθητών παρεμποδίζεται πολλές φορές από μη υγιείς πεποιθήσεις που βρίσκονται μέσα τους σε λανθάνουσα μορφή.
2. Τα παιδιά στην ηλικία αυτή, παίρνουν συχνά αποφάσεις που επηρεάζουν την επίτευξη των ονείρων τους. Έχουν, όμως, την ελευθερία να κάνουν σωστές επιλογές όσον αφορά το αλκοόλ και τις ψυχοδραστικές ουσίες, αλλά και κάθε άλλο πιθανό 'ονειροθραύστη'.

ΣΤΟΧΟΙ

Μέχρι το τέλος αυτού του μαθήματος, οι μαθητές θα πρέπει να μπορούν:

1. Να προσδιορίσουν ορισμένες μη υγιείς πεποιθήσεις που υπάρχουν μέσα τους σε λανθάνουσα μορφή, και να τις αντικαταστήσουν με υγιείς.
2. Να καταγράψουν την διαδικασία που θα πρέπει να ακολουθούν όταν πρέπει να πάρουν κάποια απόφαση.
3. Να κατανοήσουν ότι θα πρέπει να αναλαμβάνουν οι ίδιοι την ευθύνη των αποφάσεών τους.
4. Να προσδιορίσουν τις παγίδες που ενδέχεται να συναντήσουν, οι οποίες θα τους δυσκολέψουν στη λήψη σωστών αποφάσεων.

ΚΥΡΙΟΙ ΟΡΟΙ

Πώς να παίρνετε σωστές αποφάσεις:

1. Αξιολογήστε τον τρόπο με τον οποίο οι αποφάσεις σας θα επηρεάσουν τους άλλους.
2. Σκεφτείτε αν θα σας βοηθήσει η απόφασή σας και με ποιο τρόπο.
3. Σκεφτείτε αν θα σας βλάψει η απόφασή σας και με ποιο τρόπο
4. Αναλογιστείτε τις θυσίες που θα χρειαστεί να κάνετε στα πλαίσια της απόφασης αυτής.

ΥΛΙΚΟ/ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ


Μέσα στο Κουτί: Επιστολή των γιαγιάδων. Δεν απαιτείται άλλο αντικείμενο για το παρόν μάθημα.

(Προαιρετικά, θα μπορούσατε να συμπεριλάβετε μέσα στο Κουτί μια συνταγή για γλυκό σε μια μικρή κάρτα.

- Φύλλα χαρτί τα οποία θα αριθμήσετε από το ένα μέχρι τον αριθμό των μαθητών σας.
- Ένα αρκετά μεγάλο νήμα ή κολλητική ταινία για να χωρίσετε την αίθουσα στα δύο.
- Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας «Δυσλειτουργικές πεποιθήσεις», θα χωρίσετε την τάξη σε τριμελείς ή τετραμελείς ομάδες και η κάθε ομάδα θα πρέπει να αναφέρει τα αποτελέσματά της. Είναι πολύ πιθανό η δραστηριότητα να διαρκέσει περισσότερο από τα προγραμματισμένα 20 λεπτά. Αν σας πιέζει ο χρόνος, μπορείτε να μεγαλώσετε τις ομάδες και να επιλέξετε τέσσερις ή πέντε δυσλειτουργικές/μη υγιείς πεποιθήσεις που πιστεύετε ότι είναι πιθανότερο να τρέφουν οι μαθητές σας. Μία ακόμη δυνατότητα για να εξοικονομήσετε χρόνο είναι να ζητήσετε από τις ομάδες να γράψουν τις υγιείς πεποιθήσεις τους ή τις έμπιστες πηγές τους ή και τα δύο, σε ένα φύλλο χαρτί, το οποίο θα παραδώσουν σε εσάς, ώστε να γράψετε τα περιεχόμενα τους στον πίνακα



ΕΙΣΑΓΩΓΗ	Στο σημερινό μας μάθημα, συνεχίζοντας την ενότητα με τις δεξιότητες ζωής, θα μιλήσουμε για μερικές πεποιθήσεις που μπορούν να μας διαβρώσουν και να 'απειλήσουν' τα όνειρά μας. Ας ξεκινήσουμε λοιπόν με τους τρεις φίλους μας.
-----------------	---

 ΙΣΤΟΡΙΑ 10 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ	<i>[Διαβάστε την ακόλουθη ιστορία με τίτλο «Μια συνταγή για τη ζωή».]</i>
---	---

Το άδειο στομάχι του Δημήτρη άρχισε να διαμαρτύρεται γουργουρίζοντας όσο εκείνος βολευόταν στην καρέκλα του. Ο Αλέξανδρος τον κοίταξε με ένα βλέμμα σαν να έλεγε: «Τι ήταν αυτό;».

«Σηκώθηκα αργά σήμερα το πρωί και δεν πρόλαβα να φάω πρωινό», του εξήγησε ο Δημήτρης.

«Κάθε 'ναι' έχει και ένα 'όχι'», είπε η Αναστασία.

«Για ποιο πράγμα μιλάς;» απόρησε ο Αλέξανδρος.

«Αυτό το έλεγε συνέχεια η γιαγιά μου: Κάθε 'ναι' έχει και ένα 'όχι'», επανέλαβε η Αναστασία.

«Το άκουσα και πριν αυτό, αλλά δεν κατάλαβα τι θέλει να πει», επέμεινε ο Αλέξανδρος.

«Εγώ το κατάλαβα. Εννοεί ότι κάθε φορά που επιλέγουμε κάτι, απορρίπτουμε ταυτόχρονα

κάτι άλλο. Όταν αποφάσισα σήμερα το πρωί να κοιμηθώ λίγο παραπάνω, έκανα και την επιλογή να μην φάω πρωινό, αλλά αυτό δεν το είχα υπολογίσει όταν ξενύχτησα χθες το βράδυ», είπε ο Δημήτρης.

Όλη εκείνη την ώρα, η κυρία Αλεξίου παρακολουθούσε τον διάλογο των μαθητών της χωρίς να επεμβαίνει. Κάποια στιγμή, τοποθέτησε το κουτί πάνω στην έδρα της.

«Δεν θα μας αφήσετε να κοιτάξουμε ποτέ μέσα στο κουτί;», ρώτησε η Αναστασία.

«Δεν επιτρέπεται», τους θύμισε ο Αλέξανδρος

«Πώς δεν επιτρέπεται; Αφού κανείς ποτέ δεν μας είπε πως δεν μπορούμε να ρίξουμε μια ματιά μέσα!»

«Επειδή δεν το είπε κανείς, δεν σημαίνει ότι επιτρέπεται κιόλας» μάλωσε ο Αλέξανδρος τον Δημήτρη.

Η κυρία Αλεξίου δεν μίλησε, παρά άνοιξε το κουτί από την δική της πλευρά χρησιμοποιώντας το καπάκι για να εμποδίσει τα παιδιά από το να δουν το περιεχόμενο του κουτιού, και μετά έβγαλε μια μικρή κάρτα στην οποία επάνω ήταν γραμμένη μια σύντομη λίστα και την ακούμπησε πάνω στην έδρα.

Ο Δημήτρης την πήρε στα χέρια του και είπε: «Είναι μια συνταγή για γλυκό».

«Μμμ... Ενδιαφέρον μου ακούγεται», είπε ο Αλέξανδρος.

«Αν ακολουθήσετε πιστά τις οδηγίες, θα έχετε φτιάξει ένα γλυκό που αποτελείται από τρία στοιχεία: το γλάσο, τη γέμιση και το παντεσπάνι», τους εξήγησε η καθηγήτρια.

«Την ξέρω αυτή την περιγραφή! Είναι η συνταγή της γιαγιάς μου για την έκπληξη της Τρίτης! Κάθε φορά που η γιαγιά έφτιαχνε αυτή τη συνταγή, θυμάμαι πόσο νόστιμη ήταν», είπε η Αναστασία με ενθουσιασμό.

Η κυρία Αλεξίου καθάρισε τον λαιμό της καθώς άνοιγε τη σημερινή επιστολή των γιαγιάδων και ξεκίνησε να διαβάζει:

Αγαπημένα μου παιδιά,

Οι συνταγές μοιάζουν κάπως με τις συμβουλές. Οι καλές περνούν από χενιά σε χενιά. Δυστυχώς όμως, το ίδιο γίνεται και με κάποιες κακές. Οι συνταγές δημιουργούνται μετά από μια διαδικασία δοκιμής και λάθους και κρίνονται με βάση το υποκειμενικό κριτήριο του προσωπικού γούστου. Μπορεί να πάρει πολύ χρόνο για να συνδυάσει κανείς τα κατάλληλα υλικά με τον σωστό τρόπο, για να μη μιλήσω και για τις λεπτομέρειες, όπως για παράδειγμα το πόση ώρα χρειάζεται να ψηθεί κάτι, ή σε ποια θερμοκρασία. Ακριβώς τα ίδια πράγματα ισχύουν όταν προσπαθούμε να φτιάξουμε μια συνταγή για τη ζωή.

Αντές τις εβδομάδες, προσπαθούμε να σας πείσουμε ότι υπάρχουν πράγματα που εξελίσσονται στο 'παρασκήνιο' της ζωής σας και που επηρεάζουν βαθιά τις επιλογές σας. Βασική προϋπόθεση για να πάρετε αποφάσεις που θα αφήσουν μια 'καλή επίγευση', είναι να επιλέξετε τα σωστά υλικά και να τα συνδυάσετε με τον σωστό τρόπο.

Φανταστείτε λοιπόν ότι οι αποφάσεις σας είναι σαν ένα γλυκό. Το γλάσο είναι το πρώτο πράγμα που βλέπετε καθώς βρίσκεται στην επιφάνεια, όπως είναι και οι επιλογές που κάνετε: Ζυγίζετε τις πιθανές συνέπειες -καλές και κακές- το κόστος τους και το εάν εμπλέκονται άλλοι

ή όχι. Με άλλα λόγια, χρησιμοποιείτε το μυαλό σας για να καθορίσετε τι να κάνετε και τι όχι.

Έπειτα, έχουμε τον παντεσπάνι του οποίου το σχήμα καθορίζει το σχήμα όλου του γλυκού: Εάν θα είναι, δηλαδή, στρογγυλό ή τετράγωνο, κοντό ή ψηλό, μεγάλο ή μικρό: Και αυτό οφείλεται στον συνδυασμό του μίγματος της ζύμης και του σχήματος του ταψιού. Η κάθε μια μας τότε, είχε μόνο ένα-δυο ταψιά. Τα κέικ της Ελένης ήταν λοιπόν πάντα στρογγυλά και εκείνα της Σοφίας πάντα τετράγωνα, μιας και τα μόνα ταψιά που διέθεταν, είχαν τέτοιο σχήμα.

Πράγματι, το βήμα αυτό είναι τόσο σημαντικό, που κανείς δεν μπορεί να φανταστεί ότι θα μπορούσε να φτιάξει ένα γλυκό χωρίς αυτό. Και εδώ βρίσκεται και το πρόβλημα. Καταλήξαμε να θεωρούμε πως αυτό το κομμάτι των αποφάσεων αποτελούν τους 'άρρητους κανόνες της οικογένειας'. Στην οικογένειά μου (της Χριστίνας), ένας από αυτούς τους άρρητους κανόνες ήταν ότι 'δεν πρέπει να δείχνεις τα συναισθήματά σου'. Η οικογένεια της Ελένης θεωρούσε τη γνώμη των άλλων πολύ σημαντική και έτσι ο κανόνας ήταν: 'Είναι σημαντικότερο το πώς φαινόσαι προς τα έξω από το πώς νιώθεις μέσα σου στην πραγματικότητα'. Και στην οικογένειά της Σοφίας δεν επιτρεπόταν να δείξει κάποιος αδυναμία, και έτσι βασιλεύε ο κανόνας: 'Δεν κάνει να ζητήσεις βοήθεια'.

Δεν θυμάμαι πότε ακριβώς συναντήσαμε την έννοια των άρρητων οικογενειακών κανόνων, όλες μας όμως τότε, αντιμετωπίσαμε δυσκολίες στον γάμο μας. Αποδείχθηκε, βλέπετε, ότι και οι σύζυγοι μας ακολουθούσαν ορισμένους δικούς τους άρρητους οικογενειακούς κανόνες. Αρκετοί μάλιστα από αυτούς ήταν τελείως αντίθετοι με τους δικούς μας. Η Ελένη έμαθε να πιστεύει ότι ήταν σημαντικό να είναι κανείς στην ώρα του, αλλά ο άντρας της είχε μάθει από μικρός ότι 'ο χρόνος είναι ένα μυστήριο που τις περισσότερες φορές είναι καλύτερο να αγνοούμε'.

Τελικά αποδείχτηκε ότι είχαμε όλες δύο κοινούς κανόνες: Πρώτον, 'Δεν αναφέρεις τους κανόνες και δεν τους αμφισβητείς - απλώς υπάρχουν' και, δεύτερον, 'Είναι τρομερό πράγμα να αθετείς έναν οικογενειακό κανόνα'.

Όποτε κάποια από τις τρεις μας παραβίαζε κάποιον άρρητο κανόνα των άλλων δύο, την κατακρίναμε ακόμη και αν αυτή δεν ήξερε καν την ύπαρξη αυτού του κανόνα!

Αυτός είναι και ο λόγος που σας δώσαμε να παίξετε το παιχνίδι με το κλειστό και το ανοιχτό ψαλίδι. Το σωστό και το λάθος δεν είχαν σχέση με τον τρόπο που δίνετε το ψαλίδι στους συμμαθητές σας, αλλά με τον άρρητο κανόνα του παιχνιδιού.

Το τρίτο μέρος του 'γλυκού των αποφάσεών μας' που φτιάχνουμε είναι η γέμιση, την οποία θα βάλουμε μέσα στο γλυκό και μπορεί και να μην φαίνεται καθόλου! Αυτή είναι όμως που θα σας εκπλήξει όταν θα βάλετε στο στόμα σας την πρώτη μπουκιά.

Θυμάστε εκείνη την 'τελειτή λύσης κόμπων', τότε που όλοι μαζί καταπιαστήκαμε με τα κρυφά κινητρα της ζωής μας; Όλοι έχουν τέτοια κινητρα. Κάποιες φορές τα κινητρα αυτά είναι φόβοι παράλογοι που έχουν ριζώσει βαθιά μέσα μας, όπως: 'Αν κάνω λάθος, οι συνέπειες θα είναι φρικτές'. Άλλες φορές είναι ψέματα που είπαν για εμάς και τα αποδεχτήκαμε ως αληθινά, όπως όταν λέμε: 'Δεν αξίζω και πολλα'. Μπορεί ακόμη και να είναι υποσχέσεις που δώσαμε στον εαυτό

μας μετά που πληγωθήκαμε: 'Δεν θα μοιρασιώ ποτέ ξανά τα συναισθήματά μου με κάποιον'.

Όλα τα μέρη του 'γλυκού' παίζουν σημαντικό ρόλο στις αποφάσεις που παίρνουμε. Έχουμε λοιπόν σχεδιάσει μια άσκηση που θα κάνετε μαζί την καθηγήτριά σας, η οποία θα σας βοηθήσει να δείτε με ποιον τρόπο όλα αυτά εφαρμόζονται στη ζωή σας. Μας πήρε πολύ καιρό μόνο και μόνο για να αναγνωρίσουμε ότι υπάρχουν άνθρωποι που λειτουργούν στο παρασκήνιο της ζωής μας και προσπαθούν με έμμεσους τρόπους να μας πείσουν για πράγματα που δεν ισχύουν και που υπονομεύουν τα όνειρά μας. Το καλό όμως είναι ότι, σε αυτό το ταξίδι, ανακαλύψαμε και τις δυνάμεις που ήταν καλά κρυμμένες μέσα στην καρδιά μας. Με τον ίδιο τρόπο έχετε κι εσείς μια μίξη καλών αλλά και κακών στοιχείων- υλικών- που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να υψώσετε το δικό σας 'γλυκό'. Το ερώτημα είναι: ποια από αυτά θα επιτρέψετε να επιηρεάσουν την κατεύθυνση της δικής σας ζωής;

Η γραφιά σας,
Χριστίνα



ΑΝΑΠΤΥΞΗ



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΩΝ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΩΝ 20 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Σε αυτή τη δραστηριότητα θα πρέπει να χωρίσετε τους μαθητές σε τριμελείς ή τετραμελείς ομάδες. Η αλληλεπίδραση μεταξύ των μαθητών θα είναι πιθανώς καλύτερη, αν οι ομάδες είναι του ίδιου φύλου. Σε περίπτωση που οι μαθητές σας είναι λιγότεροι από 27 ή περισσότεροι από 36, θα χρειαστεί να προσαρμόσετε τον αριθμό των ομάδων και να αναθέσετε σε κάποια ομάδα δύο πεποιθήσεις, ή να ζητήσετε από

Ας εφαρμόσουμε την ιστορία των συστατικών του γλυκού που μας ανέφεραν οι γιαγιάδες στις αποφάσεις που παίρνουμε και στη στάση που κρατάμε απέναντι στους 'ονειροθραύστες' της ζωής μας.

Θα αρχίσουμε με τη γέμιση. Υπάρχουν 8 τοξικά συστατικά 'γέμισης' που χρησιμοποιούνται συχνά όταν παίρνουμε αποφάσεις. Πρόκειται για συστατικά που επηρεάζουν αρνητικά τις αποφάσεις μας, εμάς τους ίδιους, αλλά και τους ανθρώπους γύρω μας.

Θέλω τώρα να σχηματίσετε ομάδες ανά τρία ή τέσσερα άτομα και, μόλις τακτοποιηθείτε στις ομάδες σας, θα σας δώσω την επομένη οδηγία.

[Φροντίστε να διευκολύνετε τον σχηματισμό ομάδων. Όση ώρα οι μαθητές τακτοποιούνται στις ομάδες, γράψτε στον πίνακα τις παρακάτω λέξεις:]

- Δυσλειτουργική πεποίθηση (ΔΠ)
- Υγιής πεποίθηση (ΥΠ)
- Αξιόπιστη πηγή (ΑΠ)

Κάθε ομάδα θα επεξεργαστεί και μία διαφορετική τοξική πεποίθηση, πράγματα δηλαδή που οι νέοι -αλλά και αρκετοί ενήλικες- καταλήγουν να πιστεύουν για τον εαυτό

δύο ομάδες να εργαστούν πάνω στο ίδιο θέμα, στην ίδια, δηλαδή, πεποίθηση)

Αναθέστε μία από τις παρακάτω μη υγιείς πεποιθήσεις σε κάθε ομάδα και ζητήστε από έναν μαθητή σε κάθε ομάδα να καταγράψει την τοξική πεποίθηση που θα του υπαγορεύσετε. Στη συνέχεια πείτε τους να ξεκινήσουν:

1. Ποτέ δεν με ήθελαν.
2. Είμαι άσχημος και αντιπαθητικός.
3. Δεν έχω κάνει τίποτα σωστά.
4. Είμαι αποτυχημένος.
5. Αν κάνω λάθος, οι συνέπειες είναι ανεπανόρθωτες
6. Δεν έκανα ποτέ κανέναν ευτυχισμένο.
7. Δεν αξίζω τίποτα.
8. Δεν θα γίνω ποτέ σημαντικός.

τους.

Θα ήθελα τώρα από τα μέλη της κάθε ομάδας να συνεργαστούν ώστε να αντικαταστήσουν την δυσλειτουργική πεποίθηση που της ανατέθηκε με μια υγιή πεποίθηση, αλλά και με μία αξιόπιστη πηγή -από την οποία αυτή θα προέρχεται. Έχετε πέντε λεπτά να βρείτε την υγιή πεποίθηση και την αξιόπιστη πηγή της.

Μερικά παραδείγματα:

- **Δυσλειτουργική πεποίθηση (ΔΠ):** Δεν είμαι αρκετά έξυπνος για να μπω στο πανεπιστήμιο.
- **Υγιής πεποίθηση (ΥΠ):** Δεν είναι ιδιοφυείς όλοι όσοι μπαίνουν στο πανεπιστήμιο, αλλά είμαι αρκετά έξυπνος ώστε να καταλάβω ότι, εάν εργαστώ και μελετήσω σκληρά, μπορώ να τα καταφέρω.
- **Αξιόπιστη πηγή (ΑΠ):** Αρκετοί καθηγητές μου έχουν πει πως εκτιμούν την επιμέλειά μου και με ενθαρρύνουν να συνεχίσω τις σπουδές μου στην τριτοβάθμια εκπαίδευση.

[Πριν ζητήσετε τις αναφορές των ομάδων, πείτε σε όλους να ετοιμάσουν το τετράδιό τους. Καταγράψτε τις δυσλειτουργικές πεποιθήσεις (ΔΠ), τις υγιείς (ΥΠ) πεποιθήσεις, καθώς και τις αξιόπιστες πηγές (ΕΠ) των ομάδων.

Παρακάτω αναφέρουμε πιθανές υγιείς πεποιθήσεις που αντιστοιχούν σε κάθε μία από τις παραπάνω μη υγιείς πεποιθήσεις. Αν κάποια ομάδα δυσκολεύεται να εντοπίσει μια υγιή πεποίθηση, μπορείτε να της δώσετε κάποια βοήθεια, με βάση τη λίστα που ακολουθεί.

[Αν πάρετε από τους ίδιους τους μαθητές ευσταθείς αντικαταστάσεις με υγιείς πεποιθήσεις, αυτό θα σημαίνει ότι θα έχουν πολύ περισσότερες πιθανότητες να εγκαταλείψουν από μόνοι τους τις δυσλειτουργικές πεποιθήσεις τους.]

1. ΔΠ: Δεν με ήθελε ποτέ κανείς.

[ΥΠ: Η οικογένειά μου με θέλει, έστω κι αν δεν το εξέφρασε ποτέ ανοιχτά.

ΥΠ: Μπορώ να βρω ανθρώπους με τους οποίους αισθάνομαι ότι ανήκω κάπου, αρκεί να ψάξω προσεκτικά και υπομονετικά.

ΥΠ: Μπορεί οι γονείς μου να μην μου είπαν πως με θέλουν, το είπαν όμως η γιαγιά και ο παππούς μου, ή κάποιος άλλος.]

2. ΔΠ: Είμαι άσχημος και αντιπαθητικός.

[ΥΠ: Η εσωτερική ομορφιά διαρκεί περισσότερο από την επιφανειακή και έχει ομορφότερα αποτελέσματα.

ΥΠ: Μπορεί μερικοί άνθρωποι να μη με θεωρούν

Ζητήστε από τους μαθητές να δημιουργήσουν στο προσωπικό τους ημερολόγιο μια λίστα θετικών σημείων αναφοράς στη ζωή τους. Παράδειγμα: εξαιρετικά επιτεύγματα στο, κάποιο αγαπημένο μέρος, κατοικίδιο ή άτομο στη ζωή μου, καλά πράγματα που έκανα, κ.ο.κ. Βλ. επίσης το σημείο 7 για περισσότερες ιδέες. Οι μαθητές μπορούν να προσθέσουν αργότερα από μόνοι τους περισσότερα πράγματα σε αυτή τη λίστα. Η δραστηριότητα αυτή είναι ένα καλό σημείο αναφοράς, ώστε οι μαθητές να χτίσουν τις βάσεις της αυτοεκτίμησης και των δυνατοτήτων τους.

ελκυστικό, αυτοί όμως βλέπουν και ασχολούνται μόνο με την εξωτερική μου εμφάνιση. Η προσέγγισή τους είναι τόσο επιφανειακή, που δεν μπορούν να δουν πέρα από αυτό.

ΥΠ: Είμαι αξιαγάπητος. Όσο περισσότερο γνωρίζει κάποιος, τόσο περισσότερο με αγαπά.]

3. ΔΠ: Δεν έκανα ποτέ τίποτα σωστά.

[ΥΠ: Αν το καλοσκεφτώ, βλέπω ότι υπάρχουν πολλά πράγματα που έκανα σωστά.

ΥΠ: Δεν είμαι τέλειος, όμως ωριμάζω και βελτιώνομαι.

ΥΠ: Από τη στιγμή που είμαι άνθρωπος και συνεχίζω να ζω, μπορώ να ξεκινήσω και πάλι από την αρχή.]

4. ΔΠ: Είμαι αποτυχημένος.

[ΥΠ: Έχω αποτύχει πολλές φορές, αυτό όμως δεν σημαίνει ότι είμαι αποτυχημένος.

ΥΠ: «Η επιτυχία είναι να προχωράς από αποτυχία σε αποτυχία χωρίς να χάνεις τον ενθουσιασμό σου» - Ουίνστον Τσώρτσιλ.]

5. ΔΠ: Αν κάνω κάποιο λάθος, οι συνέπειες θα είναι ανεπανόρθωτες

[ΥΠ: Δεν καταφέρνω να κάνω πράγματα που δεν έχω μάθει καλά.

ΥΠ: Λίγα είναι τα λάθη στη ζωή που είναι αδύνατο να διορθωθούν.]

6. ΔΠ: Δεν έκανα ποτέ κανέναν ευτυχισμένο.

[ΥΠ: Υπάρχουν φορές που κάνω ευτυχισμένους τους ανθρώπους γύρω μου

ΥΠ: Δεν μπορώ να είμαι υπεύθυνος για την ευτυχία των άλλων.

ΥΠ: Ό,τι κι αν κάνω εγώ, μερικοί άνθρωποι επιλέγουν να είναι δυστυχισμένοι.

ΥΠ: Η ευτυχία μου στη ζωή θα πρέπει να βασίζεται σε βαθύτερα πράγματα από το εάν οι γύρω μου είναι ευτυχισμένοι.

7. ΔΠ: Δεν αξίζω τίποτα.

[ΥΠ: Είμαι μοναδικός και ποτέ δεν υπήρξε και ούτε θα υπάρξει κάποιος που να είναι ακριβώς ίδιος με εμένα. Άρα, έχω αξία.

ΥΠ: Η αξία μου ως άνθρωπου δεν εξαρτάται από τα όσα πιστεύουν οι άλλοι για μένα.

[ΥΠ: Όταν αισθάνομαι ανάξιος, μπορώ να κάνω κάτι που να αξίζει τον κόπο. Ακόμη κι αν δεν αισθάνομαι άξιος, σίγουρα θα έχω συμβάλει σε κάτι καλό.]

8. ΔΠ: Δεν θα γίνω ποτέ σημαντικός.

ΠΡΟΤΑΣΗ ΠΡΟΣ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ:

Πείτε σε όσους μαθητές θελήσουν να μιλήσουν με εσάς, με κάποιον κοινωνικό λειτουργό ή με τον σχολικό ψυχολόγο ιδιαιτέρως, να έρθουν να σας βρουν μετά το μάθημα.

ΕΡΓΑΣΙΑ

[ΥΠ: Απλώς δεν έχω ανακαλύψει ακόμη ποια είναι η σημαντική συνεισφορά που μπορώ να προσφέρω.

ΥΠ: Αν η ζωή μου είναι σημαντική για εμένα και για κάποιους ακόμη ανθρώπους, αυτό είναι αρκετό.]

Δείτε τώρα τη λίστα στον πίνακα. Μήπως έχετε κάποιες από αυτές τις δυσλειτουργικές πεποιθήσεις;

Αντιγράψτε στο τετράδιό σας δύο ή τρεις από αυτές τις ΔΠ που, πιθανώς, είχατε στο παρελθόν.

Για καθεμία από αυτές, αντιγράψτε μία ή περισσότερες υγιείς πεποιθήσεις με τις οποίες μπορείτε να τις αντικαταστήσετε. Θέλω επίσης να αναφέρετε και μια έμπιστη πηγή που να αντιστοιχεί σε κάθε υγιή πεποίθηση. **Αν δεν μπορείτε να σκεφτείτε μια τέτοια πηγή, μπορείτε να γράψετε εμένα -την καθηγήτριά σας- ή, αυτό το μάθημα.**

Αν έχετε επηρεαστεί από μία (ή περισσότερες), από αυτές τις δυσλειτουργικές/μη υγιείς πεποιθήσεις, σας παρακαλώ να αναλογιστείτε αν χρειάζεται να την αντικαταστήσετε με την υγιή πεποίθηση που πρότεινε η ομάδα σας. Οι δυσλειτουργικές πεποιθήσεις, έχουν μπει εμπόδιο στα όνειρα πολλών νέων ανθρώπων.

Εξετάστε τις υγιείς πεποιθήσεις που γράψατε στο τετράδιό σας και κυκλώστε αυτήν την οποία θέλετε να πιστέψετε με όλη σας τη δύναμη. Επίσης, θέλω να γράψετε τη λίστα με τις υγιείς -πλέον- πεποιθήσεις σας στο προσωπικό σας ημερολόγιο.

Τώρα θα σας δώσω μία ακόμα πρόκληση:

Δημιουργήστε μια αφίσα με τις υγιείς πεποιθήσεις που μόλις κυκλώσατε και κρεμάστε την κάπου στο δωμάτιό σας για να θυμάστε ποιος θέλετε να γίνετε.



= 25 λεπτά



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ
«ΚΟΣΤΟΣ ΚΑΙ
ΣΥΝΕΠΕΙΣ»

15 ΛΕΠΤΑ

Τώρα που είδαμε ορισμένα πράγματα που συμβαίνουν στο παρασκήνιο της ζωής μας, κάτω από την επιφάνεια του 'γλάσου' του γλυκού μας, θα μιλήσουμε για το πώς μπορούμε να παίρνουμε θετικές και υγιείς αποφάσεις.

Παραθέτουμε αυτά τα χαρακτηριστικά της 'ανώριμης' ελευθερίας:

- Φαίνεται εύκολο – δεν απαιτεί πολύ προσπάθεια.
- Φαίνεται ότι δίνει εύκολα αποτελέσματα.
- Φαίνεται να μην έχει συνέπειες για μένα.
- Την αποδέχομαι χωρίς πολλή σκέψη.

Γυρίστε τα τετράδιά σας πίσω στο Μάθημα 3, όπου γράψετε 4 χαρακτηριστικά της 'ανώριμης' ελευθερίας. Όταν τα βρείτε, πείτε μου ποια είναι.

Ας δούμε λοιπόν αν μπορούμε να εφαρμόσουμε αυτά τα χαρακτηριστικά σε συγκεκριμένες αποφάσεις που αφορούν τη ζωή μας.

Θα σας χωρίσω σε 8 ομάδες.

Θέλω η καθεμιά από τις πρώτες τέσσερις ομάδες [Ορίστε τέσσερις μικρές ομάδες] να προσπαθήσει να εφαρμόσει ένα από αυτά τα χαρακτηριστικά στο σενάριο που ακολουθεί:

- Ένας φίλος σας θέλει να δοκιμάσετε μαζί κοκαΐνη σε ένα πάρτι και οι υπόλοιποι παίρνουν ουσίες.

Ομάδα 1: Επειδή η απόφαση αυτή φαίνεται εύκολη, σας ζητώ να καταγράψετε όσους περισσότερους αντίθετους λόγους μπορείτε να σκεφτείτε, σχετικά με την πρόταση που σας έγινε, προτού απαντήσετε.

Ομάδα 2: Επειδή αυτή η προσφορά φαίνεται ότι σας δίνει γρήγορα και εύκολα μερικά πράγματα που επιθυμείτε, σας ζητώ να αναφέρετε και μερικές ανεπιθύμητες συνέπειες που μπορεί να έχετε.

Ομάδα 3: Συζητήστε ποιες συνέπειες, καλές ή κακές, μπορεί να έχει η πρόταση που σας έγινε.

Ομάδα 4: Επειδή μια τέτοια πρόταση συνήθως γίνεται αποδεκτή χωρίς πολλή σκέψη, σας ζητώ να καταγράψετε μερικούς λόγους για τους οποίους είναι τόσο άμεσα ελκυστική, αλλά και ισάριθμους λόγους που είναι επικίνδυνη.

Τώρα θα ήθελα η καθεμιά από αυτές τις ομάδες 5 έως 8 [Ορίστε άλλες τέσσερις μικρές ομάδες] να προσπαθήσει να εφαρμόσει ένα από αυτά τα χαρακτηριστικά στο σενάριο που ακολουθεί:

- Ο καλύτερός σας φίλος έχει γενέθλια και κάλεσε όλη την τάξη για να τα γιορτάσετε μαζί. Κάποιος προτείνει να διοργανώσετε 'αγώνα αντοχής στο αλκοόλ' δοκιμάζοντας μάλιστα διάφορα πολύ καλά κρασιά από την κάβα του πατέρα του.

Ομάδα 5: Επειδή η απόφαση αυτή φαίνεται εύκολη, σας ζητώ να καταγράψετε όσους περισσότερους αντίθετους λόγους μπορείτε να σκεφτείτε, σχετικά με την πρόταση που σας έγινε προτού απαντήσετε.

Ομάδα 6: Επειδή αυτή η προσφορά φαίνεται ότι σας δίνει γρήγορα και εύκολα μερικά πράγματα που επιθυμείτε, σας ζητώ να αναφέρετε και μερικές ανεπιθύμητες συνέπειες που μπορεί να έχετε.

Ομάδα 7: Συζητήστε ποιες συνέπειες, καλές ή κακές, μπορεί να έχει η πρόταση που σας έγινε.

Ομάδα 8: Επειδή μια τέτοια πρόταση συνήθως γίνεται αποδεκτή χωρίς πολλή σκέψη, σας ζητώ να καταγράψετε μερικούς λόγους για τους οποίους είναι τόσο άμεσα ελκυστική, αλλά και ισάριθμους λόγους για τους οποίους είναι επικίνδυνη.

 = 40 λεπτά



ΚΛΕΙΣΙΜΟ



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΣΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ 5 ΛΕΠΤΑ

Ανοίξτε το προσωπικό σας ημερολόγιο. Θα γράψετε όλοι τρεις πιθανές εκδοχές της μελλοντικής ζωής σας.

Στην πρώτη εκδοχή δώστε τον τίτλο «Το μέλλον των ονείρων μου».

1. Έχετε ένα λεπτό να καταγράψετε τουλάχιστον έξι εμπειρίες που θέλετε να αποκτήσετε στο μέλλον των ονείρων σας. Ο χρόνος ξεκινάει από τώρα.

[Επειτα από ένα λεπτό:]

2. Στη δεύτερη εκδοχή δώστε τον τίτλο «Το μέλλον-εφιάλης»

Έχετε και πάλι ένα λεπτό να καταγράψετε 6 πράγματα που ελπίζετε ότι δεν θα ζήσετε στο μέλλον. Ο χρόνος ξεκινάει από τώρα.

[Μετά από ένα λεπτό:]

3. Στην τρίτη εκδοχή δώστε τον τίτλο «Το ρεαλιστικό σενάριο για το μέλλον μου, το μέλλον που προτιμώ».

Αυτή τη φορά έχετε 3 λεπτά για να καταγράψετε τουλάχιστον έξι πράγματα που ελπίζετε ότι θα ζήσετε στο μέλλον που προτιμάτε – και ένα τουλάχιστον πράγμα στο οποίο θα πρέπει να αντισταθείτε, έτσι ώστε να έχετε το μέλλον που προτιμάτε.

Στο σημερινό μάθημα, ασχοληθήκαμε με τις μη υγιείς και τις υγιείς πεποιθήσεις, και τους τρόπους λήψης συνετών αποφάσεων. Την επόμενη φορά θα ολοκληρώσουμε την ενότητα των δεξιοτήτων ζωής, εξετάζοντας τα υγιή όρια.

 = 45 λεπτά

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ:

«Φροντίστε να φέρετε μαζί σας το προσωπικό σας ημερολόγιο και στο επόμενο μάθημα».

Προτού απελευθερώσετε τους μαθητές, θυμηθείτε να τους υπαγορεύσετε τις ερωτήσεις Γονέα-Διδάσκοντα.



ΣΥΝΔΕΣΗ ΓΟΝΕΑ-ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ



Για συζήτηση με την οικογένεια:

1. Σήμερα μιλήσαμε για τις μη υγιείς πεποιθήσεις και επιχειρήσαμε να τις αντικαταστήσαμε με υγιείς. Συζητήστε με το παιδί σας σχετικά με τυχόν δικές σας μη υγιείς πεποιθήσεις που είχατε για τον εαυτό σας, καθώς και με ποιον τρόπο αυξήσατε την αυτοεκτίμησή σας.



Η ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΟΡΙΩΝ

ΜΑΘΗΜΑ
21



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ



ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ

1. Οι μαθητές χρειάζεται να μάθουν να θέτουν προσωπικά όρια πριν να αντιμετωπίσουν συγκεκριμένους ονειροθραύστες, να κληθούν, δηλαδή, να πάρουν θέση απέναντι στη χρήση ψυχοδραστικών ουσιών και το αλκοόλ.
2. Όταν οι μαθητές περνούν από την εφηβεία στην ενηλικίωση, τα όρια αρχίζουν πλέον να μην επιβάλλονται από τους ενήλικες, αλλά να τίθενται από τους ίδιους τους εφήβους.
3. Από τη στιγμή που τα όρια αυτά έχουν τεθεί, οι αποφάσεις των εφήβων έχουν συνήθως θετικές συνέπειες (οφέλη) και αρνητικές συνέπειες (κάποιο τίμημα).

ΣΤΟΧΟΙ

Μέχρι το τέλος αυτού του μαθήματος, οι μαθητές θα πρέπει να μπορούν:

1. Να περιγράψουν τα όρια του προσωπικού τους χώρου.
2. Να περιγράψουν ποια είναι τα όριά τους σε ό,τι αφορά τις ψυχοδραστικές ουσίες και το αλκοόλ.
3. Να περιγράψουν με ποιον τρόπο οι θετικές και οι αρνητικές συνέπειες που έχουν τα όρια που έχουν θέσει, θα επηρεάσουν το όνειρό τους για μια ζωή ουσιαστική και ευτυχημένη.

ΥΛΙΚΟ/ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Μέσα στο Κουτί: Επιστολή των γιαγιάδων και μια κιμωλία (ή κολλητική ταινία)

Σε μία από τις δραστηριότητες θα χρειαστεί να σημαδέψετε με κιμωλία το σημείο όπου στέκονται οι μαθητές. Αν δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κιμωλία, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κολλητική ταινία.

Ετοιμάστε στον πίνακα τις λίστες που ακολουθούν, τις οποίες θα πρέπει να αντιγράψουν οι μαθητές. Εναλλακτικά, μπορείτε να βγάλετε φωτοτυπίες.

ΨΥΧΟΔΡΑΣΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

- Να αποφεύγω μέρη όπου γίνεται χρήση ψυχοδραστικών ουσιών.

ΑΛΚΟΟΛ

- Να αποφεύγω μέρη όπου καταναλώνεται αλκοόλ.

- Να πηγαίνω σε μέρη όπου γίνεται χρήση ψυχοδραστικών ουσιών.
- Να κάνω παρέα με κάποιον που κάνει χρήση ψυχοδραστικών ουσιών.
- Να δοκιμάσω μια ουσία για να δω τις επιδράσεις της.
- Να αγοράσω μια παράνομη ουσία.
- Να πουλάω ουσίες για να μπορώ να έχω τη δόση μου.
- Να κάνω παρέα με κάποιον που πίνει αλκοόλ.
- Να δοκιμάσω αλκοόλ για να δω τις επιδράσεις του.
- Να πίνω αλκοόλ στο σπίτι.
- Να πίνω αλκοόλ έξω από το σπίτι
- Να ζητήσω από κάποιον άλλον να αγοράσει για μένα.

ΜΑΘΗΜΑ

ΑΦΕΤΗΡΙΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στην ενότητα αυτή μαθαίνουμε δεξιότητες για τη ζωή, δηλαδή τρόπους συμπεριφοράς και συνήθειες που θα μας βοηθήσουν να αποφύγουμε τους «ονειροθραύστες» και θα μας φέρουν πιο κοντά στο να εκπληρώσουμε τα όνειρά μας. Στο σημερινό μας μάθημα, που είναι το τελευταίο της ενότητας, θα μάθουμε μία ακόμη δεξιότητα: πώς να θέτουμε και να τηρούμε υγιή όρια. Αυτή τη φορά θα έχουμε ιστορία αλλά και μία ακόμη επιστολή από τις γιαγιάδες.



ΙΣΤΟΡΙΑ 10 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

[Διαβάστε την ακόλουθη ιστορία με τίτλο «Η περιπέτεια της Ελένης στον ζωολογικό κήπο».]

«Επισκεφτήκατε ποτέ έναν μεγάλο ζωολογικό κήπο;», ρώτησε η κυρία Αλεξίου τους μαθητές μόλις κάθισαν στα θρανία τους.

Η Αναστασία και ο Δημήτρης κούνησαν το κεφάλι τους καταφατικά και ο Αλέξανδρος είπε: «Τι εννοείτε μεγάλο;»

«Θα πάμε εκδρομή;», ρώτησε η Αναστασία με έναν τόνο προσμονής.

«Ίσως...», είπε χαμογελώντας η κυρία Αλεξίου. «Καλύτερα όμως την συγκεκριμένη επίσκεψη στον ζωολογικό κήπο, να την δείτε από απόσταση.»

«Ενδιαφέρον ακούγεται!», είπε ο Δημήτρης.

«Από ό,τι καταλαβαίνω η μία από της γιαγιάδες επισκέφθηκε κάποιον ζωολογικό κήπο όταν ήταν μικρή και αυτό εξελίχθηκε σε ολόκληρη περιπέτεια.», είπε η κυρία Αλεξίου καθώς έβγαζε την επιστολή από το κουτί των γιαγιάδων.

Αγαπημένα μας παιδιά,

Όταν μάθαμε ότι η Ελένη θα πήγαινε να επισκεφτεί τη θεία της στη Γερμανία, ζήλεψαμε πολύ. Τότε ήμασταν μόνο επτά χρόνων και, το ότι θα επισκεπτόταν έναν τέτοιο ζωολογικό κήπο, έναν από τους μεγαλύτερους της Ευρώπης, ήταν κάτι αξιοζήλευτο. Η Ελένη είχε πάρει ένα ενημερωτικό φυλλάδιο από τη θεία της που περιέγραφε τον ζωολογικό κήπο του Βερολίνου (Zoologischer Garten Berlin) που άνοιξε το 1844 και είναι ο παλαιότερος και πιο γνωστός κήπος στη Γερμανία. Καλύπτει 84 στρέμματα και βρίσκεται στο Tiergarten του Βερολίνου. Με περισσότερα από 1.500 διαφορετικά είδη και περίπου 17.000 ζώα, ο ζωολογικός κήπος παρουσιάζει τη μεγαλύτερη συλλογή ειδών στον κόσμο!

Από όλα όσα μας περιέγραφε αρχότερα η Ελένη, έμοιαζε με έναν υπέροχο λαβύρινθο φτιαγμένο από κλουβιά, φράχτες, τάφρους, γυάλινες περιφράξεις και άλλες διάφορες κατασκευές που είχαν σχεδιαστεί με σκοπό να προστατέψουν τους 'ενοίκους' του ζωικού βασιλείου από το να αλληλοψαχισθούν, αλλά και να προστατέψουν τους επισκέπτες.

Όλα πήγαιναν περίφημα. Η Ελένη και η θεία της φωτογραφήθηκαν μπροστά από τα κλουβιά των ζώων και ήταν τόσο χαρούμενες!! Αυτή η εκδρομή θα έμενε για πάντα χαραγμένη στην καρδιά τους σαν μια υπέροχη ανάμνηση... εάν δεν γινόταν κάτι αναπάντεχο. Μόλις έφτασαν στην ανοικτή περιοχή των ψυμομένων μαύρων κύκνων, συνέβη μια σειρά από γεγονότα που τους δημιούργησαν δυνατές- αλλά όχι ευχάριστες- αναμνήσεις.

Οι κύκνοι είναι μεγάλα πουλιά, γεμάτα χάρη, και έτσι η θεία της Ελένης πίστευε ότι θα ήταν ωραία να μπορούσε να τους δει η Ελένη από κοντά. Θα ξέρετε, βέβαια, ότι δεν πρέπει να ταΐζουμε τα ζώα στον ζωολογικό κήπο, όμως αυτό, δεν πέρασε καν από το μυαλό της θείας της.

Έτσι λοιπόν, προσπάθησε να δελεάσει, με κομματάκια ψωμί -που έκοβε από το σάντουιτς που έτρωγε- έναν από τους μεγαλύτερους μαύρους κύκνους, ώστε να τον φέρει προς την όχθη της λιμνούλας. Έπειτα από λίγο, και αφού το ψωμί είχε αρχίσει να τελειώνει, ο κύκνος, ο οποίος καταβρόχθιζε τα τελευταία κομμάτια, βγήκε τελείως έξω από τη λίμνη. Ίσως να έφταιγε το ότι ο κύκνος ήταν πια έξω από το νερό, ίσως το ότι είχε ακόμη πολλές προσδοκίες, κανείς δεν ξέρει. Το θέμα είναι ότι, μόλις τελείωσε το φαγητό, τελείωσε για τον κύκνο και η σχέση του με τη θεία της Ελένης, που με τόσο κόπο αυτή είχε 'χτίσει' πετώντας τον ψωμί. Εκείνη βέβαια δεν είχε αντιληφθεί τις εχθρικές του διαθέσεις και αποφάσισε να... απλώσει το χέρι της για να αποχαιρετήσει τον κύκνο χαιδεύοντάς τον στον λαιμό. Ο κύκνος κατέβασε το κεφάλι του, απλώσε τα φτερά του, έβγαλε έναν μεγάλο ουριχμό και έπειτα άρχισε να τρέχει προς το μέρος της. Φαίνεται ότι ένας εκνευρισμένος κύκνος μπορεί να τρέξει πραγματικά πολύ γρήγορα! Αποδείχθηκε επίσης ότι και η θεία της Ελένης μπορούσε να τρέξει αρκετά γρήγορα όταν οι περιστάσεις το απαιτούσαν, αφού ανασήκωσε τη φούστα της, πέταξε τις γόβες της κι άρχισε να τρέχει σαν τον άνεμο.

Αυτή η τόσο δυσάρεστη εμπειρία θα είχε τελειώσει εκεί, εάν η θεία δεν είχε υποθέσει ότι

η ανοιχτή πύλη, που βρισκόταν μπροστά της, θα της προσέφερε ασφάλεια. Το θέαμα της θείας της Ελένης που προσπαθούσε να ξεφύγει από τον κύκνο, είχε μαζέψει αρκετό κόσμο, και έτσι όταν εκείνη μπήκε με φόρα στον χώρο των καγκουρό, χωρίς να το ξέρει (ένας από τους φροντιστές των ζώων μόλις είχε ανοίξει την πόρτα για να τα ταΐσει), το πλήθος των θεατιών προσπάθησε να την προειδοποιήσει, αλλά μάταια! Βλέπετε, όταν κάποιος ακούει 50 ανθρώπους που του φωνάζουν όλοι μαζί, δεν μπορεί να έχει καθαρό μυαλό, πανικοβάλλεται περισσότερο. Και το χειρότερο: Η παρουσία της θείας της Ελένης στον χώρο, προσέκλυσε τα καγκουρό: Είχαν καταλάβει ότι κάτι συνέβαινε και έτρεξαν στο άνοιγμα της περιφράξης για να χαιρετήσουν τον άνθρωπο που νόμιζαν ότι θα τα ταΐζε. Δίπλα από τα καγκουρό βρισκόταν ο κύκνος, αλλά μπροστά τους, αυτός φάνταζε σαν ένα πρόβλημα... μάλλον αμελητέο!

Για κακή τύχη της θείας της Ελένης, τα αγριοκάτοικα είχαν προσωρινά μετακινηθεί στη διπλανή περιφράξη. Οι υπεύθυνοι του ζωολογικού κήπου ήταν πολύ σίγουροι ότι δεν υπήρχε καμία περίπτωση τα αγριοκάτοικα να πηδήξουν πάνω από τον φράχτη του προσωρινού τους σπιτιού. [Είναι πασίγνωστο ότι μετά τους ελέφαντες, τις ζέβρες και τα δηλητηριώδη ψίδια, τα αρσενικά αγριοκάτοικα είναι τα πιο επικίνδυνα ζώα, όταν βρίσκονται σε αιχμαλωσία].

Φυσικά, όταν τα καγκουρό πήδηξαν μέσα στη διπλανή περιφράξη, όλα τα ενδεχόμενα ήταν ανοιχτά. Το χονδίο του αίματος αναδύθηκε ορμητικά μέσα από τα αγριοκάτοικα και ο τοίχος έμοιαζε πλέον αξιοθρήνητα ανεπαρκής για να τα περιορίσει.

Λέγεται ότι εκείνη ήταν η μόνη φορά που έπρεπε να κλείσουν έναν ολόκληρο τομέα του ζωολογικού κήπου εν ώρα επισκέψεων. Το προσωπικό θεώρησε ότι η κατάσταση έπρεπε να τεθεί υπό έλεγχο, προτού παραβιαστούν κι άλλα όρια. Με τα καγκουρό, τους κύκνους τα αγριοκάτοικα και, βέβαια, τη θεία της Ελένης, να τρέχουν ανεξέλεγκτα στους διαδρόμους, οι άνθρωποι του ζωολογικού κήπου είπαν ότι ήταν θαύμα που δεν τραυματίστηκε κανείς σοβαρά.

Η Ελένη έλεγε συχνά ότι οι επόμενες επισκέψεις της στον ζωολογικό κήπο ήταν αρκετά ήρεμες. Λυπήθηκε, όμως, για δύο πράγματα: Το ένα ήταν ότι η θεία της είχε κρεμασμένη πάνω της την κάμερα και, έτσι, η Ελένη δεν τράβηξε ούτε μία φωτογραφία από όλο αυτό το χάος που δημιουργήθηκε... Το δεύτερο ήταν ότι η θεία της δεν έδειξε ποτέ ξανά το παραμικρό ενδιαφέρον να επισκεφτεί τον ζωολογικό κήπο, παρόλο που η απαγόρευση εισόδου που της είχε επιβληθεί, ίσχυε μόνο για δύο χρόνια!

Η γραφιάδες σας



ΑΝΑΠΤΥΞΗ



ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ 5 ΛΕΠΤΑ

[Ο διδάσκων ξεκινά.]

Ας προσπαθήσουμε να απαντήσουμε μαζί στην παρακάτω ερώτηση:

Αφού ακούσατε την περιπέτεια της Ελένης, τι πιστεύετε ότι θα συνέβαινε εάν ξαφνικά σε έναν ζωολογικό κήπο αφαιρούσαν όλους τους φράχτες, τους τοίχους, τις τάφρους, τα εμπόδια και τα υπόλοιπα όρια;

[Απαντήσεις που μπορείτε να προσθέσετε, εάν δεν τις αναφέρουν οι μαθητές:

- Ορισμένο ζώα, πιθανόν, να αλληλοσπαράσσονταν.
- Άλλα θα δραπέτευαν.
- Μερικά μάλλον θα προσπαθούσαν να κρυφτούν.
- Κάποια άλλα θα έδειχναν σοκαρισμένα και αποπροσανατολισμένα μπροστά σε αυτήν την ελευθερία.
- Οι επισκέπτες είναι πιθανό να προσπαθούσαν να φύγουν πανικόβλητοι, όπως η θεία της Ελένης.]

Ένα πρόβλημα με την τοποθέτηση ορίων είναι ότι πρέπει να ξέρουμε πότε θα τα χρειαστούμε, πριν να βρεθούμε σε μία κατάσταση στην οποία θα τα χρειαστούμε. Ας συζητήσουμε, λοιπόν, περισσότερο το θέμα της οριοθέτησης.

Τι είδους όρια θέτουν, ή χτίζουν οι άνθρωποι για να περικλείσουν κάτι μέσα σε αυτά, και τι έξω από αυτά;

[Πιθανές απαντήσεις μπορεί να είναι οι εξής:

- Σύνορα χωρών
- Αθλητικά γήπεδα
- Όρια ιδιοκτησίας
- Πολλά είδη περιφράξεων
- Μαντριά, κοτέτσια, δωμάτια, φυλακές, κ.ο.κ.]

Ποιοι είναι οι κύριοι λόγοι για τους οποίους θέτουμε όρια;

[Πιθανές απαντήσεις μπορεί να είναι οι εξής:

- Προστασία
- Ασφάλεια
- Φροντίδα ζώων
- Αποτελεσματικότητα στις αγροτικές εργασίες
- Πολιτικοί λόγοι
- Σήμανση ιδιοκτησίας, κ.ο.κ.]

Ποια είδη περιορισμών και ορίων έχετε ως νέοι άνθρωποι;

[Πιθανές απαντήσεις μπορεί να είναι οι εξής:

- *Το μικρό δωμάτιο στο σπίτι σας*
- *Την καρέκλα και το θρανίο σας στο σχολείο*
- *Την ώρα που θα πρέπει να επιστρέψετε στο σπίτι το βράδυ, κ.ο.κ.]*

Τα περισσότερα όρια είναι ορατά και ευδιάκριτα, όπως οι γραμμές που χωρίζουν ένα στάδιο σε τμήματα, οι φράχτες γύρω από ένα σπίτι ή μια αυλή, ή οι δρόμοι, τα ποτάμια και τα δέντρα που περιβάλλουν τα λιβάδια.

Άλλα όρια δεν είναι και τόσο ορατά, συχνά όμως ορίζονται με σημάνσεις, πινακίδες και χάρτες, όπως είναι οι γεωγραφικές γραμμές που χωρίζουν χώρες, περιοχές, ή την προσωπική ιδιοκτησία από τον δημόσιο χώρο.

Υπάρχουν και ορισμένα όρια που είναι αόρατα, αλλά πολύ σημαντικά για εμάς τους ανθρώπους. Ποια μπορεί να είναι αυτά, κατά τη γνώμη σας;

[Αποδεχτείτε όλες τις απαντήσεις, αλλά επικροτήστε τις απαντήσεις που μοιάζουν ή βρίσκονται πολύ κοντά στις ακόλουθες:

- *Ο προσωπικός χώρος.*
- *Τα όρια της σωματικής υγείας που σχετίζονται με τις ψυχοδραστικές ουσίες και το αλκοόλ.*
- *Τα συναισθηματικά όρια που αφορούν τη φιλία και την αγάπη.*
- *Τα συμπεριφορικά όρια που αφορούν τον χαρακτήρα μας και τις σωστές, ή λάθος επιλογές μας.]*

Ως άνθρωποι προτιμούμε να υπάρχει κάποια φυσική απόσταση μεταξύ μας, όμως η απόσταση αυτή ποικίλλει από κατάσταση σε κατάσταση και από πολιτισμό σε πολιτισμό. Την απόσταση αυτή την ονομάζουμε «όριο προσωπικού χώρου» και είναι ο χώρος γύρω μας που μας δίνει αίσθηση άνεσης και ασφάλειας.



= 10 λεπτά



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ
ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ
ΧΩΡΟΥ
10 ΛΕΠΤΑ

Ας μιλήσουμε για να προσωπικά όρια.

[Ζητήστε από δύο σχετικά συνεργάσιμους μαθητές, του ίδιου φύλου, να σας βοηθήσουν με τη δραστηριότητα που ακολουθεί. Βάλτε τους να σταθούν σε απόσταση 2 μέτρων ο

Ο μαθητής Β περπατά προς τον μαθητή Α και στέκεται μπροστά του.

Ο μαθητής Β περπατά προς το μέρος του μαθητή Α από το πλάι.

Ο μαθητής Β περπατά προς το μέρος του μαθητή Α από πίσω.

ένας από τον άλλον, αντικριστά.

Σημειώστε ελαφρά στο πάτωμα με την κιμωλία τα σημεία ακριβώς μπροστά, πίσω και δίπλα από τα παπούτσια του μαθητή Α και ζητήστε του να παραμείνει μέσα στη σημαδεμένη περιοχή και να κοιτάει τον μαθητή Β.

Στη συνέχεια, ζητήστε από τον μαθητή Β να σταθεί σε απόσταση 2μ. (μέτρων) **απέναντι** στον μαθητή Α και να προχωρήσει προς το μέρος του μέχρι ο τελευταίος να πει «Σταμάτα». Παρατηρήστε την απόσταση στην οποία βρίσκονται και βάλτε με την κιμωλία ένα σημάδι στο πάτωμα ακριβώς μπροστά από τα παπούτσια του μαθητή Β.

1. Ζητήστε από τον μαθητή Α να περιγράψει τι ένωση, ή τι αίσθηση είχε όταν είπε στον μαθητή Β να σταματήσει. Συντονίστε μια σύντομη συζήτηση που θα εστιάζει σε απαντήσεις που να δείχνουν το βαθμό εμπιστοσύνης, φόβου, άνεσης και δυσφορίας.

Στη συνέχεια, πείτε στον μαθητή Β να σταθεί σε περίπου 2μ. (μέτρα) απόσταση, στο **πλάι** του μαθητή Α, κοιτώντας τον και ζητήστε από τον πρώτο να περπατήσει **αργά** προς τον Μαθητή Α, ώσπου εκείνος να πει «Σταμάτα». Παρατηρήστε την απόσταση στην οποία βρίσκονται και βάλτε με την κιμωλία ένα σημάδι στο πάτωμα, ακριβώς μπροστά από τα παπούτσια του μαθητή Β.

2. Ζητήστε από τον μαθητή Α να περιγράψει τι ένωση ή τι αίσθηση είχε, όσο ο μαθητής Β πλησίαζε όλο και περισσότερο. Οι απαντήσεις του θα είναι πιθανώς παρόμοιες με εκείνες για τον αριθμό 1. Σημειώστε τυχόν διαφορές και τον λόγο για τον οποίο υπάρχουν.
3. Ρωτήστε τον μαθητή Α να σας πει τι ένωση ή τι αίσθηση είχε, όταν είπε στον μαθητή Β να σταματήσει. Συντονίστε μια σύντομη συζήτηση που θα εστιάζει σε τυχόν διαφορές που υπάρχουν από τις προηγούμενες απαντήσεις που έδωσε σε σχέση με το επίπεδο εμπιστοσύνης, φόβου, άνεσης και δυσφορίας.

Τέλος, ζητήστε από τον μαθητή Β να σταθεί δύο μέτρα **πίσω** από τον μαθητή Α, και ζητήστε του να αρχίσει να προχωρά **αργά** προς το μέρος του μαθητή Α, ώσπου εκείνος να πει «Σταμάτα». Και πάλι βάλτε ένα σημάδι με την κιμωλία στο πάτωμα ακριβώς μπροστά από τα παπούτσια του μαθητή Β.

4. Ζητήστε για άλλη μια φορά από τον μαθητή Α να περιγράψει τι ένωση ή τι αίσθηση είχε, όσο ο μαθητής Β τον πλησίαζε όλο και περισσότερο. Οι απαντήσεις του θα είναι πιθανώς παρόμοιες με εκείνες που έδωσε προηγουμένως (βλ. αρ. 1 και 2..) Σημειώστε τυχόν διαφορές και τον λόγο για τον οποίο αυτές υπάρχουν.

ΠΡΟΤΑΣΗ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ:

Πείτε στους μαθητές ότι εάν θέλουν να μιλήσουν προσωπικά σε εσάς, τον σχολικό ψυχολόγο ή κάποιον κοινωνικό λειτουργό, να έρθουν να σας βρουν μετά το μάθημα.

5. Ρωτήστε ξανά τον μαθητή Α να σας πει τι ένιωσε ή τι αίσθηση είχε, όταν είπε στο μαθητή Β να σταματήσει. Συντονίστε μια σύντομη συζήτηση που θα εστιάζει σε τυχόν διαφορές που υπάρχουν από τις δύο προηγούμενες απαντήσεις που έδωσε, σε σχέση πάντα με το επίπεδο εμπιστοσύνης, φόβου, άνεσης και δυσφορίας.

Χωρίστε τους μαθητές σε ζευγάρια και δώστε τους μερικά λεπτά για να ανακαλύψουν τα όρια στον προσωπικό τους χώρο. Δεν είναι απαραίτητο να σημειώσουν αυτά τα όρια με κιμωλία, απλώς να συνειδητοποιήσουν ότι υπάρχουν.

Πείτε στους μαθητές σας ότι μόλις βίωσαν την οριοθέτηση του προσωπικού τους χώρου και επιτρέψτε τους να σχολιάσουν και να κάνουν ερωτήσεις. Ενισχύστε τα σχόλια που μεταφέρουν την ιδέα ότι οι αποστάσεις των προσωπικών ορίων διαφέρουν από άνθρωπο σε άνθρωπο, αλλά και από κουλτούρα σε κουλτούρα και καθορίζονται και από άλλους παράγοντες: ποιος πλησιάζει ποιον, και ποιος είναι ο βαθμός εμπιστοσύνης, φόβου και άνεσης που υπάρχει ανάμεσά τους.]

Αυτή η δραστηριότητα αναδεικνύει τα προσωπικά όρια που οι άνθρωποι μπορεί να μην συνειδητοποιούν.

Υπάρχουν επίσης και ηθικά όρια που οι άνθρωποι δεν αντιλαμβάνονται και τα οποία επηρεάζουν τον χαρακτήρα. Μην ξεχνάτε ότι η επιλογή των τομέων της ζωής σας, στους οποίους θα βάλετε τα όρια αυτά, έχει αντίκτυπο στην πραγματοποίηση ή όχι των ονείρων σας.

Τα ηθικά όρια είναι οι περιορισμοί που θέτετε στη συμπεριφορά σας, καθώς και οι 'φράχτες' που βάζετε γύρω από τον εαυτό σας, για να προστατευτείτε από τις ανεπιθύμητες επιρροές και να αποφύγετε της εκμετάλλευσής σας από άλλους.

Τέλος, οι διάφορες κοινωνίες θεσπίζουν διάφορους νόμους που προστατεύουν τα προσωπικά όρια, όπως είναι το δικαίωμα ενός ανθρώπου στην ασφάλεια. Κανείς δεν έχει την ελευθερία να χτυπήσει κάποιον επειδή τον έκανε να θυμώσει, ή να τον αγγίξει με ανάρμοστο τρόπο, ή να τον πιέσει σεξουαλικά ή να τον πείσει να πιει αλκοόλ ή να πάρει ουσίες.



= 20 λεπτά



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΥ ΟΡΙΩΝ ΣΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ

10 ΛΕΠΤΑ

Αναφερθείτε στις λίστες που γράψατε στον πίνακα στην αρχή του μαθήματος.

[Η δραστηριότητα αυτή έχει σχεδιαστεί για να γράψουν οι μαθητές τις προσωπικές τους απαντήσεις στο προσωπικό ημερολόγιο.]

Ας σκεφτούμε την έννοια των ορίων σε σχέση με τη χρήση ουσιών και αλκοόλ.

Στον πίνακα έχω γράψει δύο λίστες με δραστηριότητες. Η πρώτη δραστηριότητα είναι κάθε φορά η λιγότερο επικίνδυνη και η τελευταία, η πιο επικίνδυνη. Θα ήθελα να τις αντιγράψετε στο προσωπικό σας ημερολόγιο και να τραβήξετε σε κάθε λίστα μια γραμμή, στο σημείο όπου θα σταματούσατε – εκεί όπου δεν θα υποχωρούσατε, ούτε θα συμβιβαζόσασταν. Όταν τραβάτε αυτές τις γραμμές, στην πραγματικότητα βάζετε όρια. Δεν θα σας ζητήσω να μοιραστείτε τις επιλογές σας με την τάξη, αλλά ούτε και με μένα, την καθηγήτριά σας.

[Αναφερθείτε στο γεγονός ότι όλες οι αποφάσεις οριοθέτησης έχουν θετικές συνέπειες (οφέλη), αλλά και αρνητικές συνέπειες (κάποιο τίμημα). Έτσι λοιπόν, η τοποθέτηση ενός κατάλληλου ορίου μπορεί να επηρεάσει τη φήμη σας και να σας ανοίξει τις προοπτικές για καινούριες, υγιείς φιλίες. Μπορεί όμως και να σας κοστίσει τη σχέση σας με έναν υποτιθέμενο φίλο που έχει επιλέξει ένα μονοπάτι που θέτει σε κίνδυνο τα όνειρά σας.]

Ζητήστε από τους μαθητές να δουν τη δραστηριότητα που βρίσκεται πάνω και κάτω από τη γραμμή που τράβηξαν στην κάθε μία από τις δύο λίστες. Κατόπιν ζητήστε τους να γράψουν μια φράση στο προσωπικό τους ημερολόγιο σχετικά με το πώς μπορούν τα οφέλη και τα τιμήματα να αλλάξουν, εάν σταματούσαν σε διαφορετικά σημεία, σε κάθε κολόνα του πίνακα.

Όταν οι μαθητές θα έχουν ολοκληρώσει το γράψιμο, πείτε:]

Ίσως κάποιοι θα ήθελαν να αλλάξουν το σημείο όπου τράβηξαν τις γραμμές τους σε κάποια από τις δύο λίστες. Αφιερώστε λίγο χρόνο στο να θυμηθείτε τι έχουμε μάθει για τις συνέπειες των επιλογών σχετικά με αυτά τα δύο θέματα και αλλάξτε ό,τι νομίζετε.



= 30 λεπτά



ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ

5 ΛΕΠΤΑ

[Υπενθυμίστε στους μαθητές κάποιους τρόπους με τους οποίους ένα άτομο μπορεί να τηρήσει ένα συγκεκριμένο όριο που έχει θέσει όταν πιέζεται από κάποιον άλλο να το

μεταθέσει. Κάποιοι τρόποι είναι:

- Να απομακρυνθεί.
- Να δηλώσει ξεκάθαρα το όριο που έχει θέσει και την αποφασιστικότητά του να το τηρήσει.
- Να αποφύγει την πίεση, επιλέγοντας να συναναστρέφεται με ανθρώπους οι οποίοι υποστηρίζουν το ίδιο όριο, κ.λ.π.

Ενισχύστε τις έννοιες που διδάξατε στο Μάθημα 24 σχετικά με τους τρόπους αποφυγής της χειραγώγησης (επαναλαμβανόμενο «όχι», αποφεύγουμε απολογίες και εξηγήσεις, κ.λ.π.)]

 = 35 λεπτά

ΚΛΕΙΣΙΜΟ

ΣΥΝΟΨΙΣΗ

Όλοι οι άνθρωποι έχουν προσωπικά και ηθικά όρια. Βρίσκεστε σε μια ηλικία που είναι πολύ σημαντικό να θέσετε όρια και να τα τηρήσετε, αφού προηγουμένως σκεφτείτε καλά και αποφασίσετε ποια θα είναι αυτά. Οι επιλογές που θα κάνετε, στα πεδία που αναφέραμε προηγουμένως, θα επηρεάσουν ολόκληρη την υπόλοιπη ζωή σας. Οι επιλογές σας θα γίνουν είτε «ονειροπλάστες» είτε «ονειροθραύστες».

Να θυμάστε επίσης ότι η ευκολότερη και η καλύτερη στιγμή να θέσετε όρια είναι προτού τα χρειαστείτε.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ

10 ΛΕΠΤΑ

Στο προηγούμενο μάθημα σας είχα ενημερώσει πως θα γράψουμε κάτι ακόμη στο προσωπικό σας ημερολόγιο. Φτάσαμε στο τέλος της ενότητας που αφορά την αποτελεσματική ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής.

Ανοίξτε το προσωπικό σας ημερολόγιο στην πρώτη καταχώρηση και ξαναδιαβάστε τη δήλωσή σας σχετικά με το τι θέλετε περισσότερο στη ζωή. Επίσης, διαβάστε άλλη μια φορά τα σχόλια που γράψατε στη σελίδα «Πιο δυνατοί μαζί, καθώς και στις σελίδες όπου δηλώσατε την ανεξαρτησία σας τους 'ονειροθραύστες'»

Αφιερώστε λίγα λεπτά για να σκεφτείτε κατά πόσο άλλαξε το επίπεδο της αφοσίωσής σας από τότε που γράψατε αυτές τις δεσμεύσεις στο προσωπικό σας ημερολόγιο. Ίσως

Ζητήστε από τους μαθητές να καταγράψουν αυτά τα σημεία στο προσωπικό τους ημερολόγιο κάτω από την επικεφαλίδα: «Δεξιότητες που απέκτησα και πρέπει να συνεχίσω να αναπτύσσω».

Θελήσετε να ενισχύσετε τη δέσμευσή σας αυτή. Αν ναι, γράψτε το κάτω από το προηγούμενο σχόλιο που κάνατε στην αντίστοιχη σελίδα.

[Δώστε αρκετό χρόνο στους μαθητές να ολοκληρώσουν τη δραστηριότητα.]

Μόλις τελειώσετε με την επανεξέταση των παλιότερων καταχωρήσεων, μπορείτε να προσθέσετε μια νέα καταχώρηση με τον τίτλο «Θέτω υπεύθυνα όρια».

Προσοχή: Εάν δεν προκαθορίσετε τα προσωπικά σας όρια, κινδυνεύετε πιο πολύ από τη χειραγώγηση των άλλων. Είναι σημαντικό λοιπόν να αποφασίσετε, εκ των προτέρων, τι είστε διατεθειμένοι να κάνετε και τι όχι.

Στα μαθήματα αυτής της ενότητας προσπαθήσαμε να σας εφοδιάσουμε με σημαντικές δεξιότητες.

Όρα λοιπόν να βάλετε μερικά υπεύθυνα όρια. Οι καθηγητές σας μπορούν να θέσουν όρια μόνο στην τάξη και οι γονείς σας σιγά-σιγά μεταφέρουν αυτήν την ευθύνη σε εσάς τους ίδιους. Αυτή δεν θα είναι η τελευταία φορά που βάζετε όρια στον εαυτό σας, αφού θα πρέπει να το κάνετε πολλές φορές στη ζωή σας. Όταν αντιστεκόμαστε θέτοντας ένα όριο, η στιγμή αυτή γίνεται «καθοριστική» για τη ζωή μας. Γι' αυτό λοιπόν, να τολμάτε να θέτετε ισχυρά όρια για τον εαυτό σας. Όταν τοποθετείτε όρια, στην ουσία επιλέγετε ποιος είστε και ποιος θέλετε να γίνετε.

Η πρόκληση αυτής της καθοριστικής στιγμής είναι να μπορέσετε να βάλετε τα πρώτα σας ηθικά όρια. Θα ήθελα από εσάς να το κάνετε γράφοντας στο προσωπικό σας ημερολόγιο τις συμπεριφορές που δεν είστε διατεθειμένοι να έχετε ακολουθήσετε σε σχέση με τους 'ονειροθραύστες' που είδαμε μαζί.

Αρχίστε γράφοντας τις λέξεις «ΔΕΝ ΘΑ», και έπειτα απλώς καταγράψτε όλες τις συμπεριφορές που δεν θα ακολουθήσετε (τις δραστηριότητες που βρίσκονται κάτω από τη γραμμή που τραβήξατε στις τρεις λίστες). Όταν τελειώσετε, παρακαλώ να βάλετε ημερομηνία και να υπογράψετε τη δέσμευσή σας. Αφήστε αρκετό χώρο για μερικές ακόμη υπογραφές, όπως κάνατε και σε προηγούμενες ενότητες.

[Δώστε αρκετό χρόνο στους μαθητές για να ολοκληρώσουν τη δραστηριότητα.]

Το επόμενο βήμα είναι να μοιραστείτε τη δέσμευσή σας με τουλάχιστον δύο ανθρώπους. Αυτοί μπορούν να είναι οι ίδιοι με τους οποίους μοιραστήκατε και τις προηγούμενες δεσμεύσεις σας ή κάποιος άλλος (πατέρας, μητέρα, παππούς, γιαγιά, καθηγητής, αδελφός ή φίλος), στον οποίο

Προτού απελευθερώσετε τους μαθητές, θυμηθείτε να τους υπαγορεύσετε τις ερωτήσεις Γονέα-Διδάσκοντα.



= 45 λεπτά

έχετε εμπιστοσύνη και ξέρετε ότι θα σας υποστηρίξει.

Πείτε τους μερικά από τα πράγματα που μάθατε σχετικά με τον τρόπο που πιστεύετε ότι ο καθορισμός των ορίων θα επηρεάσει τα όνειρά σας. Έπειτα, ζητήστε τους να γράψουν τα ονόματά τους στο τμήμα «Θέτω υπεύθυνα όρια», ως μάρτυρες της δέσμευσής σας αυτής. Αν έχετε τη δύναμη να κάνετε αυτό το βήμα, θα βρεθείτε στον δρόμο που οδηγεί στην πραγματοποίηση των ονείρων σας και θα έχετε έμπιστους συντρόφους στην πορεία σας, ανθρώπους δηλαδή που μπορούν να αποτελέσουν πηγή δύναμης για εσάς, όταν αντιμετωπίσετε τις προκλήσεις και τα εμπόδια που βρίσκονται μπροστά σας.

Εδώ κλείνουμε την ενότητα για τις δεξιότητες ζωής. Είδαμε ότι η ύπαρξη αυτών των δεξιοτήτων παίζει καθοριστικό ρόλο στην ορθή αντιμετώπιση διαφόρων δύσκολων καταστάσεων, καθώς μας βοηθούνε να αναπτύξουμε σωστή κρίση και αυτοέλεγχο και να αποφύγουμε όλους τους 'ονειροθραύστες' της ζωής μας.

Το επόμενο μάθημα είναι το τελευταίο μας και έχει τίτλο «Οι ονειροπλάστες»



ΣΥΝΔΕΣΗ ΓΟΝΕΑ-ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ



Για συζήτηση με την οικογένεια:

1. Συζητήστε τα ηθικά όρια που έχετε ορίσει εσείς ως οικογένεια.
2. Ρωτήστε το παιδί σας ποια θεωρεί ότι είναι μερικά όρια τα οποία έχει θέσει και χρειάζεται τη στήριξή σας ώστε να μπορέσει να τα τηρήσει και να εκπληρώσει τα όνειρά του.



ΕΠΙΛΟΓΟΣ



ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ

1. Οι ιστορίες, είτε πραγματικές είτε φανταστικές, έχουν τη δύναμη να ενσταλάξουν θετικές ηθικές επιλογές και να βοηθήσουν στη διαμόρφωση ενός ισχυρού χαρακτήρα.
2. Οι μαθητές είναι πιθανό να τηρήσουν τις δεσμεύσεις που έκαναν μέσα στην τάξη εάν έχουν δίπλα τους έμπιστα άτομα που θα λειτουργούν υποστηρικτικά.

ΣΤΟΧΟΙ

Μέχρι το τέλος του μαθήματος, οι μαθητές θα πρέπει να μπορούν:

1. Να αντιληφθούν τη σπουδαιότητα που έχουν οι ιστορίες για τη μεταφορά και την ενστάλαξη θετικών γνωρισμάτων στον χαρακτήρα.
2. Να επιλέξουν τουλάχιστον ένα άτομο στο οποίο θα απευθύνονται όταν χρειάζονται στήριξη στην τήρηση των αποφάσεών και δεσμεύσεών τους.
3. Να γράψουν μια προσωπική ιστορία που να αναφέρεται σε μια θετική απόφαση που πήραν κατά τη διάρκεια του εκπαιδευτικού αυτού προγράμματος.
4. Να μοιραστούν την ιστορία τους με - τουλάχιστον- ένα ακόμη άτομο.
5. Να γράψουν σύντομες περιγραφές από όσα αποκόμισαν από κάθε ενότητα του προγράμματος.

ΥΛΙΚΟ/ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Μέσα στο Κουτί: Επιστολή των γιαγιάδων.

Εάν δεν το έχετε ήδη κάνει, φροντίστε να εκτυπώσετε αντίγραφα με τα περιεχόμενα του εκπαιδευτικού προγράμματος και να δώσετε ένα αντίγραφο σε κάθε μαθητή. Αν κάτι τέτοιο δεν είναι δυνατό, εκτυπώστε ένα αντίγραφο του Πίνακα Περιεχομένων σε ένα χαρτί μεγάλου μεγέθους (π.χ., μέγεθος εφημερίδας) ή πάνω σε μικρότερα χαρτιά, το καθένα από τα οποία θα αντιστοιχεί σε μια ενότητα του προγράμματος.

Για κάθε μικρή τετραμελή ομάδα στην τάξη σας, να έχετε ένα χαρτί μεγέθους αφίσας και μαρκαδόρους που θα χρειαστείτε για τη δραστηριότητα «Απολογισμός Προγράμματος»

Υλικό

- Οι απαντήσεις που είχαν δώσει οι μαθητές στο τετράδιό τους στην ερώτηση: «Τι θέλετε περισσότερο από όλα στη ζωή;» (Δραστηριότητα, μάθημα 2)
- Τα προσωπικά ημερολόγια των μαθητών και τα τετράδια των μαθητών.



ΜΑΘΗΜΑ



ΑΦΕΤΗΡΙΑ



ΙΣΤΟΡΙΑ

[Διαβάστε την παρακάτω ιστορία.]

3 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Όταν ο Αλέξανδρος, ο Δημήτρης και η Αναστασία μπήκαν στην τάξη, είδαν την κυρία Αλεξίου να έχει το κεφάλι της χωμένο στο κουτί.

«Φτάσαμε σχεδόν στον πάτο του κουτιού», είπε η κυρία Αλεξίου χωρίς να σηκώσει το κεφάλι. Ε, λοιπόν, να λοιπόν κάτι για το οποίο πάντοτε απορούσαν και οι τρεις τους: Πώς κατάφερναν, άραγε, οι καθηγητές -όπως και οι μαμάδες- να βλέπουν μέσα από... αδιαφανή αντικείμενα και να καταλαβαίνουν τι κάνουν οι μαθητές ή τα παιδιά τους;

Η κυρία Αλεξίου έκλεισε το κουτί, κρατώντας την επιστολή στο χέρι, χαμογέλασε και είπε: «Ας αρχίσουμε λοιπόν.»

Αγαπημένα μας παιδιά,

Πολλοί άνθρωποι καθώς κάνουν μια αναδρομή στη ζωή τους μέχρι εκείνη τη στιγμή, μετανιώνουν και λυπούνται για πράγματα που άφησαν μισοτελειωμένα, δεν είπαν ή δεν έκαναν ποτέ, για τον χαμένο χρόνο, για τα χαμένα όνειρα, για τις άλυτες υποθέσεις. Και όλα αυτά, στέκονται μπροστά τους σαν εμπόδια... και δεν τους αφήνουν να πάνε ούτε μπροστά, ούτε πίσω.

Αν μας ρωτούσαν για ποια άλυτα θέματα της ζωής τους λυπούνται συνήθως οι άνθρωποι, θα απαντούσαμε ότι, αναμνηστικότητα, υπάρχει ένας και μοναδικός τίτλος: «Άλυτα ζητήματα μεταξύ των ανθρώπων». Πρόκειται για καταστάσεις πολύ δύσκολες: Μέλη της ίδιας οικογένειας που με μια ασήμαντη αφορμή, έναν καβγά, μια προσβολή, κρατούν κακία και διαλύουν τις σχέσεις τους. Φίλιες που συνθλιβονται και καταστρέφονται από την έλλειψη συγκρισιμότητας, ενσυναίσθησης και κατανόησης, ή πνίγονται οχιά οχιά, σε έναν ωκεανό απόλυτης οιωπής.

Αρκετοί συγγραφείς αναλογίστηκαν τη ζωή τους και προσπάθησαν να την 'ξαναγράψουν' από την αρχή, αρχίζοντας με το (Αν...), καταλήγοντας έτσι σε μια αναθεωρημένη λίστα αξιών.

Αυτές που θα διαβάσετε παρακάτω, είναι μερικές αξίες από τις δικές μας λίστες:

Αν μπορούσα να ξαναζήσω τη ζωή μου:

- 1. Θα χελούσα περισσότερο.*
- 2. Θα έτριχα περισσότερο παχιωτό και λιγότερες... μπάμιες.*
- 3. Θα ανησυχούσα λιγότερο για τη γνώμη των φίλων μου.*
- 4. Θα περίμενα να μάθω περισσότερα για κάποιο θέμα πριν να αναμειχθώ σε αυτό.*

5. Θα άκουγα με μεγαλύτερη προσοχή όσα μου λένε οι μεγαλύτεροι μου (αντί να πιστεύω ότι τα ξέρω όλα).
6. Θα εξέφραζα τα συναισθήματά μου χωρίς να ανησυχώ εκ των προτέρων, μήπως πληγωθώ.
7. Θα ζούσα πραγματικά τη ζωή, αντί να την παρατηρώ μέσα από τις ταινίες και τα βιβλία.
8. Θα μάθαινα να παίζω κάποιο μουσικό όργανο όσο το δυνατόν καλύτερα.
9. Θα έβρισκα κάποιο τρόπο να βοηθήσω τους ζητιάνους που βλέπω στο δρόμο, αντί να προσποιούμαι πως είναι άορατοι.
10. Δεν θα κρατούσα κακιές και πικρίες ούτε για μια στιγμή: Θα τις άφηνα πίσω μου αμέσως μόλις συνειδητοποιούσα την ύπαρξή τους.
11. Θα θύμιζα κάθε μέρα στον εαυτό μου ότι το «όχι» είναι μια λέξη που μπορεί να με αποδεσμεύσει από κάτι, και ότι μπορεί να επιωθεί με ευγένεια, αλλά και αποφασιστικότητα.
12. Δεν θα περιμένα από τους άλλους να κάνουν αυτοί το πρώτο βήμα και να μου πουν πρώτοι «Συγγνώμη», «Σ' αγαπώ» ή «Πρέπει να μιλήσουμε».
13. Θα έγραφα επιστολές για να πω σε αυτούς που αγαπώ ότι αυτό που έχει μεγαλύτερη αξία είναι αυτό που είναι και όχι αυτό που κάνουν.
Αλλά... μια στιγμή! Αυτό το τελευταίο νομίζω ότι ήδη το κάναμε!

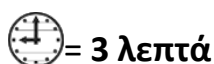
Αγαπημένα μας εγγόνια, αναλογιζόμαστε αυτά που κάναμε στη ζωή μας και οκεφτόμαστε πόσα πράγματα θα είχαμε κάνει διαφορετικά, αν μπορούσαμε να γυρίσουμε -με κάποιο τρόπο- πίσω, στα νιάτα μας. Δυστυχώς όμως, το δώρο της νιότης δεν θα μπορούσε να ξαναδοθεί σε εμάς. Εσείς όμως το έχετε!

Θυμάστε όταν, στην αρχή της χρονιάς, σας ζητήσαμε να γράψετε τις απαντήσεις σας στην ερώτηση «Τι θέλετε περισσότερο απ' όλα στη ζωή;»

Ελπίζουμε -μέσα από την καρδιά μας- αυτή η χρονιά να σας ώθησε να αναθεωρήσετε τα όνειρα που είχατε για τη ζωή σας. Πιστεύουμε ότι τώρα γνωρίζετε πολύ καλύτερα ότι, για να εκπληρώσετε τα όνειρά σας, θα πρέπει να κάνετε κάποιες θυσίες και να αποφύγετε καθετί που θα μπορούσε να σας απομακρύνει από αυτά.

Το όνειρο που έχουμε εμείς για εσάς, είναι να είστε επιτυχημένοι στη ζωή σας, με ό,τι κι αν ασχοληθείτε. Μην ξεχνάτε όμως, ότι επιτυχία δεν θεωρείται μόνο η επίτευξη των ονείρων σας. Επιτυχία στη ζωή είναι να μπορέσετε να μείνετε σταθεροί στις αξίες και τα ιδανικά σας, σε έναν κόσμο που μεταβάλλεται καθημερινά και, κάθε στιγμή που περνάει, να γίνεστε, όλο και περισσότερο... Άνθρωποι.

Με πολλή αγάπη,
Οι γραφάδες σας





ΑΝΑΠΤΥΞΗ



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ «ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΖΩΗΣ»

22 ΛΕΠΤΑ

Συντονίστε τη συζήτηση

Γράψτε μια επιστολή έχοντας ως πρότυπο την επιστολή των γιαγιάδων.

Είδαμε ότι οι ιστορίες, πραγματικές και φανταστικές εξίσου, έχουν φοβερή δύναμη μέσα τους. Εμείς οι άνθρωποι είμαστε πλάσματα συναισθηματικά και παίρνουμε δύναμη από ιστορίες ηρωισμού, γενναιότητας, θάρρους, ειλικρίνειας και συγχώρησης. Για ποιους λόγους θεωρείτε ότι μας συγκινούν τόσο πολύ οι ιστορίες;

[Πιθανές απαντήσεις είναι οι εξής:

- *Οι ιστορίες αγγίζουν, όχι μόνο τον νου μας, αλλά και τα συναισθήματά μας.*
- *Άλλες φορές μας διασκεδάζουν και άλλες φορές μας προκαλούν αγωνία: με αυτόν τον τρόπο τραβούν περισσότερο την προσοχή μας.*
- *Σε μια καλογραμμένη ιστορία, εύκολα μπορεί να ταυτιστεί κανείς με τους ήρωές της.]*

Οι περισσότεροι πολιτισμοί του κόσμου, αν όχι όλοι, χρησιμοποιούν τις ιστορίες για να μεταφέρουν διάφορες ανθρωπιστικές, ηθικές και πολιτισμικές αξίες. Στη δική μας κουλτούρα, ποιες είναι οι ιστορίες που μας ενθαρρύνουν και μας κινητοποιούν;

[Συντονίστε μια συζήτηση με θέμα τις πραγματικές ή τις φανταστικές ιστορίες που προάγουν θετικές αξίες. Εστιάστε στον τρόπο με τον οποίο οι χαρακτήρες στις ιστορίες αυτές μπορούν να χρησιμεύσουν ως πρότυπα για τους νέους σημερινής εποχής. Οι 'ήρωες' των πραγματικών αυτών ιστοριών, μπορεί να είναι αθλητές, πολιτικοί ή θρησκευτικοί ηγέτες, συγγραφείς κ.ά.]


Διακριτικό γνώρισμα μιας υγιούς κοινότητας είναι ότι χρησιμοποιεί τόσο πραγματικές, όσο και φανταστικές ιστορίες για να τιμήσει προσωπικά επιτεύγματα και 'νίκες' που έχουν θετικό αντίκτυπο σε όλους μας.

Σε αυτό ακριβώς εξασκηθήκαμε και εμείς στο φετινό μας πρόγραμμα, καθώς μοιραζόμασταν μεταξύ μας την κάθε ορθή απόφαση, στάση και κίνηση.

Αφηγηθήκατε κι εσείς ένα μέρος της πραγματικής σας ιστορίας με όσα γράψατε στα τετράδια και τα προσωπικά σας ημερολόγια, αλλά και με όσα μοιραστήκατε με ανθρώπους έξω από αυτή την τάξη.

Σήμερα, θα ακολουθήσετε το πρότυπο των γιαγιάδων και θα γράψετε τη δική σας πραγματική ιστορία με τη μορφή μιας επιστολής. Σκεφτείτε σε ποιον θα την απευθύνετε. Μπορεί να είναι ο αδελφός ή η αδελφή σας, ο εξάδελφός σας, κάποιος γείτονας ή φίλος. Επιλέξτε κάποιο άτομο το

Αναδρομή στις σημειώσεις του
Μαθήματος 2 (Ενότητα 1)

 = 6 λεπτά

οποίο χρειάζεται την υποστήριξή σας και σκεφτείτε με ποιον τρόπο θα του μιλήσετε για τις δικές σας δυσκολίες και επιτυχίες, καθώς και για τη διαδρομή που ακολουθήσατε, μέχρι την επίτευξη των στόχων σας. Το αν τελικά θα παραδώσετε την επιστολή αυτή ή όχι, εξαρτάται μόνο από εσάς.

Το πρώτο σας βήμα για τη δραστηριότητα αυτή είναι να ξαναδείτε τις σημειώσεις σας από το Μάθημα 2 της Ενότητας 1, δηλαδή τη λίστα με τους 'στόχους ζωής' που γράψατε στο τετράδιό σας, καθώς και όσα γράψατε στο προσωπικό σας ημερολόγιο, ως απάντηση στην ερώτηση: «Τι θέλετε περισσότερο από όλα στη ζωή;». Ίσως όλα αυτά να σας θυμίσουν ένα σημαντικό γεγονός ή μια σωστή επιλογή που κάνατε, στοιχεία που μπορείτε τώρα να συμπεριλάβετε στην επιστολή σας.

[Αφού χωρίσετε τους μαθητές σε ομάδες τριών ή τεσσάρων ατόμων, ζητήστε τους να ξαναδούν τις λίστες τους και έπειτα να αφιερώσουν μερικά λεπτά για να συζητήσουν μεταξύ τους:

1. Εάν θέλουν να αφαιρέσουν κάτι τελείως από τις λίστες τους, και γιατί.
2. Εάν θέλουν να αλλάξουν ή να προσθέσουν κάτι στις λίστες τους και γιατί.


Στη συνέχεια, ζητήστε από τους μαθητές να αναλογιστούν:

1. Όσα έμαθαν φέτος για κάποιους «ονειροθραύστες», καθώς και τη σχέση που έχει η αποφυγή τους με την επίτευξη των αναθεωρημένων στόχων και ονείρων τους.
2. Με ποιον τρόπο η συμβολή έμπιστων ανθρώπων δίπλα τους, μπορεί να είναι καθοριστική, κατά τη διάρκεια της προσωπικής τους διαδρομής που θα οδηγήσει στην εκπλήρωση των ονείρων και των στόχων τους.

Ρωτήστε ποιοι προσφέρονται μοιραστούν με την υπόλοιπη τάξη μερικές από τις απαντήσεις τους.

Πιθανές απαντήσεις:

1. Με το να παρέχουν υποστήριξη ενθαρρύνοντας ο ένας τον άλλον στις δύσκολες στιγμές.
2. Με το να μοιράζονται και να αναφέρουν ο ένας στον άλλον κάθε επιτυχία (αλλά και αποτυχία) στην προσπάθειά τους αυτή.
3. Με το να επιβραβεύει ο ένας τις 'νίκες' του άλλου.]

 = 11 λεπτά

Δώστε αρκετό χρόνο στους μαθητές να γράψουν την επιστολή τους. Επιτρέψτε σε όσους το επιθυμούν, να μοιραστούν το περιεχόμενο των επιστολών τους με την υπόλοιπη τάξη.

Τώρα ο καθένας από εσάς θα συντάξει την δική του επιστολή. Έχετε 12 με 14 λεπτά στη διάθεσή σας. Φροντίστε να συμπεριλάβετε τα παρακάτω στοιχεία:

1. Σε ποιον θα απευθύνετε την επιστολή (τον αποδέκτη).
2. Μια σαφή περιγραφή του θέματος που επιλέξατε.
3. Λεπτομερή αφήγηση για το πώς πήρατε τις αποφάσεις σας.
4. Τα βήματα που κάνατε για να τα καταφέρετε.
5. Το πώς συνέβαλε η τάξη στην επιτυχία σας.
6. Με ποιον τρόπο ελπίζετε ότι η επιστολή θα βοηθήσει τον άνθρωπο στον οποίο απευθύνεται.

Για αναλυτικές πληροφορίες στις οποίες βασιστήκατε για να πάρετε τις αποφάσεις σας, μπορείτε να ανατρέξετε στα προηγούμενα μαθήματα. Ελπίζω να θυμάστε ότι οι γιαγιάδες σας χρησιμοποιούσαν πάντοτε συγκεκριμένα στοιχεία και δεδομένα στις επιστολές τους για να μπορέσουν να υποστηρίξουν τις πεποιθήσεις και τις προτάσεις τους.

Επίσης, καθώς θα καταγράφετε τους τρόπους με τους οποίους η τάξη συνέβαλε στην επιτυχία σας, μην ξεχάσετε να αναφέρετε συγκεκριμένα παραδείγματα από όσα έκαναν οι άλλοι για να σας βοηθήσουν, να σας ενθαρρύνουν, να σας επιβραβεύσουν και να σας υποστηρίξουν.

Τώρα λοιπόν έχετε να διηγηθείτε μια ιστορία όπου εσείς θα είστε ο ήρωας που θριάμβευσε! Μπορείτε να γίνετε το πρότυπο για κάποιον άλλον, όπως ακριβώς στάθηκαν οι γιαγιάδες για εσάς.

Αναφερθήκαμε πολλές φορές σε ανθρώπους στη ζωή μας που έχουν μια σημαντική ηθική υπόσταση και λειτουργούν ως πρότυπα ρόλων.

Άλλες φορές σκεφτήκατε ανθρώπους που ταιριάζουν με αυτούς των ιστοριών.

Όπως κι εάν έχει, τώρα είστε εσείς αυτοί που θα ενθαρρύνετε κάποιον άλλον, λέγοντάς του ότι αποφασίσατε να αποφύγετε καθετί που θα μπορούσε να μπει εμπόδιο στην πραγματοποίηση των ονείρων σας.

Αν επιλέξετε να παραδώσετε τελικά την επιστολή σας στον αποδέκτη που επιλέξατε, θα χαϊρόμουν να μάθω τι αντίκτυπο είχε.



= 25 λεπτά



ΣΥΖΗΤΗΣΗ «ΠΩΣ ΝΑ ΣΥΝΕΧΙΣΩ»

3 ΛΕΠΤΑ

Τώρα λοιπόν, καθώς τελειώνει η χρονιά μας ας αφιερώσουμε λίγα λεπτά για να σκεφτούμε πώς θα συνεχίσουμε μετά σαν μια ουσιαστική κοινότητα μάθησης.

Ποιες προκλήσεις και δυσκολίες μπορεί να αντιμετωπίσετε αφού αφήσετε πίσω σας τον ασφαλή χώρο της σχολικής μας παρέας, στο τέλος της σχολικής χρονιάς;

[Πιθανές απαντήσεις μπορεί να είναι οι εξής:

- *Το καλοκαίρι δεν θα υπάρχουν μαθήματα σαν και αυτό*
- *Την επόμενη χρονιά, θα έχουμε άλλους καθηγητές...*
- *.... ή και συμμαθητές*
- *Θα συναντήσουμε, ίσως, νέες αποπροσανατολιστικές προκλήσεις]*

Με ποιους τρόπους μπορείτε να συνεχίσετε σε μια θετική κατεύθυνση προς τα όνειρά σας;

[Πιθανές απαντήσεις:

- *Θα συχνάζω σε μέρη όπου βρίσκονται άτομα που εμπιστεύομαι.*
- *Θα αποφεύγω μέρη όπου υπάρχουν ισχυρές προκλήσεις που μπορεί να με αποπροσανατολίσουν.*
- *Θα έχω τακτική επικοινωνία με έμπιστους συνομηλίκους μου, αλλά και άτομα που αποτελούν πρότυπα για εμένα και μπορούν να με εμπνεύσουν και να με συμβουλεύσουν.*

Όλα τα παραπάνω μπορούν να σας βοηθήσουν να παραμείνετε σταθεροί σε αξίες που καταφέρατε να οικοδομήσετε μέχρι τώρα.

Πιο συγκεκριμένα, τα άτομα-πρότυπα μπορούν να γίνουν για εσάς πηγή δύναμης -όταν νιώθετε ότι οι δυνάμεις σας σάς εγκαταλείπουν- αλλά και να σας ενθαρρύνουν να παραμείνετε πιστοί σε όσα πιστεύετε.

Με τον ίδιο τρόπο, μπορείτε και εσείς να γίνετε ένας έμπιστος φίλος για τους άλλους, και μια πηγή σταθερότητας και αξιοπιστίας.

Το 1996, ο Jon Krakauer έγραψε ένα βιβλίο με τίτλο «Into Thin Air»⁷ για μια πραγματική τραγωδία στο όρος Έβερεστ. Μας διηγείται πώς πολλοί άντρες μιας αποστολής αποκόπηκαν από την ομάδα τους βρίσκοντας τραγικό θάνατο από τις καιρικές συνθήκες, την έλλειψη οξυγόνου ή την πτώση τους από το βουνό ή και τα τρία. Πρόκειται για ένα από τα πιο τραγικά γεγονότα που συνέβησαν ποτέ κατά την προσπάθεια αναρρίχησης στην κορυφή του Έβερεστ.

⁷ «Χωρίς οξυγόνο», Εκδ. Πατάκη, 2000

Άλλαξαν πολλά από εκείνη τη μοιραία μέρα. Ένα από αυτά είναι ότι, πλέον, τονίζεται η αναγκαιότητα να υπάρχει πάντοτε συνοδός κατά την ανάβαση.

Για τον ίδιο λόγο είναι σημαντικό να έχουμε κι εμείς κάποιον 'συνοδοιπόρο' στο δικό μας 'ταξίδι', ο οποίος μπορεί να μας προειδοποιήσει για κινδύνους ή για 'τυφλά σημεία', αλλά και να μας ενθαρρύνει όταν, απλά, απογοητευόμαστε.

Φέτος γνωρίσαμε αρκετά καλά ο ένας τον άλλον και μπορούμε να διατηρήσουμε αυτή την ιδιαίτερη σχέση, σχεδιάζοντας τρόπους για να κρατήσουμε επαφή μεταξύ μας. Πώς λοιπόν θα μπορούσε να γίνει αυτό;

[Γράψτε την ακόλουθη λίστα με πιθανές απαντήσεις στον πίνακα:]

- Φροντίζουμε να επικοινωνούμε συχνά μεταξύ μας.
- Διοργανώνουμε συναντήσεις για να γιορτάζουμε μαζί, κάθε καινούρια επιτυχία ή νίκη.
- Εγκαινιάζουμε μια «Γραμμή έκτακτης υποστήριξης» που θα λειτουργεί μέσω email ή κινητού τηλεφώνου, ώστε να μπορούμε να ειδοποιήσουμε γρήγορα ο ένας τον άλλον, όταν χρειαζόμαστε βοήθεια.
- Στέλνουμε επιστολές, όπως αυτές που μόλις ολοκληρώσαμε, όπου διηγούμαστε παρόμοιες ιστορίες.



= 28 λεπτά



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ

3 ΛΕΠΤΑ

Θα θυμάστε πως στο προηγούμενο μάθημα σας είπα ότι σήμερα θα προσθέταμε κάτι ακόμη στο προσωπικό ημερολόγιο. Ήρθε και πάλι η ώρα να ανατρέξετε και πάλι σε αυτό και να ξαναδείτε τη λίστα με τα όνειρά σας.

Σας δίνω μερικά λεπτά να ξαναδιαβάσετε αυτά που είχατε γράψει τότε και να σκεφτείτε εάν κάτι έχει αλλάξει στη λίστα αυτή. Αν κάτι έχει αλλάξει, μπορείτε να το αλλάξετε και στο προσωπικό σας ημερολόγιο.



= 31 λεπτά



ΚΛΕΙΣΙΜΟ



ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

14 ΛΕΠΤΑ

Δώστε στον κάθε μαθητή από ένα άδειο χαρτί με γραμμές ή ζητήστε τους να βγάλουν ένα από το τετράδιο τους.

Προτού απελευθερώσετε τους συμμαθητές, θυμηθείτε να τους υπαγορεύσετε τις ερωτήσεις Γονέα-Διδάσκοντα.

[Πείτε στους μαθητές σας ότι θέλετε τώρα να αναστοχαστούν αυτά που αποκόμισαν κατά τη διάρκεια του εκπαιδευτικού προγράμματος.

1. Δώστε τους από ένα αντίγραφο του πίνακα περιεχομένων και ζητήστε τους να μελετήσουν τη λίστα που ετοιμάσατε (στο χαρτί μεγέθους Α3).

2. Ζητήστε από τους μαθητές να γράψουν -τουλάχιστον- μια φράση που να περιγράφει αυτό που αποκόμισαν από την κάθε ενότητα. Ενημερώστε τους ότι έχουν μόνο 10 λεπτά στη διάθεσή τους, καθώς και ότι στο τέλος του μαθήματος, θα μαζέψετε τα χαρτιά τους.

3. Στη συνέχεια, δώστε στις μικρές ομάδες από ένα χαρτί μεγέθους Α3 και από ένα μαρκαδόρο. Πείτε τους να επιλέξουν κάποιο μαθητή από την ομάδα ο οποίος θα αναλάβει να γράφει. Στη συνέχεια, δώστε τους την οδηγία να γράψουν πάνω στην αφίσα της ομάδας τον τίτλο 'Απολογισμός προγράμματος'

4. Κάθε ομάδα θα πρέπει να επιλέξει τις πιο αντιπροσωπευτικές φράσεις των μελών της και να τις γράψει πάνω στην αφίσα.

5. Κάθε ομάδα θα πρέπει να σιγουρευτεί ότι έχει αξιοποιήσει -τουλάχιστον- μία φράση από κάθε μέλος της καθώς και ότι υπάρχει έστω μία φράση κάτω από την κάθε ενότητα του προγράμματος.

6. Τοιχοκολλήστε τις αφίσες στην τάξη σας.

7. Μαζέψτε τα γραπτά των μαθητών, καθώς θα αποτελέσουν πηγή ανατροφοδότησης και αξιολόγησης του προγράμματος

8. Κλείστε το μάθημα με ελεύθερη συζήτηση.]

9. Απελευθερώστε τους μαθητές.]



= 45 λεπτά

ΣΥΝΔΕΣΗ ΓΟΝΕΑ-ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ



Για συζήτηση με την οικογένεια:

1. Ζητήστε από το παιδί σας να μοιραστεί μαζί σας την ιστορία που έγραψε στο μάθημα.
2. Μιλήστε με το παιδί σας για τη σημασία που είχαν για εσάς οι συζητήσεις που είχατε μαζί του όλο αυτό το διάστημα.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ-ΙΣΤΟΓΡΑΦΙΑ



Παρουσίαση του προγράμματος-Θεωρητικό πλαίσιο

Δεδούλη, Μ. (2002). *Βιωματική μάθηση-Δυνατότητες αξιοποίησής της στο πλαίσιο της Ευέλικτης Ζώνης. Επιθεώρηση Εκπαιδευτικών Θεμάτων 6, 145- 159.*

Δημητρόπουλος, Ε.Γ. (1992) Συμβουλευτική και συμβουλευτική ψυχολογία. Αθήνα, Γρηγόρης.

Καλαντζή-Αζίζι, Α. (1984) Αυτογνωσία, Αυτοαντίληψη και Αυτοέλεγχος. Αθήνα, Δίφρος

Καλαντζή-Αζίζι, Α. (2002) Αυτογνωσία και Αυτοδιαχείριση. Γνωσιακή-συμπεριφοριστική προσέγγιση. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Κατάκη, Χ. (1998). Οι τρεις ταυτότητες της ελληνικής οικογένειας. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Καψάλης, Α.Γ.(2000). Παιδαγωγική Ψυχολογία. Θεσ/νίκη:Αφοί Κυριακίδη

Κοσμίδου –Hardy, Χ. και Γαλανουδάκη-Ράπτη, Αθ. (1996). Συμβουλευτική: Θεωρία και πρακτική. Αθήνα: Π. Ασημάκης: Ινστιτούτο Προσωπικής Ανάπτυξης.

Κλεάνθους-Παπαδημητρίου, Μ. (1952). *Η Νέα Αγωγή. Θεωρία και Μέθοδοι.* Αθήνα.

Κόκκος, Α.(2011). Εκπαίδευση μέσα από τις Τέχνες. Αθήνα: Μεταίχιμο

Κούρτη, Ε. (1995) Διαπροσωπική επικοινωνία: Θεωρητικές προσεγγίσεις. Αθήνα:Μάγια.

Κοσμόπουλος, Α.Β.(2000).Η Σχεσιοδυναμική Παιδαγωγική του Προσώπου. Αθήνα: Γρηγόρης

Κούρτη, Ε. (1995) Διαπροσωπική επικοινωνία: Θεωρητικές προσεγγίσεις. Αθήνα:Μάγια.

Κριεμάδης Θ. & Θωμοπούλου Ι. (2012). Διοίκηση Σχολικών Μονάδων με έμφαση στη Ποιότητα. Αθήνα: Νομική Βιβλιοθήκη

Λεονταρή,Α. (1996) Αυτοαντίληψη. Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα.

Μαλικιώση-Λοΐζου, Μ. (2012) Συμβουλευτική Ψυχολογία. Αθήνα: Εκδόσεις Πεδίο

Ματσαγγούρας Η. (2007). Θεωρία και πράξη της διδασκαλίας, (τ.Β'). Στρατηγικές διδασκαλίας. Η Κριτική Σκέψη στη Διδακτική Πράξη. Αθήνα:Gutenberg

Ματσαγγούρας, Η. (2012), *Επιμορφωτικό Υλικό για τις Βιωματικές Δράσεις: Από τη Βιωματική Μάθηση στο Συνεργατικό Μοντέλο Βιωματικών Δράσεων* (Επιμ.), Παιδαγωγικό Ινστιτούτο.

Μπακιρτζής, Κ. (2000). *Βιωματική εμπειρία και κίνητρα μάθησης. Παιδαγωγική επιθεώρηση 30, 89-108.*

- Μπεχράκη, Κ. (2002). Σχολές Γονέων. Εμπειρίες – Προοπτικές. Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα.
- Νόβα-Καλτσούνη, Χ. (1996), Κοινωνικοποίηση. Η γέννηση του κοινωνικού υποκειμένου. Αθήνα: Εκδ. Gutenberg.
- Ξωχέλλης, Π. (1999). Εισαγωγή στη Παιδαγωγική. Θεμελιώδη Προβλήματα της Παιδαγωγικής Επιστήμης. Θεσ/νίκη: Αφοί Κυριακίδη
- Παπαδάκη-Μιχαηλίδη, Ε. (1997) Η σιωπηλή γλώσσα των συναισθημάτων. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Παπαδιώτη-Αθανασίου, Β. (2000). Οικογένεια και Όρια. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Παπάνης, Ευ. Ασκήσεις για Συμβούλους και Συμβουλευόμενους- Σημειώσεις. Πανεπιστήμιο Αιγαίου
- Πυτερόπουλος, Γ. (1996). Επικοινωνώ, άρα υπάρχω. Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα.
- Πολεμικός, Ν. Και Κοντάκος, Α. (Επιμ.) (2002) Μη-λεκτική επικοινωνία. Σύγχρονες θεωρητικές και ερευνητικές προσεγγίσεις στην Ελλάδα. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Τριλίβα, Σ. Chimienti, G. (1998) Πρόγραμμα ελέγχου των συγκρούσεων. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Χάρρις, Τ. (1998) Είμαι Ο'κεϋ, είσαι Ο'κεϋ. Η ψυχολογία της διαπροσωπικής σχέσης με τη γλώσσα της συνδιαλεκτικής ανάλυσης. Αθήνα: Καστανιώτης.
- Χατζηχρήστου, Χ. (1999) Ο χωρισμός των γονέων, διαζύγιο και παιδιά. Αθήνα: Ελληνικά γράμματα.
- Χουρδάκη, Μ. (2000). Οικογενειακή ψυχολογία. Αθήνα, Leader Books.
- Cropley, A. J. (2006). *"Dimensions of creativity. Creativity: A social approach"*. Roeper Review, 28, 125-130.
- Datilio, F.M., C.A.Padesky (1994) Συμβουλευτική ζευγαριών. Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα.
- Dewey, J. (1938,1980). *Εμπειρία και Εκπαίδευση*. Αθήνα: Γλάρος.
- Dowling, E. & Osborne, E. (Επιμ.) (2001). Η οικογένεια και το σχολείο. Αθήνα, Gutenberg.
- Dunn, J. (1999). Οι στενές προσωπικές σχέσεις των μικρών παιδιών. Αθήνα: Τυπωθήτω. Γ.Δαρδανός.
- Gardner, H. (2011). *The unschooled mind: How children think and how schools should teach*. New York: Basic Books.
- Gordon, Thomas (1994). Ο αποτελεσματικός γονέας. Αθήνα: Ευρωσπουδή.
- Herbert, M. (1998) Ψυχολογική φροντίδα του Παιδιού και της οικογένειάς του. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Ivey, A et al (1992) Συμβουλευτική: Μέθοδος πρακτικής προσέγγισης. Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα.

- Ivey, A et al (1994) Συμβουλευτική: Βασικές δεξιότητες επιρροής. Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα.
- Jeffrey, B., & Craft, A. (2004). "Teaching creatively and teaching for creativity: Distinctions and relationships". *Educational Studies*, 30, 77-87.
- Moore, S. & Rosenthal, D. (2017). *Grandparenting: Contemporary Perspectives*. New York: Routledge/ Taylor & Francis Group
- Perkins, D. (1994). *The Intelligent Eye. Learning to Think by Looking at Art*. Los Angeles: The J. Paul Getty Trust.
- Powell, S. (2011). *Nothing is Permanent but Change (Heraclitus)*. *Professional Case Management*, 16 (4), 165–166.
- Satir, Virginia. (1989) Ανθρώπινη επικοινωνία. Αθήνα, Δίοδος
- Skynner, R. (1997) Οικογενειακές υποθέσεις. Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα.
- Transmission of Maternal Depression to Their Grandchildren. Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 55(5), 601–612.
- Vansteenkweg, A. (1995) Η αγάπη είναι ενέργεια: Το παιχνίδι του γάμου. Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα.
- Weare, K. & Gray, G. (2000). Η προαγωγή της ψυχικής και συναισθηματικής υγείας στο σχολείο. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Winnicott, P. (1995). Συζητήσεις με τους γονείς. Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα.

Ηλεκτρονικές πηγές:

Μαθησιακές Κοινότητες (Πανεπιστήμιο Κύπρου):

<http://www.ucy.ac.cy/includ-ed/el/learning-communities#num1>

Community of practice on play:

<https://developingchild.harvard.edu/collective-change/key-concepts/learning-communities/>

Ενότητα 2: Ψυχοδραστικές ουσίες

Μάθημα 6: Τι γνωρίζετε για τις ψυχοδραστικές ουσίες;

Πηγές για τις διερευνητικές ερωτήσεις (κουίζ):

National Institute on Drug Abuse, National Institute of Health: www.drugabuse.gov

Partnership for Drug-Free Kids: Above the Influence:

<http://abovetheinfluence.com/drugs/adderall>

Μάθημα 7: Οι επιδράσεις των ψυχοδραστικών ουσιών στο σώμα

National Institute on Drug Abuse

<https://www.drugabuse.gov/national-survey-drug-use-health>

DailyMail.com <https://www.dailymail.co.uk/health/article-2788399>

Treatment4Addiction.com <https://www.treatment4addiction.com/>

Scholastic Inc. <http://headsup.scholastic.com/teachers/14-drug-education-activities>

Μάθημα 9: Η πορεία εθισμού στις ουσίες

Foundation for a Drug-Free World: <https://www.drugfreeworld.org/drugfacts/drugs/basic-facts-about-commonly-abused-drugs.html>

National Institute on Drug Abuse: <https://easyread.drugabuse.gov>

Ενότητα 3: Αλκοόλ και καταχρήσεις

Μάθημα 14: Η επιρρέπεια στην κατάχρηση αλκοόλ

National Institute on Drug Abuse.

<https://teens.drugabuse.gov/drug-facts/alcohol>

Teen Challenge.

<https://teenchallenge.cc/blog/>

Foundation for a Drug-Free World.

<https://www.drugfreeworld.org/drugfacts/alcohol/international-statistics.html>

Παράρτημα στην ενότητα 3: Κάπνισμα

Centers for Disease Control and Prevention:

https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/health_effects/effects_cig_smoking/index.htm

World Health Organisation:

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>

Campaign for Tobacco-free Kids

<https://www.tobaccofreekids.org/fact-sheets>

<https://www.tobaccofreekids.org/assets/factsheets/0153.pdf>



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ:
ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ
(Ενότητες 2 και 3)

ΕΝΟΤΗΤΑ 2

ΨΥΧΟΔΡΑΣΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

ΥΠΟΜΝΗΜΑ
Κ = ΚΟΡΟΝΑ
Γ = ΓΡΑΜΜΑΤΑ
2Κ = 2 ΦΟΡΕΣ ΚΟΡΟΝΑ
Ν = ΝΑΙ
Ο = ΟΧΙ

