

# Πρόγραμμα Youth Power

## Πρόγραμμα Πρόληψης Συμπεριφορών Υψηλού Κινδύνου για Μαθητές

της Ε' & ΣΤ' Δημοτικού Σχολείου

### ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΜΑΘΗΤΗ

Μονάδα Εφηβικής Υγείας (ΜΕΥ)  
Β' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών  
Νοσοκομείο Παιδών «Π. & Α. Κυριακού»

[www.youth-health.gr](http://www.youth-health.gr)



Ελληνική Εταιρεία Εφηβικής  
Ιατρικής Ε.Ε.Ε.Ι.

[www.youth-med.gr](http://www.youth-med.gr)



Επιστημονική Επιμέλεια - Επιμέλεια Κειμένου

**Άρτεμις Τσίτσικα**, Επίκ. Καθηγήτρια Παιδιατρικής-Εφηβικής Ιατρικής, Πανεπιστήμιο Αθηνών

Επιστημονική Σύμβουλος

**Σταυρούλα Παπαδάκου**, Παιδίατρος-Αναπτυξιολόγος, Πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Εφηβικής Ιατρικής Ε.Ε.Ε.Ι.

Έρευνα - συγγραφή εκπαιδευτικού υλικού

**Σωτηρία Μακαρώνη**, Ψυχολόγος Υγείας MSc, Υποψήφια Διδάκτωρ Ιατρικής ΕΚΠΑ

**Ευαγγελία Σιαφαρίκα**, Εκπαιδευτικός, Υποψήφια Διδάκτωρ Ιατρικής ΕΚΠΑ

Εικονογράφηση: Μάρω Αλεξάνδρου

Σχεδιασμός: Παναγιώτα Δημοπούλου

Παραγωγή: εκδόσεις Πεδίο

ISBN: 978-960-546-798-2



# ΤΟ ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΤΟΥ ΜΑΘΗΤΗ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

## YOUTH POWER: Πρόγραμμα Πρόληψης Συμπεριφορών Υψηλού Κινδύνου για Μαθητές της Ε' & ΣΤ' Δημοτικού Σχολείου

Το τετράδιο αυτό ανήκει στον/στην .....

.....

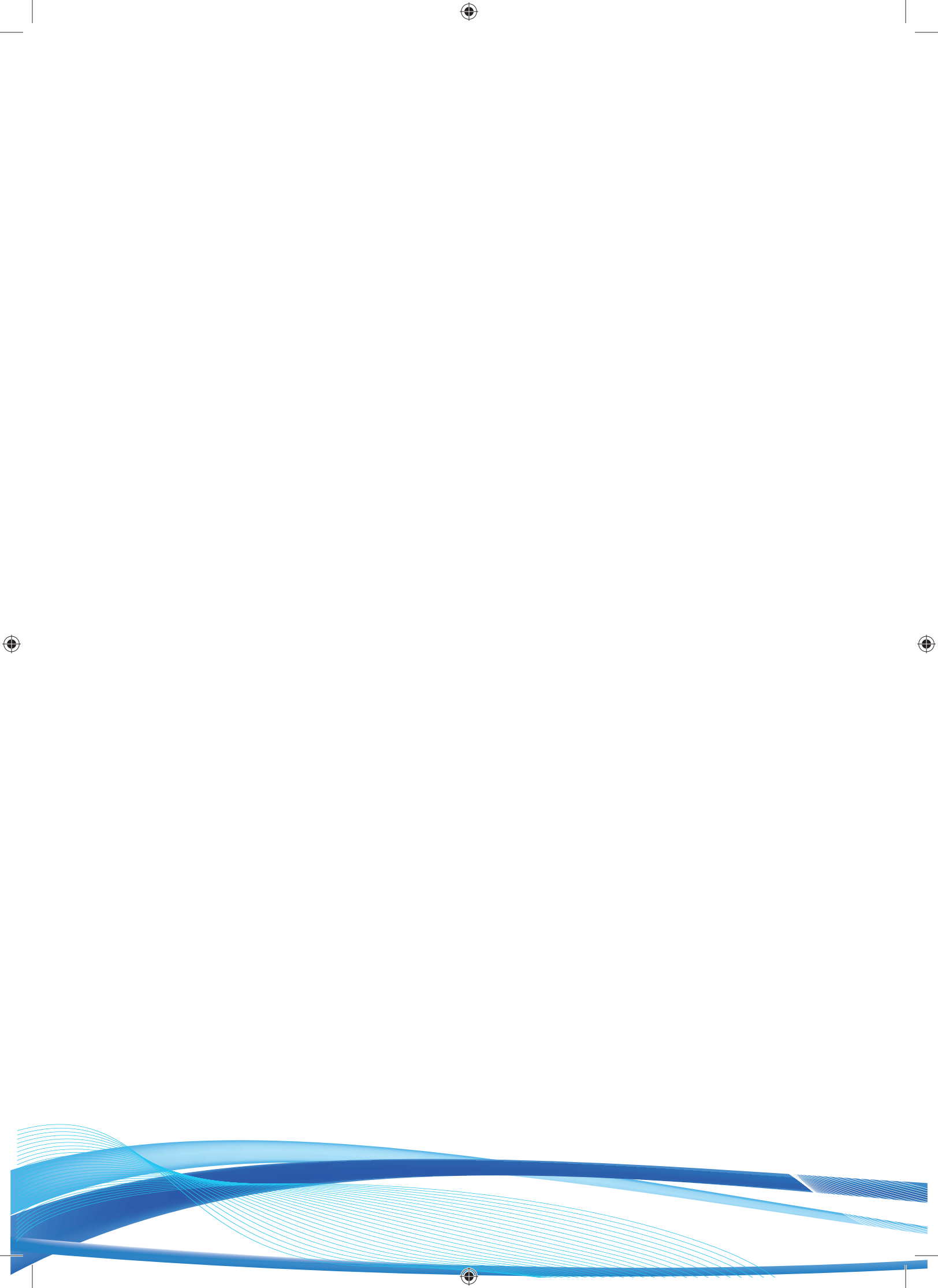
Τάξη: .....

Σχολείο: .....

Εκπαιδευτικός: .....

Έτος: .....





## Λίγα λόγια για τους φορείς

Η **Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.)** της Β΄ Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο Παίδων «Π. & Α. Κυριακού» ιδρύθηκε τον Οκτώβριο του 2006. Στεγάζεται στον 6ο όροφο του παραρτήματος του Νοσοκομείου Παίδων «Π. & Α. Κυριακού», Πτέρυγα «Ελένη Δαλακούρα», στην οδό Μεσογείων, αριθμός 24.

Η λειτουργία της βασίζεται στις οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (Π.Ο.Υ.) για τις «φιλικές» προς τους εφήβους υπηρεσίες. Προσέρχονται έφηβοι (11-18 ετών) με οποιοδήποτε οργανικό ή ψυχοκοινωνικό αίτημα, μαθησιακές δυσκολίες ή/και για απλή συμβουλευτική, πρόληψη, σεξουαλική αγωγή, εμβολιασμούς κ.λπ. Από τον Φεβρουάριο του 2013, η Μ.Ε.Υ. λειτουργεί και ως επίσημο Ιατροπαιδαγωγικό Κέντρο του Υπουργείου Υγείας.

Η Μ.Ε.Υ. υλοποιεί εκπαιδευτικά προγράμματα σε σχολεία (σε μαθητές και γονείς) σε συνεργασία με το Υπουργείο Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων (Μνημόνιο Συνεργασίας, Ιούνιος 2010 - επικαιροποίηση 8 Μαρτίου 2016), καθώς και προγράμματα εκπαίδευσης φοιτητών, εκπαιδευτικών, ιατρών και άλλων ειδικών που ασχολούνται με την ηλικία αυτή. Ετησίως, κάθε άνοιξη, πραγματοποιείται το «Εντατικό Σεμινάριο Εφηβικής Ιατρικής - State of the Art Adolescent Medicine Course», με συμμετοχή πολλών επιστημόνων και εκπαιδευτικών, καθώς και διεθνή συμμετοχή. Παράλληλα, η Μ.Ε.Υ. έχει ερευνητική δραστηριότητα γύρω από τους βασικούς πυλώνες της εφηβικής υγείας (διατροφή και παρεκτροπές, σεξουαλική ζωή, ψυχική υγεία, εμβολιασμοί και πρόληψη, αθλητισμός). Υπάρχουν συνεργασίες με φορείς της χώρας, ευρωπαϊκούς φορείς και εκπαιδευτικά ιδρύματα ανά τον κόσμο προκειμένου όλα τα προγράμματα να συντονίζονται με τις διεθνείς κατευθυντήριες αρχές για τους νέους.

Έως σήμερα έχουν πραγματοποιηθεί τρία ευρωπαϊκά ερευνητικά/εκπαιδευτικά προγράμματα και ένα πρόγραμμα στρατηγικού πλαισίου αναφοράς (Ε.Σ.Π.Α.). Τα αποτελέσματα του ερευνητικού έργου έχουν ανακοινωθεί σε ελληνικά και διεθνή συνέδρια και έχουν αποσπάσει 13 επιστημονικά βραβεία.

Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.)

Β΄ Παιδιατρική Κλινική του Πανεπιστημίου Αθηνών

Νοσοκομείο Παίδων «Π. & Α. Κυριακού»

Διευθύντρια: Καθηγήτρια **Μαρίζα Τσολιά**

Επιστημονική Υπεύθυνος: Επίκ. Καθηγήτρια **Άρτεμις Τσίτσικα**

Η **Ελληνική Εταιρεία Εφηβικής Ιατρικής (Ε.Ε.Ε.Ι.)** ιδρύθηκε το 1992, με ιδρυτικό πρόεδρο τον καθηγητή Γεώργιο Μαραγκό, με σκοπό να ευαισθητοποιήσει τους Έλληνες ειδικούς και εκπαιδευτικούς στην ιδιαιτερότητα της φροντίδας των εφήβων.

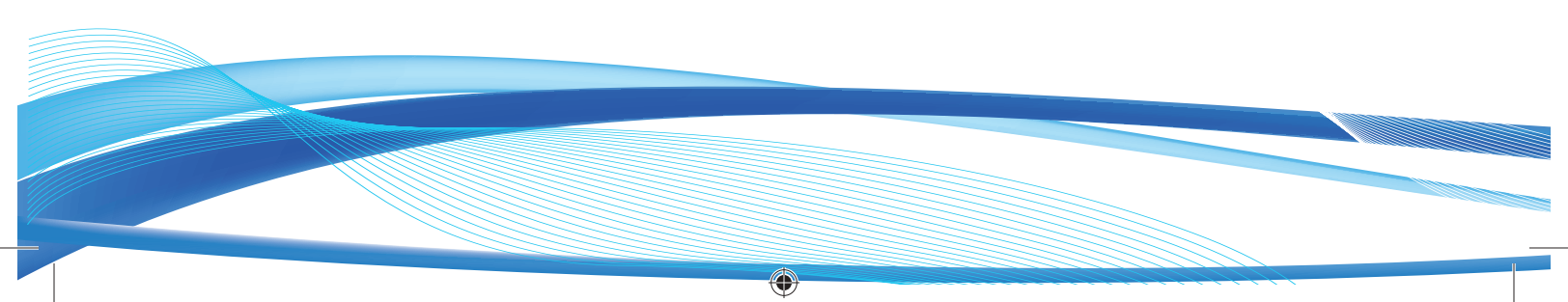
Όραμα της εταιρείας είναι η δημιουργία εξωτερικών ιατρείων, θαλάμων για εφήβους και συμβουλευτικών σταθμών γενικής εφηβικής ιατρικής, καθώς και η εκπαίδευση σε θέματα πρόληψης και αγωγής υγείας μέσω προγραμμάτων στο σχολείο και ενημέρωσης γονεών.

Η Ε.Ε.Ε.Ι. στοχεύει στη σφαιρική και καθολική αντιμετώπιση των προβλημάτων υγείας των εφήβων και στη σπουδαιότητα της πρόληψης. Οι ειδικοί και εκπαιδευτικοί, που βρίσκονται κοντά στα παιδιά από τα πρώτα τους χρόνια, έχουν την ικανότητα να αντιλαμβάνονται τις ανάγκες τους, να ενημερώνουν και να μπορούν να καθοδηγούν ορθά έως και την ενηλικίωση. Έτσι, το πέρασμα από την παιδική ηλικία και την εφηβεία στην ενήλικη ζωή θα είναι όσο το δυνατόν πιο ανώδυνο.

Η Εταιρεία προσδοκά στη συμμετοχή της επιστημονικής και εκπαιδευτικής κοινότητας προκειμένου να συνεχίσει να κάνει πράξη το όραμά της. Για την υλοποίηση των στόχων της η Ε.Ε.Ε.Ι πραγματοποιεί επιστημονικές ημερίδες (διαλέξεις), μετεκπαιδευτικά φροντιστήρια, βιβλιογραφικές ενημερώσεις, συνεντεύξεις και διαβήματα στους αρμόδιους φορείς.

Καλεί, λοιπόν, όλους τους ενδιαφερόμενους (επιστήμονες, εκπαιδευτικούς, γονείς και την πολιτεία) να συμβάλουν στην πραγμάτωση των προαναφερόμενων στόχων.

Ελληνική Εταιρεία Εφηβικής Ιατρικής (Ε.Ε.Ε.Ι.)  
Πρόεδρος: **Σταυρούλα Παπαδάκου**



## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

<b>1η Θεματική Ενότητα:</b> «Γνωρίζοντας το Πρόγραμμα Youth Power».....	11
<b>2η Θεματική Ενότητα:</b> «Βλέπω πίσω από το σύννεφο καπνού» .....	17
<b>3η Θεματική Ενότητα:</b> «Μήνυμα στο μπουκάλι».....	25
<b>4η Θεματική Ενότητα:</b> «Παίζω - Χάνω - τι Κερδίζω τελικά;» .....	29
<b>5η Θεματική Ενότητα:</b> «Δικτυωμένοι; Ναι! Κολλημένοι; Όχι!» .....	34
<b>6η Θεματική Ενότητα:</b> «Σκέφτομαι - Συναισθάνομαι - Συμπεριφέρομαι» .....	41
<b>7η Θεματική Ενότητα:</b> «Τα συστατικά της ζωής που αξίζουν» .....	45
<b>8η Θεματική Ενότητα:</b> «Διεκδικώ το μέλλον» .....	52







Αγαπητέ/ή μαθητή/τρια,

Το τετράδιο που κρατάς στα χέρια σου αποτελεί τμήμα του προγράμματος YOUTH POWER, που θα υλοποιηθεί στο τμήμα σου. Στο τετράδιο αυτό θα βρεις πληροφορίες για το πρόγραμμα, καθώς και μια περιγραφή των ηρώων του YOUTH POWER που θα μας συντροφεύουν κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων. Υπάρχουν ακόμα τα φύλλα εργασίας, που θα σε βοηθήσουν να δουλέψεις ατομικά ή σε συνεργασία με τους συμμαθητές σου πάνω σε διάφορες δραστηριότητες που θα σας ανατεθούν, να πάρεις πληροφόρηση για σημαντικά θέματα, να λύσεις κουίζ, ή ακόμα να καταγράψεις σκεψεις και ιδέες που έχεις για το πρόγραμμα στις λευκές σελίδες στο τέλος του τετραδίου. Κατά τη διάρκεια του προγράμματος μπορεί να χρειαστεί να ανταλλάξεις το τετράδιό σου με το τετράδιο άλλων συμμαθητών σου ή να το πάρει ο δάσκαλος/συντονιστής του προγράμματος για να διαβάσει την απάντηση που έδωσες σε κάποια ερώτηση. Στο τέλος του προγράμματος το τετράδιο θα είναι δικό σου και θα σου υπενθυμίζει όλα όσα έμαθες, βίωσες και ένιωσες κατά τη διάρκειά του.

Ελπίζουμε να απολαύσεις τα εργαστήρια και τις ιστορίες του YOUTH POWER!!

Η συντακτική ομάδα



## Περιεχόμενο Βιωματικών Εργαστηρίων

	Τίτλος Εργαστηρίου	Θεματολογία
1 <sup>ο</sup>	<b>«Γνωρίζοντας το Πρόγραμμα YouthPower»</b>	Εισαγωγή, συμβόλαιο, δέσιμο ομάδας, γνωριμία με τους ήρωες του YouthPower
2 <sup>ο</sup>	<b>«Βλέπω πίσω από το σύννεφο καπνού»</b>	Εισαγωγή στην έννοια της εξάρτησης - κάπνισμα
3 <sup>ο</sup>	<b>«Μήνυμα στο μπουκάλι»</b>	Αλκοόλ
4 <sup>ο</sup>	<b>« Παίζω - Χάνω - τι Κερδίζω τελικά;»</b>	Τυχερά παιχνίδια
5 <sup>ο</sup>	<b>«Δικτυωμένοι; Ναι! Κολλημένοι; Όχι!»</b>	Εθισμός στο διαδίκτυο (gaming, social media )
6 <sup>ο</sup>	<b>«Σκέφτομαι - Συναισθάνομαι - Συμπεριφέρομαι»</b>	Εκφοβισμός στο σχολείο και στο διαδίκτυο
7 <sup>ο</sup>	<b>«Τα συστατικά της ζωής που αξίζουν!»</b>	Αξίες ζωής
8 <sup>ο</sup>	<b>«Διεκδικώ το μέλλον»</b>	Κλείσιμο - προσωπική στοχοθεσία - αξιολόγηση του προγράμματος



## 1η Θεματική Ενότητα

### «Γνωρίζοντας το Πρόγραμμα Youth Power»

#### Δέκα πράγματα που ξέρουμε για τη Δανάη



Δεν της αρέσουν τα ακριβά ρούχα που της αγοράζει η μαμά της, η οποία επιμένει να την ντύνει όπως θέλει εκείνη.

Νομίζει ότι ο μπαμπάς της αγαπά περισσότερο το μικρό της αδελφό γιατί παίζει συνεχώς μαζί του.

Δεν φέρνει αντίρρηση σε ό,τι πει ο μπαμπάς της, με τη μαμά της όμως τσακώνεται συνεχώς.

Την ενοχλεί που είναι η πιο κοντή της τάξης, κι ας της λένε πως είναι όμορφη. Φοβάται πως κάποια στιγμή θα την κοροϊδέψουν.

Κάνει ό,τι θέλουν οι αρχηγοί της τάξης και έτσι έχει την προστασία τους.

Συμπαθεί τα ήσυχα και συνεσταλμένα παιδιά της τάξης, αλλά δεν το δείχνει, για να μην χάσει την εύνοια των δημοφιλών και απομονωθεί.

Δεν δείχνει στο σχολείο ότι είναι καλή στον χορό και στο τραγούδι. Ντρέπεται!

Αγαπά τη δασκάλα, αλλά δεν το δείχνει, για να μην νομίζουν οι άλλοι ότι προσπαθεί να κερδίσει την εύνοιά της.

Διαβάζει πολύ, αλλά στο σχολείο κάνει λάθη. Δεν τη μαλώνει κανείς, όμως πιστεύει ότι απογοητεύει τους γονείς της. Είναι σίγουρη ότι ο αδελφός της θα είναι τέλειος στο σχολείο και τότε θα τον αγαπήσουν ακόμα περισσότερο.

Ό,τι και να της συμβεί, δεν μιλά σε κανέναν. Ούτε στους γονείς, ούτε στη δασκάλα, ούτε στις φίλες της.

## Δέκα πράγματα που ξέρουμε για τον Πάμπλο



Ζούσε σε άλλη χώρα και όταν ήρθε δεν είχε κανένα φίλο. Θύμωσε με τους γονείς του που έγινε αυτό.

Δεν μιλάει καλά τη γλώσσα και γι' αυτό προτιμάει να μιλάει λίγο.

Αγαπά τη φύση και τα ζώα και προτιμάει να παίζει μαζί τους. Θέλει να έχει ένα κατοικίδιο, αλλά οι γονείς του δεν επιτρέπουν άλλο ζώο εκτός από το ψαράκι του.

Αγαπά τις μεταμφιέσεις και τα πάρτι, αλλά γι' αυτό χρειάζεται φίλιες – κι αυτός δεν έχει.

Όταν δεν τον κάνει κανείς παρέα και τον κοροϊδεύουν, θα προτιμούσε να είναι αόρατος. Το σχολείο χωρίς φίλους είναι μαρτύριο. Το πρωί πονάει η κοιλιά του και δεν θέλει να πάει σχολείο.

Του αρέσουν οι ιστορίες με μάγους και πλάσματα με υπερφυσικές δυνάμεις. Πιστεύει ότι το ψαράκι του, ο Κέλσος, έχει μαγικές δυνάμεις και τον βοηθάει κάθε φορά που έχει δυσκολίες. Δεν μιλάει για ό,τι τον απασχολεί σε κανέναν. Μόνο στον Κέλσο, που είναι φίλος του.

Οι γονείς του δουλεύουν όλη μέρα και δεν τον έχουν ρωτήσει ποτέ πώς περνάει στο σχολείο.

Συμπαθεί τη δασκάλα, αλλά δεν νομίζει ότι αυτή μπορεί να τον βοηθήσει.

Θα ήθελε να μιλήσει στα άλλα παιδιά για το πώς νιώθει, αλλά νομίζει ότι αυτό θα έκανε τα πράγματα χειρότερα.

## Δέκα πράγματα που ξέρουμε για τον Ιάσωνα



Οι γονείς του θέλουν να είναι σε όλα τέλειος. Όταν δεν είναι τέλειος, μαλώνουν μεταξύ τους για το ποιος φταίει και μετά μαλώνουν και τον ίδιο.

Κοροϊδεύει όλα τα παιδιά για όποια αδυναμία έχουν ή για ό,τι δεν κάνουν καλά.

Θέλει πάντα να κερδίζει στα παιχνίδια και διαλέγει για την ομάδα του μόνο τους καλύτερους, ώστε να είναι νικητές, ακόμη κι αν χρειαστεί να αφήσει έξω φίλους του.

Θέλει να συμφωνούν όλοι μαζί του. Κοροϊδεύει όποιον έχει άλλη άποψη και φροντίζει να μην τον κάνει κανείς παρέα.

Απειλεί όποιον νομίζει ότι μπορεί να αποκαλύψει τις δικές του αδυναμίες.

Δεν θέλει να φέρει κανέναν φίλο στο σπίτι, για να μην δει ότι τον μαλώνουν οι γονείς του.

Σε ό,τι ζητά η δασκάλα είναι πάντα πολύ τυπικός και συνεπής, χωρίς να της δίνει ποτέ δικαίωμα να του κάνει παρατήρηση. Κάνει στα κρυφά ό,τι ξέρει ότι δεν θα επέτρεπε η δασκάλα.

Κανείς δεν ξέρει ότι το βράδυ βλέπει εφιάλτες ότι η ομάδα του χάνει και τον μαλώνουν οι γονείς του.

Ζηλεύει τους συμμαθητές του, για τους οποίους ξέρει ότι ακόμη κι αν έχουν μια αποτυχία, οι γονείς τους θα τους στηρίξουν και θα τους ενθαρρύνουν.

Θα ήθελε να έχει πιο πολλούς φίλους, αλλά έχει μόνο όποιους τον βοηθούν να είναι πάντα νικητής.

## Δέκα πράγματα που ξέρουμε για τον Δαμιανό



Θέλει να είναι βρίσκεται στο επίκεντρο, όπως συμβαίνει και στο σπίτι, που είναι μοναχοπαίδι και του κάνουν όλα τα χατίρια.

Θέλει να είναι αρχηγός και κάνει παρέα με όποιους τον αναγνωρίζουν ως αρχηγό ή είναι νικητές όπως αυτός. Τους καλεί κάθε Σαββατοκύριακο σπίτι και τους αφήνει να παίζουν με τα παιχνίδια του. Τον ελεύθερο χρόνο του τις άλλες μέρες, τον περνάει παρέα με τον υπολογιστή του.

Κοροϊδεύει όσους είναι αδύναμοι ή δεν κάνουν κάτι καλά, γιατί «έχει πολλή πλάκα».

Φοβάται όλα τα ζώα, αλλά αυτό δεν το ξέρει κανείς.

Η δασκάλα τον βάζει με ήσυχα παιδιά, για να μην κάνει φασαρία, αλλά αυτός

όλο κάτι κάνει για να τραβάει το ενδιαφέρον. Κι αν τον μαλώνει η δασκάλα, τον κάνει πιο δημοφιλή.

Μπορεί ακόμη και να μην παίξει κάποιον που θεωρεί ότι μπορεί να τραβήξει την προσοχή των άλλων. Άλλωστε, πιστεύει πολύ στον εαυτό του και δεν νομίζει ότι υπάρχει άλλος καλύτερος.

Όποιος δεν συμφωνεί μαζί του, ή τον μαλώνει για κάτι που έκανε, τον αδικεί και ζητά από τους δικούς του να του κάνουν παρατήρηση.

Δεν θέλει να κάνει καινούρια πράγματα, ούτε να γνωρίζει νέους φίλους.

Οι γονείς του προσέχουν ώστε να ντύνεται καλά, να τρώει σωστά και υγιεινά. Εκείνος στο σχολείο πετάει τα ρούχα και δεν ακολουθεί καμιά οδηγία.

Ονειρεύεται όταν μεγαλώσει να γίνει άσος του ποδοσφαίρου.

## Δέκα πράγματα που ξέρουμε για την Εβίτα



Έχει τρεις αδελφές και έχει μάθει να τις φροντίζει και να υποχωρεί, αφού είναι πιο μικρές.

Είναι καλή μαθήτρια και αθλήτρια. Πιστεύει ότι θα μπορούσε να είναι ακόμη καλύτερη και προσπαθεί πολύ.

Τα συζητά όλα με τους γονείς της και πάντα τη συμβουλεύουν ότι εάν κάτι την ενοχλήσει, να το πει στη δασκάλα.

Αγαπά τη δασκάλα και εκείνη φαίνεται να την αγαπά πολύ. Στεναχωριέται όταν τα άλλα παιδιά δεν κάνουν ό,τι τους λέει η δασκάλα και τη θυμώνουν.

Έχει καλές φίλες και είναι έτοιμη να υποχωρήσει, για να μην τις στεναχωρήσει.

Αν γίνεται κάτι στο οποίο διαφωνεί, δεν θα τσακωθεί. Θα το συζητήσει

όμως με κάποιον μεγάλο και θα ακούσει τη γνώμη του.

Πολλές φορές βλέπει το σωστό, αλλά για να μην «χαλάσει» η παρέα, δεν το υποστηρίζει. Μετά μετανιώνει και έχει τύψεις, που δεν είναι όσο δυναμική θα ήθελε.

Ονειρεύεται όλα τα παιδιά να γίνουν μια παρέα και αφού καταλάβουν πως είναι η πιο δίκαιη και λογική, να την κάνουν αρχηγό τους.

Έχει καταλάβει κάποιες αδυναμίες άλλων παιδιών, αλλά ποτέ δεν θα τις αποκαλύψει για να μην τα φέρει σε δύσκολη θέση, ακόμα κι αν τσακωθεί μαζί τους.

Θα ήθελε να καλεί παιδιά στο σπίτι και να κάνει συχνά πάρτι, αλλά δεν έχουν ούτε χώρο ούτε χρήματα.

Καταγράψτε στον παρακάτω κενό χώρο τους Κανόνες Εργασίας της Ομάδας σας όπως τους συμφωνήσαμε

1

2

3

4

5

6

7

8

9

16

### Αξιολόγηση Σημερινού Εργαστηρίου:

Πόσο ικανοποιημένος νιώθεις από τη συμμετοχή σου στο 1ο βιωματικό εργαστήριο;				
ΚΑΘΟΛΟΥ	ΛΙΓΟ	ΑΡΚΕΤΑ	ΠΟΛΥ	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ποια δραστηριότητα σου άρεσε περισσότερο από τη σημερινή μας συνάντηση;	Ποια δραστηριότητα σου άρεσε λιγότερο από τη σημερινή μας συνάντηση;
	



## 2η Θεματική Ενότητα

### «Βλέπω πίσω από το σύννεφο καπνού»

#### ΤΟ ΚΥΝΗΓΙ ΤΗΣ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗΣ

Ο στόχος αυτού του παιχνιδιού είναι να γεμίσετε τα τετράγωνα με **ονόματα**. Πρώτα γράψτε το όνομά σας στο κέντρο. Μετά βρείτε ανθρώπους που μπορούν να απαιτήσουν στα άλλα τετράγωνα. Βρείτε, αν μπορείτε, **ένα διαφορετικό όνομα** για κάθε τετράγωνο.

Κάποιον/α που συνηθίζει να πίνει από 4 και πάνω ποτήρια νερό κάθε μέρα	Κάποιον/α που το πρωί συνηθίζει να πηγαίνει στο σχολείο με τα πόδια	
Κάποιον/α που ζει σε σπίτι καπνιστών	<b>ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΣΑΣ</b>	Κάποιον/α που βλέπει κάθε μέρα τηλεόραση
Κάποιον/α που τρώει κάθε μέρα σοκολάτα ή γλυκά	Κάποιον/α που δεν πάει για ύπνο αν δεν φιλήσει έστω ένα από τα μέλη της οικογένειάς του/της	Κάποιον/α που μιλάει κάθε μέρα στο τηλέφωνο με τους/τις φίλους/ φίλες του
Κάποιον/α που παίζει κάθε μέρα παιχνίδια στον υπολογιστή	Κάποιον/α που έχει κάποιο αγαπημένο αντικείμενο	Κάποιον/α που πίνει κάθε μέρα αναψυκτικό

### Ορισμός εξάρτησης

Η εξάρτηση είναι μια κατάσταση κατά την οποία ένας άνθρωπος συνηθίζει σε μια ουσία (π.χ. τσιγάρα) ή σε μια δραστηριότητα (π.χ. ενασχόληση με τα τυχερά παιχνίδια), παρά το γεγονός ότι αυτό μπορεί να κάνει κακό στον εαυτό του ή στους γύρω του.

### ΚΟΥΙΖ: ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΑΛΗΘΕΙΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

	Αλήθεια	Μύθος
1. Η νικοτίνη είναι μία εθιστική ουσία.		
2. Ο καπνός περιέχει πάνω από 7.000 ουσίες, από τις οποίες οι 70 είναι καρκινογόνες.		
3. Είναι εύκολο να κόψει κανείς το κάπνισμα.		
4. Το παθητικό κάπνισμα προκαλεί κρίσεις άσθματος στα παιδιά.		
5. Το ηλεκτρονικό τσιγάρο δεν είναι καπνός, είναι υδρατμοί.		
6. Τα κύρια συστατικά ενός τσιγάρου είναι η πίσσα, η νικοτίνη και το μονοξείδιο του άνθρακα.		
7. Το κάπνισμα κάνει την επιδερμίδα πιο θαμπή και πιο γερασμένη, με ρυτίδες.		
8. Το κάπνισμα είναι μια καλή μέθοδος διαίτας.		
9. Ο καπνός του τσιγάρου είναι επιβλαβής μόνο στους καπνιστές.		
10. Οι μη καπνιστές είναι συνήθως περισσότερο υγιείς από τους καπνιστές.		
11. Όσο το άτομο που καπνίζει δεν εισπνέει βαθιά τον καπνό, δεν υπάρχουν βλαβερές επιδράσεις από τα τσιγάρα.		
12. Το κάπνισμα σε χαλαρώνει.		
13. Είναι παράνομο να πωλούνται τσιγάρα σε παιδιά.		
14. Το ηλεκτρονικό τσιγάρο έχει αποδειχθεί επιστημονικά ότι είναι «αθώο».		

## ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΕΣ ΤΟΞΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΤΟΥ ΤΣΙΓΑΡΟΥ

**κάδμιο**  
(μπαταρίες)



**στεατικό οξύ**  
(κεριά)



**οξικό οξύ**  
(ξύδι)



**νικοτίνη**  
(εντομοκτόνα  
σπρέι)



**αρσενικό**  
(δηλητήριο)

**αμμωνία**  
(καθαριστικό  
τουαλέτας)



**μεθανόλη**  
(καύσιμα  
πυραύλων)



**τολουένιο**  
(διαλυτικό  
μπογιάς)



**βουτάνιο**  
(υγρό  
αναπτήρων)



**μονοξείδιο του άνθρακα**  
(καυσαέρια αυτοκινήτων)

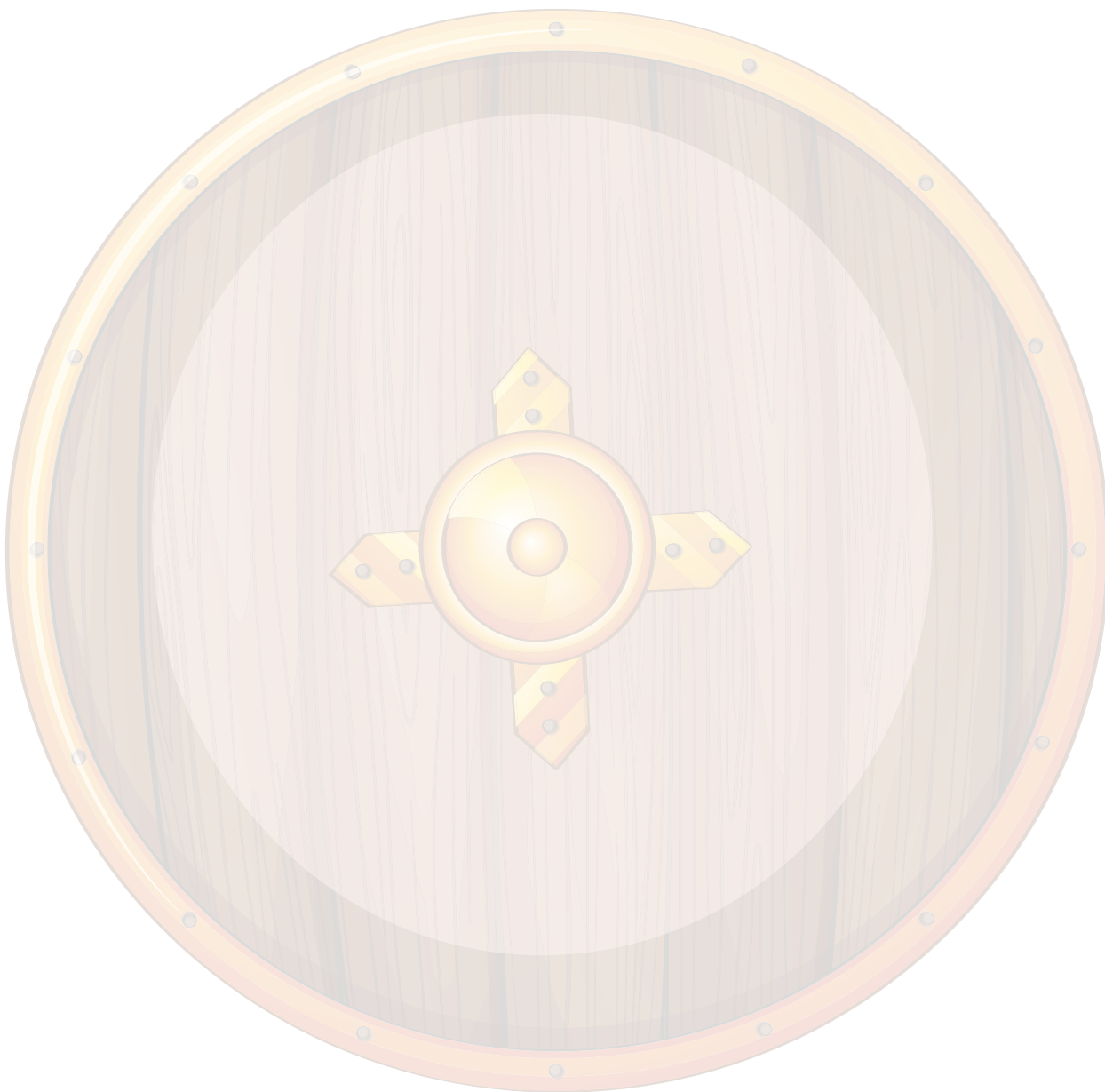


## ΚΑΡΤΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ/ΑΦΟΡΜΗ ΓΙΑ ΣΕΝΑΡΙΑ

*Ο Ιάσοντας πετάγεται γρήγορα από το θρανίο του με το χτύπημα του κουδουνιού, για να βγει στο διάλειμμα. Ένα τσιγάρο πέφτει στο πάτωμα. Το σηκώνει γρήγορα και το κρύβει. Μαζεύει τους συμμαθητές του και τους διηγείται για το προηγούμενο βράδυ στο πάρτι του ξάδερφού του: «Όλοι οι φίλοι μου πάνε στην Γ' Γυμνασίου και κάποιοι από αυτούς καπνίζουν. Με ρώτησαν αν ήθελα να δοκιμάσω...».*



## Η ΑΣΠΙΔΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΜΟΥ





## ΣΩΣΤΕΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

- 1.** *Η νικοτίνη είναι μια εθιστική ουσία.*  
Αλήθεια – Η νικοτίνη είναι εξαιρετικά εθιστική και τοξική. Η στέρηση από τη νικοτίνη μπορεί να προκαλέσει ανησυχία, επιθετικότητα και δυσκολία συγκέντρωσης.
- 2.** *Ο καπνός περιέχει πάνω από 7.000 ουσίες, από τις οποίες οι 70 είναι καρκινογόνες.*  
Αλήθεια – Κάθε τσιγάρο περιέχει περίπου 7.000 χημικές ουσίες που είναι επικίνδυνες για την υγεία μας. Οι 70 από αυτές είναι καρκινογόνες και γι' αυτό 70%-90% των καρκίνων του πνεύμονα προκαλούνται από το κάπνισμα, που συνδέεται και με την εμφάνιση άλλων μορφών καρκίνου, όπως του στόματος, του λάρυγγα, του οισοφάγου, των νεφρών, του στομάχου κτλ. Επιπλέον, το τσιγάρο ευθύνεται για μια σειρά άλλων προβλημάτων υγείας, όπως καρδιακά και εγκεφαλικά επεισόδια, αναπνευστικά προβλήματα κτλ.
- 3.** *Είναι εύκολο να κόψει κανείς το κάπνισμα.*  
Μύθος – Έρευνες δείχνουν ότι οι καπνιστές βρίσκουν πολύ δύσκολη τη διακοπή του καπνίσματος, καθώς προκαλεί σωματική και ψυχολογική εξάρτηση.
- 4.** *Το παθητικό κάπνισμα προκαλεί κρίσεις άσθματος στα παιδιά.*  
Αλήθεια – Το παθητικό κάπνισμα μπορεί να προκαλέσει κρίσεις άσθματος, όχι μόνο σε παιδιά που είναι ασθματικά, αλλά ακόμη και σε εκείνα που δεν είχαν πριν κάποιο πρόβλημα.
- 5.** *Το ηλεκτρονικό τσιγάρο δεν είναι καπνός, είναι υδρατμοί.*  
Μύθος – Το ηλεκτρονικό τσιγάρο περιέχει όχι μόνο νικοτίνη, αλλά και μείγμα χημικών ουσιών και βαρέων μετάλλων.
- 6.** *Τα κύρια συστατικά ενός τσιγάρου είναι η πίσσα, η νικοτίνη και το μονοξειδίο του άνθρακα.*  
Αλήθεια – Οι ουσίες αυτές βρίσκονται και αλλού:  
πίσσα = ασφαλτος δρόμων  
νικοτίνη = δηλητήριο εντομοκτόνου  
μονοξειδίο του άνθρακα = εξάτμιση αυτοκινήτων
- 7.** *Το κάπνισμα κάνει την επιδερμίδα «θαμπή» και γερασμένη, με ρυτίδες.*  
Αλήθεια – Τα χημικά στον καπνό αφυδατώνουν, γερνούν και μειώνουν την ελαστικότητα του δέρματος.

- 8.** *Το κάπνισμα είναι μια καλή μέθοδος διαίτας.*  
Μύθος – Ο καλύτερος τρόπος για να έχει κανείς φυσιολογικό βάρος είναι μέσω της υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής και άσκησης. Επιπλέον, ενώ οι καπνιστές μπορεί να έχουν λιγότερο βάρος από τους μη καπνιστές, έχουν μεγαλύτερη αναλογία μέσης προς γοφούς (περισσότερο λίπος στην κοιλιά), γεγονός που οφείλεται στην επίδραση του καπνίσματος στο ενδοκρινολογικό σύστημα.
- 9.** *Ο καπνός του τσιγάρου είναι επιβλαβής μόνο στους καπνιστές.*  
Μύθος – Οι παθητικοί καπνιστές μπορούν να υποφέρουν από τις επιδράσεις του καπνού, όπως τα άτομα που καπνίζουν.
- 10.** *Οι μη καπνιστές είναι συνήθως περισσότερο υγιείς από τους καπνιστές.*  
Αλήθεια – Το κάπνισμα επιβαρύνει τη φυσική κατάσταση. Το οξυγόνο στους πνεύμονες είναι περιορισμένο και η καρδιά πρέπει να δουλεύει σκληρά για να μεταφέρει αρκετό οξυγόνο στο σώμα.
- 11.** *Όσο το άτομο που καπνίζει δεν εισπνέει βαθιά τον καπνό, δεν υπάρχουν βλαβερές επιδράσεις.*  
Μύθος – Άλλες επιδράσεις του καπνίσματος είναι τα «λεκιασμένα» δόντια και δάχτυλα, οι στοματικοί καρκίνοι και η «γερασμένη» εμφάνιση. Τα αποτελέσματα του παθητικού καπνίσματος είναι επίσης πολύ επικίνδυνα.
- 12.** *Το κάπνισμα σε χαλαρώνει.*  
Μύθος – Το αίσθημα χαλάρωσης και ηρεμίας που βιώνουν οι καπνιστές συνδέεται με την εξάρτηση από τη νικοτίνη. Στην πραγματικότητα το τσιγάρο μειώνει την κακή διάθεση που δημιουργείται από την έλλειψη νικοτίνης. Τα επίπεδα της νικοτίνης στο αίμα πέφτουν πολύ σύντομα μετά το τσιγάρο. Ο καπνιστής από τη στιγμή εκείνη ήδη εμφανίζει συμπτώματα στέρησης (ανησυχία, νευρικότητα κτλ.).
- 13.** *Είναι παράνομο να πωλούνται τσιγάρα σε παιδιά.*  
Αλήθεια – Σύμφωνα με τον νόμο, είναι παράνομο να πωλείται καπνός σε ένα άτομο κάτω των 18 ετών.
- 14.** *Το ηλεκτρονικό τσιγάρο έχει αποδειχθεί επιστημονικά ότι είναι «αθώο».*  
Μύθος – Το ηλεκτρονικό τσιγάρο περιέχει νικοτίνη, που αποτελεί εθιστική ουσία, αλλά και δηλητήριο. Επίσης, θα χρειαστούν πολλά χρόνια ακόμη για να μπορέσουν οι επιστήμονες να εξακριβώσουν τις μακροπρόθεσμες συνέπειες του ηλεκτρονικού τσιγάρου στην υγεία.





**Για το σπίτι:** Παρακαλούμε συμπληρώστε τις ερωτήσεις αξιολόγησης του εργαστηρίου.

Πόσο ικανοποιημένος νιώθεις από τη συμμετοχή σου στο 2ο βιωματικό εργαστήριο;				
ΚΑΘΟΛΟΥ	ΛΙΓΟ	ΑΡΚΕΤΑ	ΠΟΛΥ	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ποια δραστηριότητα σου άρεσε περισσότερο από τη σημερινή μας συνάντηση;	Ποια δραστηριότητα σου άρεσε λιγότερο από τη σημερινή μας συνάντηση;
	

## 3η Θεματική Ενότητα

### «Μήνυμα στο μπουκάλι»

#### ΣΩΜΑ ΚΑΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ

**Οδηγία:** Ενώστε με την αντίστοιχη γραμμή τα μέλη του σώματος με τις βλάβες από το αλκοόλ.

The diagram shows a human silhouette with internal organs highlighted in various colors. Lines connect specific organs to a list of health effects on the right. The organs listed on the left are: Εγκέφαλος, Μάτια, Δέρμα, Καρδιά, Κυκλοφορικό σύστημα, Συκώτι, Στομάχι και λεπτό έντερο, and Νεφρά. The health effects listed on the right are: Βλάβη (κίρρωση) και καρκίνος, Έλκη (πληγές), Μελαγχολική διάθεση, Μόλυνση νεφρών, Δυσκολίες μνήμης, Ερεθισμένα μάτια, Υψηλή πίεση, Εξάρτηση από το αλκοόλ, «Κοκκινισμένη» επιδερμίδα, Γρήγοροι χτύποι της καρδιάς, Εμετός και διάρροια, and Αφυδάτωση (ο οργανισμός δεν έχει αρκετό νερό).

Εγκέφαλος •	• Βλάβη (κίρρωση) και καρκίνος
Μάτια •	• Έλκη (πληγές)
Δέρμα •	• Μελαγχολική διάθεση
Καρδιά •	• Μόλυνση νεφρών
Κυκλοφορικό σύστημα •	• Δυσκολίες μνήμης
Συκώτι •	• Ερεθισμένα μάτια
Στομάχι και λεπτό έντερο •	• Υψηλή πίεση
Νεφρά •	• Εξάρτηση από το αλκοόλ
	• «Κοκκινισμένη» επιδερμίδα
	• Γρήγοροι χτύποι της καρδιάς
	• Εμετός και διάρροια
	• Αφυδάτωση (ο οργανισμός δεν έχει αρκετό νερό)

## ΚΑΡΤΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ/ΑΦΟΡΜΗ ΓΙΑ ΣΕΝΑΡΙΑ

- Πιείτε λίγο. Θα περάσουμε ωραία. Αλλιώς δεν έχει «πλάκα»!
- Γιατί δεν κάνουμε κάτι άλλο; ρώτησε η Αθηνά
- Παιδιά είμαστε; Φέρε, Δαμιανέ, το μπουκάλι!
- Ιάσωνα, σταμάτα! Ήπιες αρκετά και δεν ξέρεις τι λες, φώναξε η Δανάη.
- Εγώ; Έλα, πιες μια γουλιά, να δούμε εσύ τι θα λες. Ή φοβάσαι; Ή είσαι «κοτούλα»; Κοτ κοτ κοτ!



## Οι κίνδυνοι του αλκοόλ

**Οδηγίες:** Κάποιες λέξεις είναι κρυμμένες στο κρυπτόλεξο με τα γράμματα. Βρες τες και συμπλήρωσε τις παρακάτω προτάσεις σχετικά με τους κινδύνους του αλκοόλ.

αλκοόλ, λήψη αποφάσεων, εγκεφάλου, επηρεάσει, κρίση, διαφημίσεων, μήνυμα, μύθος, επικοινωνία

- Το \_\_\_\_\_ των \_\_\_\_\_ ότι το «\_\_\_\_\_ μπορεί να κάνει τη ζωή πιο διασκεδαστική» στην πραγματικότητα είναι ένας \_\_\_\_\_ .
- Ακόμη και ένα ποτό μπορεί να \_\_\_\_\_ την ικανότητα του \_\_\_\_\_ σου για τη \_\_\_\_\_ και τη σωστή σου \_\_\_\_\_ .
- Το αλκοόλ μπορεί να σε κάνει να «μασάς» τα λόγια σου, «μπλοκάροντας» την ικανότητά σου για \_\_\_\_\_ .

A	Λ	N	Σ	K	P	Π	I	Υ	Γ	O	Ω	N	A	M
Λ	H	Δ	I	A	Φ	H	M	I	Σ	E	Ω	N	Λ	Δ
Σ	Ψ	O	I	T	Δ	M	Υ	Θ	O	Σ	Ψ	T	K	H
E	H	E	E	E	H	Π	Δ	Γ	Ω	X	M	Υ	O	Ξ
P	A	Γ	Π	Υ	Σ	Λ	Ω	Φ	Σ	P	M	E	O	E
Δ	Π	K	Λ	N	K	A	B	M	Σ	Γ	E	Δ	Λ	Π
Φ	O	E	M	A	Ω	K	E	A	K	Z	N	Σ	Ω	H
T	Φ	Φ	K	Σ	H	A	A	P	E	P	Λ	Z	Υ	P
Γ	A	A	H	T	Δ	O	Δ	O	H	Σ	I	B	H	E
Ω	Σ	Λ	A	M	H	N	Υ	M	A	Π	P	Σ	Π	A
Z	E	O	Δ	K	T	T	Γ	K	Λ	A	E	I	H	Σ
Ψ	Ω	Υ	Ψ	O	Υ	Z	Δ	H	B	Δ	O	Π	Σ	E
M	N	E	Π	I	K	O	I	N	Ω	N	I	A	E	I
E	φ	I	Δ	Υ	E	H	E	Π	K	P	I	Σ	H	K
Λ	Θ	Σ	Z	X	O	E	Λ	H	X	A	T	A	N	Δ



**Για το σπίτι:** Παρακαλούμε συμπληρώστε τις ερωτήσεις αξιολόγησης του εργαστηρίου.

Πόσο ικανοποιημένος νιώθεις από τη συμμετοχή σου στο 3ο βιωματικό εργαστήριο;				
ΚΑΘΟΛΟΥ	ΛΙΓΟ	ΑΡΚΕΤΑ	ΠΟΛΥ	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ
○	○	○	○	○

Ποια δραστηριότητα σου άρεσε περισσότερο από τη σημερινή μας συνάντηση;	Ποια δραστηριότητα σου άρεσε λιγότερο από τη σημερινή μας συνάντηση;

**Λύση κρυπτόλεξου**

Ν	Θ	Σ	Σ	Χ	Ο	Ε	Ν	Η	Χ	Υ	Λ	Υ	Ι	Ν
Ε	Φ	Ι	Υ	Λ	Ε	Η	Ε	Π	Κ	Β	Ι	Σ	Η	Κ
Ω	Ψ	Ε	Π	Ι	Κ	Ο	Ι	Ψ	Ψ	Ι	Υ	Ε	Ι	
Φ	Υ	Λ	Φ	Ο	Λ	Σ	Υ	Η	Β	Υ	Ο	Π	Σ	Ε
Σ	Ε	Ο	Υ	Κ	Λ	Λ	Λ	Κ	Υ	Υ	Ε	Ι	Η	Σ
Υ	Σ	Υ	Υ	Ω	Η	Ψ	Λ	Ω	Υ	Π	Β	Σ	Π	Υ
Λ	Υ	Υ	Η	Λ	Υ	Ο	Υ	Ο	Η	Σ	Ι	Β	Η	Ε
Λ	Φ	Φ	Κ	Σ	Η	Υ	Υ	Β	Ε	Β	Υ	Σ	Λ	Β
Φ	Ο	Ε	Ω	Υ	Κ	Ε	Υ	Κ	Σ	Ψ	Σ	Υ	Η	
Υ	Π	Κ	Υ	Ψ	Κ	Υ	Β	Ω	Σ	Λ	Ε	Υ	Π	
Β	Υ	Λ	Π	Λ	Σ	Υ	Φ	Σ	Β	Ω	Ε	Ο	Ε	
Ε	Η	Ε	Ε	Η	Π	Υ	Λ	Υ	Χ	Ω	Λ	Ο	Ξ	
Σ	Φ	Ο	Ι	Λ	Υ	Ω	Λ	Θ	Ο	Σ	Φ	Λ	Κ	Η
Υ	Η	Υ	Ι	Υ	Φ	Η	Ω	Ι	Σ	Ε	Υ	Ψ	Υ	
Υ	Υ	Ψ	Σ	Κ	Β	Π	Ι	Λ	Λ	Ο	Υ	Ψ	Ω	

## 4η Θεματική Ενότητα

« Παίζω - Χάνω - τι Κερδίζω τελικά;»

### ΚΑΡΤΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΩΝ/ΑΦΟΡΜΗ ΓΙΑ ΣΕΝΑΡΙΑ

*Η Δανάη είχε δει τα αγόρια να ανταλλάσσουν κάρτες με ποδοσφαιριστές και ήθελε να βρει κάτι αντίστοιχο για τα κορίτσια. Πήγε στο μεγάλο παιχνιδάδικο και ρώτησε. Της έδωσαν αυτοκόλλητα με ρούχα για μοντέλα. Ενθουσιάστηκε. Την άλλη μέρα, μόλις είδε την Εβίτα στο σχολείο, της ανακοίνωσε ότι από εδώ και μπρος θα έπαιζαν ανταλλάσσοντας αυτοκόλλητα. Η Δανάη όμως...*



## ΚΑΡΤΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΩΝ/ΑΦΟΡΜΗ ΓΙΑ ΣΕΝΑΡΙΑ

- Πήρα την κάρτα του κρυφά.
- Την πιστωτική;
- Ναι. Κι έπαιξα, αλλά έχασα. Κι έβαλα κι άλλα για να κερδίσω και να επιστρέψω τα χαμένα. Αλλά τα έχασα κι αυτά!
- Και το pin;
- Το είχε γραμμένο από πίσω. Το πιστεύεις;
- Τώρα;
- Το ανακάλυψε. Δεν γυρίζω σπίτι. Πάμε σε ένα ίντερνετ καφέ, να δούμε μήπως κερδίσω;
- Πώς;
- Με την πιστωτική κάρτα του δικού σου μπαμπά. Έλα, κάνε μου τη χάρη. Σώσε τον φίλο σου!





**ΟΡΙΣΜΟΣ – Τυχερά παιχνίδια και στοιχηματισμοί: το να επενδύει κανείς χρήματα ή κάτι που έχει αξία σε μια δραστηριότητα με αβέβαιο αποτέλεσμα (εξαρτάται από την τύχη ή «ρισκάρει»)**

- **Νόμιμες μορφές τυχερών παιχνιδιών:** δραστηριότητες τυχερών παιχνιδιών που υπόκεινται στον έλεγχο και την εποπτεία του κράτους.
- **Άτυπες μορφές τυχερών παιχνιδιών:** στοιχήματα ή προκλήσεις με αντάλλαγμα χρήματα ή κάτι που να έχει αξία.
- **Παράνομες μορφές τυχερών παιχνιδιών:** οι μη θεσμοθετημένες δραστηριότητες τυχερών παιχνιδιών που δεν υπόκεινται στον έλεγχο και την εποπτεία του κράτους.
- **Ηλικία και όρια:** δεν επιτρέπεται σε άτομα ηλικίας **κάτω των 18 ετών** να συμμετέχουν σε τυχερά παιχνίδια στον πραγματικό κόσμο. Στο διαδίκτυο το **αντίστοιχο όριο ηλικίας** είναι τα **21 έτη**.

**Πρέπει ακόμη να γνωρίζεις ότι:**

- Είναι σημαντικό να μην ξεπερνά κανείς τα όρια που έχει ορίσει εξαρχής σε σχέση με τον χρόνο ή/και τα χρήματα.
- Η ενασχόληση με τα τυχερά παιχνίδια δεν πρέπει να επηρεάζει τις καθημερινές υποχρεώσεις και δραστηριότητες της ζωής.

**Πώς μπορούμε να καταλάβουμε ότι κάποιος αντιμετωπίζει πρόβλημα εξαιτίας της ενασχόλησής του με τα τυχερά παιχνίδια;**

Η ενασχόληση με τα τυχερά παιχνίδια αποτελεί πρόβλημα όταν:

- δανείζεσαι συνεχώς ή παραβαίνεις τον νόμο, π.χ. κλέβεις για να ξεπληρώσεις τα χρέη σου
- βλάπτεται η ψυχική ή η σωματική σου υγεία
- χάνεις συνεχώς χρήματα
- έχεις προβλήματα με την οικογένεια ή τους φίλους σου
- εμποδίζει τη δουλειά, το σχολείο ή άλλες δραστηριότητες (για παράδειγμα, όταν οδηγεί σε χαμηλότερους βαθμούς, περισσότερες απουσίες, ή όταν σταματάς το σχολείο ή τη δουλειά σου).

**Πού μπορεί να απευθυνθεί κανείς όταν χρειάζεται βοήθεια;**

- **ΓΡΑΜΜΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ 1114** (τηλεφωνική Γραμμή Ψυχολογικής Υποστήριξης και Τηλεσυμβουλευτικής, προγράμμα ΚΕΘΕΑ ΑΛΦΑ).

Για παιδιά και εφήβους < 18 ετών και ενήλικες που τα φροντίζουν

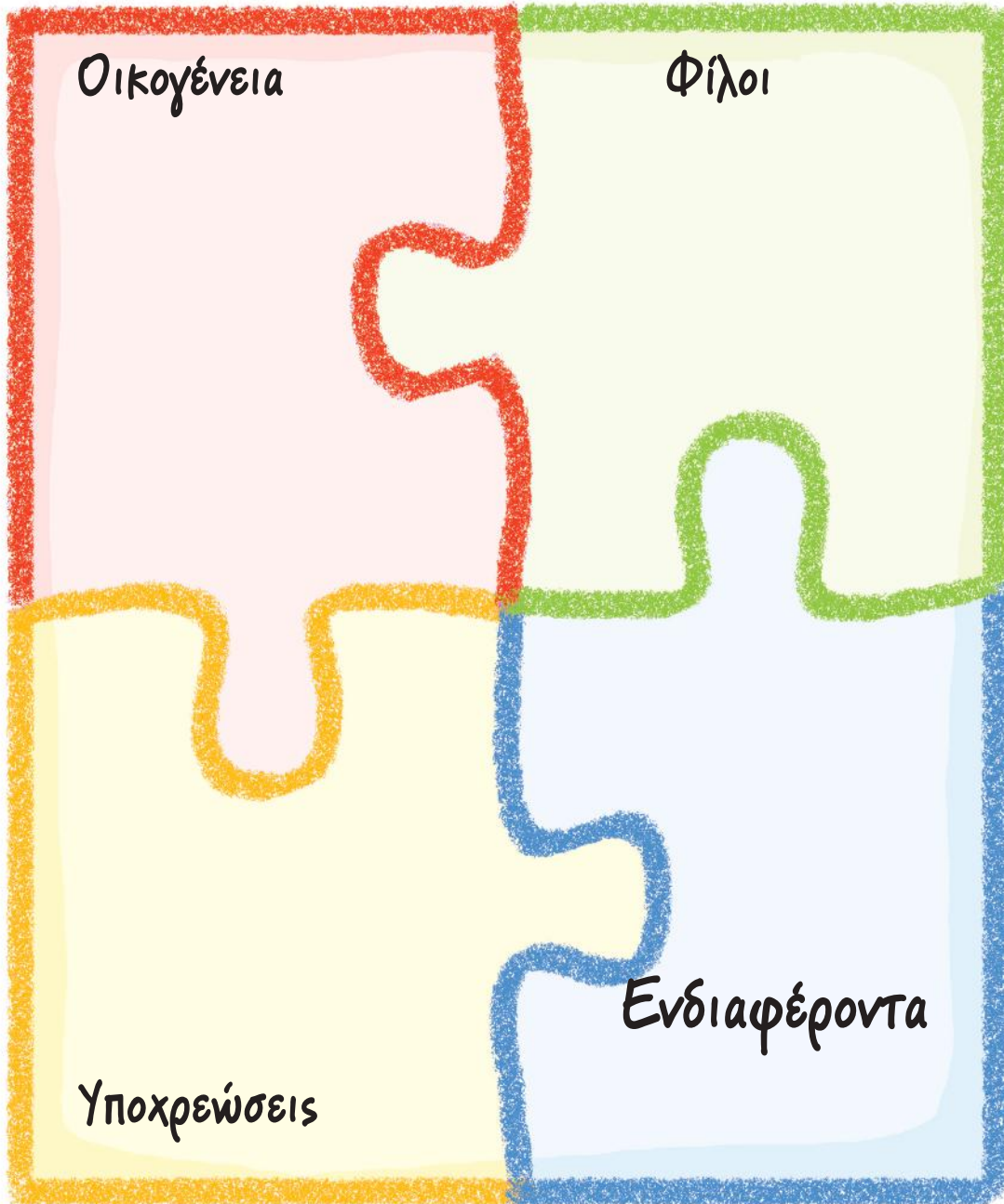
- **Γραμμή Στήριξης «ΜΕ Υποστηρίζω» 80011 80015, Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.), Β' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών.**





## Φύλλο Εργασίας

«Τι είναι σημαντικό στη ζωή μου;» (σε παζλ)





**Για το σπίτι:** Παρακαλούμε συμπληρώστε τις ερωτήσεις αξιολόγησης του εργαστηρίου.

Πόσο ικανοποιημένος νιώθεις από τη συμμετοχή σου στο 4ο βιωματικό εργαστήριο;				
ΚΑΘΟΛΟΥ	ΛΙΓΟ	ΑΡΚΕΤΑ	ΠΟΛΥ	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ποια δραστηριότητα σου άρεσε περισσότερο από τη σημερινή μας συνάντηση;	Ποια δραστηριότητα σου άρεσε λιγότερο από τη σημερινή μας συνάντηση;
	

## 5η Θεματική Ενότητα

### «Δικτυωμένοι; Ναι! Κολλημένοι; Όχι!»

#### ΚΑΡΤΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ/ΑΦΟΡΜΗ ΓΙΑ ΣΕΝΑΡΙΑ

- Κυρία, δεν μπορώ να γράψω τίποτε στο τεστ...
  - Γιατί, νιώθεις άρρωστος; Τα μάτια σου είναι κατακόκκινα!
  - ...και ζαλίζομαι.
  - Θέλεις να ειδοποιήσουμε τους γονείς σου; Να πας σπίτι;
  - Όχι, όχι!
- Στο διάλειμμα...
- Ευτυχώς που έδειχνα άρρωστος! Δεν είχα προλάβει να διαβάσω τίποτε!
- Έλειπαν οι γονείς μου και τερμάτισα το καινούριο μου παιχνίδι στο PS3!
- Ρε συ, Δαμιανέ, πού θα πάει αυτή η κατάσταση; Το ίδιο έγινε και σε άλλα μαθήματα.



## Προσωπικό «Check up»

01 Πόσο χρόνο ξοδεύω σε εξωσχολικές δραστηριότητες που με ενδιαφέρουν (εκτός του υπολογιστή);

---

---

---

---

02 Πόσο χρόνο ξοδεύω στον υπολογιστή για τα μαθήματα;

---

---

---

---

03 «Μπερδεύω» μερικές φορές τα μαθήματα με τη διασκέδαση;  
Εάν ναι, αυτό επηρεάζει τα μαθήματα;

---

---

---

---

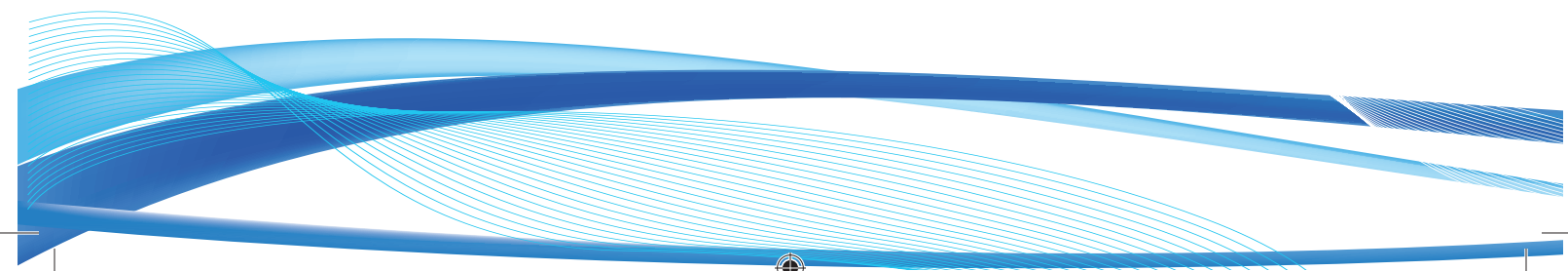
04 Κάνω άλλες δραστηριότητες εκτός διαδικτύου για να ισορροπήσω τον χρόνο που ξοδεύω σε αυτό; Εάν ναι, ποιες είναι αυτές;

---

---

---

---



05 Περνάω υπερβολικό χρόνο σε μια δραστηριότητα που βασίζεται στο διαδίκτυο; Εάν ναι, σε ποια;

---

---

---

---

06 Πόσες ώρες της ημέρας ασχολούμαι με τις διαδικτυακές δραστηριότητες; Ποιες είναι αυτές;

---

---

---

---

07 Έχω χρόνο να ξεκουραστώ, να φάω και να κάνω δραστηριότητες εκτός διαδικτύου;

---

---

---

---

08 Χρειάζεται να αλλάξω τον χρόνο που μοιράζω σε δραστηριότητες εντός και εκτός διαδικτύου;

---

---

---

---

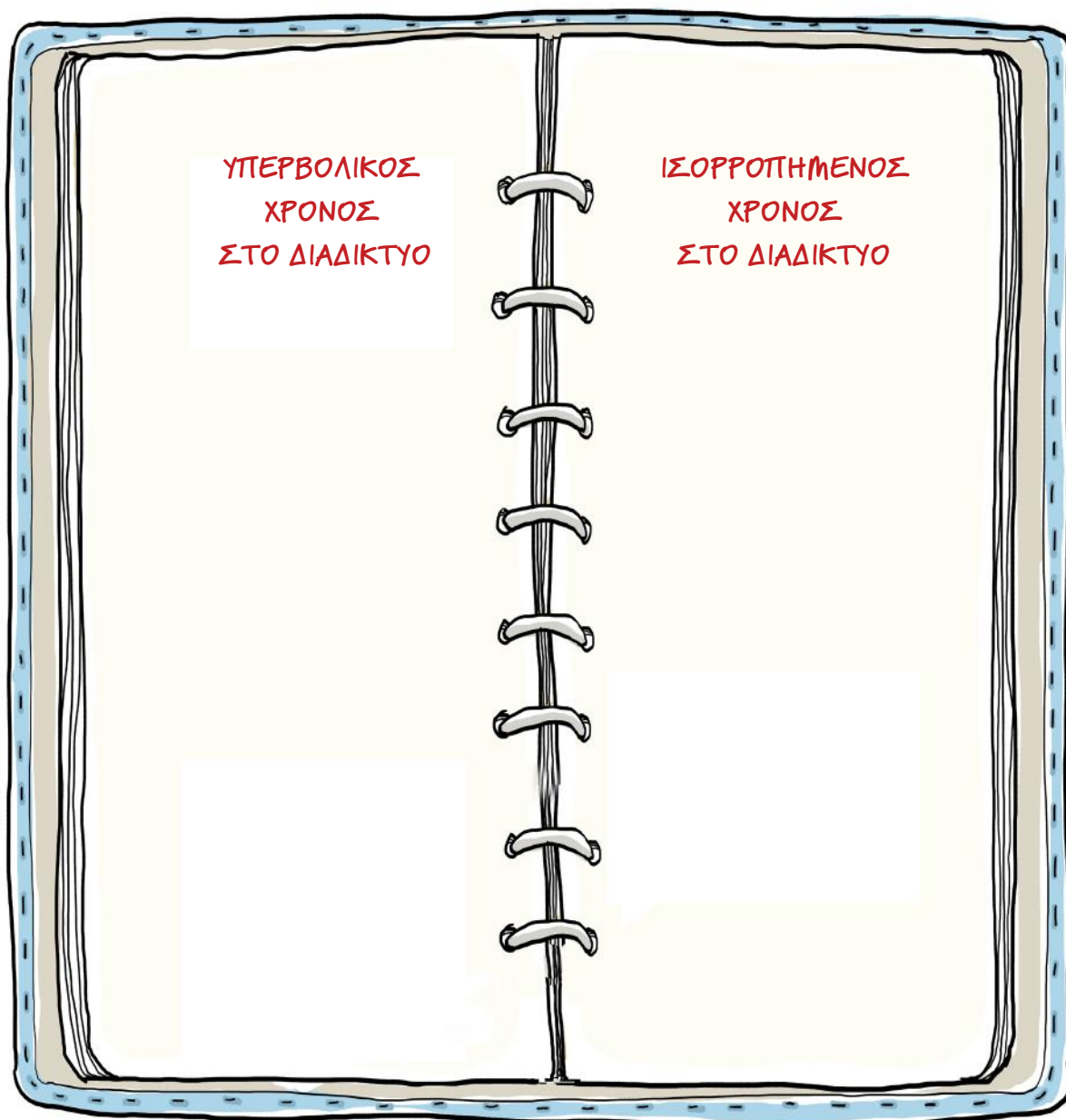
## ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ

Εκτιμήστε πόσο χρόνο περνάτε στις παρακάτω δραστηριότητες κάθε εβδομάδα. Μπορείτε να προσθέσετε και άλλες δραστηριότητες που δεν υπάρχουν στη λίστα.

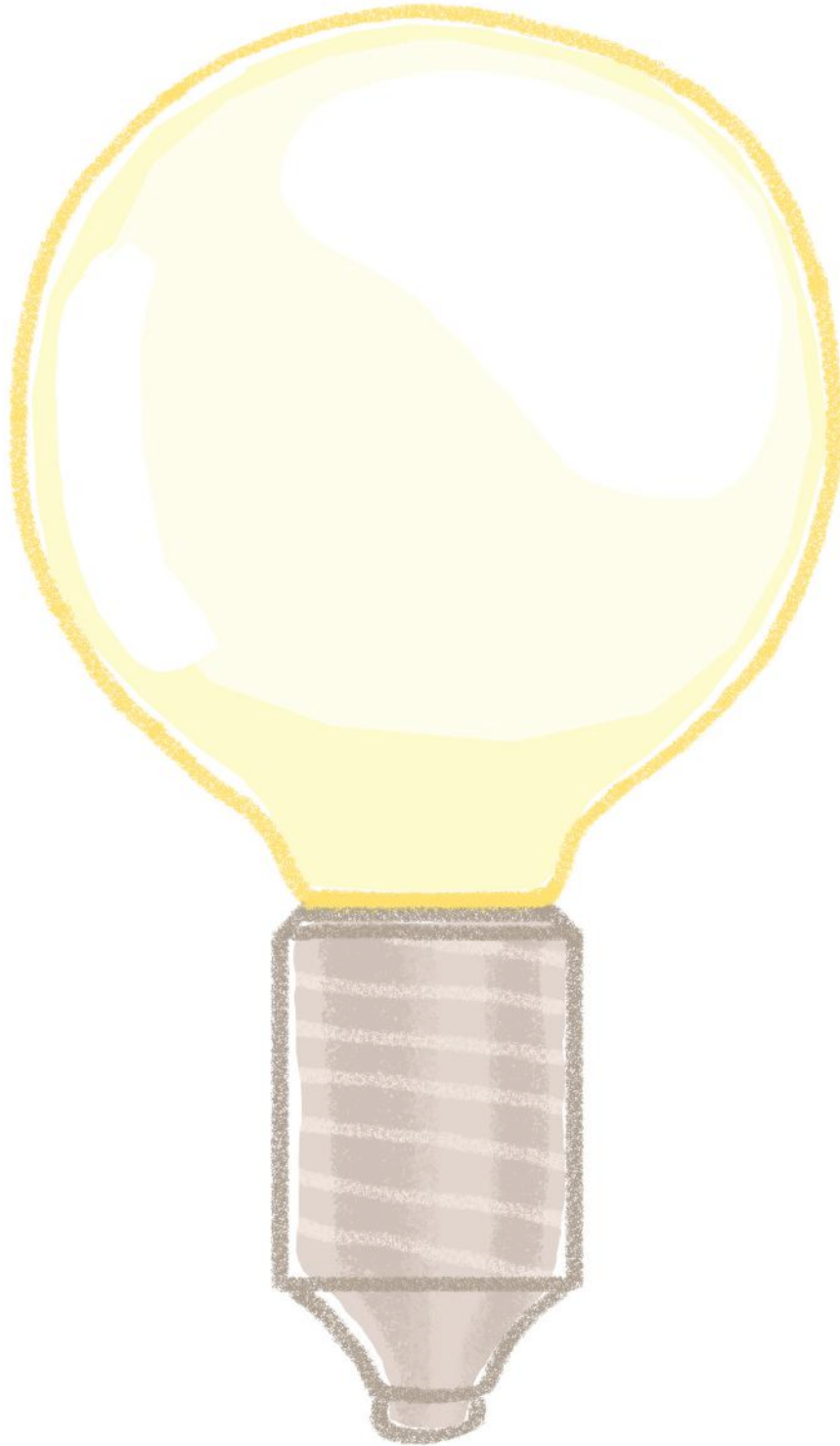
Δραστηριότητα	Χρόνος που περνάτε στον υπολογιστή	Χρόνος που περνάτε στο κινητό ή στο τάμπλετ
Διαδικτυακή αναζήτηση – για διασκέδαση		
Διαδικτυακή αναζήτηση – για μαθήματα		
Αποστολή ηλεκτρονικών μηνυμάτων		
Αποστολή άμεσων μηνυμάτων		
Συνομιλία με κάμερα		
Κοινωνική δικτύωση		
Παρακολούθηση και κοινοποίηση περιεχομένου βίντεο		
Άλλα καθήκοντα για τα μαθήματα		
Παιχνίδια		
Αποστολή μηνυμάτων		
Αποστολή φωτογραφιών		
Τηλεφωνικές κλήσεις		
Κατέβασμα εφαρμογών και ήχων κλήσεων		
Ακρόαση μουσικής		
Λήψη και επεξεργασία φωτογραφιών και βίντεο		
<b>Συνολικές ώρες</b>		

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΖΩΓΡΑΦΙΚΗΣ

Στα αριστερά σχεδιάστε μια εικόνα ενός παιδιού που περνάει υπερβολικά πολύ χρόνο στο διαδίκτυο. Πώς είναι; Γιατί; Στα δεξιά ζωγραφίστε μια εικόνα ενός παιδιού που ισορροπεί τον χρόνο του μέσα και έξω από το διαδίκτυο (κάνει και άλλα πράγματα). Πώς είναι; Γιατί;

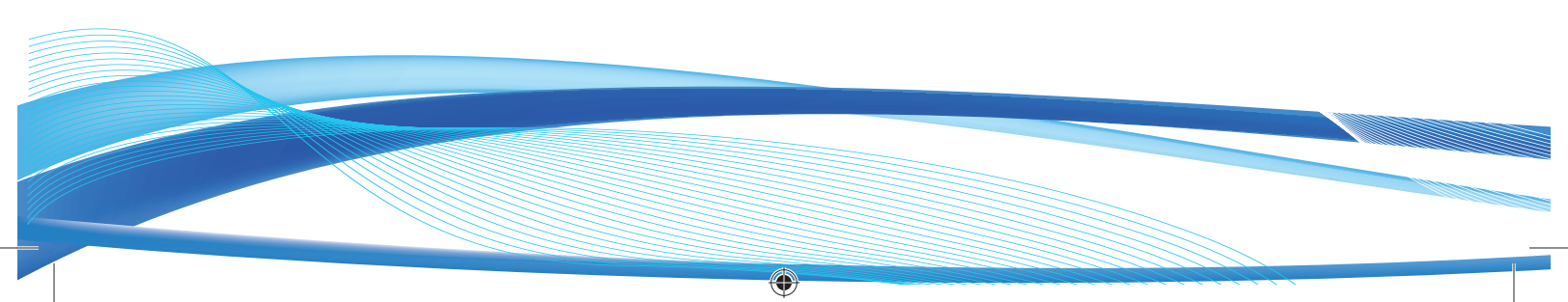


Μια λαμπρή ιδέα!



40

Youth Power







**Για το σπίτι:** Παρακαλούμε συμπληρώστε τις ερωτήσεις αξιολόγησης του εργαστηρίου.

Πόσο ικανοποιημένος νιώθεις από τη συμμετοχή σου στο 5ο βιωματικό εργαστήριο;				
ΚΑΘΟΛΟΥ	ΛΙΓΟ	ΑΡΚΕΤΑ	ΠΟΛΥ	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ποια δραστηριότητα σου άρεσε περισσότερο από τη σημερινή μας συνάντηση;	Ποια δραστηριότητα σου άρεσε λιγότερο από τη σημερινή μας συνάντηση;
	

## 6η Θεματική Ενότητα

### «Σκέφτομαι - Συναισθάνομαι- Συμπεριφέρομαι»

#### ΚΑΡΤΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΩΝ

##### ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ 1:

Ο Πάμπλο έκλαιγε σιωπηλά. Η Δανάη και η Εβίτα ήταν πολύ στεναχωρημένες, αλλά δεν τολμούσαν να τον βοηθήσουν. Ο Ιάσοντας και κυρίως ο διπλανός του, ο Δαμιανός, του φώναζαν πως αν δεν μάθει να λέει το «ζ», δεν θα τον έπαιζαν ποτέ. Ξαφνικά σηκώθηκε όρθιος και φώναξε:

– Αφήστε με ήσυχο! Εσείς είστε τέλειοι; Να πούμε και εσείς τι δεν μπορείτε να κάνετε;



### ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ 2:

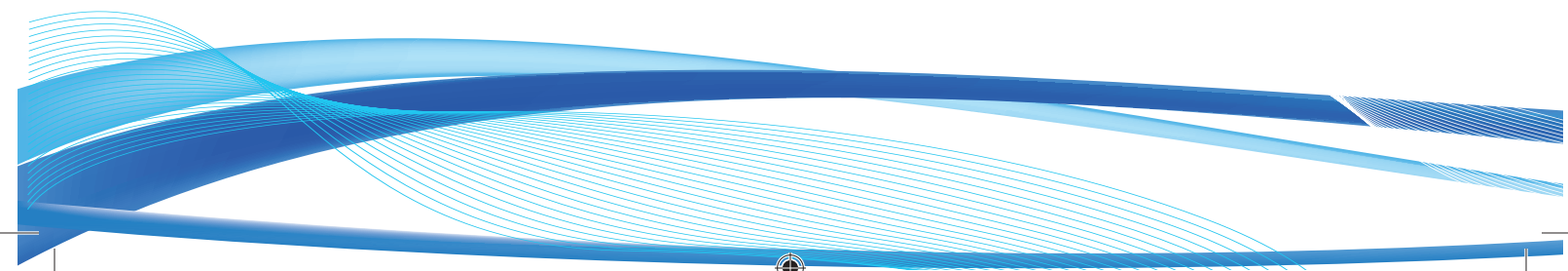
- Σήμερα το βράδυ να του επιτεθούμε; ρώτησε ο Δαμιανός.
- Δεν μπορώ. Οι γονείς μου θα με ακούσουν, διαμαρτυρήθηκε ο Ιάσοντας.
- Και πώς θα τον νικήσουμε; Έλα τώρα, που τον καταφέραμε να μπει στο παιχνίδι!
- Δεν τον καταφέραμε. Τον αναγκάσαμε. Τον απειλήσαμε πως αν δεν μπει, δεν θα τον κάνουμε παρέα. Τι να έκανε;
- Σιγά μην τον λυπηθώ. Θα του επιτεθούμε και θα του καταστρέψουμε ό,τι έχει χτίσει. Αφού ήταν «κορόιδο» και μας έδωσε τους κωδικούς...



«Ένα ευγενικό ομαδικό e-mail!»

Προς:



Από:





**Για το σπίτι:** Παρακαλούμε συμπληρώστε τις ερωτήσεις αξιολόγησης του εργαστηρίου.

Πόσο ικανοποιημένος νιώθεις από τη συμμετοχή σου στο 6ο βιωματικό εργαστήριο;				
ΚΑΘΟΛΟΥ	ΛΙΓΟ	ΑΡΚΕΤΑ	ΠΟΛΥ	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ποια δραστηριότητα σου άρεσε περισσότερο από τη σημερινή μας συνάντηση;	Ποια δραστηριότητα σου άρεσε λιγότερο από τη σημερινή μας συνάντηση;
	

## 7η Θεματική Ενότητα

### «Τα συστατικά της ζωής που αξίζουν»

Πολύ σημαντική  
για μένα

Σημαντική για μένα

Καθόλου σημαντική  
για μένα

Η πιο σημαντική  
για μένα

Κάπως σημαντική  
για μένα

**Ελευθερία**

Το να μπορεί κάποιος να επιλέγει και να ενεργεί σύμφωνα με τα «πιστεύω» του, να λέει τη γνώμη του και να εκφράζεται με τον δικό του τρόπο.

**Σεβασμός**

Το να βλέπει κάποιος τους άλλους σαν ίσους και να αποδέχεται τα δικαιώματά τους.

**Δικαιοσύνη**

Το να ακολουθεί κάποιος ό,τι είναι δίκαιο και νόμιμο και να είναι συνεπής με τους κανόνες, τη λογική και την ηθική.

**Σκοπός**

Το να έχει κάποιος νόημα και κατεύθυνση στη ζωή του

**Ειλικρίνεια**

Το να συμπεριφέρεται κανείς σύμφωνα με αυτό που πραγματικά νιώθει ή σκέφτεται.



### **Συγχώρεση**

Το να είναι κάποιος πρόθυμος να σταματήσει να κατηγορεί ή να είναι θυμωμένος με τους άλλους.

### **Ρεαλισμός**

Το να βλέπει και να δρα κάποιος σύμφωνα με την πραγματικότητα και να είναι πρακτικός.

### **Υπευθυνότητα**

Το να παίρνει κάποιος και να υλοποιεί με ευθύνη και συνέπεια αποφάσεις.

### **Παγκόσμια ειρήνη**

Να είναι ο κόσμος απαλλαγμένος από συγκρούσεις και βία.

### **Κατανόηση**

Το να έχει κανείς μια θετική, ειλικρινή σχέση με τους άλλους και να καταλαβαίνει τη θέση τους.

### **Ασφάλεια**

Το να νιώθει κάποιος ότι δεν κινδυνεύει με οποιονδήποτε τρόπο.

### **Αυτοαποδοχή**

Το να δέχεται κανείς τον εαυτό του όπως είναι.

### **Αυτοέλεγχος**

Το να είναι κάποιος πειθαρχημένος και να ελέγχει και να αξιολογεί τις δικές του ενέργειες.

### **Αυτοεκτίμηση**

Το να αισθάνεται κάποιος καλά για τον εαυτό του.

### **Αυτογνωσία**

Το να έχει κανείς βαθιά και ειλικρινή κατανόηση του εαυτού του.



**Τιμιότητα**

Το να αποφασίζει κάποιος ευθέως και δίκαια.

**Κατόρθωμα**

Το να έχει κάποιος καταφέρει ένα σημαντικό επίτευγμα.

**Απλότητα**

Το να ζει κάποιος τη ζωή του απλά, χωρίς πλαστές ανάγκες.

**Φιλία**

Το να έχει κανείς μια σχέση βασισμένη στον αμοιβαίο σεβασμό και την καλή θέληση.

**Πνευματικότητα**

Το να επιδιώκει κάποιος να αναπτυχθεί και να ωριμάσει πνευματικά.

**Σταθερότητα**

Το να ζει κανείς με συνέπεια και χωρίς αναίτιες αλλαγές.

**Ανεκτικότητα**

Το να αποδέχεται κανείς και να σέβεται εκείνους που διαφέρουν από τον ίδιο.

**Παράδοση**

Το να υιοθετεί και να συνεχίζει κάποιος ορισμένες συνήθειες και τρόπους ζωής που του δόθηκαν από τους προγόνους του.

**Περιπέτεια**

Το να έχει κάποιος νέες και συναρπαστικές εμπειρίες

**Πλούτος**

Το να έχει κάποιος πολλά υλικά αγαθά ή/και χρήματα

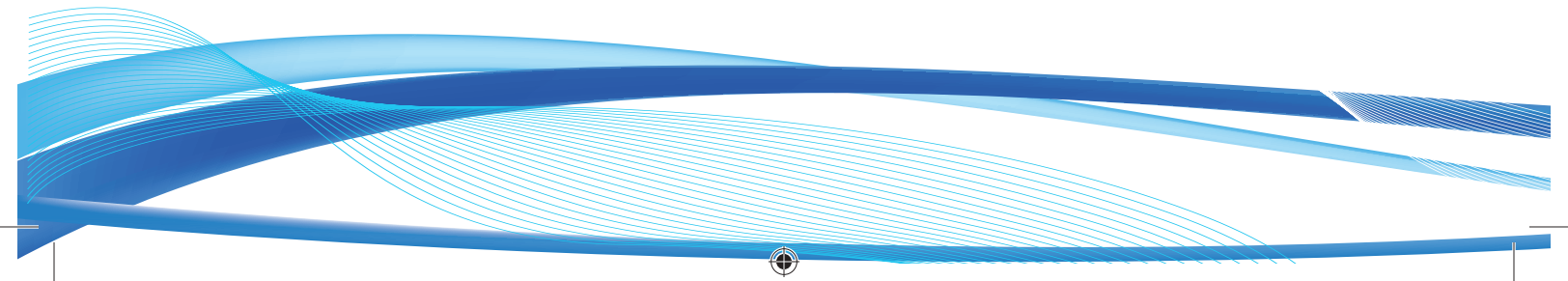
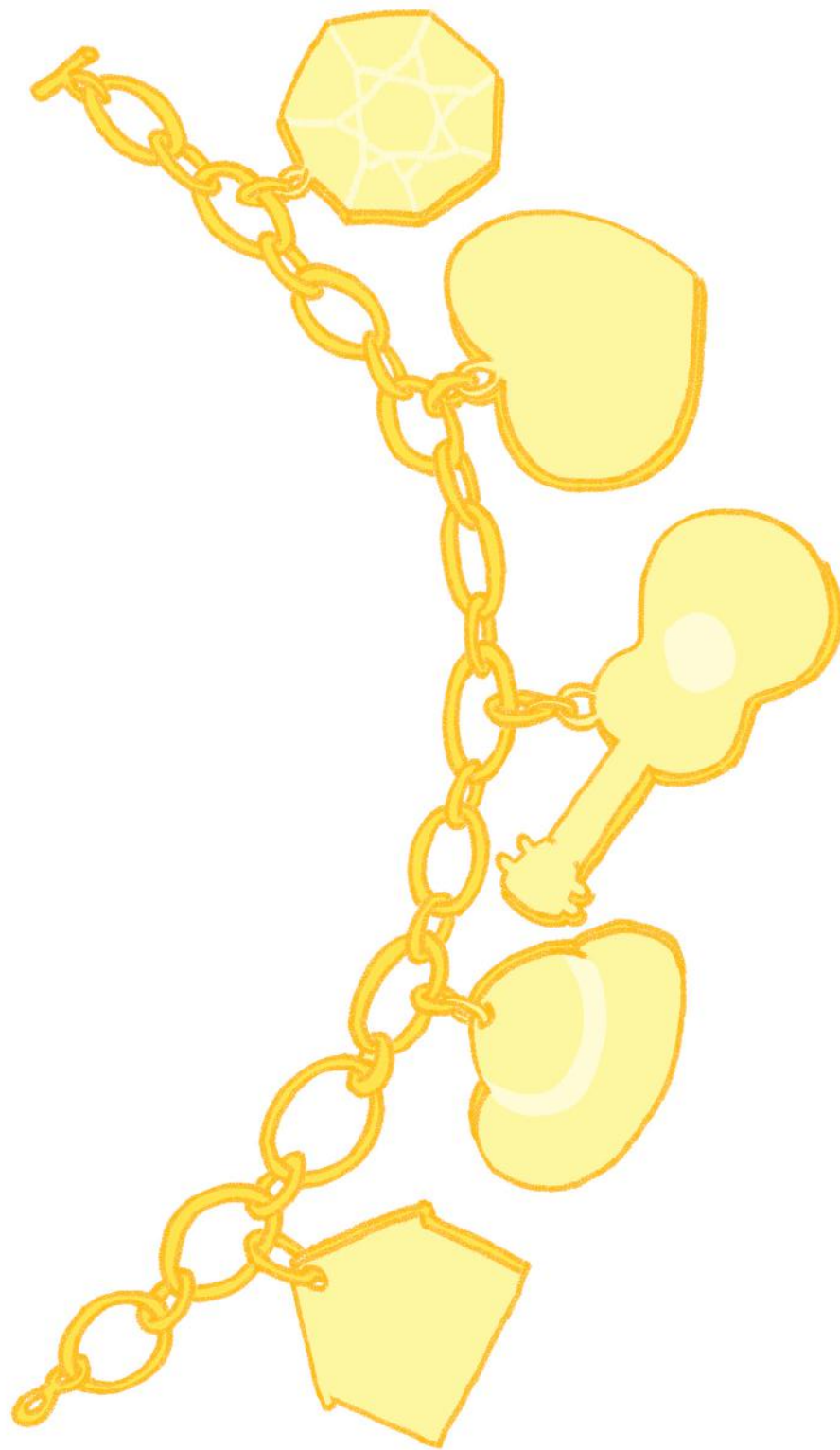




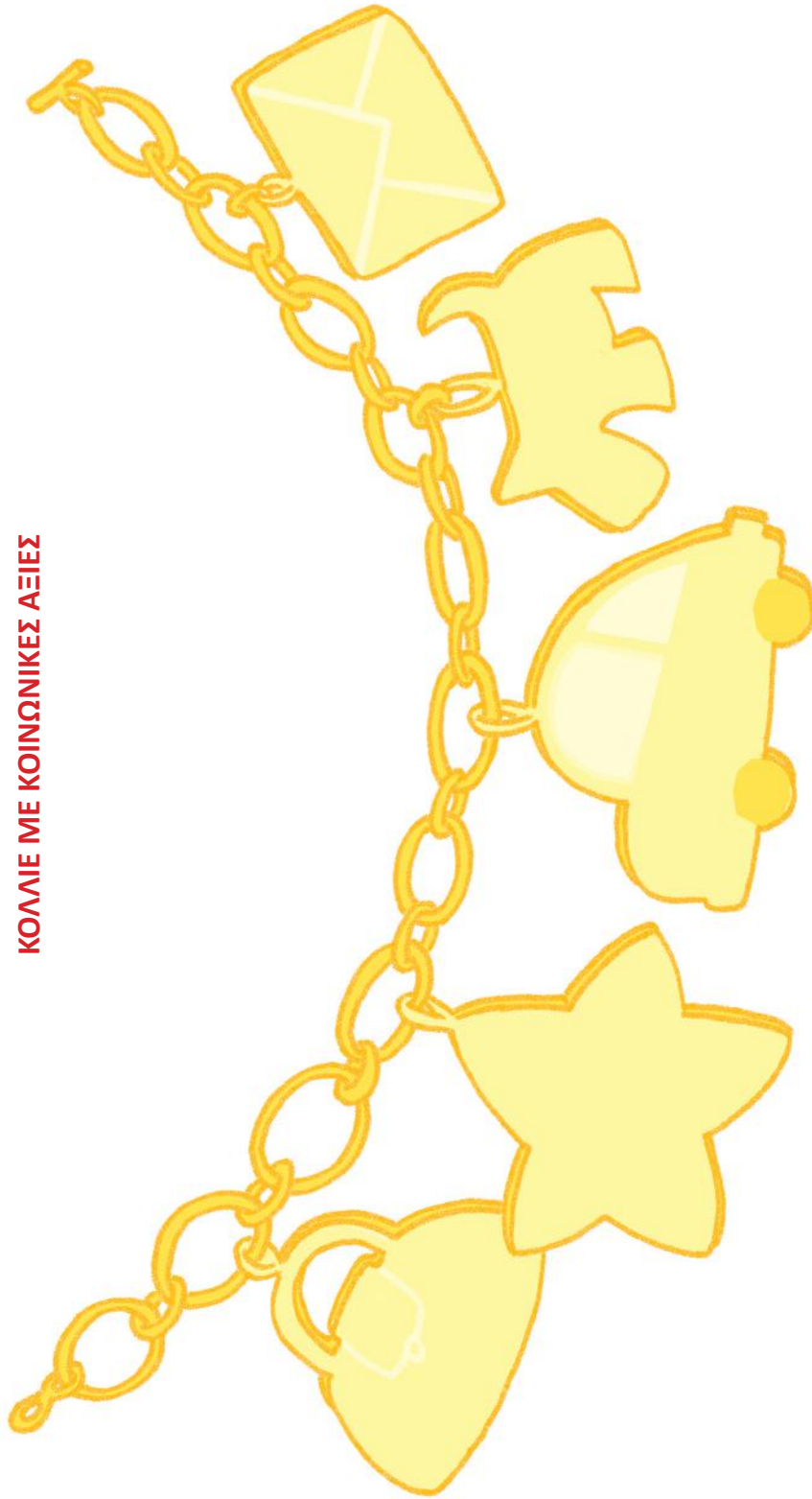
<p><b>Εξουσία</b></p> <p>Το να είναι κάποιος υπεύθυνος και για τους άλλους</p>	<p><b>Συνεργασία</b></p> <p>Το να μπορεί κανείς να συνυπάρχει και να εργάζεται μαζί με άλλους για έναν κοινό στόχο</p>
<p><b>Μετριοφροσύνη</b></p> <p>Το να αποφεύγει κάποιος τις υπερβολές και να βρίσκει μια μέση λύση</p>	<p><b>Υπερηφάνεια/Αξιοπρέπεια</b></p> <p>Το να έχει κάποιος αίσθηση της αξίας του, της δύναμής του και της αυτάρκειάς του</p>
<p><b>Ενσυναίσθηση</b></p> <p>Η ικανότητα να μπαίνει κανείς στη θέση ενός άλλου ανθρώπου και να αισθάνεται αυτό που αισθάνεται και εκείνος</p>	<p><b>Πάθος</b></p> <p>Το να έχει κάποιος δυνατά συναισθήματα για μια ιδέα ένα άτομο ή μια δραστηριότητα</p>
<p><b>Ευθύνη</b></p> <p>Το να αποδέχεται κανείς ότι η συμπεριφορά και οι πράξεις του είναι αποτέλεσμα των επιλογών του</p>	<p><b>Ευγένεια</b></p> <p>Το να συμπεριφέρεται κανείς με καλούς τρόπους στους άλλους</p>
<p><b>Ελκυστικότητα/Εξωτερική ομορφιά</b></p> <p>Το να φαίνεται κάποιος σωματικά ελκυστικός στους άλλους</p>	<p><b>Άλλη αξία</b></p>



ΚΟΛΛΙΕ ΜΕ ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ



**ΚΟΛΛΙΕ ΜΕ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ**



## Προσωπικές αξίες

**Οδηγίες:** Σημειώστε με μια κουκκίδα στη στήλη «Top 5» (υψηλότερη βαθμολογία) τις πέντε πιο σημαντικές αξίες για σας, και στη συνέχεια με μια κουκκίδα στη στήλη «Low 5» (χαμηλότερη βαθμολογία) τις πέντε αξίες που είναι λιγότερο σημαντικές για σας. Αφού το κάνετε αυτό, κατατάξτε τις πιο σημαντικές αξίες σας βάζοντας έναν αριθμό από το 1 ως το 5 δίπλα στο καθένα, με το 1 να δείχνει την πιο σημαντική.

Προσωπικές αξίες:	Top 5	Low 5
1. Να είμαι υγιής στο σώμα		
2. Να είμαι συναισθηματικά υγιής		
3. Να είμαι «εκεί» για την οικογένειά μου		
4. Να σπουδάσω		
5. Να εργάζομαι για την προώθηση της ισότητας και της δικαιοσύνης στην κοινωνία μας		
6. Να είμαι πλούσιος/α		
8. Να είμαι ελκυστικός/-ή για τους άλλους		
9. Να ζω σύμφωνα με τις θρησκευτικές μου πεποιθήσεις		
10. Να κάνω πράγματα που απολαμβάνω και με κάνουν χαρούμενο/-η		
11. Να συμβιώνω ειρηνικά και να αποδέχομαι τους διαφορετικούς «άλλους»		
12. Να κάνω ταξίδια και να γυρίσω όλο τον κόσμο		
13. Να ζω σύμφωνα με τις παραδόσεις του πολιτισμού μου		
15. Να έχω σημαντική δύναμη στον κόσμο		
16. Να έχω καλούς φίλους		
18. Να βοηθάω τους άλλους		
19. Να μαθαίνω συνέχεια νέα πράγματα		
20. Να συμβάλω θετικά στη σχολική μου κοινότητα		
<b>Άλλο</b> (Σημειώστε τυχόν άλλες αξίες που δεν περιλαμβάνονται παραπάνω)		
22. Άλλες:		
23. Άλλες:		
24. Άλλες:		

**Κοιτάξτε τις πιο σημαντικές (top 5) αξίες σας και αναρωτηθείτε:**

**Εσείς ενεργείτε πάντα με τρόπους που συνάδουν με αυτές τις αξίες;**

1. Οι πιθανότητες είναι αυτό να μην γίνεται πάντα· οι περισσότεροι από εμάς δεν ενεργούμε πάντα σύμφωνα με τις αξίες μας.
2. Γιατί συμβαίνει αυτό;
3. Μερικές φορές είναι δύσκολο να το πράττουμε στην καθημερινή μας ζωή, ειδικά αν δεν έχουμε συνειδητοποιήσει τις σημαντικές μας αξίες.

**Για να ενεργούμε σύμφωνα με τις αξίες μας, είναι σημαντικό να τις προσδιορίσουμε με σαφήνεια και στη συνέχεια να εργαστούμε για να αποκτήσουμε περισσότερο συνειδητή γνώση για αυτές.**

Δοκιμάστε την εξής δραστηριότητα:

- Κόψτε τις top 5 αξίες σας και κολλήστε τις κάπου όπου θα τις βλέπετε κάθε μέρα (όπως πάνω από το γραφείο σας ή στο ψυγείο σας).
- Αφιερώστε λίγο χρόνο (σε τακτά χρονικά διαστήματα) για να σκεφτείτε, γιατί κάθε αξία είναι σημαντική για εσάς και αν οι ενέργειες, που έχετε κάνει πρόσφατα, ήταν συνεπείς με κάθε σημαντική σας αξία.
- Δημιουργήστε ένα συγκεκριμένο σχέδιο για συγκεκριμένα πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να συνδέσετε με μεγαλύτερη σαφήνεια τις αξίες σας με τις δράσεις σας (π.χ. κάνοντας ένα σχέδιο για να προσφέρετε εθελοντικά στην κοινότητά σας). Αυτό μπορεί να είναι ένα σημαντικό βήμα για τη δημιουργία και την επίτευξη **των στόχων σας**.



**Για το σπίτι:** Παρακαλούμε συμπληρώστε τις ερωτήσεις αξιολόγησης του εργαστηρίου.

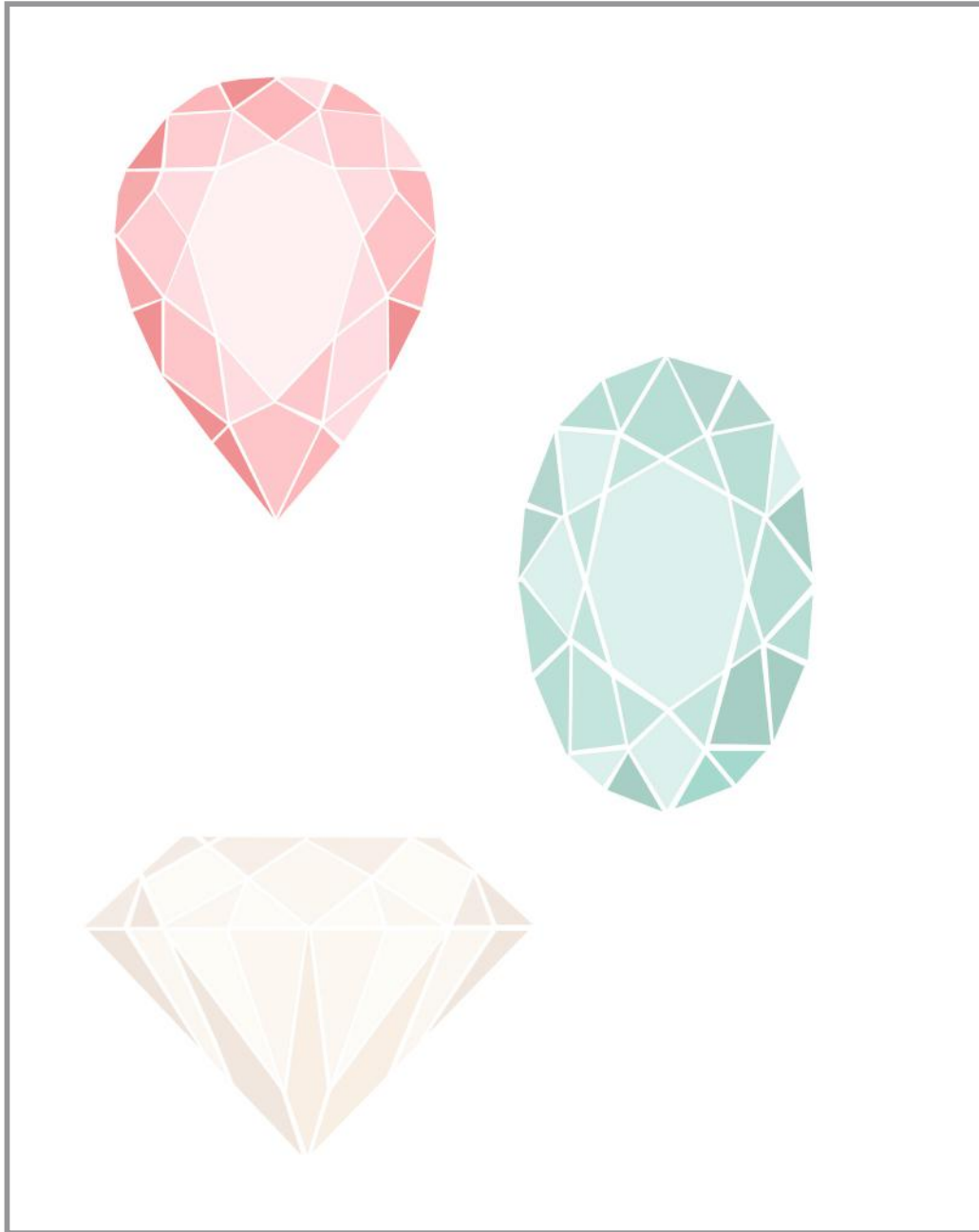
Πόσο ικανοποιημένος νιώθεις από τη συμμετοχή σου στο 7ο βιωματικό εργαστήριο;				
ΚΑΘΟΛΟΥ	ΛΙΓΟ	ΑΡΚΕΤΑ	ΠΟΛΥ	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ποια δραστηριότητα σου άρεσε περισσότερο από τη σημερινή μας συνάντηση;	Ποια δραστηριότητα σου άρεσε λιγότερο από τη σημερινή μας συνάντηση;

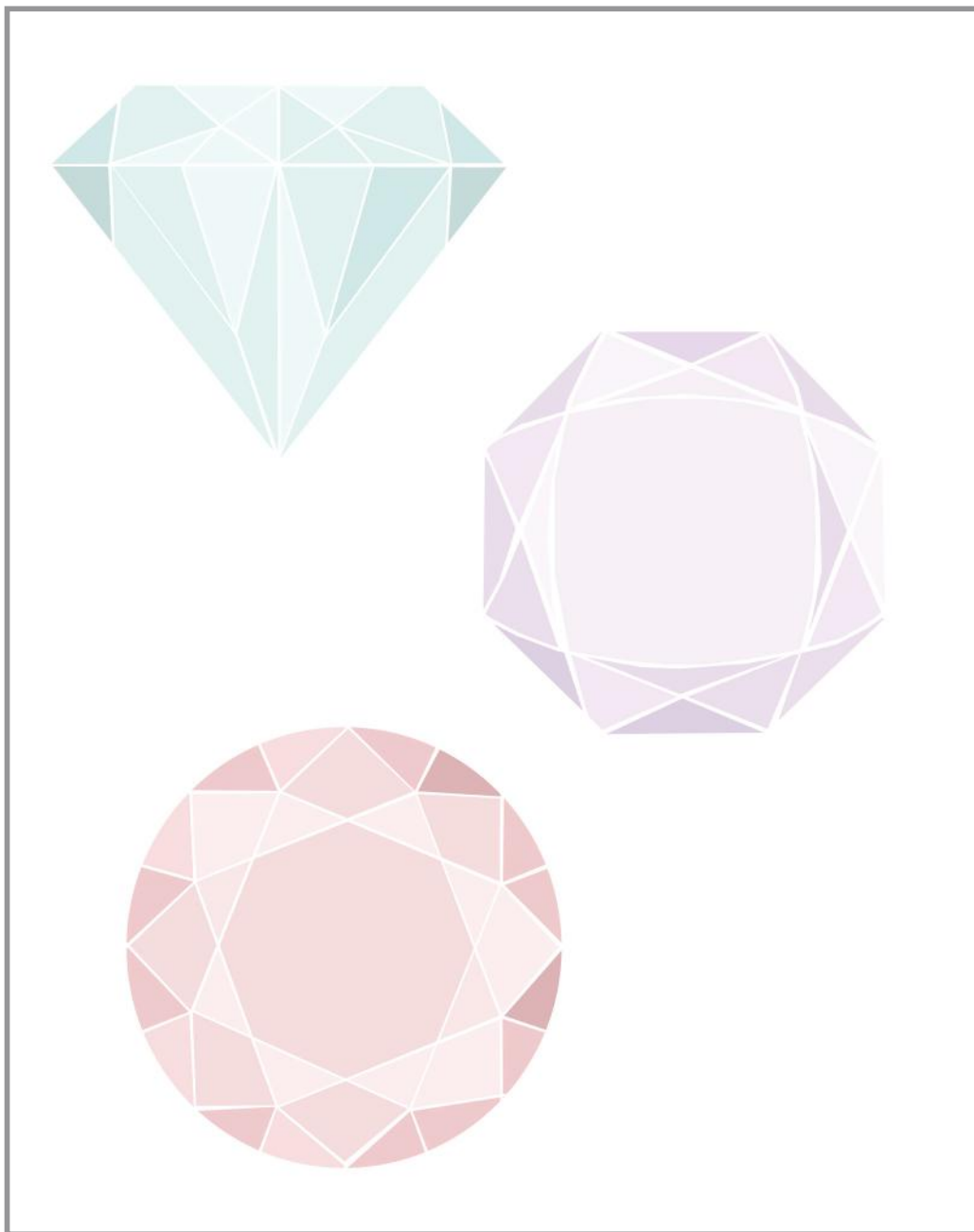
## 8η Θεματική Ενότητα

Διεκδικώ το μέλλον»

Τα πολύτιμα πετράδια



## Τα πολύτιμα πετράδια



## Φύλλο Εργασίας



### Ορίζω τους προσωπικούς μου στόχους

Σκεφτείτε έναν στόχο τον οποίο θα θέλατε να θέσετε για τον εαυτό σας σε τρεις ή τέσσερις σημαντικούς τομείς της ζωής σας (π.χ. υγεία, οικογένεια, φίλοι, ψυχαγωγία, σχολείο, προσωπικές πεποιθήσεις κτλ.).

1. Σημαντικός τομέας της ζωής: .....  
Στόχος που θέλω να πετύχω: .....  
.....
2. Σημαντικός τομέας της ζωής: .....  
Στόχος που θέλω να πετύχω: .....  
.....
3. Σημαντικός τομέας της ζωής: .....  
Στόχος που θέλω να πετύχω: .....  
.....
4. Σημαντικός τομέας της ζωής: .....  
Στόχος που θέλω να πετύχω: .....  
.....



## Υπόδειγμα επιστολής

Θα κάνω μια προσωπική δέσμευση, η οποία είναι μια υπόσχεση στον εαυτό μου. Η προσωπική μου δέσμευση θα με βοηθήσει να πετύχω τους στόχους μου. Για να είμαι το άτομο που θέλω να είμαι, **εγώ** πρέπει να θυμάμαι ότι:

- Πιστεύω στον εαυτό μου και αναγνωρίζω τα δυνατά μου σημεία.
- Ξεχωρίζω σημαντικούς για εμένα ανθρώπους, τους οποίους μπορώ να εμπιστευτώ για να με βοηθήσουν όταν αντιμετωπίσω κάποια δυσκολία.
- Αναγνωρίζω τις αξίες της ζωής μου
- Εκτιμώ τι είναι σημαντικό στη ζωή και γνωρίζω ότι το αλκοόλ, το τσιγάρο, η υπερβολική ενασχόληση με το διαδίκτυο και τα τυχερά παιχνίδια, καθώς και η χρήση βίας θα μπορούσαν να δημιουργήσουν εμπόδια.



Ο βραχυπρόθεσμος στόχος μου /η δέσμευσή μου  
για την τρέχουσα σχολική χρονιά

Ημερομηνία

Υπογραφή



Ο μακροπρόθεσμος στόχος / η δέσμευση μου για 10 χρόνια μετά

Ημερομηνία



Υπογραφή

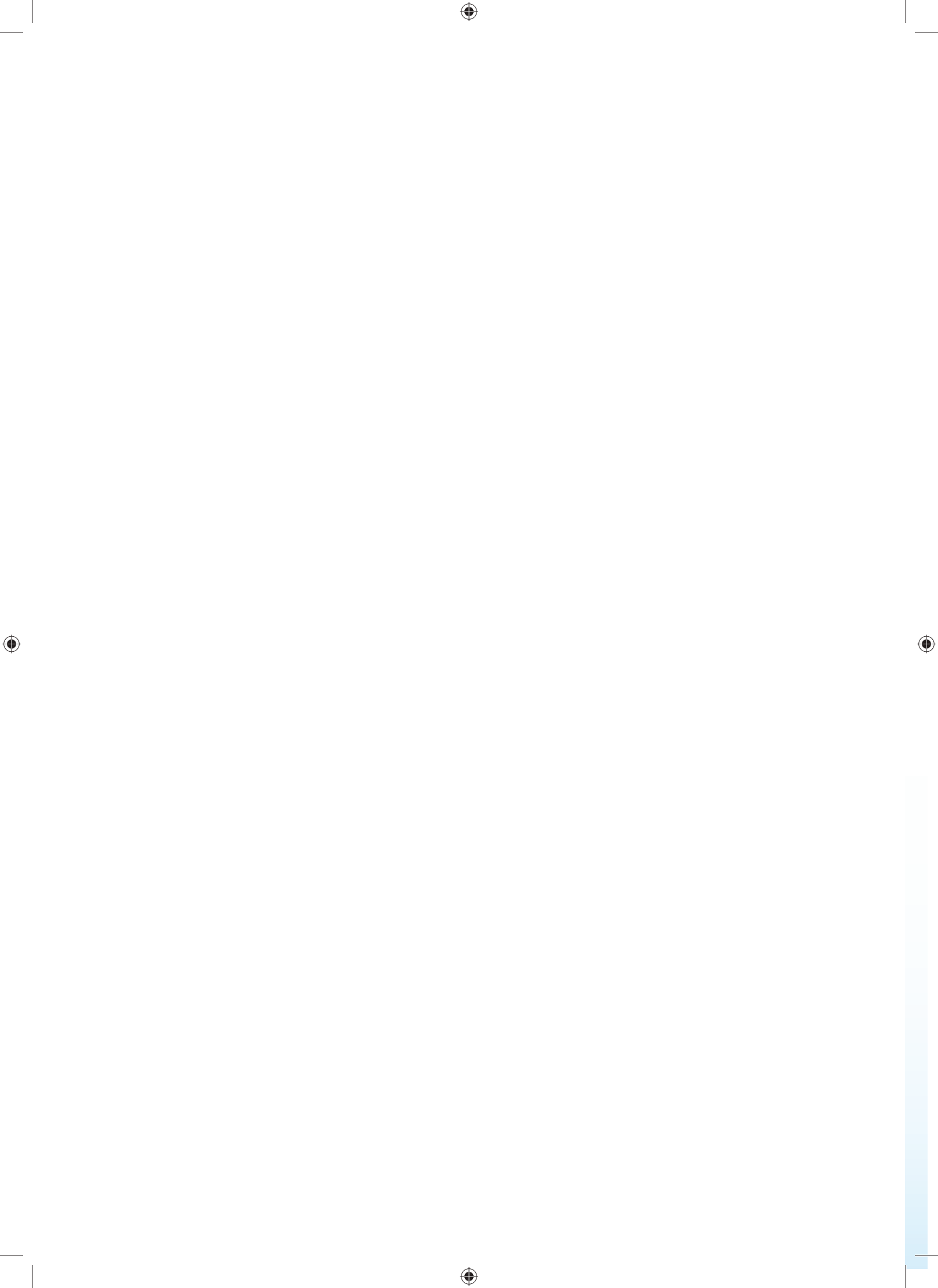




**Για το σπίτι:** Παρακαλούμε συμπληρώστε τις ερωτήσεις αξιολόγησης του εργαστηρίου.

Πόσο ικανοποιημένος νιώθεις από τη συμμετοχή σου στο 8ο βιωματικό εργαστήριο;				
ΚΑΘΟΛΟΥ	ΛΙΓΟ	ΑΡΚΕΤΑ	ΠΟΛΥ	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ποια δραστηριότητα σου άρεσε περισσότερο από τη σημερινή μας συνάντηση;	Ποια δραστηριότητα σου άρεσε λιγότερο από τη σημερινή μας συνάντηση;
	





Σε ευχαριστούμε για τη συμμετοχή σου  
στο πρόγραμμα **YOUTH POWER!**





Μερικές λευκές σελίδες για σένα









