



Υλικό για την 1^η συνάντηση:

1. Φυλλάδιο: «τι πιστεύω»

2. Φυλλάδιο με διδακτικό υλικό για τη συμπλήρωση του φυλλαδίου «τι πιστεύω»

ΤΙ ΠΙΣΤΕΥΩ

Το παρακάτω ερωτηματολόγιο είναι ένας τρόπος να ανακαλύψετε ποια είναι η στάση σας απέναντι στο αλκοόλ, το κάπνισμα και τα φάρμακα που αγοράζουμε από το φαρμακείο με ή χωρίς συνταγή γιατρού. Σημειώστε εάν συμφωνείτε ή διαφωνείτε με τις παρακάτω προτάσεις με ένα «X» στο αντίστοιχο τετράγωνο. Μη γράφετε το όνομά σας σε αυτή τη σελίδα.

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

Χρήσιμο υλικό για τη συζήτηση του Φυλλαδίου 1

1. Η μπίρα δε βλάπτει...

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

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

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

2. Το κάπνισμα είναι ένδειξη ενηλικίωσης.

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

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

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

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

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

5. Η χρήση χαπιών θα πρέπει να αποφεύγεται. ,

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

6. Είναι εύκολο να κόψει κανείς το κάπνισμα.

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

7. Σε κάθε πετυχημένο πάρτι προσφέρεται αλκοόλ.

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

8. Οι άνθρωποι που πίνουν πάρα πολύ είναι ανόητοι.
Οι άνθρωποι που κάνουν κατάχρηση αλκοόλ, συνήθως, έχουν τους λόγους τους. Μπορεί να νιώθουν ιδιαίτερη πίεση στη δουλειά τους, να έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, οικονομικές δυσκολίες, να νιώθουν μοναξιά, εξάρτηση ή να έχουν χάσει κάποιο αγαπημένο τους πρόσωπο. Άρα δεν είναι ανόητοι, απλώς αναζητούν ανακούφιση – με έναν τρόπο αδιέξοδο.
9. Το κάπνισμα θα πρέπει να απαγορευτεί με νόμο.
Το να αναλαμβάνει κανείς την ευθύνη των πράξεών του και των αποφάσεών του, αποτελεί μέρος της ολοκλήρωσης μίας ώριμης προσωπικότητας, άσχετα με τα αποτελέσματα των αποφάσεων αυτών. Όσο έχετε το δικαίωμα να πείτε «όχι» στο τσιγάρο, άλλο τόσο έχετε το δικαίωμα να πείτε «να».
Το παθητικό κάπνισμα βλάπτει την υγεία. Σε πολλές χώρες υπάρχουν νόμοι που απαγορεύουν το κάπνισμα σε ορισμένους δημόσιους χώρους.
10. Η υπερβολική χρήση αλκοόλ μπορεί να βλάψει σοβαρά την υγεία.
Η υπερβολική χρήση αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει σημαντικές οργανικές βλάβες. Η κίρρωση του ήπατος και η καρδιοπάθεια είναι δύο από τις πιο σοβαρές ασθένειες που συνδέονται με τη χρήση αλκοόλ. Αποτελεί, επίσης, αιτία για έλκος στομάχου, καρκίνο και βλάβη στο πάγκρεας. Μπορεί να προκαλέσει καταστροφή των κυττάρων του εγκεφάλου, επιδρώντας, έτσι, στην ικανότητα μάθησης και στη μνήμη. Τέλος, η χρήση αλκοόλ μπορεί να οδηγήσει σε εξάρτηση, με αποτέλεσμα κάποιοι άνθρωποι να χάσουν τον έλεγχο της ζωής τους εξαιτίας του.



Υλικό για τη δεύτερη συνάντηση:

ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΚΑΝΟΥΝ ΧΡΗΣΗ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΩΝ ΟΥΣΙΩΝ



ΓΙΑΤΙ ΑΡΧΙΣΑ

Η Κατερίνα, 15 ετών, κάπνισε το πρώτο της τσιγάρο όταν ήταν 12 ετών· της το έδωσε μία φίλη της, την ώρα του διαλείμματος στο σχολείο. Οι δυο «κολλητές» της καπνίζουν και η ίδια λέει πως το κάπνισμα τη βοηθά να μη νιώθει αποκομμένη από την παρέα. Τώρα, καπνίζει 25 τσιγάρα την εβδομάδα. Οι γονείς της δεν καπνίζουν.

Ο Παύλος είναι 16 ετών. Το πρώτο του τσιγάρο το πήρε κρυφά από το πακέτο της μητέρας του, όταν ήταν 11 ετών. Λέει ότι ήθελε να δει τι γεύση είχε. Όσοι κάπνιζαν έδειχναν να το απολαμβάνουν και του έκαναν ιδιαίτερη εντύπωση οι διαφημίσεις τσιγάρων στα περιοδικά. Ο πατέρας του δεν καπνίζει.

Ο Τέλης είναι 16 ετών. Κάπνισε το πρώτο του τσιγάρο όταν ήταν 11 ετών, στο πάρκο της περιοχής του, γυρίζοντας με τους φίλους του από το ποδόσφαιρο. Είπε ότι πήρε το τσιγάρο επειδή του αρέσει να δοκιμάζει τα πάντα από μία φορά! Είναι τακτικός καπνιστής από τα 15 και τώρα καπνίζει περίπου 10 τσιγάρα την ημέρα. Όλοι οι φίλοι του είναι καπνιστές. Ο πατέρας του καπνίζει, όχι όμως και η μητέρα του.

Η Λίζα είναι 15 ετών. Κάπνισε το πρώτο της τσιγάρο όταν ήταν 10 ετών στο σπίτι μιας συμμαθήτριάς της. Και οι δύο γονείς της καπνίζουν - η μητέρα της πιο πολύ από τον πατέρα της. Άρχισε να καπνίζει κανονικά όταν ήταν 14, τότε που άρχισε να βγαίνει με τις δύο φίλες της. Τώρα καπνίζει περίπου 40 τσιγάρα την εβδομάδα.

Γιατί πιστεύεις ότι η Κατερίνα, ο Τέλης, ο Παύλος και η Λίζα άρχισαν το τσιγάρο;

Μπορείς να σκεφτείς άλλους λόγους που οδηγούν τους νέους στο κάπνισμα;

ΑΙΤΙΑ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΩΝ ΟΥΣΙΩΝ

ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ ΑΠΟ ΑΝΗΣΥΧΙΑ, ΣΤΕΝΟΧΩΡΙΑ,
ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ
ΠΕΡΙΕΡΓΕΙΑ
ΕΠΑΝΑΣΤΑΤΙΚΟ ΠΝΕΥΜΑ
ΦΟΒΟΣ ΑΠΟΜΟΝΩΣΗΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΑΡΕΑ
ΑΝΙΑ
ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΣΗ
ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ ΤΩΝ ΑΛΛΩΝ
ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ



Υλικό για την τρίτη συνάντηση:

Κάρτες Περιπτώσεων

ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΡΟΛΩΝ: ΠΙΕΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΟΜΗΛΙΚΩΝ

Η ΚΟΠΑΝΑ

Τρεις φίλοι πηγαίνουν σχολείο. Ένας από αυτούς ανακοινώνει πως δε θα πάει σχολείο, αλλά θα την «κοπανήσει» και θα πάει στην πόλη να περάσει τη μέρα του. Ένας άλλος συμφωνεί πως αυτό είναι μία καλή ιδέα. Ο τρίτος όμως, δε θέλει να ακολουθήσει.

Ζητήστε από τους μαθητές να ασκήσουν πίεση, για να προσπαθήσουν να πείσουν τον τρίτο φίλο να την «κοπανήσει».

ΚΛΟΠΗ ΑΠΟ ΜΑΓΑΖΙ

Μία παρέα παιδιών σχεδιάζουν να «βουτήξουν» πράγματα από ένα μαγαζί. Ο καθένας θα πάρει και από ένα είδος. Ένας από την παρέα δε θέλει να συμμετέχει.

Οι υπόλοιποι ασκούν πίεση.

ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Στο διάλειμμα, πολλά παιδιά καπνίζουν αν και δεν επιτρέπεται. Τέσσερις φίλοι βρίσκονται κοντά στο κυλικείο. Οι τρεις από αυτούς αρχίζουν να καπνίζουν. Ο άλλος αρνείται να καπνίσει.

Οι άλλοι τρεις τον πιέζουν.

ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ ΣΤΗΝ ΠΙΕΣΗ ΤΟΝ ΣΥΝΟΜΗΛΙΚΩΝ

Υπάρχουν φορές που οι φίλοι σου προσπαθούν να σε πείσουν να κάνεις το ένα ή το άλλο πράγμα. Εσύ, πιθανόν, δε θέλεις να κάνεις αυτό που σου λένε, αλλά δυσκολεύεσαι να αντιμετωπίσεις την κατάσταση. Ίσως οι παρακάτω συμβουλές σου φανούν χρήσιμες.

Πριν εξετάσεις αυτές τις συμβουλές είναι σημαντικό να καταλάβεις ότι για να αντισταθείς επιτυχώς στην πίεση θα πρέπει να θέλεις να αντισταθείς και να αποφασίσεις ο ίδιος για το τι θέλεις να κάνεις.

Συμβουλή 1

Κράτησε τη θέση σου, κάνε υπομονή, περίμενε λιγάκι. Αυτοί που ασκούν την πίεση θα καταλάβουν και θα υποχωρήσουν. Ίσως και ν' αρχίσουν να παίρνουν στα σοβαρά τη θέση σου. Όλοι αναγνωρίζουμε το θάρρος όταν και όπου το συναντούμε.

Συμβουλή 2

Μην κατεβάζεις το κεφάλι, να είσαι περήφανος για τη θέση σου. Είναι πολύ δύσκολο να υπομένει κανείς την πίεση, γι' αυτό να νιώθεις περήφανος που έχεις το θάρρος να διεκδικείς το δικαίωμά σου να αποφασίσεις ο ίδιος για το τι θα κάνεις.

Συμβουλή 3

Προσπάθησε να σκεφτείς ό,τι ξέρεις και έχεις μάθει για την αντιμετώπιση βρισιάς, πειράγματος, απόρριψης ή απομόνωσης. Να θυμάσαι ότι δεν είσαι ούτε ο πρώτος ούτε ο τελευταίος που οι φίλοι τον φέρνουν σε δύσκολη θέση.

Συμβουλή 4

Αν οι συγκεκριμένοι φίλοι που σε πιέζουν πραγματικά δε σου αφήνουν περιθώρια ανεξάρτητης συμπεριφοράς, θα πρέπει να σκεφτείς σοβαρά να βρεις μία νέα παρέα που θα δείχνει περισσότερο σεβασμό στις αποφάσεις σου.