



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 μπύρα 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 οινοπνευματώδους 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 οινοπνευματώδη 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 οινοπνευματώδη 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.



ΜΑΘΗΜΑ



ΑΦΕΤΗΡΙΑ



ΙΣΤΟΡΙΑ

2 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

[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.]

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 διάβασε 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 μυρωδιά 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 δυσωδία θα σου χυρνούσε 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 σκουντούσαν κι έσπρωχναν ο ένας τον άλλον, διαμαρτύρονταν συνέχεια πως δεν είχαν χώρο να φάνε και γκρινιάζαν 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.... Χμμμ... 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.

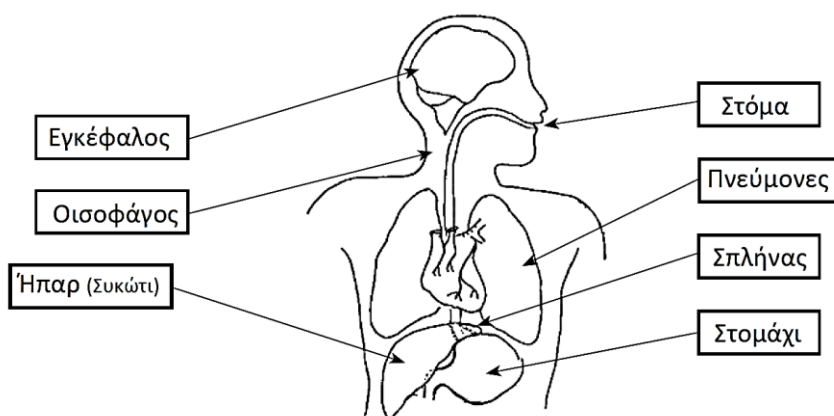
του γαστρεντερικού συστήματος. Αυτό εξηγεί το γεγονός ότι οι αλκοολικοί είναι 10 φορές πιθανότερο να νοσήσουν από αυτές τις μορφές καρκίνου.

- 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.

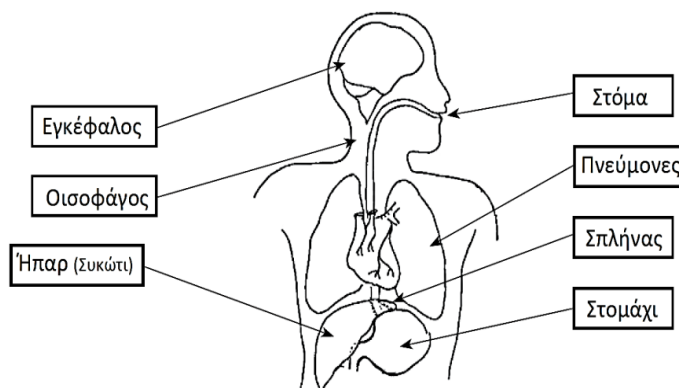
Μην εξηγήσετε ακόμη στους μαθητές τον σκοπό αυτής της άσκησης.



= 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.

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

- 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.

 = 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 σκοτεινιάσει, 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, άδειάζαν και σκοτεινιάζαν 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 σκοτεινό, 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, θνελλιώδεις και αστραφτερές, όπως τις ήξερα όταν ήμασταν νέοι, ήταν τώρα θοβές και άδειες... Πάσχιζε να πάρει και να βγάλει τον αέρα, η αναπνοή του αδύναμη και ακανόνιστη.

«Ήμουν καρλός σύζυγος, τι νομίζεις;». Η φωνή του ήταν βρακνή κι ανατριχιαστική σαν κμωλία που τρίζει πάνω στον μαυροπίνακα.

Τον κοιτάξα παρωμένη και ανέκφραστη. Σικιώθηκα να φύγω όταν ξαφνικά, έπεσε το βλέμμα μου στον απέναντι καθρέφτη. Τίποτε δεν θύμιζε 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, τονλάχιστον για μένα.

Η γρατιά 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

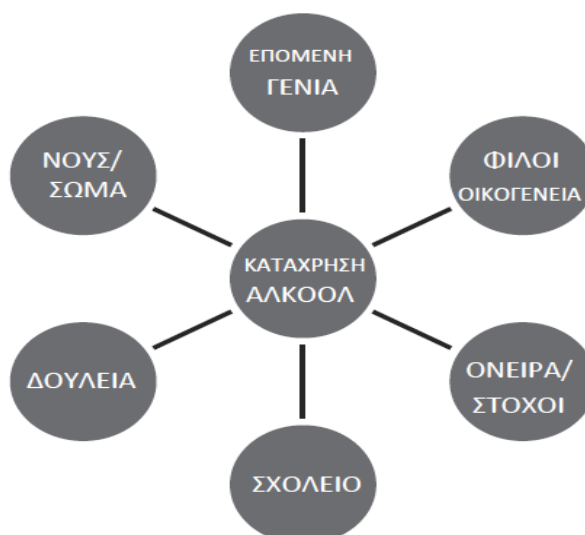


ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΕΠΕΙΩΝ 5 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

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;

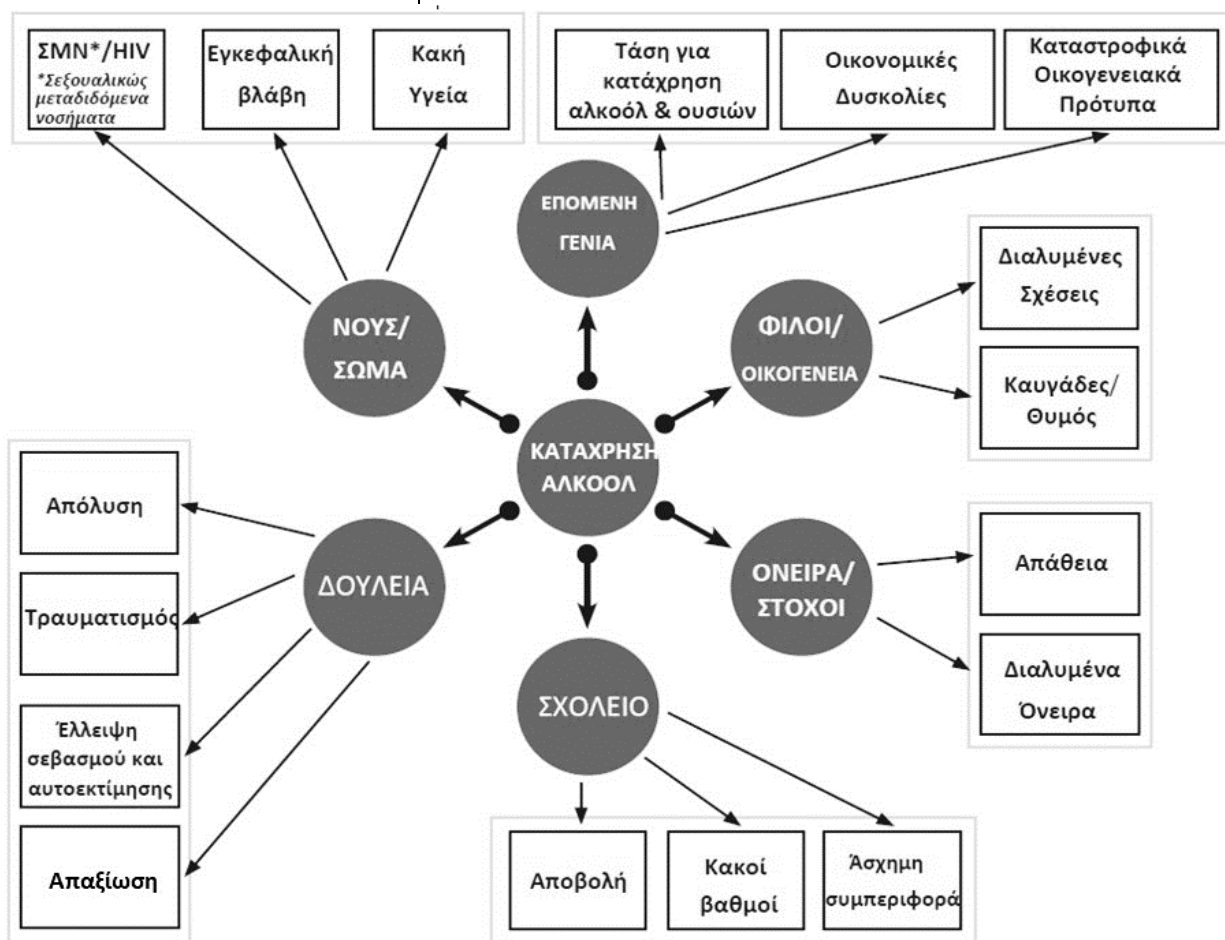
Ας γυρίσουμε πίσω για μια στιγμή στο προηγούμενο μάθημα, όπου μάθαμε ποιες είναι οι σωματικές επιδράσεις του αλκοόλ.

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

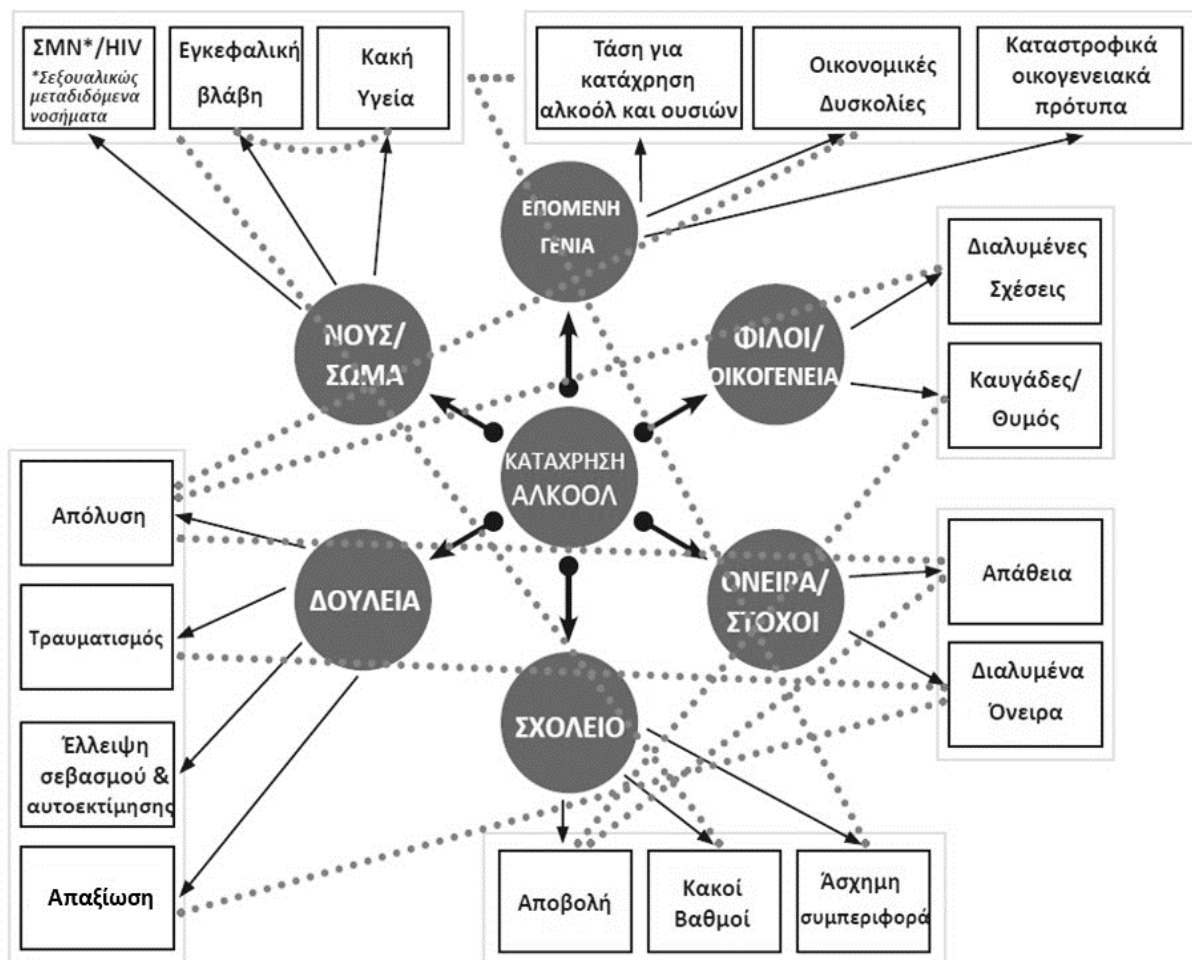


ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΕΠΕΙΩΝ

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 κάποιον 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 χονεϊς 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 δυσκολεύει 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 δυνατό 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;]

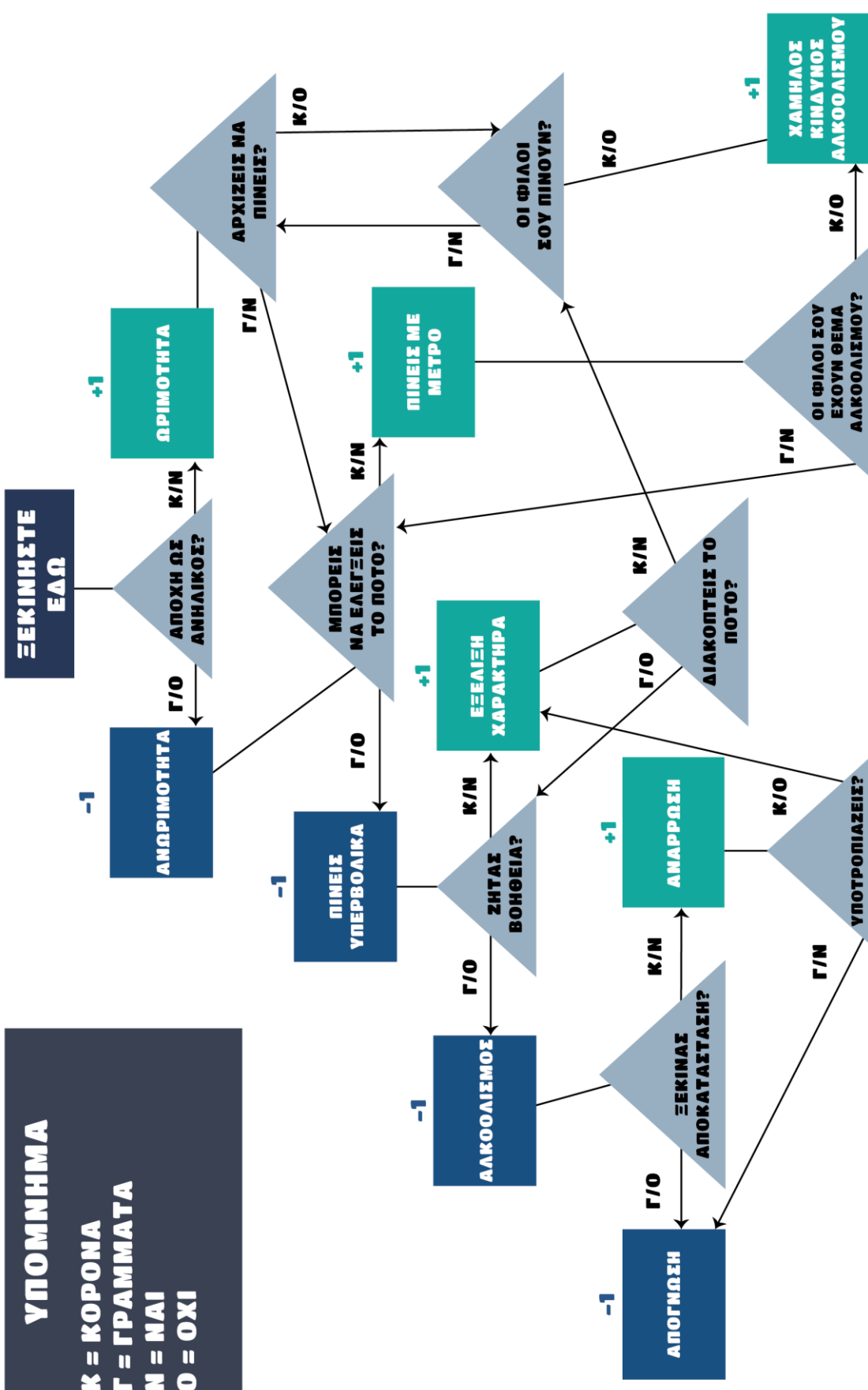


= 30 λεπτά

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 ευτυχημένοι;

 = 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 %)