

Άρθρο/έρευνα της μαθητικής ομάδας Αγωγής Υγείας του 2<sup>ου</sup> Γυμνασίου Σκύδρας, στην ημερίδα Αγωγής Υγείας που διοργάνωσε η Διεύθυνση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης σε συνεργασία με το Κέντρο Εκπαίδευσης Κοινωνικής Υποστήριξης και Κατάρτισης Ατόμων με Αναπηρία (ΚΕΚΥΚΑμεΑ) και τη Σχολή Γονέων Νομού Πέλλας. Τα πρακτικά της ημερίδας δημοσιεύτηκαν σε τόμο με τα στοιχεία: Κιουρτσής,Κ., επιμέλεια (2006). *Συμπεριφορές και προκαταλήψεις απέναντι στους γραπτούς και στους άγραφους κανόνες του Σχολείου, της Οικογένειας και της Κοινωνίας*. Έδεσσα: Διεύθυνση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Νομού Πέλλας-Τομέας Αγωγής Υγείας. ISBN : 960- 9169-0-9.

ΣΧΟΛΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ: 2ο Γυμνάσιο Σκύδρας

ΤΙΤΛΟΣ:

ΟΙ ΝΕΟΙ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΤΙΣ  
ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ

ΚΑΡΑΒΙΤΗΣ ΣΤΑΥΡΟΣ

ΤΑ ΜΕΛΗ ΤΗΣ ΜΑΘΗΤΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ:

Η ομάδα αγωγής υγείας αποτελείται από τους εξής μαθητές και μαθήτριες:

- |    |               |              |              |
|----|---------------|--------------|--------------|
| 1. | Αλεξανδρίδου  | Χριστίνα     | της Γ' Τάξης |
| 2. | Ανδρεάδου     | Αναστασία    | της Γ' Τάξης |
| 3. | Βασιλειάδη    | Άγγελο       | της Γ' Τάξης |
| 4. | Γρηγοριάδου   | Λουΐζα       | της Γ' Τάξης |
| 5. | Δημητριάδου   | Αφροδίτη     | της Γ' Τάξης |
| 6. | Μποζίδου      | Αικατερίνη   | της Γ' Τάξης |
| 7. | Μυλωνά        | Ελένη        | της Β' Τάξης |
| 8. | Νοβάκη Ζήση   | της Γ' Τάξης |              |
| 9. | Σιάντση Μαρία | της Β' Τάξης |              |

Δακτυλογράφηση: Νοβάκης Ζήσης,

Ερωτηματολόγιο: Μποζίδου Αικατερίνη,

Συμπεράσματα/Δημιουργία Γραφικών Παραστάσεων: από όλα τα μέλη της ομάδας

Τελική επιμέλεια κειμένου: Καραβίτης Σταύρος, συντονιστής καθηγητής

Από τις πρώτες συναντήσεις η ομάδα καθόρισε ότι αντικείμενο της έρευνας θα είναι οι εξαρτησιογόνες ουσίες (ναρκωτικά – τσιγάρο – αλκοόλ), αφού τα περισσότερα μέλη της ομάδας πίστευαν ότι τα ζητήματα αυτά τους αφορούσαν άμεσα και θεωρούσαν ότι μέσα από ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας θα είχαν τη δυνατότητα να ακούσουν, να συζητήσουν, να γνωρίσουν και να μάθουν πολλά.

Στις πρώτες συναντήσεις της ομάδας έγιναν κάποιες δραστηριότητες γνωριμίας και εξοικείωσης μεταξύ των μελών της ομάδας. Συντάχθηκε και υπογράφηκε από όλους το συμβόλαιο λειτουργίας της. Στη συνέχεια έγιναν δραστηριότητες, όπου μέσα από μεθόδους ενεργητικής μάθησης (βιωματικά παιχνίδια, παιχνίδια ρόλων, παραμύθια, κ.α.) προσπαθήσαμε να ενημερωθούμε καλύτερα για το θέμα μας. Όταν ήρθε η εποχή για την επιλογή του θέματος του ερωτηματολογίου μας, αποφασίσαμε, σε πρώτη φάση, ότι δεν πρέπει να γίνει ένα ερωτηματολόγιο για όλες τις ουσίες, αλλά να εστιάσουμε σε μία μόνο ουσία, ώστε το ερωτηματολόγιο να μπορεί να έχει αρκετές ερωτήσεις που θα διερευνούν την ανθρώπινη στάση και συμπεριφορά απέναντι σε μία ουσία. Τελικώς ως εξαρτησιογόνος ουσία έρευνας επιλέχθηκε το αλκοόλ, επειδή θεωρείται από τους νέους ως «η λιγότερο επικίνδυνη» και είναι αυτή για την οποία δεν γίνεται πολύ μεγάλη εκστρατεία για τις βλαβερές συνέπειες που έχει σε ένα νεαρό οργανισμό (αντίθετα με τα ναρκωτικά, που έχουμε συνεχώς τηλεοπτικά και ραδιοφωνικά μηνύματα κατά της χρήσης, ή τον καπνό του οποίου η πώληση ή η διαφήμισή του συνοδεύεται από μηνύματα για τα προβλήματα που προκαλεί).

Αφού βρέθηκε το ειδικό θέμα στο οποίο θα κινηθεί το ερωτηματολόγιο μας, έπρεπε να επιλεγεί ο τίτλος του. Μέσα από μια σειρά προτάσεων καταλήξαμε στον τίτλο «Και πίνοντας ... με πίνεις». Στην συνέχεια συζητήσαμε ποιος πρέπει να είναι ο σκοπός της έρευνάς μας και σε ποια πληθυσμιακή ομάδα πρέπει να απευθυνθούμε. Οι περισσότεροι μαθητές αποφάσισαν, ότι τους ενδιέφερε μέσα από την έρευνα να καταγραφεί κυρίως η γνώμη των νέων σήμερα, μια που και αυτοί ανήκουν στην ίδια πληθυσμιακή ομάδα και θα ήθελαν να δουν αν οι απόψεις τους ταιριάζουν με αυτές των άλλων νέων. Έτσι μέσα από το σκοπό του ερωτηματολογίου προέκυψε και ο πληθυσμός στον οποίο θα απευθύνεται το ερωτηματολόγιο. Αφού μας ενδιαφέρει η γνώμη των νέων, το ερωτηματολόγιο θα έπρεπε να διακινηθεί σε μαθητές και μαθήτριες Γυμνασίου – Λυκείου (δηλαδή σε ηλικιακές ομάδες 12-15, 16-18).

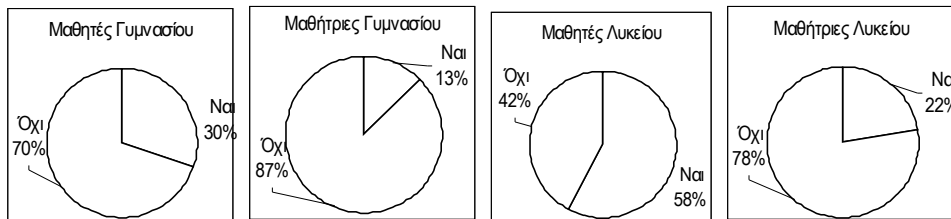
Στη συνέχεια έπρεπε να βρεθούν οι ερωτήσεις που θα έμπαιναν στο ερωτηματολόγιο. Έτσι, σε πρώτη φάση, κάθε μέλος της ομάδας έπρεπε να σκεφθεί τρεις ερωτήσεις οι οποίες θα ήθελε να συμπεριληφθούν στο ερωτηματολόγιο. Σε δεύτερη φάση, σε συνάντηση της ομάδας, καταγράφηκαν όλες οι ερωτήσεις, ομαδοποιήθηκαν οι παρόμοιες και επιλέχθηκαν τελικά αυτές που συμπεριλήφθηκαν στο ερωτηματολόγιο (οχτώ ως ερωτήσεις κλειστού τύπου και μια ως ερώτηση ανοικτού τύπου). Επίσης στις ερωτήσεις κλειστού τύπου επιλέχθηκαν και οι πιθανές απαντήσεις. Προτιμήθηκε σε τέσσερις ερωτήσεις οι πιθανές απαντήσεις να είναι «Ναι» – «Όχι», ενώ στις άλλες τέσσερις «καθόλου», «λίγο», «αρκετά», «πολύ». Έχοντας καταλήξει στις ερωτήσεις του ερωτηματολογίου, ένας μαθητής της ομάδας ανέλαβε να το προετοιμάσει σε ηλεκτρονική μορφή. Το μόνο που έμεινε να καθοριστεί από την ομάδα, ήταν ο τρόπος διακίνησής του. Επιλέχθηκε τελικά η μέθοδος «χέρι – χέρι». Κάθε μέλος της ομάδας θα έδινε σε κάποιο άτομο το ερωτηματολόγιο για να το συμπληρώσει, αφού πρώτα του συστηθεί, του εκθέσει τα κίνητρα και την αποστολή του, (τα οποία θα ήταν τυπωμένα και πάνω στο ερωτηματολόγιο για διευκόλυνση του μαθητή-ερευνητή), δίνοντας στον ερωτώμενο και όποιες διευκρινήσεις είναι πιθανό να χρειαστούν. Αποφασίστηκε επίσης το κάθε μέλος της ομάδας να διακινήσει τουλάχιστον δέκα ερωτηματολόγια. Ο χώρος στον οποίο θα γίνονταν η διακίνηση, αφέθηκε στην ελεύθερη κρίση του κάθε μαθητή.

Αφού συμπληρώθηκαν και συγκεντρώθηκαν τα ερωτηματολόγια, η ομάδα αγωγής υγείας χωρίστηκε σε τέσσερις υποομάδες: μία που επεξεργάστηκε τις απαντήσεις των μαθητών γυμνασίου, μία των μαθητριών γυμνασίου, μία των μαθητών λυκείου ή ΤΕΕ και μία των μαθητριών λυκείου ή ΤΕΕ. Η κάθε υποομάδα κατέγραψε και άθροισε τις απαντήσεις κάθε ερώτησης, δημιούργησε συγκεντρωτικούς πίνακες. Στη συνέχεια τους καταχώρησαν οι ίδιοι σε ηλεκτρονική μορφή και δημιούργησαν με τη βοήθεια του υπολογιστή, γραφικές παραστάσεις για κάθε ερώτηση, ώστε να αξιολογηθούν πιο εύκολα οι απαντήσεις που πήραν από τους ερωτώμενους.

Τα τελικά αποτελέσματα της έρευνάς μας φαίνονται στους πίνακες που ακολουθούν. Συνολικά ερωτήθηκαν 97 άτομα από τους οποίους είχαμε τα αποτελέσματα:

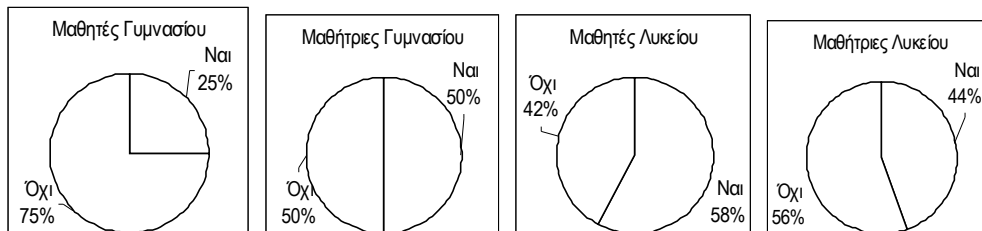
### 1<sup>η</sup> ερώτηση

Καταναλώνεις συστηματικά αλκοόλ;



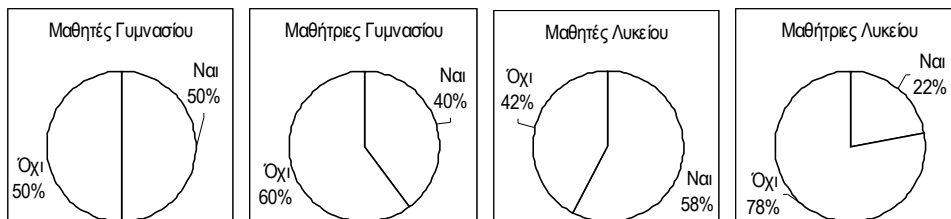
### 2<sup>η</sup> ερώτηση

Το αλκοόλ σου προκαλεί ευχάριστα αισθήματα;



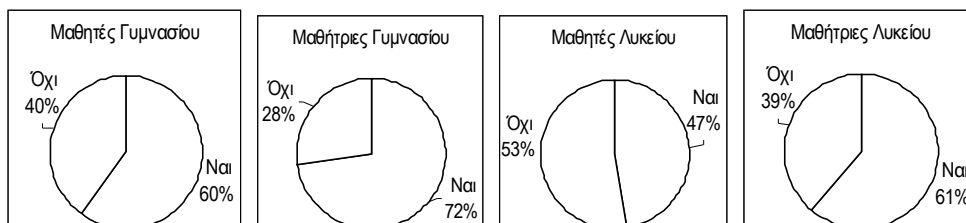
### 3<sup>η</sup> ερώτηση

Σε βοηθάει το ποτό να ξεπεράσεις μία δύσκολη κατάσταση;



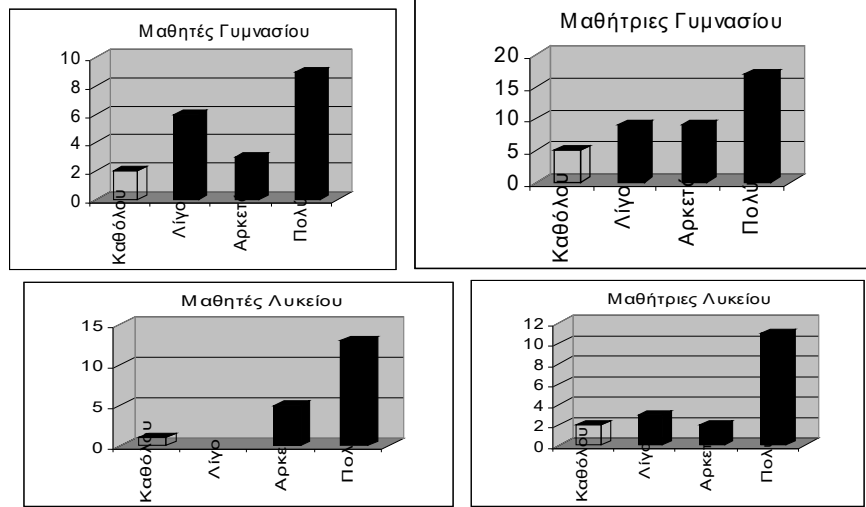
### 4<sup>η</sup> ερώτηση

Όταν καταναλώνεις αλκοόλ είναι εύκολο να παρασυρθείς και να χάσεις τον έλεγχο;



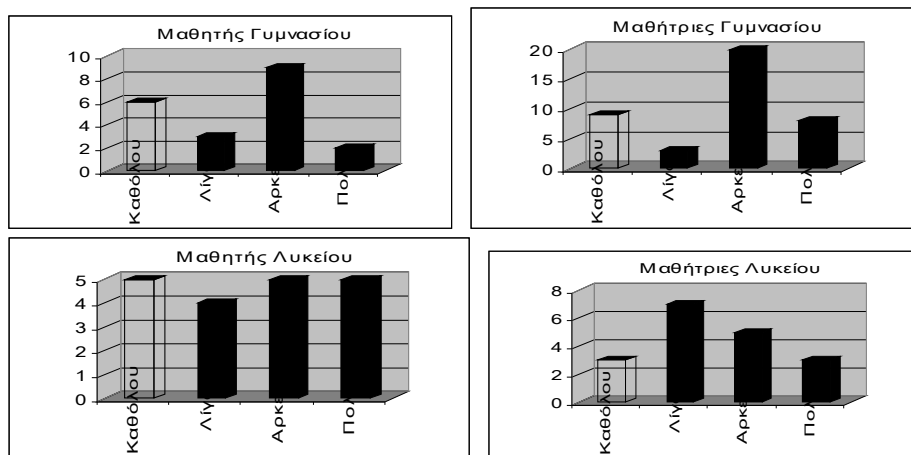
### 5<sup>η</sup> ερώτηση

Πόσο εύκολα μπορείς να αγοράσεις ένα αλκοολούχο ποτό;



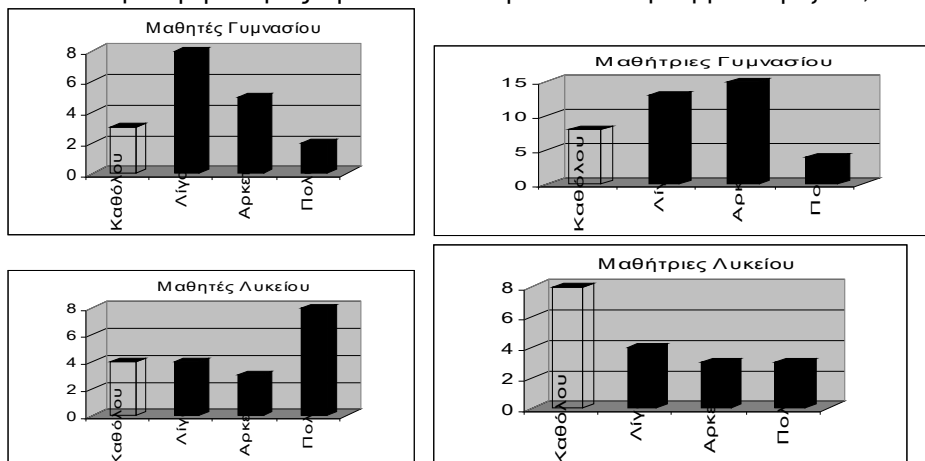
### 6<sup>η</sup> ερώτηση

Πόσο επηρεάζει η παρέα στην κατανάλωση αλκοόλ;



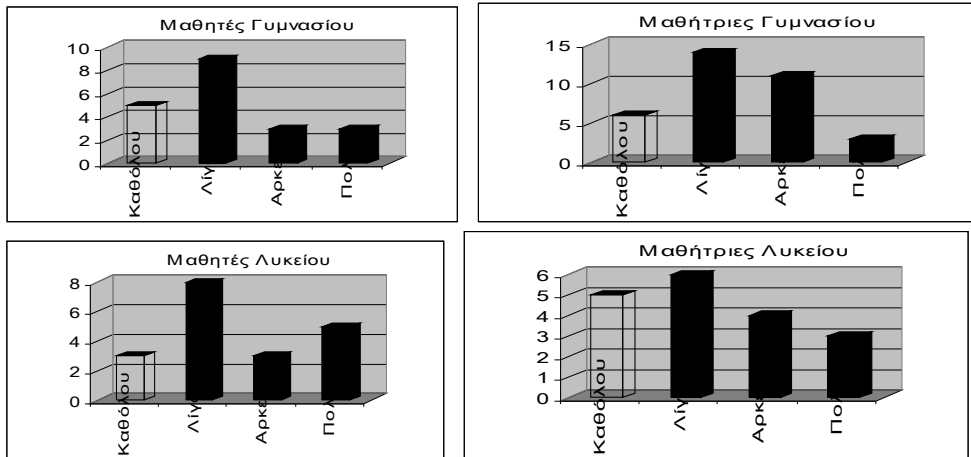
### 7<sup>η</sup> ερώτηση

Πόσο απαραίτητη θεωρείς την κατανάλωση αλκοόλ σε μία βραδινή έξοδο;



## 8<sup>η</sup> ερώτηση

Κατά την γνώμη σου, πόσο περισσότερο βλάπτει το αλκοόλ από το τσιγάρο;



Με τη βοήθεια των συγκεντρωτικών πινάκων και των γραφικών παραστάσεων, ξεκίνησε ο σχολιασμός των απαντήσεων που πήραμε. Στην πρώτη ερώτηση: «Καταναλώνεις συστηματικά αλκοόλ;» οι μαθητές και μαθήτριες γυμνασίου και η μαθήτριες λυκείου απάντησαν «όχι» ενώ οι μαθητές λυκείου απάντησαν «ναι». Τα αποτελέσματα αυτής της ερώτησης μας φάνηκαν φυσιολογικά. Τα αγόρια από μικρή ηλικία μαθαίνουν ότι δεν είναι κακό να πίνουν. Οι παππούδες δίνουν πιο εύκολα λίγο ποτό από το ποτήρι τους στους εγγονούς παρά στις εγγονές τους. Το ίδιο και οι πατεράδες για το αγόρι τους. Γενικά στην κοινωνία η εικόνα της γυναίκας που καταναλώνει αλκοόλ δεν είναι τόσο εύκολα αποδεκτή, σε αντίθεση με την εικόνα ενός άντρα, για τον οποίο θεωρείται κάτι το φυσιολογικό. Έτσι οι μαθητές λυκείου, δηλ αγόρια 16-18 χρονών, το να καταναλώνουν αλκοόλ το θεωρούν ως σύμβολο ενηλικίωσης και ανδρισμού.

Στη δεύτερη ερώτηση: «Το αλκοόλ σου προκαλεί ευχάριστα αισθήματα;» είχαμε μια ποικιλία απαντήσεων. Οι μαθητές γυμνασίου και οι μαθήτριες λυκείου απάντησαν «όχι», οι μαθητές λυκείου απάντησαν «ναι», ενώ οι μαθήτριες γυμνασίου είχαν ίδιο αριθμό απαντήσεων στο «ναι» και «όχι». Τα αποτελέσματα μας φάνηκαν αναμενόμενα. Αφού κάποιες ηλικιακές ομάδες δηλώνουν ότι δεν καταναλώνουν συστηματικά αλκοόλ, είναι φυσικό να μην μπορούν να απαντήσουν αν το αλκοόλ τους προκαλεί ευχάριστα αισθήματα. Αντίθετα, οι μαθητές λυκείου που στην πρώτη ερώτηση απάντησαν «ναι». Το «ναι» στη δεύτερη ερώτηση ίσως δείχνει και ένα λόγο για τον οποίο δηλώνουν συστηματικοί χρήστες αλκοόλ.

Στην τρίτη ερώτηση: «Σε βοηθάει το ποτό να ξεπεράσεις μία δύσκολη κατάσταση;» είχαμε και πάλι μια ποικιλία απαντήσεων. Οι μαθήτριες γυμνασίου και λυκείου απάντησαν «όχι», οι μαθητές λυκείου απάντησαν «ναι», ενώ οι μαθητές γυμνασίου είχαν ίδιο αριθμό απαντήσεων στο «ναι» και «όχι». Και εδώ τα αποτελέσματα μας φάνηκαν αναμενόμενα. Είναι φυσιολογικό, σε αυτές τις ηλικίες, να μην υπάρχουν πολλές δύσκολες καταστάσεις, που για να ξεφύγεις από αυτές θα χρειαστείς τη βοήθεια του αλκοόλ. Οι μαθητές λυκείου που απάντησαν «ναι», τις δύσκολες καταστάσεις τις συνδέουν με προβλήματα στις σχέσεις τους με το άλλο φύλο.

Στην τέταρτη ερώτηση: «Όταν καταναλώνεις αλκοόλ είναι εύκολο να παρασυρθείς και να χάσεις τον έλεγχο;» οι μαθητές και μαθήτριες γυμνασίου και οι μαθήτριες λυκείου απάντησαν «ναι», ενώ οι μαθητές λυκείου απάντησαν «όχι». Το πρώτο που παρατηρήσαμε από τις απαντήσεις ήταν, ότι οι ηλικιακές ομάδες απάντησαν αντίθετα με την πρώτη ερώτηση. Αυτοί που δηλώσαν ότι δεν κάνουν συστηματική χρήση αλκοόλ απάντησαν «ναι» σε αυτή την ερώτηση, δείχνοντας ότι ένας από τους λόγους για τους οποίους δεν κάνουν χρήση αλκοόλ είναι και ο φόβος μήπως παρασυρθούν και μεθύσουν, ενώ αυτοί που δηλώσαν ότι κάνουν συστηματική χρήση απάντησαν «όχι» σε αυτή την ερώτηση, δείχνοντας μια αυτοπεποίθηση για τη δυνατότητά τους να βάζουν όρια στον εαυτό τους και να ελέγχουν κάποιες καταστάσεις.

Στην πέμπτη ερώτηση: «Πόσο εύκολα μπορείς να αγοράσεις ένα αλκοολούχο ποτό;» όλες οι ηλικιακές ομάδες απάντησαν «πολύ». Η απάντηση αυτή μας φάνηκε φυσιολογική, αφού στην Ελλάδα, παρά την πρόσφατη νομοθετική ρύθμιση, ένας ανήλικος μπορεί να αγοράζει αλκοολούχα

ποτά από μαγαζιά (είτε εμπορίας ποτών, σούπερ μάρκετ, είτε καφετέριες) ανεξέλεγκτα και σε οποιαδήποτε ποσότητα.

Στην έκτη ερώτηση: «Πόσο επηρεάζει η παρέα στην κατανάλωση αλκοόλ;», οι μαθητές και μαθήτριες γυμνασίου απάντησαν «αρκετά», οι μαθήτριες λυκείου «λίγο», ενώ για τους μαθητές λυκείου ισοψήφησαν τρεις απαντήσεις («καθόλου», «αρκετά», «πολύ»), ενώ η τέταρτη απάντηση («λίγο») υπολειπόταν κατά μία ψήφο. Εδώ φάνηκε, ότι τα πιο νεαρά άτομα (ηλικίας 12-15), δεν έχουν ακόμα μία ξεκάθαρη άποψη, γιατί πρέπει να καταναλώσουν ένα αλκοολούχο ποτό και έτσι αν κάποιος από την παρέα ζητήσει ποτό, τότε και αυτοί θα κάνουν το ίδιο. Οι μαθήτριες λυκείου δείχνουν πιο συνειδητοποιημένες μέσα από τις απαντήσεις τους. Θα καταναλώσουν αλκοόλ όταν εκείνες επιθυμούν και όχι γιατί καταναλώνει η παρέα. Για τους μαθητές λυκείου, από το δείγμα των απαντήσεων δεν μπορεί να βγει ασφαλές συμπέρασμα.

Στη έβδομη ερώτηση: «Πόσο απαραίτητη θεωρείς την κατανάλωση αλκοόλ σε μία βραδινή έξοδο;» κάθε ηλικιακή ομάδα έδωσε διαφορετική απάντηση. Οι μαθητές γυμνασίου απάντησαν «λίγο», οι μαθήτριες γυμνασίου «αρκετά» οι μαθητές λυκείου «πολύ» και οι μαθήτριες λυκείου «καθόλου». Επίσης ενδιαφέρον παρουσίασε και η μεταβολή των απόψεων ανά φύλο. Τα αγόρια γυμνασίου από το «λίγο» μεταβαίνουν στο «πολύ» ως αγόρια λυκείου, ενώ το κορίτσια γυμνασίου από το «αρκετά» μεταβαίνουν στο «λίγο» ως μαθήτριες λυκείου. Ίσως η εξήγηση αυτή της μεταβολής έχει να κάνει και πάλι με το πρότυπο της κοινωνίας για τον τρόπο με τον οποίο πρέπει να συμπεριφέρεται ο άντρας (να βγαίνει στα καφενεία και να τα πίνει με τους φίλους του) και η γυναίκα (να βγαίνει στα καφενεία μόνο την Κυριακή, πάντα μαζί με τους γονείς της και να πίνει μόνο πορτοκαλάδα).

Στην όγδοη ερώτηση: «Κατά την γνώμη σου, πόσο περισσότερο βλάπτει το αλκοόλ από το τσιγάρο;» όλες οι ομάδες μαθητών απάντησαν «λίγο». Από την απάντηση φάνηκε να γνωρίζουν ότι και οι δύο ουσίες είναι βλαβερές με συσσωρευτικά αποτελέσματα για τον οργανισμό. Τις άμεσες συνέπειες της υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ σε μια βραδιά (μέθη, κεφαλόπονος της επόμενης μέρας, στομαχικές διαταραχές κ.α.) μπορεί και να τις έχουν υποστεί, για αυτό και να θεωρούν την κατανάλωση αλκοόλ λίγο πιο βλαβερή από το τσιγάρο, του οποίου τα προβλήματα από την χρήση του σε αυτή την ηλικία, θα εμφανιστούν πολύ αργότερα.

Στο τρίτο μέρος του ερωτηματολογίου, στην ερώτηση ανοικτού τύπου: «Στο παρακάτω πλαίσιο, γράψε τρεις λόγους για τους οποίους καταναλώνεις ένα αλκοολούχο ποτό σε μία έξοδο για διασκέδαση.», σε όλες τις ομάδες μαθητών πρώτη σε συχνότητα απάντηση ήταν «για την παρέα» και μετά ακολουθούσαν απαντήσεις όπως «για διασκέδαση» ή «για να βρω το κέφι μου». Βέβαια πήραμε και ερωτηματολόγια που απαντούσαν «δεν πίνω» (σε ένα μάλιστα ήταν γραμμένο τρεις φορές), ή ερωτηματολόγια στα οποία δεν σημειωνόταν κάποιος λόγος. Επίσης είχαμε και κάποιες περιέργες ή ευχάριστες απαντήσεις (όπως «Για να κάνω κατανάλωση στο μαγαζί αλλιώς θα κλείσει», «Γιατί είμαι ερωτευμένος», «Και τι σε νοιάζει εσένα;», «Επειδή έτσι γουστάρει η «μάπα» μου».)

Με την βοήθεια της έρευνας αυτής, καταλήξαμε σε πολλά και χρήσιμα συμπεράσματα. Καταρχήν μας δόθηκε η δυνατότητα να μπορούμε στο ρόλο του ερευνητή αναλυτή. Μέσα από τη δραστηριότητα αυτή, έπρεπε να πλησιάσουμε και να ρωτήσουμε για τις απόψεις τους πολλά άτομα, σε μερικές περιπτώσεις ακόμα και άγνωστους σε εμάς. Σε κάποιες περιπτώσεις τα άτομα που πλησιάσαμε ήταν απρόθυμα να συνεργαστούν ή συμπλήρωναν το ερωτηματολόγιο βιαστικά χωρίς να διαβάζουν καλά - καλά τις ερωτήσεις. Πάντως στις περισσότερες περιπτώσεις οι μαθητές και οι μαθήτριες ήταν συνεργάσιμοι, συμπλήρωναν τα ερωτηματολόγια με προθυμία, εξέφραζαν και κάποιες απορίες επί των ερωτήσεων τις οποίες προσπαθήσαμε να εξηγήσουμε. Το ερωτηματολόγιο διακινήθηκε κυρίως μεταξύ γνωστών μας ατόμων (συμμαθητές, φίλοι, γείτονες κ.α.). Επίσης μπορέσαμε να συγκρίνουμε τις απόψεις μας με τις απόψεις συνομηλίκων μας. Για τους περισσότερους από εμάς κατανάλωση αλκοόλ σημαίνει να πιούμε μια μπύρα, ένα σφηνάκι ή ένα ποτό έτοιμο για κατανάλωση (ποτά που περιέχουν ποσοστό αλκοόλ όσο και η μπύρα). Σπάνια γίνεται κατανάλωση ποτών με πολύ μεγάλο ποσοστό αλκοόλ (ουίσκι, βότκα κ.α.). Τέτοια ποτά προτιμούνται κυρίως από νερά ενήλικα άτομα (18 – 20 χρονών) γιατί αισθάνονται ότι τα άλλα ποτά είναι «παιδικά» ενώ αυτά είναι τα «ανδρικά».

Πιστεύουμε, πως όλοι μας βοηθηθήκαμε από αυτήν την έρευνα. Πρέπει να ξέρουμε τα προβλήματα που προκαλεί το αλκοόλ και να βάζουμε ένα όριο ανάμεσα στη χρήση και την κατάχρηση, όπως και σε όλες τις άλλες δραστηριότητές μας. Μπορούμε να διασκεδάσουμε με πολλούς τρόπους και το αλκοόλ δεν είναι υποχρεωτικά ο καταλύτης που θα «ανάψει» το κέφι.

Αφού η έρευνα μας έδειξε ότι ένα κύριος λόγος που καταναλώνουμε αλκοόλ σε μία βραδινή έξοδο είναι εικόνα που θα δείξουμε στην παρέα και παρασυρόμαστε από αυτή, μήπως πρέπει τελικά κάποιος από την παρέα να ξεκαθαρίσει από την αρχή της βραδινής εξόδου ότι σήμερα η παρέα θα περάσει καλά χωρίς να χρειαστεί να καταφύγουν στην κατανάλωση αλκοόλ γιατί αληθινή μαγκιά είναι να ξεπερνάς τον εαυτό σου!

**Βιβλιογραφία:**

1. Rogers Carl: «Ομάδες συνάντησης», Δίοδος, Αθήνα 1991.
2. Κασαπίδου Ζ., Μαραγκίδη Μ.: «Ψυχική υγεία. Διαπροσωπικές Σχέσεις: Συζητήσεις εφήβων», ΕΠΙΨΥ, Αθήνα 2000
3. Ποταμιάνος Γ.: «Νόμιμες ουσίες εξάρτησης. Αλκοόλ.» Παπαζήσης, Αθήνα 1991.
4. Προγράμματα Αγωγής Υγείας Ν. Πέλλας: «Η αγωγή Υγείας στα σχολεία. Από την τάξη στην ομάδα.», Έδεσσα 2003.
5. Προσέγγιση: «Αφιέρωμα στην εφηβεία», περιοδική έκδοση ενημέρωσης και έκφρασης του Ψυχιατρικού νοσοκομείου Πέτρας Ολύμπου, αριθμός τεύχους 26-27, 2002.
6. Πρότυπο πρόγραμμα Αγωγής Υγείας «Στηρίζομαι στα Πόδια μου», ΕΠΙΨΥ 1996.
7. Σώκου Κ.: Οδηγός αγωγής και προαγωγής της υγείας Πρότυπο πρόγραμμα «αλκοόλ και ατύχημα», Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα 1994.

