

## ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

*Πρόγραμμα Καλλιέργειας Δεξιοτήτων  
Πράξη: «Επιμόρφωση των εκπαιδευτικών στις δεξιότητες  
μέσω εργαστηρίων» (MIS 5092064)*



ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ «ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ 2014-2020» που συγχρηματοδοτείται από την Ελλάδα και  
την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο)



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,  
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση  
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



# ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

**ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ – ΕΥ ΖΗΝ**  
**Αυτομέριμνα και πρόληψη, Πρόληψη εξαρτήσεων**

**ΤΙΤΛΟΣ:**

**“Το αλκοόλ δεν είναι αθώο”**

**ΤΑΞΕΙΣ**

**Β', Γ' Γυμνασίου**



**Σερέτη Βάγια**

### Φιλοσοφία –Σκοπιμότητα προγράμματος

Η κατάχρηση ουσιών είναι ένα βιολογικό και ψυχολογικό πρόβλημα που απειλεί τον άνθρωπο σε όλο τον κόσμο. Τα τελευταία χρόνια μελέτες έχουν επισημάνει ότι η ηλικία έναρξης της χρήσης ουσιών έχει μειωθεί παγκοσμίως και οι έφηβοι είναι περισσότερο από ποτέ ευάλωτοι στη χρήση ουσιών. Η χαμηλή επίδοση στα σχολικά μαθήματα, η απελπισία, η χρήση καπνού στην οικογένεια, η ανακούφιση από την ένταση, η αναζήτηση της ευχαρίστησης και η μίμηση προτύπων είναι μερικοί από τους παράγοντες που σχετίζονται με την κατανάλωση ουσιών από εφήβους. Το αλκοόλ αποτελεί μια ξεχωριστή περίπτωση ουσίας καθώς αφενός η χρήση του από την ηλικία των 18 ετών είναι νόμιμη και αφετέρου η χρήση του είναι αποδεκτή ευρέως από την κοινωνία. Η σχεδόν πανταχού παρούσα χρήση αλκοόλ στην κοινωνία μας και γενικά οι θετικές στάσεις απέναντι στη μέτρια χρήση του καθιστούν το αλκοόλ πολύ πιο δύσκολο στόχο για ένα πρόγραμμα πρόληψης και καλλιέργειας δεξιοτήτων. Η μείωση της χρήσης αλκοόλ από τους εφήβους απαιτεί συνεχή παρέμβαση σε όλη την εφηβεία. Τα προγράμματα δεξιοτήτων στο σχολείο μπορούν να αποτελέσουν μια προσπάθεια προσέγγισης στην πρόληψη, τουλάχιστον βραχυπρόθεσμα. Ωστόσο, επειδή η χρήση αλκοόλ σήμερα θεωρείται φυσιολογική τόσο στους εφήβους όσο και στους ενήλικες, για μια μακροπρόθεσμη ανακούφιση του προβλήματος απαιτούνται ολοκληρωμένες παρεμβάσεις και σε τομείς του κοινωνικού περιβάλλοντος (συμπεριλαμβανομένης της οικογένειας και της ευρύτερης κοινωνίας).

Αν και στην Ελλάδα από το 2008 απαγορεύεται η πώληση αλκοόλ σε ανηλίκους, το μέτρο φαίνεται έχει ατονήσει, καθώς σύμφωνα με στατιστικά δεδομένα το 30% των εφήβων στην Ελλάδα δηλώνει ότι πίνει κάποιο αλκοολούχο ποτό μία ή δύο φορές την εβδομάδα. Ο μέσος όρος ηλικίας για τα αγόρια που ξεκινάνε να πίνουν είναι τα 11 έτη και για τα κορίτσια τα 13, ενώ το 20% περίπου των εφήβων παραδέχεται ότι έχει μεθύσει πάνω από τρεις φορές μέσα σε μία χρονιά. Αξίζει επίσης να αναφερθεί ότι και στις τρεις συνηθέστερες αιτίες θανάτου στις ηλικίες 14-24 ετών, οι οποίες είναι τα αυτοκινητιστικά δυστυχήματα, οι αυτοκτονίες και οι δολοφονίες, το αλκοόλ έχει σημαντική εμπλοκή.

Οι επιπτώσεις της κατανάλωσης αλκοόλ από τόσο μικρές ηλικίες έχει πολλαπλές συνέπειες για την υγεία. Προκαλεί βλάβες στο συκώτι, νευρολογικές

φθορές, μείωση ικανότητας συγκέντρωσης. Οι επιπτώσεις αφορούν και την κοινωνική ζωή του εφήβου:

Χαμηλή επίδοση στο σχολείο ή την εργασία

Ατυχήματα, τραυματισμούς ή μεταφορά σε νοσοκομείο

Ανάμιξη σε καυγά, εμπλοκή σε ληστεία ή προβλήματα με τις Αρχές

Σεξουαλική επαφή χωρίς προφυλάξεις ή επαφή που μετάνιωσε την επόμενη ημέρα.

Το προτεινόμενο πρόγραμμα δεξιοτήτων αποτελεί μια πρόταση προσέγγισης για την πρόληψη της χρήσης αλκοόλ. Σκοπός του προγράμματος είναι να δώσει στους εκπαιδευτικούς εργαλεία, ώστε να βοηθήσουν τους μαθητές να αναπτύξουν αντιστάσεις, να σκέφτονται κριτικά και να αναπτύξουν συνήθειες υγιεινής ζωής. Ο γενικός στόχος του συγκεκριμένου προγράμματος είναι η αύξηση του επιπέδου πληροφόρησης και ευαισθητοποίησης και η καλλιέργεια των δεξιοτήτων εκείνων της ζωής που θα προετοιμάσουν τον έφηβο με τρόπο κατάλληλο, ώστε περισσότερο ενημερωμένος να προβαίνει υπεύθυνα στις επιλογές του βίου του. Μέσα από τα εργαστήρια καταβάλλεται προσπάθεια να υπάρξει ευαισθητοποίηση των μαθητών, ώστε να αποτραπεί ή να μειωθεί η έναρξη χρήσης του αλκοόλ. Εκτός από την ανάπτυξη της γνωστικής ικανότητας των μαθητών δίνεται έμφαση σε δεξιότητες ζωής όπως είναι οι δεξιότητες αντίστασης στις επιρροές των μέσων ενημέρωσης και στην πίεση των συνομηλίκων και οι δεξιότητες διαχείρισης του στρες.

Τα βήματα προγραμματισμού του προγράμματος που περιγράφονται περιλαμβάνουν τη συγκρότηση της ομάδας, το συμβόλαιο της τάξης, την ενημέρωση για τους παράγοντες που συντελούν στη χρήση αλκοόλ, τις συνέπειες της χρήσης, τον αλκοολισμό, τον ρόλο της διαφήμισης, τον ρόλο της πίεσης των συνομηλίκων, τη διαχείριση του στρες και την αξιολόγηση του προγράμματος.

Μέσα από τα εργαστήρια οι μαθητές κατανοούν από τη μια μεριά τους προσωπικούς και κοινωνικούς κινδύνους από τις συνέπειες της χρήσης αλκοόλ και της κατάχρησης, και από την άλλη τα πλεονεκτήματα από τη μη κατανάλωση αλκοόλ (ή καθυστέρηση της ηλικίας έναρξης). Οι μαθητές εμπλέκονται σε στρατηγικές για τη διαχείριση διαφορετικών επιδράσεων (συμπεριλαμβανομένης της επιρροής των συνομηλίκων) στις αποφάσεις τους σχετικά με τη χρήση ουσιών και συνειδητοποιούν το μέγεθος της επίδρασης των προτύπων των διαφημίσεων στις επιλογές τους. Οι

μαθητές ασκούνται να χρησιμοποιούν τις δεξιότητες διαπροσωπικής επικοινωνίας που προωθούν έναν υγιή τρόπο ζωής. Καλλιεργούν την ικανότητα να αναπτύσσουν ασφαλείς συμπεριφορές και να μειώνουν τους κινδύνους. Κατανοούν τον ρόλο της προσωπικής ευθύνης στις επικίνδυνες συμπεριφορές.

Ευαγγ. Γ. Παπαγεωργίου, "Γενικά περί αλκοολισμού των νέων - Νεανικός Αλκοολισμός" στον ΕΓΚΕΦΑΛΟ τεύχος 26, 1989

Στεφ. Κρίκκης, "Πίνουν και αντέχουν οι μαθητές στο "ΤΑ ΝΕΑ" 21/02/2001, Σελ. Ν14 Κωδ. Άρθρου Α16975Ν141

Ν. Κανδρεβιώτης, "Οι βλαβερές και καταστρεπτικές επιδράσεις του αλκοολισμού στα οργανικά συστήματα του ανθρώπινου σώματος "στην ΙΑΤΡΙΚΗ τεύχος 50, 1986

### Πληροφορίες υλοποίησης: προαπαιτούμενες γνώσεις, προετοιμασία υλικού

Για την υλοποίηση των εργαστηρίων χρησιμοποιούνται διαδραστικές μέθοδοι και ομαδικές διαδικασίες όπως συζητήσεις με ομοτίμους, παιχνίδι ρόλων, καθώς οι δομημένες δραστηριότητες σε μικρές ομάδες θεωρείται ως ο βέλτιστος τρόπος εισαγωγής περιεχομένου προγράμματος και προώθησης της καλλιέργειας δεξιοτήτων.

Υλικά

Για το 1<sup>ο</sup> εργαστήριο: πανομοιότυπα post-it φύλλα, τέσσερα για κάθε μαθητή. Φύλλα ερωτηματολογίου τόσα όσα και οι μαθητές. Φωτογραφική μηχανή, κάμερα. Βιντεοπροβολικό μηχάνημα. Για ανάρτηση στην ηλεκτρονική τάξη λογοτεχνικά κείμενα: Χταποδάκια του Μ. Καραγάτση, το Παραρτάμα του Δ. Βουτυρά, οι Μοιραίοι του Κ. Βάρναλη. Φόρμα αξιολόγησης εργαστηρίου.

Για το 2<sup>ο</sup> εργαστήριο: υπολογιστής με βιντεοπροβολικό μηχάνημα και τάμπλετ για τους μαθητές, τόσα όσα και οι ομάδες των μαθητών. 2 Φύλλα εργασίας. Φωτογραφική μηχανή, κάμερα. Για την εργασία στο σπίτι υπολογιστής και λογαριασμός google. Φόρμα αξιολόγησης εργαστηρίου.

Για το 3<sup>ο</sup> εργαστήριο: υπολογιστής, βιντεοπροβολέας. 2 φύλλα εργασίας. Κάρτες με τα στάδια του αλκοολισμού. Λογισμικό δημιουργίας ψηφιακής αφίσας (canva, Thinglink), υπολογιστές τόσοι όσες και οι ομάδες και διαδίκτυο. Φωτογραφική μηχανή, κάμερα. Φόρμα αξιολόγησης εργαστηρίου.

Για το 4<sup>ο</sup> εργαστήριο: υπολογιστές, βιντεοπροβολικό μηχάνημα, διαδίκτυο. Εικόνες έντυπων διαφημίσεων. Ψαλίδι, κόλλα, μαρκαδόροι, χαρτόνια κάνσον. Φωτογραφική μηχανή, κάμερα. Φόρμα αξιολόγησης εργαστηρίου.

Για το 5<sup>ο</sup> εργαστήριο: κάρτες με μελέτες περίπτωσης, περιοδικά με εικόνες, ψαλίδι, μαρκαδόροι, χρωματιστά μολύβια, κόλλα. Αν γίνει σε ηλεκτρονικό περιβάλλον, χρήση πλατφόρμας Canva ή άλλης για ψηφιακή δημιουργία αφισών. Φωτογραφική μηχανή, κάμερα. Φόρμα αξιολόγησης εργαστηρίου.


Για το 6<sup>ο</sup> εργαστήριο: φύλλο εργασίας, Χαρτόνια, Μαρκαδόροι. Φόρμα αξιολόγησης εργαστηρίου. Φωτογραφική μηχανή, κάμερα. Φόρμα αξιολόγησης εργαστηρίου.

Για το 7<sup>ο</sup> εργαστήριο: κάρτες, μαρκαδόροι για τα ευχαριστήρια μηνύματα των μαθητών. Βιντεοπροβολέας, υπολογιστής, το ερωτηματολόγιο σε έντυπη ή ηλεκτρονική μορφή. Αν είναι σε ηλεκτρονική μορφή υπολογιστές, τάμπλετ. Φόρμα αξιολόγησης προγράμματος.

Περιγραφή επτά Εργαστηρίων: Στοχοθεσία των εργαστηρίων, προτεινόμενες δράσεις και υλικό αφόρμησης, επέκτασης, γενίκευσης.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

ΣΧΟΛΕΙΟ		ΤΜΗΜΑ.....	ΣΧΟΛ. ΕΤΟΣ:
Θεματική	1. Ζω καλύτερα – Ευ Ζην	Υποθεματική	Αυτομέριμνα και πρόληψη, Πρόληψη εξαρτήσεων
ΒΑΘΜΙΔΑ/ΤΑΞΕΙΣ (που προτείνονται)	Β', Γ' Γυμνασίου		
Τίτλος	Το αλκοόλ δεν είναι αθώο		
Δεξιότητες στόχευσης του εργαστηρίου	Δεξιότητες 21 <sup>ου</sup> αιώνα (4Cs) Δεξιότητες ζωής		
Σύνδεση με τη Βασική Θεματική	Ζω καλύτερα – Ευ Ζην Αυτομέριμνα και πρόληψη, Πρόληψη εξάρτησης από το αλκοόλ		

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα	Εργαστήριο/τίτλος	Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)
<p>Στόχος του εργαστηρίου είναι να δημιουργήσουμε ένα κλίμα εμπιστοσύνης και την αίσθηση του ομαδικού πνεύματος με τους μαθητές μας. Προκειμένου να μας εμπιστευτούν πρέπει πρώτα να μας γνωρίσουν. Στη συνέχεια πρέπει να διασφαλίσουμε ότι τα μέλη γνωρίζονται μεταξύ τους. Καλό είναι μικρές δραστηριότητες «λιώσιμοι του πάγου» να διεξάγονται σε τακτικά χρονικά διαστήματα κατά τη διάρκεια των επτά εργαστηρίων, γιατί όσο περισσότερο γνωρίζονται τα μέλη της ομάδας μεταξύ τους, τόσο περισσότερο θα νοιάζονται προσωπικά ο ένας για τον άλλο σε προσωπικό επίπεδο. Στόχος επίσης είναι να αλληλεπιδράσουν οι μαθητές της τάξης μεταξύ τους και να νιώσουν την αίσθηση ότι αποτελούν ομάδα. Να εξοικειωθούν, να ξεπεραστούν τα κοινωνικά εμπόδια και να αναπτυχθούν νέες σχέσεις. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με την εργασία σε ομάδες και τη δέσμευση των μαθητών. Δραστηριότητες ανάπτυξης εμπιστοσύνης από τις πιο αστείες ως τις πιο σοβαρές μπορούν να βοηθήσουν τα μέλη να αισθανθούν ότι μπορούν</p>	<p>Το δέσιμο της ομάδας/Εισαγωγή ή</p> 	<p>Δραστηριότητα 1<sup>η</sup>: Στο 1<sup>ο</sup> εργαστήριο ο εκπαιδευτικός συστήνεται: η ειδικότητά του, οι σπουδές, η εμπειρία του, η εκπαιδευτική του φιλοσοφία. (1-2 λεπτά)</p> <p>Δραστηριότητα 2<sup>η</sup>: Γνωριμία με τους μαθητές. Καλεί τους να παίξουν το παιχνίδι 3 αλήθειες και 1 ψέμα. Μοιράζει σε κάθε μαθητή τέσσερα πανομοιότυπα post-it φύλλα. Ζητά από τους μαθητές να γράψουν τρεις αλήθειες και ένα ψέμα. Υπενθυμίζει ότι το ψέμα πρέπει να είναι κάπως πιστευτό και ότι ούτε η αλήθεια ή το ψέμα που γράφουν πρέπει να είναι προσβλητικά ή κακόκουστα. Ένας κάθε φορά μαθητής διαβάζει τις αλήθειες και το ψέμα του σε τυχαία σειρά. Μόλις ολοκληρωθεί η ανάγνωση, οι μαθητές θα πρέπει να συζητήσουν ποιες πιστεύουν ότι ήταν οι αλήθειες και ποιο το ψέμα. Ενώ οι εξωστρεφείς μαθητές συνήθως δεν έχουν κανένα πρόβλημα να μιλούν για τον εαυτό τους, οι εσωστρεφείς δεν είναι πάντα σε θέση να κάνουν το ίδιο. Αυτή η δραστηριότητα δίνει τόσο στους εξωστρεφείς όσο και στους εσωστρεφείς την ευκαιρία να αποκαλύψουν πληροφορίες για τον εαυτό τους, καθώς και να εκθέσουν υποθέσεις που μπορεί να έχουν κάνει άλλοι. (25-30 λεπτά)</p> <p>Δραστηριότητα 3<sup>η</sup>: Παρουσίαση του προγράμματος και των στόχων. Παρουσίαση της μεθόδου, των δεικτών, των κριτηρίων αξιολόγησης των ομαδικών και ατομικών εργασιών. Παρουσίασης των <u>κριτηρίων</u> αυτοαξιολόγησης και σχολιασμός τους από τους μαθητές. Μπορούν να προσθέσουν ή να τροποποιήσουν τους δείκτες. Παρουσίαση της <u>ρουμπρίκας</u> ετεροαξιολόγησης και της έννοιας του πορτφόλιου. Ακολουθεί συζήτηση για το πρόγραμμα και τη στοχοθεσία του. (5-6 λεπτά)</p> <p>Δραστηριότητα 4<sup>η</sup>: Συμπλήρωση ερωτηματολογίου για τις συνέπειες της κατανάλωσης αλκοόλ (το ερωτηματολόγιο επισυνάπτεται) με στόχο να επαναληφθεί το</p>



<p>να στηρίξουν την ομάδα και ότι είναι άξιοι της εμπιστοσύνης των μελών της. Καθώς οι μαθητές χτίζουν σχέσεις εμπιστοσύνης, αρχίζουν να μαθαίνουν πώς να επικοινωνούν και να βελτιώνουν τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες, δεξιότητες όπως η ενεργή ακρόαση, η επίλυση προβλήματος ή υποβολή καλών, αποτελεσματικών ερωτήσεων. Βελτιώνουν δεξιότητες όπως: το να σχηματίζουν υποθέσεις προς διερεύνηση, να καθοδηγούν δίνοντας ξεκάθαρες οδηγίες κ.λπ.</p> <p>Τέλος στόχος αυτού του πρώτου εργαστηρίου είναι να παρουσιαστεί το θέμα, οι στόχοι, καθώς και οι μέθοδοι και τα κριτήρια αξιολόγησης των εργασιών.</p>		<p>ερωτηματολόγιο και να συγκριθούν τα αποτελέσματα μετά το πέρας του προγράμματος για την αποτίμηση της επίτευξης των στόχων του προγράμματος. (5 λεπτά)</p> <p>Τελική συζήτηση- αναστοχασμός: Σε κύκλο οι μαθητές αναστοχάζονται για τη διαδικασία που ακολούθησαν. Συμπληρώνουν φόρμα αξιολόγησης εργαστηρίου: τι μου άρεσε, τι δεν μου άρεσε, τι θα άλλαζα από το σημερινό εργαστήριο (Η φόρμα επισυνάπτεται). Εξηγούμε στους μαθητές ότι η οπτική καθενός είναι απαραίτητη για να επισημανθούν τομείς επιτυχίας και περιοχές που απαιτούν περαιτέρω προσοχή, αλλά και για να προταθούν λεπτομέρειες σχετικά με το τι απαιτείται για μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα της μαθησιακής διαδικασίας. (2 λεπτά)</p> <p>Αξιολόγηση: Μέσω παρατήρησης αξιολογείται η συμμετοχή των μαθητών στις δραστηριότητες.</p> <p>Δραστηριότητα για το σπίτι: ζητούμε από τους μαθητές να διαβάσουν τα λογοτεχνικά κείμενα που έχουμε ανεβάσει στην ηλεκτρονική μας τάξη με περιγραφές γύρω από την κατανάλωση αλκοόλ. Επίσης να αναζητήσουν τραγούδια με θέμα το αλκοόλ, να διαβάσουν τους στίχους και να απαντήσουν στις ερωτήσεις: Πώς απεικονίζεται η χρήση τους; Γιατί κατά τη γνώμη σας αρέσουν στους νέους αυτά τα τραγούδια;</p> <p>Το εργαστήριο μπορεί να συνδυαστεί και με το μάθημα της Νεοελληνικής Λογοτεχνίας (ενδεικτικά κείμενα: Τα Χταποδάκια του Μ. Καραγάτση, το Παραρλάμα του Δ. Βουτυρά, οι Μοιραίοι του Κ. Βάρναλη).</p> <p>Στο 4<sup>ο</sup> εργαστήριο μπορεί να γίνει σύγκριση ανάμεσα στις αναπαραστάσεις των δύο κόσμων γύρω από το αλκοόλ: της Λογοτεχνίας και της Διαφήμισης.</p>
--	--	---

Το εργαστήριο στοχεύει:

- στη συνειδητοποίηση της έκτασης του φαινομένου της χρήσης αλκοόλ
- στην κατανόηση των αρνητικών συνεπειών της κατανάλωσης αλκοόλ, βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα για όλους και για τους εφήβους συγκεκριμένα
- στη συνειδητοποίηση των παραγόντων κινδύνου
- στον έλεγχο της ανταπόκρισης των ίδιων των μαθητών, των απόψεων και των αξιών τους σχετικά με τη χρήση αλκοόλ
- στη δεξιότητα να επιλέγουν συμπεριφορές που μειώνουν ή αποτρέπουν από τη χρήση αλκοόλ
- στη δεξιότητα να παίρνουν αποφάσεις κατόπιν εμπειριστατωμένης ενημέρωσης σχετικά με τη χρήση αλκοόλ χωρίς να θέτουν σε κίνδυνο την υγεία και την ευημερία τους.

Οι μαθητές μέσω της εργασίας στις ομάδες αναπτύσσουν συναισθηματικές ικανότητες όπως είναι η υπευθυνότητα, ο αυτοέλεγχος, ο σεβασμός στους άλλους και δεξιότητες χρήσιμες για τη ζωή τους:

- πνεύμα πρωτοβουλίας

Παράγοντες κινδύνου και συνέπειες της χρήσης αλκοόλ



**Αφόρμηση:** Γράφουμε στον πίνακα τη φράση: Το αλκοόλ είναι ουσία


**Δραστηριότητα 1<sup>η</sup>:** Παιχνίδι σχετικά με τα στατιστικές πληροφορίες από εθνικά ή περιφερειακά δεδομένα έρευνας που αφορούν στην κατανάλωση αλκοόλ στην Ελλάδα. Οι μαθητές καλούνται ομαδικά να εκτιμήσουν τα στατιστικά στοιχεία και στη συνέχεια τους παρέχονται οι σωστές πληροφορίες. Ακολουθούν διαπιστώσεις για την έκταση του φαινομένου και την κατάσταση κατά την τρέχουσα επικαιρότητα όπως έχει δημιουργηθεί λόγω της πανδημίας του Covid-19 (5-7 λεπτά)

**Δραστηριότητα 2<sup>η</sup>:** «Παρόλο που τα περισσότερα παιδιά γνωρίζουν τις επιβλαβείς συνέπειες του αλκοόλ στην υγεία τους, μερικά θα μπου στον πειρασμό να δοκιμάσουν. Γιατί θεωρείτε ότι συμβαίνει αυτό; Έχετε δοκιμάσει ποτέ να κάνετε κάτι που ξέρετε ότι είναι επικίνδυνο;» Με καταιγισμό ιδεών ζητούμε από τα παιδιά να σκεφτούν μερικά γεγονότα, καταστάσεις που μπορεί να επηρεάσουν ένα παιδί να αρχίσει να πίνει αλκοόλ. Συμπληρώνουμε αν χρειαστεί με παράγοντες κινδύνου από το αντίστοιχο [φύλλο](#) εργασίας. (5-6 λεπτά)

**Δραστηριότητα 3<sup>η</sup>:**  
Οι μαθητές στην ηλεκτρονική πλατφόρμα της eme με Quiz λύνουν ασκήσεις για τη διάκριση των συνεπειών της χρήσης αλκοόλ στο σώμα σε βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες ([https://content.e-me.edu.gr/wp-admin/admin-ajax.php?action=h5p\\_embed&id=960359](https://content.e-me.edu.gr/wp-admin/admin-ajax.php?action=h5p_embed&id=960359)) και για τις μακροχρόνιες συνέπειες της χρήσης αλκοόλ στο σώμα ([https://content.e-me.edu.gr/wp-admin/admin-ajax.php?action=h5p\\_embed&id=959886](https://content.e-me.edu.gr/wp-admin/admin-ajax.php?action=h5p_embed&id=959886)). (5-7 λεπτά)

**Δραστηριότητα 4<sup>η</sup>:** Οι μαθητές χωρίζονται σε τέσσερις ομάδες και επισκέπτονται την ιστοσελίδα της Ελληνικής Εταιρείας Κοινωνικής Παιδιατρικής και Προαγωγής της Υγείας. Κάθε ομάδα

<ul style="list-style-type: none"> <li>- συνεργασία</li> <li>- αποφασιστικότητα</li> <li>- δημιουργικότητα</li> <li>- συλλογική σκέψη</li> <li>- ικανότητα έκφρασης</li> <li>- λογική σκέψη</li> <li>- ικανότητα σύνδεσης</li> </ul>		<p>αναλαμβάνει να συζητήσει και να παρουσιάσει δύο από τους κινδύνους της κατανάλωσης αλκοόλ από τους εφήβους:</p> <p><b>Βραχυπρόθεσμες συνέπειες</b>  <b>Ατυχήματα</b>          Ριψοκίνδυνη σεξουαλική συμπεριφορά,          Σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα και          Εγκυμοσύνη          Σεξουαλική κακοποίηση          Παχυσαρκία και εμφάνιση          Μακροχρόνιες συνέπειες και Χρήση άλλων ουσιών.</p> <p>Ο εκπρόσωπος κάθε ομάδας θα σημειώσει τα συμπεράσματα στα οποία έχουν καταλήξει. (10 λεπτά)</p> <p><b>Δραστηριότητα 5η: Ακολουθεί παρουσίαση των βασικών σημείων των κινδύνων από τους εκπροσώπους και συζήτηση. (10 λεπτά)</b></p> <p><b>Τελική συζήτηση- αναστοχασμός:</b> Σε κύκλο οι μαθητές αναστοχάζονται για τη διαδικασία που ακολούθησαν. Συμπληρώνουν φόρμα αξιολόγησης εργαστηρίου (τι μου άρεσε, τι δεν μου άρεσε, τι θα άλλαζα από το σημερινό εργαστήριο). (2 λεπτά)</p> <p>Η αξιολόγηση γίνεται με ρουμπρίκα περιγραφικής αξιολόγησης της παρουσίασης σύμφωνα με:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- τη συνάφεια των επιλεγμένων πληροφοριών</li> <li>- τις φωτογραφίες/το εικονιστικό υλικό που συνοδεύουν κάθε σημείο</li> <li>- τη συνοχή των επιλεγμένων δεδομένων και κατά πόσο είναι «δικές» τους οι λέξεις που χρησιμοποιούνται σε σχέση με τις πληροφορίες που βρέθηκαν στο διαδίκτυο</li> <li>- την προφορική παρουσίαση (τα εξωγλωσσικά και παραγλωσσικά στοιχεία του λόγου)</li> </ul> <p><b>Δραστηριότητα για το σπίτι:</b> Έρευνα για τη σχέση των μαθητών με το αλκοόλ στον μικρόκοσμο του σχολείου και παρουσίαση των αποτελεσμάτων στην τάξη. Για την έρευνα μελετούν τις ερωτήσεις άλλων ερωτηματολόγιων με θέμα τη χρήση αλκοόλ και επιλέγουν ποιες θα συμπεριλάβουν</p>
--	--	---

		<p>στο δικό τους. Προτείνουν δικές τους ερωτήσεις για το τι θα ήθελαν να μάθουν οι ίδιοι οι μαθητές για τις συνήθειες των συμμαθητών τους. Προσθέτουν τις ερωτήσεις τους. Συζητούν εξ αποστάσεως και αποφασίζουν για το εργαλείο λήψης των απαντήσεων. Γράφουν ανακοίνωση για την έρευνα και αναρτούν το λινκ του ερωτηματολογίου στο blog του σχολείου.</p>
<p>Το εργαστήριο στοχεύει:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-στην επίγνωση των μηχανισμών και των σταδίων κατανάλωσης αλκοόλ</li> <li>-στην ευαισθητοποίηση για τη σοβαρότητα της εξάρτησης από το αλκοόλ και την επίγνωση ότι ο αλκοολισμός είναι μια ασθένεια.</li> </ul> <p>Οι δραστηριότητες στοχεύουν να αποθαρρύνουν την αποδοχή της κατανάλωσης αλκοόλ από ανηλίκους και να αποτρέψουν ή να μειώσουν τη χρήση αλκοόλ.</p> <p>Ταυτόχρονα μέσα από τις ατομικές και ομαδικές δραστηριότητες καλλιεργούνται δεξιότητες χρήσιμες για τη ζωή τους, όπως:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- επικοινωνία</li> <li>- πνεύμα πρωτοβουλίας</li> <li>- συνεργασία</li> <li>- αποφασιστικότητα</li> <li>- δεξιότητες παρουσίασης</li> <li>- δημιουργικότητα</li> <li>- συλλογική σκέψη</li> <li>- ικανότητα συγκέντρωσης</li> <li>- ενεργή ακρόαση</li> <li>- ικανότητα έκφρασης</li> <li>- λογική σκέψη</li> </ul>	<p>Ο αλκοολισμός είναι ασθένεια</p> 	<p>Λιώσιμο του πάγου: Γράφουμε στον πίνακα το σλόγκαν: Ο αλκοολισμός είναι ασθένεια Οι μαθητές δημιουργούν αλυσίδα λέξεων που ξεκινά με τη λέξη αλκοόλ. (2 λεπτά).</p> <p>Δραστηριότητα 1<sup>η</sup>: Προβάλλουμε βίντεο της ΕΕΜΗ Ελληνικής Εταιρείας Μελέτης Ήπατος με αληθινές μαρτυρίες ανθρώπων με προβλήματα αλκοολισμού. Ακολουθεί έκφραση εντυπώσεων, ερωτήσεις, σχόλια. (6-7 λεπτά)</p> <p>Δραστηριότητα 2<sup>η</sup>: Χωρίζουμε σε μικρές ομάδες τους μαθητές και μοιράζουμε <b>κάρτες</b> με τα στάδια του αλκοολισμού ανακατεμένα. Τους ζητούμε να διαβάσουν τις κάρτες και να βάλουν σε χρονολογική σειρά τα στάδια από την περιστασιακή κατανάλωση ως τον εθισμό. Δίνουν έναν τίτλο σε κάθε ένα από αυτά. (Στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση μπορούν οι μαθητές να δημιουργήσουν μια χρονογραμμή ή ένα παιχνίδι αντιστοίχισης). Οι ομάδες παρουσιάζουν τους τίτλους τους και εξηγούν το σκεπτικό τους. Η συζήτηση θα επικεντρωθεί στη σαφή κατανόηση της έννοιας του εθισμού και στην ιδέα ότι η πρόληψη είναι πιο αποτελεσματική από τη θεραπεία του εθισμού. (5-7 λεπτά)</p> <p>Δραστηριότητα 3<sup>η</sup>: Διαβάζουν οι μαθητές τις ενδείξεις (<b>φύλλο</b> εργασίας ακολουθεί) για την έγκαιρη διάγνωση αλκοολισμού και εκφράζουν τις παρατηρήσεις τους. (3-5 λεπτά)</p> <p>Δραστηριότητα 4<sup>η</sup>: Χωρίζουμε τα παιδιά σε ομάδες και τους καλούμε να σημειώσουν ατομικά ποιες συνέπειες της υπερβολικής κατανάλωσης</p>

<p>- ικανότητα σύνδεσης          - κριτική σκέψη</p>		<p>επηρεάζουν τον ίδιο τον χρήστη ή τους φίλους του ή άλλους ανθρώπους εργαζόμενοι στο <a href="#">φύλλο</a> εργασίας που επισυνάπτεται. Στη συνέχεια συγκρίνουν τις απαντήσεις τους και συζητούν τις επιλογές τους. (5 λεπτά)</p> <p><b>Δραστηριότητα 5<sup>η</sup>:</b> Κάθε ομάδα θα δημιουργήσει μια ψηφιακή αφίσα, με βάση τις πληροφορίες που συζητήθηκαν σε πρόγραμμα της επιλογής της (canva, thinglink κλπ.). Οι μαθητές εφαρμόζουν τη γνώση που απέκτησαν σχεδιάζοντας ένα πόστερ με στόχο να ενημερώσουν τη σχολική κοινότητα για τον αλκοολισμό ως αρρώστια. Ενθαρρύνονται να αναρτήσουν τις αφίσες τους στον πίνακα ανακοινώσεων της αίθουσας ή του σχολείου. Αν είναι σε ηλεκτρονική μορφή θα συγκεντρωθούν σε ένα ηλεκτρονικό βιβλίο το οποίο θα αναρτηθεί στο blog της τάξης ή του σχολείου. Οι ομάδες παρουσιάζουν τις αφίσες. (12-15 λεπτά)</p> <p><b>Τελική συζήτηση- αναστοχασμός:</b> Σε κύκλο οι μαθητές αναστοχάζονται για τη διαδικασία που ακολούθησαν. Συμπληρώνουν φόρμα αξιολόγησης εργαστηρίου (τι μου άρεσε, τι δεν μου άρεσε, τι θα άλλαζα από το σημερινό εργαστήριο). (2 λεπτά)</p> <p><b>Αξιολόγηση:</b> Η αξιολόγηση γίνεται με <a href="#">ρουμπρίκα</a> περιγραφικής αξιολόγησης της συμμετοχής, του τελικού προϊόντος της αφίσας και της παρουσίας της.</p> <p><b>Δραστηριότητα για το σπίτι:</b> οι μαθητές αναλαμβάνουν να συγκεντρώσουν εικόνες διαφημίσεων αλκοόλ και να τις έχουν μαζί τους στο επόμενο εργαστήριο.</p> <p><b>Η 5η Δραστηριότητα, αν ο χρόνος δεν επαρκεί, προτείνεται να υλοποιηθεί στο πλαίσιο του μαθήματος της Νεοελληνικής Γλώσσας Α΄ Γυμνασίου στην ενότητα για τα πολυτροπικά κείμενα ή στο μάθημα της Πληροφορικής</b></p>
--	--	---

Ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες που επηρεάζουν τη σχέση των εφήβων με τις ουσίες γενικά και το αλκοόλ συγκεκριμένα είναι το πώς προβάλλεται η χρήση τους στα Μέσα Μαζικής Επικοινωνίας. Στο συγκεκριμένο εργαστήριο οι μαθητές θα παρατηρήσουν διαφημίσεις αλκοόλ και θα τις αναλύσουν με σκοπό την ανάπτυξη κριτικού γραμματισμού και ελέγχου της επίδρασης των διαφημίσεων στις επιλογές τους.

Το εργαστήριο εστιάζει σε δεξιότητες αντίστασης στις επιρροές από τις διαφημίσεις. Στόχος είναι να κατανοήσουν οι μαθητές τον ρόλο τους και να υιοθετήσουν κριτική στάση απέναντί στους μηχανισμούς πειθούς τους. Να προβληματιστούν σχετικά με τον τρόπο που πιθανόν οι καταναλωτές ερμηνεύουν τα μηνύματα. Επίσης να ευαισθητοποιηθούν για την αντίθεση ανάμεσα στην εικόνα ζωής που προβάλλουν οι διαφημίσεις και τη ρεαλιστική πραγματικότητα όσον αφορά τις αρνητικές επιπτώσεις από την κατανάλωση αλκοόλ.

Το αλκοόλ στα Μέσα Επικοινωνίας



Ως αφόρμηση ζητούμε από τους μαθητές να ανακαλέσουν τις αιτίες που οδηγούν στη χρήση αλκοόλ, μια από τις οποίες είναι και η επίδραση των Μέσων Επικοινωνίας. (1 λεπτό)


Δραστηριότητα 1<sup>η</sup>: Προκαλούμε τους μαθητές σε καταιγισμό ιδεών για αυτά που επιλέγουν οι διαφημίσεις να προβάλλουν και για όσα αποσιωπούνται. (4-5 λεπτά).

Δραστηριότητα 2<sup>η</sup>: Συζητούμε για τον σκοπό των διαφημίσεων και για τον ρόλο των διαφημίσεων του αλκοόλ στη διαμόρφωση των προτύπων ζωής των νέων στη βάση των ερωτήσεων: Ποια θέματα και εικόνες βλέπετε να επανέρχονται στις διαφημίσεις αλκοόλ; Γιατί αυτά αρέσουν στους νέους; (4-5 λεπτά).

Δραστηριότητα 3<sup>η</sup>: Διανέμουμε φωτογραφίες από διαφημίσεις αλκοόλ (έχουμε ζητήσει από τους μαθητές να φέρουν και δικές τους) και τους καλούμε σε μικρές ομάδες να παρατηρήσουν και να αναλύσουν μία ή περισσότερες ανάλογα με τον χρόνο διαφημίσεις αλκοόλ: τις στρατηγικές, το κοινό/στόχο, τον τρόπο ζωής (life style) που ανασυνθέτουν ([φύλλο](#) επισυνάπτεται). Για να έχουν έναν οδηγό στην ανάλυσή τους, διανέμουμε επίσης περιεκτικό υλικό με τις στρατηγικές προώθησης του διαφημιστικών μηνυμάτων που χρησιμοποιούνται στη διαφήμιση αλκοόλ (επισυνάπτεται). Οι μαθητές εξετάζουν τη λογική ερμηνεία του μηνύματος και τον αντίκτυπό του στα συναισθήματα του κοινού. Κάνουν υποθέσεις για την πιθανή ερμηνεία του λανθάνοντος μηνύματος της διαφήμισης από το κοινό. Οι μαθητές παρουσιάζουν τις διαφημίσεις και την ανάλυσή τους στην ολομέλεια.


Συζητούμε τις τεχνικές προώθησης του αλκοόλ και τη χρήση της εικόνας ως μέσου για τη διαφήμισή του. Έμφαση δίνεται στις προβαλλόμενες αξίες και τον τρόπο προβολής τους. (12-15 λεπτά).

Δραστηριότητα 5<sup>η</sup>: Οι μαθητές ατομικά δημιουργούν κολάζ με τις έντυπες διαφημίσεις και γράφουν τίτλους για τα κολάζ τους

<p>Τέλος να κατανοήσουν το πραγματικό μήνυμα και το γεγονός ότι οι διαφημίσεις δεν προωθούν μόνο το προϊόν τους αλλά έναν ολόκληρο τρόπο ζωής (life style).</p> <p>Μέσα από τις ατομικές και ομαδικές δραστηριότητες καλλιεργούνται δεξιότητες χρήσιμες για τη ζωή τους, όπως:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- επικοινωνία</li> <li>- πνεύμα πρωτοβουλίας</li> <li>- συνεργασία</li> <li>- αποφασιστικότητα</li> <li>- δεξιότητες παρουσίασης</li> <li>- δημιουργικότητα</li> <li>- συλλογική σκέψη</li> <li>- ικανότητα συγκέντρωσης</li> <li>- ενεργή ακρόαση</li> <li>- ικανότητα έκφρασης</li> <li>- λογική σκέψη</li> <li>- ικανότητα σύνδεσης</li> <li>- κριτική σκέψη</li> </ul>		<p>α) με το αληθινό μήνυμα που θεωρούν ότι απεικονίζεται</p> <p>β) με μία από τις συνέπειες του αλκοόλ την οποία οι διαφημιστές παραλείπουν να αναφέρουν. Παρουσιάζουν τα κολάζ και τους τίτλους τους και εξηγούν στην ολομέλεια το σκεπτικό τους. Εναλλακτικά ζητούμε από τους μαθητές να τροποποιήσουν/επεξεργαστούν τις εικόνες ώστε να γίνουν πιο ρεαλιστικές και να κινητοποιούν δυσάρεστα συναισθήματα. (13-15 λεπτά).</p> <p>Τελική συζήτηση- αναστοχασμός: Σε κύκλο οι μαθητές αναστοχάζονται για τη διαδικασία που ακολούθησαν. Συμπληρώνουν τη φόρμα αξιολόγησης εργαστηρίου (τι μου άρεσε, τι δεν μου άρεσε, τι θα άλλαζα από το σημερινό εργαστήριο). (2 λεπτά).</p> <p>Αξιολογούνται στη βάση ομαδικής και ατομικής αξιολόγησης</p> <p>Για τη σαφήνεια των λεζάντων "πραγματικού μηνύματος"</p> <p>Για την ακρίβεια των στοιχείων για το αλκοόλ</p> <p>Για την 1η παρουσίαση / εξήγηση Παρουσίαση / εξήγηση</p> <p>Για τη 2<sup>η</sup> παρουσίαση/εξήγηση</p> <p>Για τη συμβολή στην Ομαδική εργασία</p> <p>Δραστηριότητα για το σπίτι: Συγκρίνουν τις εικόνες των διαφημίσεων με τις αναπαραστάσεις λογοτεχνικών κειμένων γύρω από το αλκοόλ (π.χ. Τα Χταποδάκια του Μ Καραγάτση).</p>
<p>Το εργαστήριο εστιάζει σε καλλιέργεια δεξιοτήτων αντίστασης στις πιέσεις των συνομηλίκων για χρήση αλκοόλ και άλλων ουσιών.</p> <p>Μερικές φορές είναι πολύ δύσκολο να πουν οι έφηβοι όχι σε φίλους τους. Φοβούνται ότι θα χάσουν τους φίλους τους μετά από μία άρνηση.</p>	<p>Αντιστέκομαι στην πίεση των συνομηλίκων</p> 	<p>Δραστηριότητα 1<sup>η</sup> - αφόρμηση: Πόσο εύκολο είναι να πούμε όχι σε έναν φίλο; Πώς αισθανόμαστε μετά από μία αντίσταση σε πίεση των φίλων; (συναισθήματα ενοχής). Διαπίστωση: Η αντίσταση στην πίεση αυτού του είδους δεν είναι κάτι εύκολο. Χρειάζεται δύναμη και θάρρος, αυτοπεποίθηση αλλά είναι κάτι που είναι δυνατόν να γίνει. (2 λεπτά).</p> <p>Δραστηριότητα 2<sup>η</sup>: Διάδρομος συνείδησης: Χωρίζουμε τους μαθητές σε δύο ομάδες, οι ομάδες παρατάσσονται πρόσωπο με πρόσωπο σε απόσταση ενός μέτρου. Τη μία ομάδα την</p>

<p>Στόχος του εργαστηρίου είναι οι μαθητές να κατανοήσουν τα συναισθήματα και την πίεση που μπορεί να δημιουργήσει η ανάγκη για έγκριση από τους συνομηλίκους. Να κατανοήσουν ότι κάποιες φορές αυτή η πίεση για αποδοχή μπορεί να οδηγήσει ακόμη και στη χρήση ουσιών και σε άλλες επικίνδυνες συμπεριφορές. Να αναπτύξουν προσωπικές στρατηγικές αντίστασης σε επιρροές για τη χρήση αλκοόλ και ουσιών γενικά, να προτείνουν στρατηγικές για τη διαχείριση της πίεσης από συνομηλίκους, να παρουσιάσουν λεκτικούς και μη λεκτικούς τρόπους άρνησης στις ουσίες. Να ξεκαθαρίσουν και να ελέγξουν τη δική τους ανταπόκριση, τις αξίες, τα πιστεύω τους. Να είναι σε θέση να λάβουν τεκμηριωμένες απόφασεις και να μην επιλέξουν συμπεριφορές που θέτουν σε κίνδυνο την υγεία και την ευημερία τους. Οι μαθητές μέσω των δραστηριοτήτων αναπτύσσουν συναισθηματικές ικανότητες: υπεύθυνοτητα, αυτοέλεγχο και σεβασμό</p>		<p>αποτελούν οι καλοί και την άλλοι οι κακοί. Ζητούμε έναν εθελοντή να περπατήσει στον διάδρομο και θέτουμε το σκηνικό: Είσαι σε πάρκο και ένας φίλος σου προσφέρει ένα ποτό για να δοκιμάσεις. Δίνουμε στις ομάδες πέντε λεπτά χρόνο για να σκεφτούν συμβουλές που θα έδιναν στον εθελοντή. Στη συνέχεια ο εθελοντής εναλλάξ περπατάει στον διάδρομο με ένα καλό και έναν κακό που του δίνουν τις συμβουλές τους σχετικά με το τι να κάνει. (10-12 λεπτά).</p> <p><b>Δραστηριότητα 3<sup>η</sup>:</b>          Οι μαθητές μελετούν τρόπους να λένε όχι με ευγενικό τρόπο και συζητούν ποιες δεξιότητες άρνησης ταιριάζουν περισσότερο στους ίδιους και ποιες λιγότερο. (7-10 λεπτά).</p> <p><b>Δραστηριότητα 4<sup>η</sup> Role play:</b> Οι δραστηριότητες αντικατοπτρίζουν την πραγματική πίεση από τους συνομηλίκους και προσφέρουν μια εξαιρετική ευκαιρία στους μαθητές να μιλήσουν για τους κινδύνους και να σχεδιάσουν απαντήσεις για να αντισταθούν στην πίεση από συνομηλίκους. Οι μαθητές εργαζόμενοι ομαδοσυνεργατικά θα έχουν την ευκαιρία να παρουσιάσουν σύντομο θεατρικό σκετς σχετικά με τους τρόπους να λένε όχι στο αλκοόλ. Χωρίζουμε την τάξη σε μικρές ομάδες. Δίνουμε σε κάθε ομάδα μια <u>μελέτη περίπτωσης</u> και ζητούμε να κάνει κάθε ομάδα ένα σύντομο σκετς ή παιχνίδι που να δείχνει την κατάσταση και μια λύση στο πρόβλημα. Ακολουθεί δραματοποίηση και παρουσίαση στην τάξη. (20 λεπτά).</p> <p><b>Τελική συζήτηση- αναστοχασμός:</b> Σε κύκλο οι μαθητές αναστοχάζονται για τη διαδικασία που ακολούθησαν. Συμπληρώνουν φόρμα αξιολόγησης εργαστηρίου (τι μου άρεσε, τι δεν μου άρεσε, τι θα άλλαζα από το σημερινό εργαστήριο). (2 λεπτά).</p> <p><b>Αξιολόγηση:</b> Μέσω στοχευμένης παρατήρησης αξιολογείται η συμμετοχή, οι λύσεις των προβλημάτων που προτείνουν και η δραματική ικανότητά τους στο παιχνίδι ρόλων.</p>
---	--	--



<p>για τον εαυτό και τους άλλους. Δεξιότητες στις οποίες ασκούνται :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- επικοινωνία (λέω όχι)</li> <li>- πνεύμα πρωτοβουλίας</li> <li>- συνεργασία</li> <li>- αποφασιστικότητα</li> <li>- δημιουργικότητα</li> <li>- συλλογική σκέψη</li> <li>- ενεργή ακρόαση</li> <li>- ικανότητα έκφρασης</li> <li>- λογική σκέψη</li> <li>- ικανότητα σύνδεσης</li> <li>- κριτική σκέψη</li> </ul>		<p>Δραστηριότητα για το σπίτι: οι μαθητές δημιουργούν ηχητικά σποτς για το τοπικό ραδιόφωνο με μηνύματα για τις σχέσεις των συνομηλίκων και τη πραγματική φιλία.</p>
<p>Ορισμένες φορές δεν είναι οι εξωτερικές πιέσεις που οδηγούν στην χρήση και κατάχρηση ουσιών τους νέους, αλλά το στρες. Το στρες είναι συνηθισμένο στον σημερινό κόσμο, αλλά οι μαθητές γυμνασίου είναι απροετοίμαστοι να το διαχειριστούν.</p> <p>Το εργαστήριο έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους μαθητές να αναπτύξουν δεξιότητες διαχείρισης του στρες χωρίς να βλάπτουν τον εαυτό τους ή τους άλλους. Οι δραστηριότητες στοχεύουν να βοηθήσουν τους μαθητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- να αναγνωρίζουν καταστάσεις που μπορούν να προκαλέσουν στρες</li> <li>- να περιγράψουν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές που σχετίζονται με το στρες</li> </ul>	<p>Διαχειρίζομαι το στρες μου</p> 	<p>Δραστηριότητα 1<sup>η</sup> για λιώσιμο του πάγου: Παίζουμε το παιχνίδι «Αλλάξτε θέσεις». (Αλλάξτε θέσεις όσοι έχετε αισθανθεί στρες πριν από ένα τεστ μαθηματικών. Αλλάξτε θέσεις όσοι έχετε αισθανθεί στρες πριν την επίδοση ελέγχων. Αλλάξτε θέσεις όσοι έχετε αισθανθεί στρες όταν για πρώτη φορά μπαίνετε σε μία παρέα της οποίας τα μέλη δεν γνωρίζετε κλπ. Αλλάξτε θέσεις όσοι έχετε αισθανθεί στρες την πρώτη μέρα στο γυμνάσιο) Από τη συζήτηση που θα ακολουθήσει θα αναδειχθεί ότι το στρες είναι κομμάτι της καθημερινής ζωής μας και ότι κάποιους παράγοντες που το προκαλούν δεν μπορούμε να τους περιορίσουμε. (5-7 λεπτά).</p> <p>Δραστηριότητα 2<sup>η</sup>: Καλούμε τους μαθητές να σκεφτούν ατομικά μία ή δύο καταστάσεις κατά τις οποίες αισθάνθηκαν στρες και να σημειώσουν:</p> <p>A) Τι πέρασε από το μυαλό τους τη στιγμή που αισθάνθηκαν στρες</p> <p>B) Ποια ήταν τα συναισθήματα που βίωσαν εκείνες τις στιγμές</p> <p>Γ) Τι έκαναν σε εκείνη την περίπτωση</p> <p>Μοιράζονται τα παραδείγματά τους συζητώντας σε μικρές ομάδες. Στην ολομέλεια καλούμε τους μαθητές να αναγνωρίσουν τις βασικές πηγές του στρες με τις οποίες έρχονται αντιμέτωποι στο σχολείο, στην οικογένεια, στην παρέα τους, στη σχέση τους με τον ίδιο τον εαυτό τους. Συζητούμε</p>

-να κατανοήσουν ότι οι πηγές άγχους μπορεί να είναι διαφορετικές για διαφορετικά άτομα.  
-να μάθουν ότι το άγχος είναι ένα φυσιολογικό κομμάτι της ζωής όλων.  
-να κατανοήσουν ότι μερικοί παράγοντες του στρες δεν μπορούν να περιοριστούν.  
Ταυτόχρονα μέσα από τις ατομικές και ομαδικές δραστηριότητες καλλιεργούνται δεξιότητες χρήσιμες για τη ζωή τους, όπως

- επικοινωνία
- δημιουργικότητα
- συλλογική σκέψη
- ικανότητα συγκέντρωσης
- λογική σκέψη

με τους μαθητές πώς οι δικές μας αρνητικές σκέψεις και ο τρόπος που εσωτερικά αντιδρούμε σε αυτά που μας συμβαίνουν επηρεάζουν τα επίπεδα στρες. (8-10 λεπτά).


Δραστηριότητα 3<sup>η</sup>: Δίνουμε στους μαθητές [φύλλο](#) με τις συνέπειες που προκαλεί το στρες στο σώμα και τους ζητούμε να αναγνωρίσουν ποιες βιώνουν οι ίδιοι (Το φύλλο επισυνάπτεται). (6-7 λεπτά).

Δραστηριότητα 4<sup>η</sup>: Συμπεριφορές και τεχνικές που μας βοηθούν να διαχειριστούμε το στρες. Ατομικά στο [φύλλο](#) εργασίας διαβάζουν τρόπους διαχείρισης του άγχους και σημειώνουν με V ποιες χρησιμοποιούν οι ίδιοι (το φύλλο εργασίας επισυνάπτεται). Συμπληρώνουν προτείνοντας ιδέες και τεχνικές που χρησιμοποίησαν οι ίδιοι και δούλεψαν γι' αυτούς. Στη συνέχεια μοιράζονται τις τεχνικές τους με το ζευγάρι τους. Στην ολομέλεια ακούγονται όλες οι τεχνικές/ιδέες των μαθητών, συζητούμε τι θα μπορούσαμε να κάνουμε για να μειώσουμε τα επίπεδα του στρες και συντάσσεται ένας ολοκληρωμένος πίνακας με συμβουλές διαχείρισης του στρες, που αναρτάται στο blog και στον πίνακα ανακοινώσεων της τάξης ή του σχολείου. (περίπου 20 λεπτά).

Τελική συζήτηση- αναστοχασμός: Σε κύκλο οι μαθητές αναστοχάζονται για τη διαδικασία που ακολούθησαν. Συμπληρώνουν φόρμα αξιολόγησης εργαστηρίου (τι μου άρεσε, τι δεν μου άρεσε, τι θα άλλαζα από το σημερινό εργαστήριο). (2 λεπτά).

Αξιολόγηση: Μέσω στοχευμένης παρατήρησης αξιολογείται η συμμετοχή και η πρωτοτυπία των ιδεών που καταθέτουν για τη σύνταξη του καταλόγου με τις συμβουλές διαχείρισης του στρες.

Ενημέρωση, παράκληση να συμπληρώσουν στο πλαίσιο της αξιολόγησης του προγράμματος το ανώνυμο [ερωτηματολόγιο](#) που έχει αναρτηθεί στον τοίχο της ηλεκτρονικής τάξης, ώστε τα αποτελέσματά του να αξιοποιηθούν για το τελευταίο εργαστήριο.

		<p>Δραστηριότητα για το σπίτι: Δημιουργία παρουσίασης για σκοπούς διάχυσης του προγράμματος στην τοπική κοινωνία (παράγοντες κινδύνου, συνέπειες κοινωνικές και ατομικές, τρόποι αντίστασης στις διαφημίσεις, τρόποι αντίστασης στις πιέσεις των συνομηλίκων, τρόποι διαχείρισης στρες).</p>
<p>Στόχος του εργαστηρίου είναι η αξιολόγηση του προγράμματος. Η αξιολόγηση του προγράμματος είναι μια διαδικασία που χρησιμοποιείται για να προσδιοριστεί εάν ο σχεδιασμός και η υλοποίηση των εργαστηρίων ήταν αποτελεσματικοί και εάν τα προτεινόμενα αποτελέσματα επιτεύχθηκαν. Αποτιμάται δηλαδή ο βαθμός επίτευξης των στόχων που είχαν εξ αρχής τεθεί. Επιπλέον στόχος του συγκεκριμένου εργαστηρίου είναι η αναγνώριση της προσπάθειας των μαθητών και η τόνωση της αυτοπεποίθησής τους. Δεξιότητες στις οποίες εστιάζει το εργαστήριο:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- επικοινωνία</li> <li>- συλλογική σκέψη</li> <li>- ενεργή ακρόαση</li> <li>- ικανότητα έκφρασης</li> <li>- ικανότητα σύνδεσης</li> </ul>	<p>Αξιολόγηση του προγράμματος</p> 	<p>Δραστηριότητα 1<sup>η</sup> : Η συνολική αποτίμηση θα αξιολογεί την επίτευξη των στόχων που έχουν τεθεί στην έναρξη του προγράμματος. Η συνολική αποτίμηση θα υλοποιηθεί με σύντομο <a href="#">ερωτηματολόγιο</a> (επισυνάπτεται) με 22 κλειστού τύπου ερωτήσεις που αφορούν</p> <p>Α) τη στάση των μαθητών απέναντι στη χρήση αλκοόλ Β) τη στάση των μαθητών απέναντι στους λόγους που οδηγούν στην κατανάλωση αλκοόλ Γ) τη στάση των μαθητών απέναντι σε ανθρώπους που κάνουν κατάχρηση αλκοόλ Δ) τη στάση των μαθητών απέναντι στις συνέπειες της κατανάλωσης αλκοόλ.</p> <p>Παρουσιάζονται περιληπτικά τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου που συμπλήρωσαν οι μαθητές σχετικά με τις στάσεις τους απέναντι στο αλκοόλ και γίνεται σύγκριση με τα αποτελέσματα του αρχικού ερωτηματολογίου. (10 περίπου λεπτά).</p> <p>Δραστηριότητα 2<sup>η</sup>: Παρουσιάζονται περιληπτικά τα σχόλια που έκαναν οι μαθητές μετά από κάθε εργαστήριο για το περιεχόμενο του εργαστηρίου: Προβάλλουμε τις απαντήσεις στις ερωτήσεις: Τι μου άρεσε, Τι δεν μου άρεσε, Τι θα άλλαζα (προτάσεις για αλλαγή). Διατυπώνονται τα συμπεράσμα από την ανατροφοδότηση των μαθητών: Τα δυνατά σημεία του προγράμματος και τα σημεία που χρήζουν βελτίωσης. Ακολουθεί συζήτηση και αναστοχασμός. (10 περίπου λεπτά).</p> <p>Δραστηριότητα 3<sup>η</sup>: Προβάλλουμε κάρτες που μπορούν να προκαλέσουν δημιουργικούς προβληματισμούς. π.χ. εικόνες λουλουδιών.</p>

		<p>Καλούμε τους μαθητές να τις παρατηρήσουν προσεχτικά και να επιλέξουν με το μυαλό τους αυτήν που θα τους βοηθήσει να απαντήσουν στην ερώτηση: “Τι είναι αυτό που παίρνετε μαζί σας από το πρόγραμμά μας;” Στη συνέχεια μοιράζονται στην ομάδα τους την επιλογή τους και τις σκέψεις τους, μια λέξη, ένα συναίσθημα ένα συμπέρασμα με το οποίο φεύγουν από το εργαστήριο. Αν οι μαθητές είναι μέχρι 20 και υπάρχει χρόνος μπορούν όλοι να πάρουν τον λόγο και να εκφράσουν τις σκέψεις τους στην ολομέλεια. (15 περίπου λεπτά)</p> <p>Δραστηριότητα 4<sup>η</sup>: Ολοκλήρωση του προγράμματος με ευχάριστα συναισθήματα: Οι μαθητές γράφουν ένα ευχαριστήριο σημείωμα αναγνώρισης προς τον συμμαθητή τους που θεωρούν ότι συνέβαλε περισσότερο στη διαδικασία της προσωπικής τους ανάπτυξης κατά τη διάρκεια όλου του προγράμματος και του το προσφέρουν. Μια ευτυχισμένη τάξη είναι πιο πιθανό να συνεργαστεί καλύτερα στο μέλλον, ώστε να αξιοποιήσει τις προηγούμενες επιτυχίες για να γίνει πιο αποτελεσματική στη συνέχεια. (5-7 λεπτά).</p> <p>Δραστηριότητα 5η: Κλείσιμο του προγράμματος Αναγνωρίζουμε τη δουλειά των παιδιών και τα ευχαριστούμε γι’ αυτήν. (2-3 λεπτά). Δραστηριότητα διάχυσης: Οι μαθητές προετοιμάζουν το υλικό για την παρουσίαση του προγράμματος σε ανοιχτή εκδήλωση</p>
--	--	---

**Εκπαιδευτικό Υλικό/ Συνδέσεις/**

Komro KA, Toomey TL. Strategies to prevent underage drinking. Alcohol Research & Health. 2002;26:5–14.

Simon, J. L. (1971) The management of advertising. Prentice-Hall.

Spoth R, Randall GK, Shin C, Redmond C. Randomized study of combined universal family and school preventive interventions: Patterns of long-term effects on initiation, regular use, and weekly drunkenness. Psychology of Addictive Behaviors. 2005;19:372–381

Ζώτος, Γ. Χ. (2008) Διαφήμιση: σχεδιασμός, ανάπτυξη, αποτελεσματικότητα, 5<sup>th</sup> ed. Θεσσαλονίκη: University studio press.

<https://www.healthview.gr/10601/alkool-oi-diafimiseis-poton-stin-tileorasi-othoyn-toys-efivoys-sto-alkool/>  
[https://www.iatrikionline.gr/Deltio\\_53a/2\\_triантаfyllidou.pdf](https://www.iatrikionline.gr/Deltio_53a/2_triантаfyllidou.pdf)  
<https://www.youtube.com/watch?v=5fKG16IQe4c>  
<https://www.notodrugs.gr/drugfacts/alcohol.html>  
<http://www.alkool.gr/to-blog/95-ta-stadia-tou-alkoolismou>  
<https://el.diphealth.com/463-teen-drinking-influenced-by-alcohol-advertising-67845-83#menu-2>  
<https://web.archive.org/web/20030407082315/>  
<http://www.geocities.com/EnchantedForest/Glade/3894/peer.html>  
<https://mtheofilidou.com/piesi-syn/>  
<https://www.iatronet.gr/ygeia/psychiki-ygeia/article/33118/paidi-kai-piesi-apo-synomilikoys-ti-prepei-na-gnwrizete.html>  
<https://kalimeristherapist.com/%CE%A3%CF%85%CE%BC%CF%80%CF%84%CF%8E%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B1-%CE%AC%CE%B3%CF%87%CE%BF%CF%85%CF%82/>  
<https://slideplayer.gr/slide/1992722/>  
<https://www.kethea.gr/prolipsi/eimai-gonios/>  
<https://www.onmed.gr/ygeia/story/316138/alkool-5-organa-tou-somatos-mas-ta-opoia-katastrefei>  
<http://www.socped.gr/RD3hXT9IV806yEH2>

#### Φορείς και άλλες συνεργασίες που θα εμπλουτίσουν το πρόγραμμά μας

- ΚΕΝΤΡΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΩΝ ΑΤΟΜΩΝ (ΚΕΘΕΑ)
- Εθνικό Κέντρο Τεκμηρίωσης και Πληροφόρησης για τα Ναρκωτικά
- Κέντρο Θεραπείας Εξαρτημένων Ατόμων (ΚΕΘΕΑ) - Δίκτυο ΑΛΦΑ
- Αστικό μη κερδοσκοπικό Σωματείο Αλκοολικοί Ανώνυμοι
- Αστυνομικό τμήμα περιοχής

#### Αξιολόγηση Εργαστηρίου- Συνολική αποτίμηση & αναστοχασμός πάνω στην υλοποίηση - Εκδηλώσεις διάχυσης

Δίνεται ερωτηματολόγιο καταγραφής των στάσεων των μαθητών απέναντι στο αλκοόλ στην αρχή και στο τέλος του προγράμματος για μέτρηση της μετατόπισης της στάσης τους απέναντι στη χρήση αλκοόλ.

Η συνολική αποτίμηση θα αξιολογεί την επίτευξη των στόχων που έχουν τεθεί στην έναρξη του προγράμματος.

Η συνολική αποτίμηση θα υλοποιηθεί με σύντομο ερωτηματολόγιο που αφορά

A) τη στάση των μαθητών απέναντι στη χρήση αλκοόλ

B) τη στάση απέναντι στους λόγους που οδηγούν στην κατανάλωση αλκοόλ

- Γ) τη στάση απέναντι σε ανθρώπους που κάνουν κατάχρηση αλκοόλ
- Δ) τη στάση απέναντι στις συνέπειες της κατανάλωσης αλκοόλ.

Για την αξιολόγηση του προγράμματος στο τέλος κάθε εργαστηρίου οι μαθητές πρέπει να σημειώνουν σε φόρμα τι τους άρεσε, τι δεν τους άρεσε, τι θα άλλαζαν και να προτείνουν αλλαγές για μια μελλοντική εφαρμογή του προγράμματος.

Όλοι οι μαθητές έχουν την ευκαιρία να εκφράσουν τον βαθμό ικανοποίησής τους.

Για τη διάχυση:

Ανάρτηση περίληψης των δράσεων και επιλεγμένων αποτελεσμάτων του έργου στην ιστοσελίδα του σχολείου και στα κοινωνικά δίκτυα.

Ανοιχτή εκδήλωση με προσκεκλημένους εκπροσώπους φορέων των εκπαιδευτικών και τοπικών αρχών και των γονέων/κηδεμόνων των μαθητών του σχολείου. Παρουσιάσεις από τους μαθητές και έκθεση των έργων των μαθητών που υλοποιήθηκαν καθ' όλη τη διάρκεια του προγράμματος.

**Σημειώσεις:**

**Το πρόγραμμα συνδέεται με το αναλυτικό πρόγραμμα σπουδών:**

Της Νεοελληνικής Γλώσσας Β΄ Γυμνασίου, Ενότητα 3η: ΦΙΛΟΙ ΓΙΑ ΠΑΝΤΑ

Ενότητα 7η: ΒΙΩΝΟΝΤΑΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗΣ ΖΩΗΣ

Ενότητα 8η: ΣΥΖΗΤΩΝΤΑΣ ΓΙΑ ΣΥΓΧΡΟΝΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Της Νεοελληνικής Γλώσσας Γ΄ Γυμνασίου, Ενότητα 7η: ΤΕΧΝΗ

Της Κοινωνικής και Πολιτικής Αγωγής Γ΄ Γυμνασίου, Ενότητα 6η : ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

**Υποδειγματικό Υλικό- Δειγματικά Φύλλα εργασίας - Περιγραφή εργαστηρίων & δράσεων**

**ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 1**

Ερωτηματολόγιο για τις συνέπειες της κατανάλωσης αλκοόλ

Οδηγίες: Παρακάτω θα βρεις μια λίστα με δηλώσεις. Θα θέλαμε να πεις τι πιστεύεις ότι θα συμβεί ως αποτέλεσμα της κατανάλωσης αλκοόλ. Αν νομίζεις ότι οι συνέπειες αυτές δεν είναι πιθανό να συμβούν ποτέ, κύκλωσε τον αριθμό 1. Αν νομίζεις ότι οι συνέπειες από τη χρήση του αλκοόλ συμβαίνουν πάντα, κύκλωσε τον αριθμό 5. Αν νομίζεις ότι οι συνέπειες συμβαίνουν σπάνια, κύκλωσε τον αριθμό 2. Αν θεωρείς ότι οι συνέπειες συμβαίνουν μερικές φορές, κύκλωσε τον αριθμό 3. Αν θεωρείς ότι οι συνέπειες συμβαίνουν συχνά, κύκλωσε τον αριθμό 4.

Ποτέ 1	Σπάνια 2	Μερικές φορές 3	Συχνά 4	Πάντα 5
-----------	-------------	--------------------	------------	------------

**Θεωρώ ότι ...**

Ποτέ-----Πάντα

Το αλκοόλ έχει ωραία γεύση.

12345

Το αλκοόλ βοηθάει τον άνθρωπο να χαλαρώσει και να ηρεμήσει.

1 2 3 4 5

Το αλκοόλ καταστρέφει το σηκώτι

1 2 3 4 5

Το αλκοόλ βοηθάει τον άνθρωπο να ξεχάσει τα προβλήματα στο σπίτι.

1 2 3 4 5

Το αλκοόλ βοηθάει έναν άνθρωπο που έχει σκοτούρες.

1 2 3 4 5

Οι άνθρωποι εκτιμούν αυτούς που πίνουν αλκοόλ.

1 2 3 4 5

Το αλκοόλ βλάπτει το στομάχι.

1 2 3 4 5

Το αλκοόλ βοηθάει κάποιον που αισθάνεται άσχημα με τον εαυτό του.

1 2 3 4 5

Το αλκοόλ βοηθάει κάποιον να περάσει την ώρα του.

1 2 3 4 5

Ποτέ 1	Σπάνια 2	Μερικές φορές 3	Συχνά 4	Πάντα 5
-----------	-------------	--------------------	------------	------------

**Θεωρώ ότι ...**

Ποτέ-----Πάντα

Το αλκοόλ κάνει κάποιον πιο φιλικό και εξωστρεφή.

1 2 3 4 5

Το αλκοόλ κάνει κάποιον να φαίνεται λιγότερο ελκυστικός.

1            2            3            4            5

Στα πάρτυ διασκεδάζει κάποιος περισσότερο, όταν πίνει.

1            2            3            4            5

Όταν κάποιος είναι λυπημένος, το αλκοόλ τον βοηθάει να αισθανθεί καλύτερα.

1            2            3            4            5

Όταν κάποιος αισθάνεται ενοχλημένος, το αλκοόλ θα τον βοηθήσει.

1            2            3            4            5

Το να πίνει κάποιος αλκοόλ τον δείχνει πιο ώριμο.

1            2            3            4            5

Με ένα ποτήρι αλκοόλ στο χέρι κρύβει κανείς την αμηχανία του.

1            2            3            4            5

Όταν κάποιος είναι αναστατωμένος, ένα ποτό τον βοηθάει να βρει λύση.

1            2            3            4            5

Η βόλτα με τους φίλους είναι πιο διασκεδαστικοί, όταν όλοι πίνουν.

1            2            3            4            5

Το αλκοόλ κάνει τους ανθρώπους να φαίνονται γελοίοι και ανόητοι.

1            2            3            4            5

Το αλκοόλ κάνει κάποιον να φαίνεται πιο ωραίος τύπος.

1            2            3            4            5

Οι πιο δημοφιλείς άνθρωποι πίνουν αλκοόλ.

1            2            3            4            5

Με το αλκοόλ κάποιος αισθάνεται πιο άνετα ανάμεσα σε άλλους.

1            2            3            4            5



## ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 2

### Οι λόγοι που οδηγούν τους νέους στη χρήση αλκοόλ

- η άποψη ότι η χρήση αλκοόλ είναι δράση ενάντια στην αυστηρότητα των γονιών
- για διασκέδαση
- για κοινωνικοποίηση, αποδοχή, συμμόρφωση ή εξομοίωση
- για ευχαρίστηση
- θεωρούν ότι έτσι θα είναι πιο αποδεκτοί
- για δοκιμή, ρίσκο, για να αποδείξουν σεξουαλικό θάρρος
- για να μειώσουν το άγχος
- για να ανακουφιστούν από την ανησυχία, την κατάθλιψη και τον φόβο
- για να ξεφύγουν από την πλήξη
- για να ανακουφιστούν από τον πόνο ενός οικογενειακού προβλήματος
- για να λύσουν προσωπικά προβλήματα)

## ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 3

### Δραστηριότητα 3<sup>η</sup>

Διαβάζουμε τις κάρτες για τα στάδια του αλκοολισμού και τις τοποθετούμε σε χρονολογική

#### Στάδια αλκοολισμού

##### Πρώτο Στάδιο

Σε αυτό το στάδιο του αλκοολισμού νοείται η κατάσταση όπου η κατανάλωση αλκοόλ αρχίζει να ξεφεύγει από το στάδιο των κοινωνικών συμβάσεων, όπως είναι το λεγόμενο social drinking (ποτά κοινωνικοποίησης ή αυτό που λέμε το “τσούγκρισμα του ποτηριού στην παρέα”) και πραγματοποιείται για άλλους λόγους: για να ηρεμήσει τα νεύρα πριν από κάποια διαδικασία που προκαλεί άγχος (π.χ. σοβαρή επαγγελματική συνάντηση), για την ανακούφιση του στρες. Το στάδιο αυτό συνεπάγεται αύξηση της ποσότητας του αλκοόλ που καταναλώνεται όπως και αύξηση της ανοχής του ανθρώπινου οργανισμού στο αλκοόλ. Σε πολλές περιπτώσεις μάλιστα, οι αυξητικές τάσεις της κατανάλωσης αλκοόλ γίνονται λόγος για υπερηφάνεια από πλευράς του ατόμου που βρίσκεται στο πρώτο στάδιο του αλκοολισμού, που επαίρεται για αυτή του την αλλαγή και αναζητά ευκαιρίες κατανάλωσης περισσότερου αλκοόλ.

##### Δεύτερο Στάδιο

Αυτό το στάδιο του αλκοολισμού χαρακτηρίζεται από αυξημένη ανάγκη κατανάλωσης αλκοόλ. Η ανάγκη αυτή εμφανίζεται μάλιστα και νωρίτερα μέσα στην ημέρα σε σχέση με το πρώτο στάδιο, και συνοδεύεται από αυξημένα επίπεδα ανοχής, κάτι που σημαίνει ότι ο αλκοολικός καταναλώνει αλκοόλ λόγω αυξανόμενης εξάρτησης και όχι μόνο λόγω της ανάγκης να ανακουφίσει την ένταση που αισθάνεται. Το στάδιο αυτό του αλκοολισμού χαρακτηρίζεται και από τις ενοχές που νιώθει το άτομο λόγω της εξάρτησής του από το αλκοόλ με αποτέλεσμα να υπάρχει σε πολλές περιπτώσεις η προσπάθεια να σταματήσουν να πίνουν αλκοόλ. Η αύξηση στην κατανάλωση αλκοόλ κατά τη διάρκεια αυτού του σταδίου αυξάνει τα όρια ανοχής του σώματος στο αλκοόλ, μπορεί να οδηγήσει σε αυξητικά προβλήματα υγείας και στην περιστασιακή απώλεια του ελέγχου της κατανάλωσης αλκοόλ.

##### Τρίτο Στάδιο

Στο στάδιο αυτό του αλκοολισμού αρχίζουν να φαίνονται τα πρώτα πραγματικά σημάδια ότι ο αλκοολικός έχει χάσει τον έλεγχο της κατανάλωσής αλκοόλ. Αρχίζουν να εμφανίζονται τα πρώτα σοβαρά προβλήματα στην κοινωνική και επαγγελματική ζωή του

ατόμου, καθώς αρχίζει να αμελεί τις υποχρεώσεις του και να ξεχνά τις υποσχέσεις και δεσμεύσεις του, με αποτέλεσμα να επηρεάζεται αρνητικά η οικονομική του κατάσταση. Επίσης είναι πιθανόν να εμφανίσει βίαιη συμπεριφορά ενώ σε πολλές περιπτώσεις αμελεί τις ανάγκες που έχει για τη λήψη φαγητού δίνοντας μεγαλύτερη σημασία στην κατανάλωση αλκοόλ. Ακόμα στο τρίτο στάδιο του αλκοολισμού αυξάνεται η δυσκολία του ατόμου να σηκωθεί το πρωί από το κρεβάτι και να ξεκινήσει τη μέρα του και ξεκινά η αποφυγή επαφής με μέλη της οικογένειας και φίλους.

#### Τέταρτο στάδιο

Σε αυτό το στάδιο, το άτομο αρχίζει να καταναλώνει αλκοόλ από νωρίς και συνεχίζει σε όλη τη διάρκεια της ημέρας. Σε αυτό το στάδιο το άτομο παραμένει σε κατάσταση μέθης για μέρες ολόκληρες. Η συντριπτικά μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ οδηγεί στην εμφάνιση προβλημάτων υγείας στο συκώτι, εμφανίζονται προβλήματα λειτουργίας στον εγκέφαλο, δυσλειτουργίας σε όλα σχεδόν τα μέρη του σώματος και η σκέψη αρχίζει να εξασθενεί με έντονους ρυθμούς.

#### Πέμπτο στάδιο

Στο στάδιο αυτό του αλκοολισμού, το άτομο δεν μπορεί να λειτουργήσει χωρίς να πει αλκοόλ. Τα προβλήματα υγείας αυξάνονται και εάν το άτομο δεν καταναλώσει αλκοόλ, εμφανίζονται συμπτώματα όπως ναυτία, εμετός, πυρετός, παραισθήσεις, επιληπτικές κρίσεις, εφίδρωση και τρομώδεις παραλήρημα το οποίο μπορεί να είναι ακόμη και θανατηφόρο. Σε αυτό το στάδιο ο κίνδυνος απώλειας της ζωής είναι ιδιαίτερα αυξημένος.

### ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 3

#### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4<sup>η</sup>

Ύποπτα σημεία για την έγκαιρη διάγνωση αλκοολισμού

- Πίνει όταν είναι μόνος στο σπίτι ή στο μπαρ
- Όταν αδειάσει το ποτήρι το ξαναγεμίζει
- Συνεχίζει τη χρήση, ενώ έπαθε ατύχημα υπό την επήρεια αλκοόλ
- Διαπληκτίζεται στο σπίτι του όταν έχει πει μερικά ποτηράκια
- Νοιώθει άσχημα αν δεν πει μια ημέρα καθόλου αλκοόλ
- Καθυστερεί στη δουλειά του επειδή είχε πει πολύ
- Εξακολουθεί να πίνει όταν οι άλλοι έχουν σταματήσει
- Πίνει για να χαλαρώσει ή να νοιώσει ευχάριστα στο τέλος της ημέρας
- Έχει τρεμούλα ή νοιώθει έντονη επιθυμία να πει ένα ποτό όταν σηκώνεται το πρωί

**ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 3<sup>ο</sup>**  
**Δραστηριότητα 4η**

Παρακάτω δίνονται ορισμένες συνέπειες της υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ. Σημειώστε με **✓** ποιες από αυτές επηρεάζουν το άτομο που έχει πει, ποιες τους φίλους του και ποιες άλλους ανθρώπους.

	Επηρεάζει το ίδιο το άτομο που έχει πει;	Επηρεάζει τους φίλους του;	Επηρεάζει άλλους ανθρώπους;
Κάνει εμετό			
Δεν βλέπει καθαρά			
Δεν μπορεί να σταθεί ή να περπατήσει ευθεία			
Φωνάζει πιο δυνατά απ' όσο συνήθως			
Προκαλεί ατύχημα			
Μαλώνει και καυγαδίζει			
Καταλήγει στο νοσοκομείο			
Έχει πονοκέφαλο			
Δεν μπορεί να πάει την άλλη μέρα στο σχολείο ή να παρακολουθήσει τις δραστηριότητες			

#### ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 4

##### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4η

Ανάλυση διαφημίσεων αλκοόλ

1. Περιγράψτε τη διαφήμιση
2. Ποιοι είναι οι πρωταγωνιστές; Ποια είναι τα χαρακτηριστικά τους;
3. Ποιο είναι το κοινό στόχος;
4. Ποια είναι η τοποθεσία της διαφήμισης; Τι προσδίδει η επιλογή της τοποθεσίας;
5. Ποια στρατηγική του SIMON χρησιμοποιεί η διαφημιστική εταιρεία;
6. Ποιον τρόπο ζωής (life style) προβάλλει;
7. Ποιον αντίκτυπο έχει στα συναισθήματα του θεατή;
8. Ποιο είναι το λανθάνον μήνυμα της διαφήμισης;

#### ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 5

##### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3<sup>η</sup>

Μελετούμε τρόπους να λέμε όχι με ευγενικό τρόπο και συζητούμε ποιες δεξιότητες άρνησης ταιριάζουν περισσότερο σε εμάς τους ίδιους και ποιες λιγότερο

ΠΩΣ ΝΑ ΛΕΜΕ ΟΧΙ

1. Πείτε ποιο είναι το πρόβλημα (αυτό σημαίνει.. ή αυτό είναι παράνομο... κ.λπ.).
2. Πείτε ποιες είναι οι συνέπειες.
3. Προτείνετε κάτι άλλο να κάνετε αντ' αυτού.

4. Εάν οι φίλοι σας επιμένουν να το κάνουν ούτως ή άλλως, φύγετε. Αλλά αφήστε την πόρτα ανοιχτή ώστε, αν αλλάξουν γνώμη να σας βρουν.

Μερικές φορές μπορείτε να διευκολυνθείτε προετοιμάζοντας από πριν μια αντίδραση σε μια πιθανή κατάσταση πίεσης: Εδώ είναι μερικά πράγματα που μπορείτε να κάνετε εκ των προτέρων.

- Προσπαθήστε να προβλέψετε πιθανά προβλήματα.
- Αποφασίστε εκ των προτέρων τι σκοπεύετε να κάνετε.
- Σκεφτείτε μερικούς καλούς τρόπους για να χειριστείτε την κατάσταση εάν προκύψει, ή μερικούς καλούς τρόπους για να αποφύγετε εντελώς την κατάσταση.

Παραδείγματα απαντήσεων σε πιέσεις συνομηλίκων:

-«Ευχαριστώ αλλά έχω να κάνω δουλειές/κατ'οίκον εργασία κλπ. αυτή την στιγμή».

-«Όχι, δεν θέλω να τραυματιστώ ή να γίνω αιτία να τραυματιστεί κάποια/κάποιος».

-«Όχι ευχαριστώ, δεν θα ήθελα να κινδυνέψω να περιοριστώ στο σπίτι από τους γονείς μου για τις επόμενες εβδομάδες».

-«Λυπάμαι αλλά εγώ δεν αναλαμβάνω τέτοιου είδους κινδύνους».

-«Όχι, εγώ με τίποτα δεν κάνω τέτοια πράγματα».

-«Όχι δεν νιώθω ότι θα πρέπει να κάνω κάτι τέτοιο για να περάσω καλά».

-«Όχι, έχω ένα προαίσθημα ότι αυτό δεν θα καταλήξει καλά, και θα το αποφύγω».

-«Λυπάμαι αλλά η απάντησή μου είναι όχι. Δεν νιώθω άνετα να κάνω κάτι τέτοιο».

-«Όχι, δεν το βρίσκω απαραίτητο πω/να το κάνω αυτό για να περάσω καλά. Περνάω μια χαρά και χωρίς αυτό».

-«Όχι, είχα έναν/μια συγγενή ο/η οποία πέθανε/τραυματίστηκε/αρρώστησε σοβαρά από αυτό και από τότε δεν θέλω να ακούσω για τέτοια πράγματα».

-«Λυπάμαι, είμαι κουρασμένος. Πάω σπίτι».

-«Όχι, αυτή είναι η τελική μου απάντηση».

-«Τρελλαθήκατε; Αυτό είναι παράνομο».

.....

Συζητήστε ποιες δεξιότητες άρνησης είναι οι ευκολότερες και ποιες οι δυσκολότερες να τις χρησιμοποιήσουμε.

## ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 5

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4<sup>η</sup>

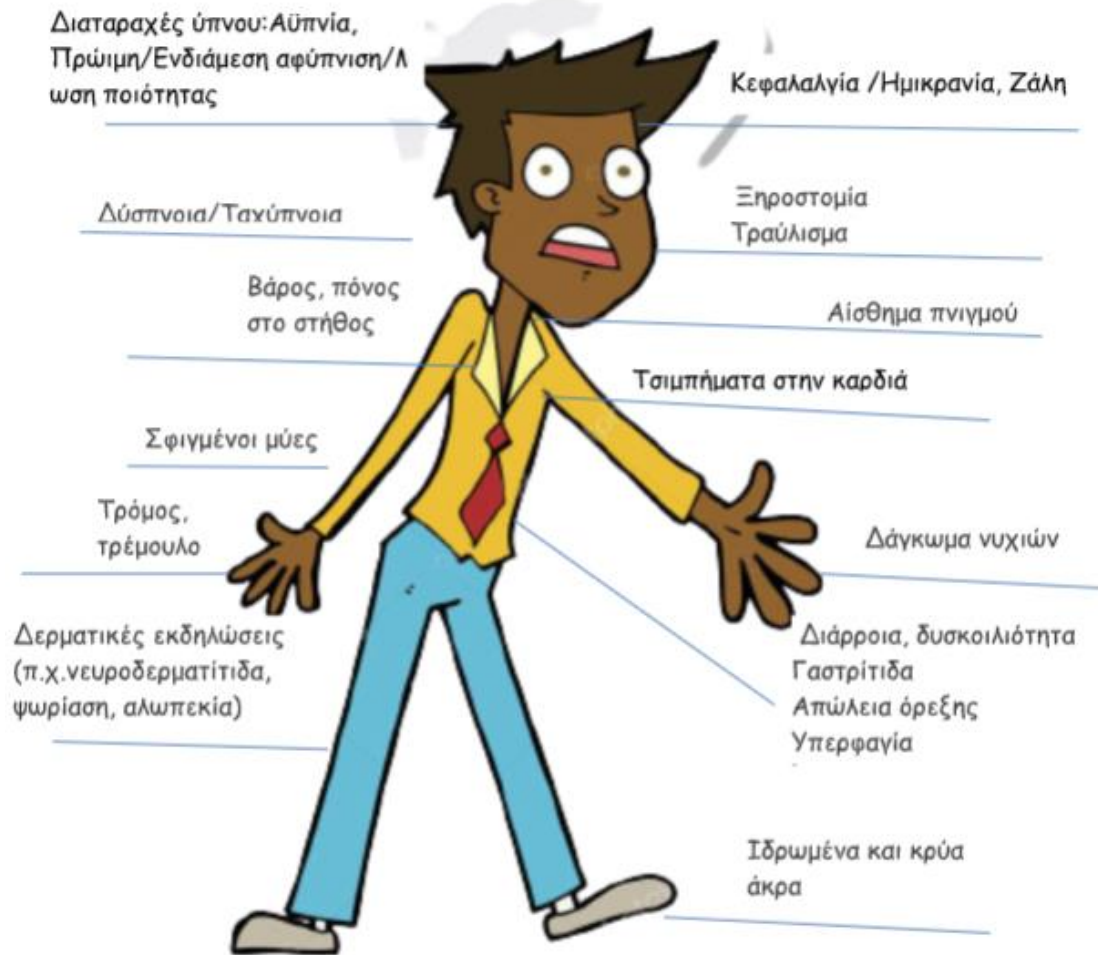
Κάθε ομάδα αναλαμβάνει μια μελέτη περίπτωσης και προετοιμάζει ένα σύντομο θεατρικό σκετς ή παιχνίδι που να δείχνει την κατάσταση και μια λύση στο πρόβλημα.

Role play- Μελέτες περίπτωσης

- Είστε τριήμερη εκδρομή με το σχολείο και το δεύτερο βράδυ μετά την επιστροφή από τη βραδινή έξοδο στο ξενοδοχείο, ο συγγατικός σου καλεί συμμαθητές/φίλους του διπλανού δωματίου για επιτραπέζιο παιχνίδι. Εκείνοι έρχονται κρατώντας κουτιά μύρας και σας καλούν να πιείτε παρέα. Πώς αντιδράς;
- Ένας φίλος σου γιορτάζει τα γενέθλιά του και διοργανώνει πάρτυ στο σπίτι του χωρίς την παρουσία των γονιών του. Εκεί βλέπεις την κοπέλα που καιρό τώρα σου αρέσει αλλά δεν έχεις τολμήσει ακόμη να της δείξεις τα συναισθήματά σου. Οι φίλοι σου επιμένουν να πιεις ένα ποτό για να χαλαρώσεις και να βρεις το θάρρος να πας να της μιλήσεις. Πώς αντιδράς;
- Κατά τη διάρκεια του πάρτυ ο κολλητός σου, ο Βασίλης πίνει βιαστικά και μεγάλη ποσότητα αλκοόλ. Σε παρατήρησή σου ότι έχει καταναλώσει μεγάλη ποσότητα αλκοόλ σε καθουχάζει λέγοντας ότι το σηκώνει ο οργανισμός του. Στην πορεία όμως αρχίζει και χάνει τη σταθερότητά του, μπερδεύει τα λόγια του και γίνεται επιθετικός. Στο τέλος δεν είναι σε θέση να περπατήσει. Πώς αντιδράς;
- Μόλις έχουν τελειώσει οι εξετάσεις και ένας μαθητής γειτονικού λυκείου διοργανώνει πάρτυ στο σπίτι του χωρίς την παρουσία των γονιών του. Δεν γνωρίζεις πολλά παιδιά αυτού του λυκείου, αλλά η φίλη σου, η Αναστασία, επιμένει να πας, για να μη νιώθει μόνη. Κατά τη διάρκεια του πάρτυ η φίλη σου φλερτάρει και δείχνει να περνά ωραία, αδιαφορώντας για σένα. Νιώθεις αμηχανία, δεν έχεις κανέναν να μιλήσεις, είσαι ντροπαλή, διστακτική. Όταν πλησιάζεις τη φίλη σου να της προτείνεις να φύγετε, εκείνη σου προτείνει να πιεις ένα σφηνάκι για να χαλαρώσεις. Τι κάνεις;
- Είναι Απόκριες και η παρέα σου παίρνει μέρος στην καρναβαλική παρέλαση του τόπου σου. Ο κολλητός σου αγοράζει δυο κουτιά μύρες και σου προσφέρει το ένα. Πώς αντιδράς;
- Είναι Σάββατο βράδυ και η φίλη σου η Χαρά σε καλεί στο σπίτι της να δείτε ταινία και να διανυκτερεύσεις στο σπίτι της, καθώς οι γονείς της έχουν προγραμματίσει βραδινή διασκέδαση. Στο τραπέζι της τραπεζαρίας υπάρχουν αφημένα μισοάδεια ποτήρια και κουτιά από αναψυκτικά, μύρες, ρετσίνες, κρασιά. Η Χαρά σου εξηγεί ότι είναι από την παρέα των γονιών της που δεν πρόλαβαν να συμμαζέψουν και σε καλεί να μοιραστείτε ό,τι απέμεινε από το κρασί. Σου εκμυστηρεύεται ότι το έχει ξανακάνει και δεν έπαθε τίποτε. Πώς αντιδράς;
- Είσαι στο πάρκο της περιοχής σου με φίλους, όπου κάθε Σαββατόβραδο συναντιέστε για κουβεντούλα και μουσική. Αυτό το βράδυ κάποιος φέρνει ποτά και τσιγάρα. Ο Κωνσταντίνος και εσύ είστε οι μόνοι που αρνείστε να δοκιμάσετε. Η υπόλοιπη παρέα ειρωνεύεται τον Κωνσταντίνο για την επιμονή στην αρνητική του θέση. Τον αποκαλούν φλώρο. Πώς αντιδράς;
- Σε κλαμπ της περιοχής διοργανώνουν νωρίς το βράδυ τα γυμνάσια της πόλης πάρτυ. Πηγαίνεις στο πάρτυ με τον συμμαθητή σου τον Στέφανο. Εκεί βρίσκετε και τον αδερφό του Αντρέα που είναι τρία χρόνια μεγαλύτερος από εσάς. Ο Αντρέας θέλει να παραστήσουν τους μεγάλους και ζητά από τον αδερφό του να παραγγείλει για εσάς δύο ποτά. Πώς αντιδράς;

**ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 5  
 ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3<sup>η</sup>**

# Αλλαγές που προκαλεί το στρες



**Κύκλωσε τα συμπτώματα που έχεις εσύ.**

## ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 6

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4<sup>η</sup>

Φύλλο εργασίας: Συμπεριφορές και τεχνικές που μας βοηθούν να διαχειριστούμε το στρες. Ατομικά τικάρετε τις τεχνικές που χρησιμοποιείτε εσείς και συμπληρώστε με άλλες στρατηγικές και ιδέες που δούλεψαν για εσάς.

Στη συνέχεια μοιραστείτε τις τεχνικές σας με το ζευγάρι σας.

Στην ολομέλεια συζητιούνται όλες οι ιδέες των μαθητών και συντάσσεται ένας ολοκληρωμένος πίνακας με συμβουλές διαχείρισης του στρες, που αναρτάται στο blog και στον πίνακα ανακοινώσεων του σχολείου.

- Τρώω υγιεινά γεύματα με άφθονα φρούτα και λαχανικά
- Διατηρώ την καθημερινή ρουτίνα και το πρόγραμμά μου
- Ασκούμαι τακτικά
- Αποφεύγω την καφεΐνη (μπορεί να αυξήσει τα συναισθήματα άγχους και διέγερσης)
- Κάνω πράγματα που μου αρέσουν (για παράδειγμα: κάνω χειροτεχνίες, ζωγραφίζω, ακούω μουσική, κάνω βόλτα στη φύση, χορεύω, γράφω ποίηση, διαβάζω λογοτεχνία).
- Αναπαύομαι και κοιμάμαι καλά
- Αποφεύγω το αλκοόλ, τον καπνό και τα ναρκωτικά
- Δηλώνω τα συναισθήματά μου ξεκάθαρα (για παράδειγμα: «Νιώθω θυμωμένος όταν με φωνάζετε».)
- Μειώνω την αρνητική αυτο-συζήτηση (για παράδειγμα: μετατρέπω "Οι βαθμοί μου δεν θα βελτιωθούν ποτέ" στο "Ίσως να μην τα καταφέρνω καλά τώρα, αλλά οι βαθμοί μου μπορούν να βελτιωθούν αν λάβω επιπλέον βοήθεια και αν κάνω όλες μου τις εργασίες. ")
- Είμαι με φίλους που με βοηθούν να αντιμετωπίζω θετικά τα πράγματα
- Εφαρμόζω τεχνικές χαλάρωσης (όπως: βαθιές αναπνοές, χαλάρωση των μυών, διαλογισμό)
- Συζητώ με ενήλικες που νοιάζονται για μένα
- Χρησιμοποιώ το χιούμορ, το γέλιο

**Έντυπο Αξιολόγησης του προγράμματος  
 «ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΘΩΟ»**

Σας παρακαλώ, να κυκλώσετε την απάντησή σας:

**Φύλο**

Αγόρι      Κορίτσι

**Είναι η πρώτη φορά που παρακολουθείτε πρόγραμμα για το αλκοόλ;**

Ναι / Όχι

Στις ερωτήσεις που ακολουθούν κυκλώστε τον αριθμό που αντιστοιχεί στην άποψή σας.

<b>1 = καθόλου</b>	<b>2 = λίγο</b>	<b>3 = μέτρια</b>	<b>4 = πολύ</b>	<b>5 = πάρα πολύ</b>
--------------------	-----------------	-------------------	-----------------	----------------------

**1. Πόσο σας άρεσε το πρόγραμμα;**

1                      2                      3                      4                      5

**2. Πόσο εύκολες σας φάνηκαν οι δραστηριότητες που αναπτύχθηκαν στα εργαστήρια;**

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

**3. Τι σας δυσκόλεψε;**

.....

Στις ερωτήσεις που ακολουθούν κυκλώστε την απάντηση που αντιστοιχεί στην άποψή σας

**4. Σας βοήθησαν οι δραστηριότητες να αναπτύξετε δεσμούς με την ομάδα σας;**

Ναι / Όχι

**5. Σας βοήθησαν οι δραστηριότητες να κατανοήσετε καλύτερα τις συνέπειες της χρήσης του αλκοόλ;**

Ναι / Όχι

**6. Σας βοήθησαν οι δραστηριότητες να κατανοήσετε καλύτερα τη λειτουργία των διαφημίσεων αλκοόλ;**

Ναι / Όχι

**7. Σας βοήθησαν οι δραστηριότητες να λέτε όχι σε πιέσεις από φίλους για επικίνδυνες συμπεριφορές;**

Ναι / Όχι

**8. Σας βοήθησαν οι δραστηριότητες για μια καλύτερη διαχείριση του στρες;**

Ναι / Όχι

**9. Νιώθετε ότι το πρόγραμμα θα σας βοηθήσει να είστε πιο προσεχτικοί στο μέλλον σε σχέση με την κατανάλωση αλκοόλ;**

Ναι / Όχι

**10. Νιώθετε ότι υπήρχε αρκετός χρόνος για ερωτήσεις;**

Ναι / Όχι

**Ευχαριστώ πολύ για τον χρόνο σας!**





# ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ

... εργαστήριο

Τι μου άρεσε	Τι δεν μου άρεσε	Τι θα άλλαζα

**Ενδεικτικές δραστηριότητες για την περιγραφική αξιολόγηση**

-Ερωτηματολόγιο στην αρχή και στο τέλος του προγράμματος για την καταμέτρηση της αλλαγής στις στάσεις και τις πεποιθήσεις των μαθητών για τη χρήση αλκοόλ.

-Ρουμπρίκα αξιολόγησης της εργασίας στο πλαίσιο της ομάδας.

-Ρουμπρίκα αξιολόγησης προφορικών παρουσιάσεων των μαθητών.

-Ρουμπρίκα αξιολόγησης κολάζ.

**Ρουμπρίκα αξιολόγησης της συμμετοχής στο μάθημα**

ΚΡΙΤΗΡΙΑ	ΔΕΙΚΤΕΣ				ΣΥΝΟΛΟ Ο ΒΑΘΜ ΩΝ
	4	3	2	1	
Επίπεδο ενδιαφέροντος για το μάθημα	Ο μαθητής ενεργά συμβάλλει στη διεξαγωγή του μαθήματος καταθέτοντας τις ιδέες του, υποβάλλοντας ερωτήσεις περισσότερες από μία φορά σε κάθε μάθημα.	Ο μαθητής ενεργά συμβάλλει στη διεξαγωγή του μαθήματος καταθέτοντας τις ιδέες του, υποβάλλοντας ερωτήσεις μία φορά σε κάθε μάθημα.	Ο μαθητής σπάνια συμβάλλει στη διεξαγωγή του μαθήματος καταθέτοντας τις ιδέες του, υποβάλλοντας ερωτήσεις.	Ο μαθητής δεν συμβάλλει στη διεξαγωγή του μαθήματος καταθέτοντας τις ιδέες του, υποβάλλοντας ερωτήσεις.	
Προσοχή, συμμετοχή στη συζήτηση	Ακούει με σεβασμό, συζητάει και βοηθά στη διαχείριση της τάξης επιλύοντας προβλήματα που ανακύπτουν.	Ακούει με σεβασμό και συζητάει.	Έχει πρόβλημα στο να ακούει με σεβασμό και κυριαρχεί στη συζήτηση χωρίς να αφήνει τους άλλους να μιλήσουν.	Δεν ακούει με σεβασμό, διαφωνεί με τους συμμαθητές του και δεν λαμβάνει υπόψη του τις ιδέες των άλλων. Εμποδίζει την ομάδα να φθάσει σε συμφωνία.	
Συμπεριφορά	Ο μαθητής σχεδόν ποτέ	Ο μαθητής σπάνια	Ο μαθητής περιστασιακά	Ο μαθητής τις περισσότερες	

	δεν δείχνει ενοχλητική συμπεριφορά κατά τη διάρκεια της συζήτησης και των ομαδικών δραστηριοτήτων.	δείχνει ενοχλητική συμπεριφορά κατά τη διάρκεια της συζήτησης και των ομαδικών δραστηριοτήτων.	ά δείχνει ενοχλητική συμπεριφορά κατά τη διάρκεια της συζήτησης και των ομαδικών δραστηριοτήτων	φορές δείχνει ενοχλητική συμπεριφορά κατά τη διάρκεια της συζήτησης και των ομαδικών δραστηριοτήτων	
Προετοιμασία	Ο μαθητής σχεδόν πάντα έρχεται στην τάξη έχοντας προετοιμάσει τις εργασίες του και τα υλικά που απαιτούνται για το μάθημα.	Ο μαθητής συνήθως έρχεται στην τάξη έχοντας προετοιμάσει τις εργασίες του και τα υλικά που απαιτούνται για το μάθημα.	Ο μαθητής σπάνια έρχεται στην τάξη έχοντας προετοιμάσει τις εργασίες του και τα υλικά που απαιτούνται για το μάθημα.	Ο μαθητής ελάχιστες φορές έρχεται στην τάξη έχοντας προετοιμάσει τις εργασίες του και τα υλικά που απαιτούνται για το μάθημα.	
Επίλυση προβλήματος	Ενεργά ψάχνει και προτείνει λύσεις στα προβλήματα.	Βελτιώνει τις λύσεις που προτείνουν οι άλλοι συμμαθητές του.	Δεν προσφέρει λύσεις, αλλά είναι πρόθυμος να επιχειρήσει τις λύσεις που προτείνουν οι άλλοι συμμαθητές του.	Δεν προσπαθεί να λύσει προβλήματα ή να βοηθήσει άλλους να λύσουν τα προβλήματα.	
Ομαδική εργασία	Εργάζεται για να ολοκληρωθούν οι στόχοι της ομάδας. Πάντα έχει θετική στάση απέναντι στις εργασίες των άλλων. Όλα τα μέλη της ομάδας του συμμετέχουν ισότιμα. Υλοποιεί όλα τα καθήκοντα του ρόλου	Συνήθως βοηθάει να ολοκληρωθούν οι στόχοι της ομάδας. Συνήθως έχει θετική στάση απέναντι στις εργασίες των άλλων. Βοηθάει μέλη της ομάδας που να ολοκληρώσουν τις εργασίες τους. Υλοποιεί	Κάποιες φορές βοηθάει να ολοκληρωθούν οι στόχοι της ομάδας. Κάποιες φορές έχει θετική στάση απέναντι στις εργασίες των άλλων. Ορισμένες φορές βοηθάει μέλη της ομάδας να	Δεν βοηθάει να ολοκληρωθούν οι στόχοι της ομάδας. Η στάση του είναι προκατειλημμένη απέναντι στις εργασίες των άλλων. Δεν βοηθάει τα μέλη της ομάδας να ολοκληρώσουν τις εργασίες τους. Υλοποιεί	

	που έχει αναλάβει στην ομάδα.	σχεδόν όλα τα καθήκοντα του ρόλου που έχει αναλάβει στην ομάδα.	ολοκληρώσουν τις εργασίες τους. Υλοποιεί αρκετά από τα καθήκοντα του ρόλου που έχει αναλάβει στην ομάδα.	ελάχιστα από τα καθήκοντα του ρόλου που έχει αναλάβει στην ομάδα.	
<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>					

Φύλλα περιγραφικής αυτο-αξιολόγησης

## ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΠΕΡΙΓΡΑΦΙΚΗΣ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΜΑΘΗΤΗ

1=Λίγο 2=Μέτρια 3=Πολύ καλά

Κριτήρια	Κλίμακα		
	διαβάθμισης		
<b>Ομαδική εργασία</b>			
1. Η εργασία μας εξελίσσεται σε κλίμα φιλικό και παραγωγικό	1	2	3
2. Κάθε μέλος έχει έναν ρόλο και κάνει τη δουλειά του	1	2	3
3. Κάθε μέλος δουλεύει σε όλα τα στάδια της εργασίας	1	2	3
<b>Το περιεχόμενο</b>			
1. Είναι καλά οργανωμένο	1	2	3
2. Δεν υπάρχουν λάθη γραμματικής, λεξιλογίου	1	2	3
3. Η εμφάνιση είναι προσεγμένη	1	2	3
<b>Η παρουσίαση</b>			
1. Συμμετέχω στην παρουσίαση	1	2	3
2. Ο προφορικός λόγος είναι καθαρός, χωρίς λάθη	1	2	3
3. Η παρουσίασή μου είναι ενδιαφέρουσα και δημιουργική	1	2	3

4.	Προσπαθώ να μη διαβάζω το κείμενο	1	2	3
5.	Τηρώ τον προκαθορισμένο χρόνο παρουσίασης	1	2	3

ΣΥΝΟΛΟ

### Περιγραφή ενδεικτικών δραστηριοτήτων για το portfolio μαθητή/-τριας

Φωτογραφία από το φύλλο της ομαδικής καταγραφής των συνεπειών της χρήσης αλκοόλ. Βίντεο από τη συζήτηση της ομάδας για τις συνέπειες της χρήσης αλκοόλ.

Τον κατάλογο με τους τρόπους διαχείρισης του στρες που χρησιμοποιεί ο ίδιος ο μαθητής, όπως την έχει συμπληρώσει με τις τεχνικές που προτείνει ο ίδιος.

Το ηχητικό σποτ που ο μαθητής ατομικά δημιουργεί για τις σχέσεις των συνομηλίκων και την πραγματική φιλία.

Το κολάζ που ατομικά ο μαθητής δημιουργεί με τις έντυπες διαφημίσεις.

α) με το αληθινό μήνυμα που θεωρούν ότι απεικονίζεται

β) με μία από τις συνέπειες του αλκοόλ.

Σύνδεσμος για την ομαδική ψηφιακή αφίσα για τον αλκοολισμό ως ασθένεια καθώς και τα σχόλια που δόθηκαν από τους συμμαθητές τους και τον εκπαιδευτικό.

Φωτογραφία από την ανάλυση των διαφημίσεων.

Βίντεο με τη δραματοποίηση της μελέτης περίπτωσης για την πίεση των συνομηλίκων.

Παρατηρήσεις του εκπαιδευτικού.

Αντίγραφο της περιγραφικής αξιολόγησης της ομαδικής παρουσίασης από τον εκπαιδευτικό.

Η περιγραφική αυτοαξιολόγηση του μαθητή.



**ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ**  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

Πράξη: «Επιμόρφωση των εκπαιδευτικών στις δεξιότητες μέσω εργαστηρίων» (MIS 5092064)

ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ  
 «ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ, ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ 2014-2020»  
 που συγχρηματοδοτείται από την Ελλάδα και την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο)



This work is licensed under Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International.  
 To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



Ευρωπαϊκή Ένωση  
 Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

**Επιχειρησιακό Πρόγραμμα**  
**Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,**  
**Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση**  
 Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

