

Υπουργείο παιδείας και Πολιτισμού
Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου
Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων

ΕΥΧΑΡΙΣΤΪΨ, ΠΟΥ ΜΕ ΣΚΈΦΤΕΣΣΑΙ...

οδηγός εκπαιδευτικού με ενδεικτικές δραστηριότητες για υλοποίηση θεματολογίας
σχετικής με χρήση και κατάχρηση ουσιών εξάρτησης, για παιδιά ηλικίας 6 - 13 χρονών

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ, ΠΟΥ ΜΕ ΣΚΕΨΤΕΣΑΙ...

οδηγός εκπαιδευτικού με ενδεικτικές δραστηριότητες για υλοποίηση θεματολογίας σχετικής με χρήση και κατάχρηση ουσιών εξάρτησης, για παιδιά ηλικίας 6 - 13 χρόνων

Συγγραφική Ομάδα

Δρ Σούλα Ιωάννου, Συντονίστρια Γραφείου Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας,
Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού.

Μαρία Κωνσταντινίδου, Γραφείο Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας,
Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού.

Νίκος Νικολαΐδης, Γραφείο Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας,
Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού.

Σχεδίαση - Ηλεκτρονική επεξεργασία εντύπου

Έλενα Ηλιάδου, Λειτουργός Υπηρεσίας Ανάπτυξης Προγραμμάτων
Γλωσσική Επιμέλεια

Έλενα Ηλιάδου, Λειτουργός Υπηρεσίας Ανάπτυξης Προγραμμάτων
Γενικός Συντονισμός

Χρίστος Παρπούνας, Συντονιστής Υπηρεσίας Ανάπτυξης Προγραμμάτων

© ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ - ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ





Εισαγωγή	6
ενδεικτικές δραστηριότητες και θεματολογία - Για παιδιά από 6 - 8 χρονών	8
ενδεικτικές δραστηριότητες και θεματολογία - για παιδιά από 9 -11 χρονών	19
ενδεικτικές δραστηριότητες και θεματολογία - για παιδιά από 11 - 13 χρονών	30
Παράρτημα Α΄ - Εικόνες	50
Παράρτημα Β΄ - Φύλλα εργασίας	54
Ορφείας και Δανάη	60

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ





Εισαγωγή

Ο χώρος της εκπαίδευσης θεωρείται ως προνομιακός χώρος για άσκηση προληπτικής πολιτικής. Η πρόληψη της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών στο σχολείο, όπως καταδεικνύεται ερευνητικά, συνδέεται μεταξύ άλλων και με τη συστηματική και διαβαθμισμένη διδασκαλία Αγωγή Υγείας. Στα πλαίσια αυτά, η Συντονιστική Επιτροπή Αγωγή Υγείας και Πολιτότητας (ΣΕΑΥΠ) προώθησε τη συγγραφή του εγχειριδίου με τίτλο «Ευχαριστώ που με σκέφτεσαι», το οποίο περιλαμβάνει διαβαθμισμένες εκπαιδευτικές δραστηριότητες με απώτερο στόχο να συμβάλλουν στην πρόληψη εξαρτησιογόνων ουσιών. Οι δραστηριότητες αυτές αφορούν, μεταξύ άλλων, στα θέματα της φύλαξης φαρμάκων, του παθητικού καπνίσματος, των λόγων έναρξης καπνίσματος από νεαρούς, των λόγων χρήσης αλκοόλ από ανήλικους, του ρόλου των φίλων στη χρήση ουσιών εξάρτησης, των συσχετιζόμενων νομοθεσιών, της προώθησης περιβάλλοντος χωρίς καπνό κ.ά. Το αναρτημένο υλικό μπορεί να αξιοποιηθεί από τους εκπαιδευτικούς τόσο της Δημοτικής όσο και της Μέσης Εκπαίδευσης.

Κεντρικός άξονας των δραστηριοτήτων είναι η ευκαιρία που δίνεται στον/στην μαθητή/τρια να δράσει ως προαγωγός της υγείας. Μέσα από τις δραστηριότητες, ο/η μαθητής/τρια έχει την ευκαιρία για κριτική διερεύνηση της αλληλεξάρτησης ανάμεσα στην επιδιωκόμενη συμπεριφορά του ατόμου και το οικονομικό, πολιτισμικό, κοινωνικό και πολιτικό περιβάλλον στο οποίο ζει. Οι δραστηριότητες δίνουν την ευκαιρία στον/στη μαθητή/τρια να προβληματιστεί για τους καθοριστικούς παράγοντες που επηρεάζουν τους νέους και τις νέες στην υιοθέτηση υγιούς συμπεριφοράς και για το πώς το περιβάλλον (στο σπίτι, στο σχολείο, στη γειτονιά, στην κοινότητα) μπορεί να επηρεάσει. Για παράδειγμα, οι μαθητές/τριες προβληματίζονται για την αξία του χώρου της φύλαξης των φαρμάκων, τη σημασία της τήρησης της νομοθεσίας για το κάπνισμα και το αλκοόλ, τον ρόλο της οικογένειας, των φίλων αλλά και του τόπου διαμονής στην υιοθέτηση υγιών συμπεριφορών. Επίσης, οι μαθητές/τριες έχουν την ευκαιρία να δράσουν ως προαγωγοί της υγείας, προωθώντας περιβάλλοντα υποστηρικτικά ως προς την υιοθέτηση υγιούς συμπεριφοράς.

Γεωργία Κούμα, ΠΛΕ
Προϊσταμένη ΣΕΑΥΠ





ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ

Για παιδιά από 6 - 8 χρονών	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΧΟΛΙΑ
<p>Θεματολογία σχετική με τρόπους ασφαλούς φύλαξης και χρήσης των φαρμάκων.</p>	<p>(Α1) Ο ΜΟΥΣΟΥΔΗΣ ΚΑΙ ΤΑ ΦΑΡΜΑΚΑ</p> <p>Ο/η εκπαιδευτικός παρουσιάζει την εικόνα του Μουσουδή (βλ. εικόνα 1, Παράρτημα Α΄)</p> <p>Σχολιάζει: «Ο Μουσουδής, ο σκύλος, επισκέπτεται σήμερα την τάξη μας και θέλει να μας γνωρίσει. Για να δούμε τι θέλει». Ακολουθως διαβάζει τον διάλογο:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Γαβ, γαβ! Γαβ, γαβ! - Καλημέρα Μουσουδή! Καλωσόρισες! - Καλημέρα γαβ! Γαβγαβ! - Χαιρόμαστε που ήρθες. Πώς από τα μέρη μας; - Περνώ συχνά από την περιοχή του σχολείου σας και είπα να περάσω να σας γνωρίσω. Λέω να κάτσω για λίγο μαζί σας. Είναι όμορφα εδώ! - Να μείνει μαζί μας παιδιά; (τα παιδιά απαντούν) Βεβαίως, όσο θέλεις! Ξέρεις σήμερα θα... - Περίμενε! Γαβ, γαβ!! Σε παρακαλώ, άνοιξε τη τσάντα μου. Έχει μέσα ένα φάρμακο. Αν μπορείς φύλαξέ το κάπου και βεβαίως μετά να συνεχίσουμε. <p>Ο/η εκπαιδευτικός παρουσιάζει τη τσάντα του Μουσουδή, από την οποία βγάζει ένα άδειο μπουκάλι φαρμάκου και υποβάλλει σχετικές ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Α! Να η τσάντα του Μουσουδή. Να και ένα μπουκάλι φάρμακο... Παιδιά, πότε κάποιος/α χρειάζεται να πάρει φάρμακο; - Ποιος δίνει το φάρμακο σε εσάς τα παιδιά; - Πού να το φυλάξουμε άραγε; 	<p>Εποπτικά Μέσα/υλικά:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Βλ. εικόνα 1, Παράρτημα Α΄ • Μικρή τσάντα με άδειο μπουκάλι φαρμάκου μέσα <p>Ο/η εκπαιδευτικός πέρα από τις απαντήσεις που δίνουν τα παιδιά στις ερωτήσεις του/της εκπαιδευτικού, όπως αναφέρονται δίπλα, φροντίζει να ακουστούν τα πιο κάτω σημεία:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Τα φάρμακα, σύμφωνα με τις υποδείξεις του/της γιατρού, δίνονται στα παιδιά από ενήλικες που τα αγαπούν και τα φροντίζουν και τους οποίους τα παιδιά εμπιστεύονται. - Ο/η γιατρός θα υποδείξει το είδος και την ποσότητα του φαρμάκου, ενώ θα συντάξει τη σχετική συνταγή για το φαρμακείο. Όσο αφορά τη φύλαξη των φαρμάκων, τα βασικά είδη φαρμάκων και πρώτων βοηθειών τα τοποθετούμε μέσα σε Κουτί Πρώτων Βοηθειών το οποίο φυλάσσεται μέσα σε ντουλάπι που βρίσκεται ψηλά για να μην έχουν πρόσβαση σε αυτό μικρά παιδιά. - Οι ενήλικες που χορηγούν τα φάρμακα στα παιδιά χρειάζεται να ακολουθούν τις οδηγίες του γιατρού σε σχέση με την ποσότητα και τη συχνότητα, δηλ. την ώρα χορήγησής τους. Επίσης, πρέπει να προσέχουν την ημερομηνία λήξης του φαρμάκου. - Η ποσότητα φαρμάκου που χορηγείται στα παιδιά σχετίζεται με την ανάπτυξη του σώματος του παιδιού και είναι πολύ διαφορετική από την ποσότητα που αφορά τη χορήγηση φαρμάκων σε ενήλικες. - Όταν κάποιο παιδί δε νιώθει πολύ καλά, είναι σημαντικό να το αναφέρει σε κάποιο δικό του ενήλικο άτομο.



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ

Για παιδιά από 6 - 8 χρονών	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΧΟΛΙΑ
<p>Θεματολογία σχετική με τρόπους ασφαλούς φύλαξης και χρήσης των φαρμάκων.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Τι πρέπει να προσέξουν άραγε οι ενήλικες που σας φροντίζουν όταν θα πρέπει να σας δώσουν φάρμακο; - Γιατί τα παιδιά χρειάζονται διαφορετική ποσότητα φαρμάκου απ' ότι οι ενήλικες; - Σε περιπτώσεις αδιαθεσίας, τι άλλο μπορούν να κάνουν οι άνθρωποι για να νιώσουν καλύτερα; 	<ul style="list-style-type: none"> - Σε κάποιες περιπτώσεις αδιαθεσίας, ορισμένοι άνθρωποι δοκιμάζουν να ξεκουραστούν, να κοιμηθούν, να βγουν για μια βόλτα ή να περιοριστούν στο σπίτι, να φάνε ή να πιούν κάτι (π.χ. νερό, τσάι), να κάνουν ένα μπάνιο κλπ. Πολλές φορές αρχίζουν να αισθάνονται καλύτερα μετά από αυτές τις ενέργειες.
	<p>(A2) ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΓΙΑ ΝΕΡΟ Βρες μια έξυπνη ιδέα!</p> <p>Ο/η εκπαιδευτικός παρουσιάζει μια εικόνα ή αφίσα που δείχνει ή εισηγείται να πίνουμε πολύ νερό (2-3 λίτρα την ημέρα ή 8 ποτήρια κλπ). Ο/Η εκπαιδευτικός, στη συνέχεια, δείχνει μια εικόνα με δύο παιδάκια τα οποία δεν πίνουν αρκετό νερό κατά τη διάρκεια της μέρας. Ακολούθως συζητάει συζήτηση με βάση τις ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Για ποιους λόγους άραγε μπορεί τα παιδιά της εικόνας να μην πίνουν αρκετό νερό; - Πόσο νερό χρειάζεται να πίνουμε κάθε μέρα;» - Τι θα μπορούσαμε να κάνουμε άραγε για να πίνουμε πιο πολύ νερό στο σχολείο (ή/και στο σπίτι);» <p>Δίνεται χρόνος στα παιδιά για να σκεφτούν με τον/τη διπλανό/ή τους μια έξυπνη ιδέα!</p> <p>Ακολούθως παρουσιάζουν στην ολομέλεια και καταλήγουν σε μια λίστα με τις εισηγήσεις της τάξης.</p>	<p>Εποπτικά μέσα/υλικά:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Βλ. εικόνα 2, Παράρτημα Α' <p>Χρήσιμες πληροφορίες για τον/την εκπαιδευτικό:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Το νερό αποτελεί το σημαντικότερο στοιχείο για τη διατήρηση της ζωής στη γη. Τα 2/3 της επιφάνειας της γης καλύπτονται από το υγρό στοιχείο, ενώ το 75% του ανθρώπινου σώματος αποτελείται από νερό. - Όσον αφορά στον ανθρώπινο οργανισμό, το νερό βοηθά στην μεταφορά, τη διάλυση και την απορρόφηση όλων των θρεπτικών συστατικών που λαμβάνουμε. Επίσης συμβάλλει στην απέκκριση των κοπράνων, ενώ παίζει σημαντικό ρόλο στην καλή λειτουργία των ιστών, των κυττάρων και του αίματος στο σώμα μας. <p>Ειδικότερα:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Το νερό λειτουργεί σαν «λιπαντικό» για την σωστή λειτουργία των αρθρώσεων μας. 2. Ενυδατώνει τους ιστούς του σώματος μας.



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ

<p>Για παιδιά από 6 - 8 χρονών</p>	<p>ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</p>	<p>ΣΧΟΛΙΑ</p>
<p>Θεματολογία σχετική με τρόπους ασφαλούς φύλαξης και χρήσης των φαρμάκων.</p>	<p>Με βάση τη σημαντικότητα και τη δυνατότητα υλοποίησης, επιλέγουν αυτήν/ές που θα πραγματοποιήσουν.</p> <p>Είναι καλό να δοθεί η ευκαιρία στα παιδιά να ενημερώσουν σχετικά τη διεύθυνση, τους εκπαιδευτικούς και τα υπόλοιπα παιδιά του σχολείου. Στη συνέχεια μπορούν όλες οι τάξεις του σχολείου να ασχοληθούν με την υλοποίηση μιας ή περισσότερων εισηγήσεων.</p> <p>Ερώτημα: Επιπρόσθετα ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να υποβάλει και τα ακόλουθα ερωτήματα:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ποιος άραγε ελέγχει την ποιότητα του πόσιμου νερού; - Πώς μπορούμε να ενημερωθούμε για τον έλεγχο του πόσιμου νερού στη χώρα μας; 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Διαλύει όλα τα θρεπτικά συστατικά και αποβάλλει τις τοξίνες από τον οργανισμό μας. 4. Μεταφέρει όλα τα θρεπτικά συστατικά και το οξυγόνο στο αίμα μας. 5. Αποτελεί το βασικό συστατικό του σάλιου. 6. Ρυθμίζει την θερμοκρασία του σώματος. 7. Βοηθά την πρόληψη της δυσκοιλιότητας, βοηθώντας τη μεταφορά και απέκκριση των κοπράνων από το γαστρεντερικό σύστημα. 8. Ρυθμίζει τον βασικό μεταβολισμό. 9. Συμβάλλει στην πρόληψη ασθενειών, όπως του καρκίνου καθώς και στην πρόληψη εμφάνισης νεφροπαθειών (American Dietetic Association, 2009). Ειδικότερα, καταναλώνοντας 8 ποτήρια νερό την ημέρα, μειώνεται η πιθανότητα για εμφάνιση καρκίνου του παχέος εντέρου κατά 45%, του καρκίνου της ουροδόχου κύστεως κατά 50%, ενώ μπορεί να μειώσει σημαντικά και την εμφάνιση καρκίνου του μαστού (American Dietetic Association, 2009). <p>Πηγή: http://www.dietmet.gr/articles/diatrofi/98-i-simantikotita-toy-neroy-stin-ygeia-mas.html</p> <p>Πιθανές εισηγήσεις των παιδιών ή/και του/της εκπαιδευτικού:</p> <p>- Ορίζουν ένα ή περισσότερα διαλείμματα της βδομάδας ως «το/τα διάλειμμα/τα του νερού». Το κάθε παιδί φέρνει από το σπίτι ένα πλαστικό ποτηράκι το οποίο αποθηκεύει σε ντουλαπάκι στην τάξη. Μόλις κτυπήσει κουδούνι για «το διάλειμμα του νερού» τα παιδιά μαζί με τον/την εκπαιδευτικό πάνε στις βρύσες του σχολείου για να πιούν νερό. (Αν κάποια παιδιά προτιμούν να φέρουν εμφιαλωμένο νερό ή παγωτάκι με νερό από σπίτι δεν υπάρχει πρόβλημα. Ο/η εκπαιδευτικός εξηγεί στα παιδιά ότι το νερό της βρύσης του σχολείου είναι ελεγχόμενο από το Κρατικό Χημείο).</p>



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ

Για παιδιά από 6 - 8 χρονών	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΧΟΛΙΑ
<p>Θεματολογία σχετική με τρόπους ασφαλούς φύλαξης και χρήσης των φαρμάκων.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Ο/η εκπαιδευτικός ενθαρρύνει τα παιδιά να υπενθυμίζουν τους συμμαθητές/τριες τους να πίνουν νερό. Μπορεί να αναρτήσουν σχετική πινακίδα στην τάξη τους και μετά από κάθε διάλειμμα να σημειώνουν (ή να βάζουν αυτοκόλλητο με χαρούμενο προσωπάκι) αν θυμήθηκαν να πουν νερό. - Στην καθιερωμένη συγκέντρωση του σχολείου ανακοινώνονται και παρουσιάζονται οι δράσεις των παιδιών. - Προσκαλούν τους γονείς τους στο σχολείο, για να τους παρουσιάσουν θέματα που αφορούν στο νερό, στην κατανάλωση και εξοικονόμησή του. Σε αυτό το πλαίσιο ανακοινώνουν και παρουσιάζουν «τα διαλείμματα του νερού». - Τα παιδιά φροντίζουν να έχουν καθημερινά μαζί τους μπουκάλι με νερό: στο σχολείο, στο χώρο του σπιτιού όπου διαβάζουν, κ.λπ. - Στο μάθημα της Τέχνης ή του Σχεδιασμού και Τεχνολογίας τα παιδιά διακοσμούν ή φιπάρχουν θήκη για το ποτηράκι του νερού. Επιπρόσθετα αποτυπώνουν σε μικρά χαρτόνια μηνύματα που αφορούν στο νερό, στην κατανάλωση και εξοικονόμησή του: «Έλα και συ στο διάλειμμα του νερού», «Το νερό δίνει ζωή», «Πιες ένα ποτηράκι νερό», κλπ. Στη συνέχεια τα τοποθετούν σε ευδιάκριτα σημεία του σχολείου, στην τάξη, στο σπίτι τους, κ.λπ. - Τα παιδιά καλούν αρμόδιο λειτουργό από το Κρατικό Χημείο για να ενημερώσει σε σχέση με την ποιότητα και τους ελέγχους που γίνονται σε ότι αφορά στο νερό που καταναλώνουμε στη χώρα μας - Σίγουρα τα παιδιά θα βρουν και πολλές άλλες ιδέες...



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ

Για παιδιά από 6 - 8 χρονών	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΧΟΛΙΑ
<p>Θεματολογία σχετική με τρόπους ασφαλούς φύλαξης και χρήσης των φαρμάκων.</p>	<p>(Α3) ΚΟΥΤΙ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ</p> <p>Η δραστηριότητα αυτή προσφέρεται να γίνει την προηγούμενη μέρα της πρώτης εκδρομής ή επίσκεψης των παιδιών, κατά την οποία ο/η εκπαιδευτικός θα πρέπει να έχει μαζί του/της ένα κουτί πρώτων βοηθειών.</p> <p>Ο/η εκπαιδευτικός αναφέρει ότι τα βασικά είδη φαρμάκων και πρώτων βοηθειών τα τοποθετούμε μέσα στο Κουτί Πρώτων Βοηθειών. Ακολουθώντας υποβάλλει σχετικές ερωτήσεις:</p> <p>- Τι μπορεί να περιέχει άραγε το Κουτί Πρώτων Βοηθειών του σχολείου μας;</p> <p>(Ο/η εκπαιδευτικός παρουσιάζει το Κουτί Πρώτων Βοηθειών κλειστό).</p> <p>Καλεί τα παιδιά να σκεφτούν στην ομάδα τους και να σημειώσουν τι μπορεί να περιέχει το κουτί. Αφού τα παιδιά ανακοινώνουν, ο/η εκπαιδευτικός ανοίγει το Κουτί Πρώτων Βοηθειών και μαζί με τα παιδιά ελέγχουν και ονομάζουν το κάθε τι που αποτελεί το περιεχόμενό του.</p> <p>Ο/η εκπαιδευτικός ρωτά:</p> <p>- Πού αλλού μπορεί κάποιος/α να βρει ένα τέτοιο Κουτί Πρώτων Βοηθειών;</p> <p>- Πού είναι καλό να φυλάγεται ένα Κουτί Πρώτων Βοηθειών; Γιατί άραγε;</p>	<p>Εποπτικά Μέσα:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Βλ. εικόνα 3, Παράρτημα Α' • Κουτί Πρώτων Βοηθειών του σχολείου <p>Σύμφωνα με τις οδηγίες του Υπουργείου Υγείας, το κιβώτιο Πρώτων Βοηθειών του σχολείου πρέπει να περιέχει τα παρακάτω υλικά:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ψαλίδι • Φανάρι • Παραμόνες • Τσιμπιδάκι • Γάζες αποστειρωμένες • Λευκοπλάστη • Αυτοκόλλητες γάζες • Κυλινδρικό επίδεσμο • Τριγωνικό επίδεσμο • Ελαστικό επίδεσμο • Γάντια • Povidonelodine 10% solution (διάλυμα Bedatine) <p>Σημαντικές πληροφορίες:</p> <p>- Σύμφωνα με τον περί Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία (Πρώτες Βοήθειες) Νόμο του 2009 (Επίσημη Εφημερίδα της Κυπριακής Δημοκρατίας), υπάρχει υποχρέωση για ύπαρξη κιβωτίου Πρώτων Βοηθειών σε χώρους εργασίας (π.χ. εστιατόριο, κατασκήνωση), καθώς και σε οχήματα επαγγελματιών οδηγών.</p> <p>- Δεν υπάρχει νομική υποχρέωση για ύπαρξη κιβωτίου Πρώτων Βοηθειών σε σπίτια ή αυτοκίνητα ιδιωτών, παρόλο που συστήνεται ένθερμα κάτι</p>



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ

Για παιδιά από 6 - 8 χρονών	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΧΟΛΙΑ
<p>Θεματολογία σχετική με τρόπους ασφαλούς φύλαξης και χρήσης των φαρμάκων.</p>		<p>τέτοιο ως μια πάρα πολύ καλή πρακτική (Τομέας Ασφάλειας και Υγείας, ΥΠΠ)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Το Κουτί Πρώτων Βοηθειών φυλάσσεται μέσα σε ντουλάπι που βρίσκεται ψηλά, για να μην έχουν πρόσβαση σε αυτό μικρά παιδιά(αποφυγή ψηλών θερμοκρασιών)
	<p>(Α4) ΑΝΑΛΑΜΒΑΝΩ ΔΡΑΣΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ</p> <p>Ο/η εκπαιδευτικός αναφέρει το ακόλουθο υποθετικό σενάριο:</p> <p>«Ο κ. Ηλίας και η κ. Παναγιώτα, οι οποίοι έχουν δύο παιδιά 6 και 10 χρονών. Δεν έχουν κουτί πρώτων βοηθειών στο σπίτι ή στο αυτοκίνητο. Δεν το θεωρούν αναγκαίο. Τα παιδιά τους ενημερώθηκαν στο σχολείο για τη χρησιμότητα του κουτιού πρώτων βοηθειών. Πώς μπορούν τα παιδιά να πείσουν τους γονείς τους να αποκτήσουν ένα κουτί πρώτων βοηθειών για το σπίτι και το αυτοκίνητο;»</p>	<p>Πιθανές εισηγήσεις των παιδιών ή/και του/της εκπαιδευτικού:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Τα παιδιά συζητούν το σενάριο και εντοπίζουν το πρόβλημα. Σε μικρότερες ομάδες προτείνουν λύσεις γι' αυτό. Κατόπιν στην ολομέλεια της τάξης καταθέτουν τις λύσεις και εντοπίζουν πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα της καθεμιάς. Στο τέλος, επιλέγουν όλα μαζί την καταλληλότερη δράση. - Με αφορμή το σενάριο τα παιδιά ετοιμάζουν έντυπα, πανό, αφίσες ή σχέδια που αφορούν στην αγορά κουτιού πρώτων βοηθειών. Συνδυάζουν εικόνα με σχετικό κείμενο, όπως: <ul style="list-style-type: none"> - «Αν δεν έχετε κουτί πρώτων βοηθειών, αγοράστε άμεσα» - «Είναι καλό να υπάρχει κουτί πρώτων βοηθειών στο σπίτι και στο αυτοκίνητο». <p>Στα πλαίσια σχολικής εκδήλωσης αναρτώνται τα σχετικά πανό ή αφίσες. Διανέμονται στο σχολείο τα έντυπα ενημερώνοντας, πριν την έναρξη της εκδήλωσης, για το θέμα και τη σημαντικότητά του.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Στο σπίτι τα παιδιά διερευνούν κατά πόσο υπάρχει κουτί πρώτων βοηθειών, με στόχο να παροτρύνουν την αγορά κουτιού πρώτων βοηθειών εκεί όπου δεν υπάρχει.



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ		
Για παιδιά από 6 - 8 χρονών	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΧΟΛΙΑ
Θεματολογία σχετική με τρόπους ασφαλούς φύλαξης και χρήσης των φαρμάκων.		<p>Σημείωση: Ο/η εκπαιδευτικός ΔΕΝ ζητά από τα παιδιά να ανακοινώσουν κατά πόσο υπάρχει ή όχι κουτί πρώτων βοηθειών στο δικό τους σπίτι/ αυτοκίνητο. Με αυτό τον τρόπο αποφεύγεται η αναφορά σε προσωπικά/οικογενειακά δεδομένα.</p> <p>Έμφαση δίνεται κυρίως στις απαντήσεις που αφορούν στο σενάριο.</p>
	<p>(Α5) ΠΟΥ ΝΑ ΦΥΛΑΧΘΕΙ ΤΟ ΚΟΥΤΙ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ;</p> <p>Ο/η εκπαιδευτικός παρουσιάζει την Εικόνα 3 και αναφέρει τα ακόλουθα: «Ο κ. Ηλίας και η κ. Παναγιώτα μόλις αγόρασαν το καινούριο Κουτί Πρώτων Βοηθειών του σπιτιού. Τι νομίζετε ότι περιέχει;»</p> <p>Τα παιδιά απαντούν και ο/η εκπαιδευτικός δείχνει την Εικόνα 4 με το περιεχόμενο του Κουτιού Πρώτων Βοηθειών.</p> <p>Ο/η εκπαιδευτικός στη συνέχεια αναφέρει: «Ο κ. Ηλίας και η κ. Παναγιώτα έχουν διάφορες επιλογές σε ό, τι αφορά στο μέρος του σπιτιού στο οποίο θα μπορούσαν να φυλάξουν το Κουτί Πρώτων Βοηθειών»</p> <p>Ακολούθως υποβάλλει σχετικές ερωτήσεις: - Πού νομίζετε ότι είναι πιο ασφαλές να φυλάξουν το Κουτί Πρώτων Βοηθειών; Εργαστείτε στις ομάδες σας (βλ. φύλλο εργασίας 1) και επιλέξτε τα ντουλάπια φύλαξης τα οποία θεωρείτε ασφαλή για τη φύλαξη του Κουτιού Πρώτων Βοηθειών της οικογένειας. Δικαιολογήστε τις απαντήσεις σας.</p>	<p>Εποπτικά Μέσα:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Βλ. εικόνα 3, Παράρτημα Α´ • Βλ. εικόνα 4, Παράρτημα Α´ • Βλ. φύλλο εργασίας 1, Παράρτημα Β´ <p>Πιθανές απαντήσεις των παιδιών και σχόλια του/της εκπαιδευτικού:</p> <p>- Πιο ασφαλή θεωρούνται τα ντουλάπια. Πρόκειται για ντουλάπια που βρίσκονται ψηλά ή/και έχουν κλειδαριά. Με αυτό τον τρόπο δεν υπάρχει κίνδυνος πρόσβασης μικρών παιδιών στο Κουτί Πρώτων Βοηθειών.</p>



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ

Για παιδιά από 6 - 8 χρονών	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΧΟΛΙΑ
<p>Θεματολογία σχετική με τρόπους ασφαλούς φύλαξης και χρήσης των φαρμάκων.</p>	<p>Τελειώνουμε με συζήτηση για τη φύλαξη των κουτιών πρώτων βοηθειών και στο σχολείο, με βάση ερωτήσεις όπως:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Πού είναι φυλαγμένα; - Ποια άτομα έχουν πρόσβαση; - Για ποιους λόγους; 	
	<p>(Α6) ΕΝΙΑΙΟΣ ΕΥΡΩΠΑΙΚΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΚΛΗΣΗΣ 112</p> <p>Ως επέκταση του δείκτη επιτυχίας που αφορά σε θέματα ασφάλειας και αυτοπροστασίας, είναι πολύ χρήσιμο για τα παιδιά:</p> <p>(α) να γνωρίζουν τον Ενιαίο Ευρωπαϊκό Αριθμό Κλήσης 112 για περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης.</p> <p>(β) να είναι σε θέση - αν χρειαστεί - να επικοινωνήσουν με τον αρμόδιο φορέα ζητώντας βοήθεια και αναφέροντας την περίπτωση και τη διεύθυνσή τους.</p> <p>Οι πιο κάτω δραστηριότητες είναι ενδεικτικές:</p> <p>Ο/η εκπαιδευτικός αναφέρει: «Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε το σημείο στο οποίο φυλάσσεται το Κουτί Πρώτων Βοηθειών στο σπίτι μας, αλλά και τον τρόπο με τον οποίο χρειάζεται να ενεργήσουμε σε περιπτώσεις ατυχημάτων και τραυματισμών. Γιατί παρόλο που ένα παιδί στην ηλικία σας δε μένει μόνο στο σπίτι, κάποτε αυτό ίσως συμβεί και τότε θα πρέπει να γνωρίζει πώς να ενεργήσει».</p>	<p>Εποπτικά Μέσα:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Εικόνα 5, βλ. Παράρτημα Α' • Εικόνα 6, βλ. Παράρτημα Α' • Αφίσα με τον Ενιαίο Ευρωπαϊκό Αριθμό Κλήσης 122 (στον πιο κάτω υπερσύνδεσμο) <p>http://www.moec.gov.cy/politiki_amyna/politiki_amyna/epimorfotiko_yliko/metra_aftoprostasias/evropaikos_arithmosekta ktis_anagkis_112.pdf</p> <p>Πιθανές απαντήσεις των παιδιών και σχόλια του/της εκπαιδευτικού: Ένα παιδί το οποίο για κάποιο λόγο είναι μόνο στο σπίτι,</p> <p>(α) χτύπησε και αιμορραγεί: Εάν είναι εφικτό ενημερώνει άμεσα κάποιον έμπιστο ενήλικά. Πλένει το ίδιο την πληγή με νερό και την τυλίγει με μια καθαρή πετσέτα ή γάζα.</p> <p>(β) τρέχει αίμα η μύτη του: Εάν είναι εφικτό ενημερώνει άμεσα κάποιον έμπιστο ενήλικά. Κάθεται με το κεφάλι γερμένο μπροστά. Αναπνέει από το στόμα και πιέζει τη μύτη. Αποφεύγει να μιλά, να βήχει ή να ρουθουνίζει. Σταματά να πιέζει τη μύτη μετά</p>



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ

<p>Για παιδιά από 6 - 8 χρονών</p>	<p>ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</p>	<p>ΣΧΟΛΙΑ</p>
<p>Θεματολογία σχετική με τρόπους ασφαλούς φύλαξης και χρήσης των φαρμάκων.</p>	<p>Ακολουθως παρουσιάζει τις Εικόνες 5,6, και υποβάλλει σχετικές ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Τι μπορεί άραγε να κάνει ένα παιδί στην ηλικία σας, το οποίο για κάποιο λόγο είναι μόνο στο σπίτι, <ul style="list-style-type: none"> (α) εάν χτυπήσει και αιμορραγεί; (β) εάν τρέχει αίμα η μύτη του; (γ) εάν συμβεί κάτι πάρα πολύ σοβαρό στο άτομο που το προσέχει;» <p>Τα παιδιά συζητούν στην ολομέλεια της τάξης. Ο/η εκπαιδευτικός τονίζει ότι και στις τρεις περιπτώσεις, και αν αυτό είναι εφικτό, το παιδί ενημερώνει άμεσα κάποιον έμπιστο ενήλικο για το ατύχημα. Εάν αυτό δεν είναι δυνατό μπορεί να καλέσει τον Ενιαίο Ευρωπαϊκό Αριθμό Κλήσης 112. Ο/η εκπαιδευτικός ανατρά σχετική αφίσα σε περίπτωση θέση στην τάξη. Επισημαίνει ότι είναι πολύ σημαντικό να θυμούνται τον αριθμό αυτό. Επιπρόσθετα και για την αποφυγή άσκοπων κλήσεων προς τον συγκεκριμένο αριθμό, τονίζει ότι δεν πρόκειται για κάποιο είδος παιχνιδιού και ότι τον συγκεκριμένο αριθμό τον καλούμε μόνο σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης.</p>	<p>από λίγα λεπτά. Αν συνεχίσει η αιμορραγία πιέζει για ακόμα λίγα λεπτά. Καθαρίζει το πρόσωπο με κλιαρό νερό και αποφεύγει να φυσά τη μύτη.</p> <p>(γ) έχει συμβεί κάτι πολύ σοβαρό στο άτομο που το προσέχει: Εάν είναι εφικτό ενημερώνει άμεσα κάποιον άλλον έμπιστο ενήλικα. Παίρνει τηλέφωνο στο 112 για να καλέσει ασθενοφόρο για μεταφορά στο νοσοκομείο.</p> <p>Σημείωση: Εκτός από τον Ενιαίο Ευρωπαϊκό Αριθμό Κλήσης 112, στην Κύπρο ισχύει και ο αριθμός 199. Και οι δύο αριθμοί καλούν στην αστυνομία η οποία θα διαχειριστεί ή θα παραπέμψει ανάλογα το περιστατικό.</p>
	<p>(Α7) ΤΗΛΕΦΩΝΩ ΣΤΟΝ ΕΝΙΑΙΟ ΕΥΡΩΠΑΙΚΟ ΑΡΙΘΜΟ ΚΛΗΣΗΣ 112</p> <p>Ο/η εκπαιδευτικός εισάγει τη δραστηριότητα τονίζοντας τα ακόλουθα:</p> <p>«Παρόλο που ένα παιδί στην ηλικία σας δε μένει μόνο στο σπίτι, κάποτε αυτό ίσως συμβεί. Στην περίπτωση αυτή και εάν συμβεί κάποιο σοβαρό ατύχημα ή σοβαρός τραυματισμός, είναι απαραίτητο να γνωρίζει πώς να ενεργήσει. Αν είναι εφικτό, το παιδί ενημερώνει άμεσα κάποιον έμπιστο ενήλικα</p>	<p>Εποπτικά Μέσα:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Κάρτες με τα σενάρια δραματοποίησης κλήσεων προς τον Ενιαίο Ευρωπαϊκό Αριθμό Κλήσης 112 (βλ. Παράρτημα Β', φύλλο εργασίας 2) <p>Πιθανό περιεχόμενο του διαλόγου προς τον Ενιαίο Ευρωπαϊκό Αριθμό Κλήσης 112:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Έχετε καλέσει την αστυνομία. . Λέγετε, παρακαλώ. - Είμαι ο/η... (όνομα και επίθετο παιδιού).



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ

Για παιδιά από 6 - 8 χρονών	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΧΟΛΙΑ
<p>Θεματολογία σχετική με τρόπους ασφαλούς φύλαξης και χρήσης των φαρμάκων.</p>	<p>για το ατύχημα/τραυματισμό. Εάν αυτό δεν είναι δυνατό, μπορεί να καλέσει τον Ενιαίο Ευρωπαϊκό Αριθμό Κλήσης 112. Πώς άραγε θα ήταν ο διάλογος με το άτομο που θα απαντούσε την κλήση μας;»</p> <p>Σε κάθε δυάδα παιδιών δίνεται μια κάρτα με ένα από τα ακόλουθα σενάρια (βλ. Παράρτημα Β', φύλλο εργασίας 2):</p> <p>Σενάριο 1 Ο Κυριάκος, δέκα χρονών, έχει τραυματιστεί σοβαρά στο κεφάλι από πέσιμο στις σκάλες του σπιτιού. Δεν υπάρχει άλλο άτομο στο σπίτι. Καλεί το 112 για ασθενοφόρο.</p> <p>Σενάριο 2 Η κυρία που προσέχει την Ηλιάνα τραυματίστηκε σοβαρά στο πόδι, από πέσιμο στο πάτωμα της κουζίνας. Δεν υπάρχει άλλο άτομο το σπίτι. Η Ηλιάνα καλεί το 112 για ασθενοφόρο.</p> <p>Σενάριο 3 Έχει πάρει φωτιά η ηλεκτρική κουζίνα. Δεν υπάρχει άλλο άτομο στο σπίτι. Η Ξένια βγαίνει αμέσως έξω από το σπίτι και καλεί το 112 για πυροσβεστικό όχημα.</p> <p>Τα παιδιά στις ομάδες τους εργάζονται και φτιάχνουν τους πιθανούς διαλόγους. Στη συνέχεια τους παρουσιάζουν.</p>	<p>ΣΧΟΛΙΑ</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Ναι, παρακαλώ, τι συμβαίνει;</i> - <i>Έχω τραυματιστεί σοβαρά στο χέρι. Έπεσα από τις σκάλες και τρέχει πολύ αίμα. Παρακαλώ γρήγορα για ένα ασθενοφόρο! Ή</i> - <i>Η γιαγιά μου έχει τραυματιστεί σοβαρά στο πόδι. Έπεσε στο σφουγγαρισμένο πάτωμα της κουζίνας. Παρακαλώ γρήγορα για ένα ασθενοφόρο! Ή</i> - <i>Έχει πάρει φωτιά η ηλεκτρική κουζίνα. Παρακαλώ γρήγορα για ένα πυροσβεστικό όχημα/ περιπολικό!</i> - <i>Από πού τηλεφωνείτε;</i> - <i>... (διεύθυνση σπιτιού)</i> - <i>Δεν υπάρχει άλλο άτομο στο σπίτι;</i> - <i>Όχι.</i> - <i>Μείνε ήρεμος/η. Θα σε ενώσω με το νοσοκομείο/ με την πυροσβεστική υπηρεσία/ με τον αστυνομικό σταθμό της περιοχής σου. Θα στείλουμε σε λίγο ασθενοφόρο/ πυροσβεστικό όχημα/ περιπολικό. Μείνε στην γραμμή...</i> <p>Στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι τα παιδιά να γνωρίσουν τον Ενιαίο Ευρωπαϊκό Αριθμό Κλήσης 112 και να μάθουν να αναφέρουν το όνομα και το επίθετό τους, τη διεύθυνση του σπιτιού τους και να περιγράψουν το πρόβλημα το οποίο αντιμετωπίζουν, ούτως ώστε να πάρουν τη βοήθεια που χρειάζονται.</p> <p>Σημείωση Τονίζεται ότι τα προσωπικά/οικογενειακά αυτά δεδομένα δίνονται στην αστυνομία και όχι στο οποιοδήποτε άτομο.</p>



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ

Για παιδιά από 6 - 8 χρονών	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΧΟΛΙΑ
<p>Θεματολογία σχετική με τρόπους ασφαλούς φύλαξης και χρήσης των φαρμάκων.</p>	<p>(Α8) ΔΙΑΔΩΣΤΕ ΤΟΝ ΕΝΙΑΙΟ ΕΥΡΩΠΑΙΚΟ ΑΡΙΘΜΟ ΚΛΗΣΗΣ 112</p> <p>Ο/η εκπαιδευτικός θέτει τον εξής προβληματισμό: <i>«Ο Ενιαίος Ευρωπαϊκός Αριθμός Κλήσης 112 είναι ένας πάρα πολύ χρήσιμος αριθμός. Τι μπορούμε να κάνουμε για να τον μάθουν όλα τα παιδιά της τάξης/ του σχολείου;»</i></p> <p>Τα παιδιά συζητούν με τους διπλανούς τους, παρουσιάζουν τις ιδέες τους και συζητούν στην ολομέλεια. Καταγράφουν τις εισηγήσεις της τάξης και με βάση τη σημαντικότητα και τη δυνατότητα υλοποίησης, επιλέγουν αυτήν/ές που θα πραγματοποιήσουν.</p>	<p>Πιθανές εισηγήσεις των παιδιών ή/και του/της εκπαιδευτικού:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Τα παιδιά δημιουργούν πληροφοριακά έντυπα για τον Ενιαίο Ευρωπαϊκό Αριθμό Κλήσης 112, τα οποία παρουσιάζουν στην καθιερωμένη συγκέντρωση του σχολείου, πολλαπλασιάζουν και διανέμουν σε όλους τους μαθητές και εκπαιδευτικούς του σχολείου, αποστέλλουν στους γονείς/ κηδεμόνες τους και στην κοινότητα. - Τα παιδιά ετοιμάζουν πανό, σχέδια, αφίσσα, μαγνητάκια, καρτελίτσες για τον Ενιαίο Ευρωπαϊκό Αριθμό Κλήσης 112, τα οποία τοποθετούν στην τάξη, στο δωμάτιο, στο ψυγείο. Πιθανοί τίτλοι μπορεί να είναι: «112 Μπορώ να βοηθήσω», «112 Κάλεσέ με αν είναι άμεση ανάγκη», κ.λπ. - Σε πρόσκληση και πρόγραμμα για εκδήλωση του σχολείου τοποθετούν σλόγκαν για τον Ενιαίο Ευρωπαϊκό Αριθμό Κλήσης 112. Πριν την έναρξη της εκδήλωσης ανακοινώνουν σε συντομία τη σημαντικότητα του αριθμού, τις σχετικές δράσεις τους και διανέμουν ενημερωτικό υλικό στους γονείς για τον Ενιαίο Ευρωπαϊκό Αριθμό Κλήσης 112.



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ

Για παιδιά από 9 - 11 χρονών	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΧΟΛΙΑ
<p>Θεματολογία σχετική με το πρόβλημα του παθητικού καπνίσματος και εισηγήσεις για τρόπους διεκδίκησης υγιούς περιβάλλοντος, απαλλαγμένου από καπνό.</p>	<p>(Δ1) ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ - Εισαγωγική δραστηριότητα:</p> <p>Ο/Η εκπαιδευτικός παρουσιάζει εικόνες (βλ. εικόνες 5 και 6, Παράρτημα Α'), από δύο εσπιατόρια στα παιδιά. Στη μια εικόνα κάποιοι πελάτες καπνίζουν και υπάρχει πολύς καπνός στο εσπιατόριο και στην άλλη εικόνα οι πελάτες τρώνε χωρίς να καπνίζουν κανείς στο εσπιατόριο.</p> <p>Ζητά από τα παιδιά να σχολιάσουν την εμπειρία των πελατών του κάθε εσπιατορίου. Αναμένεται ότι θα αναφέρουν ότι το κάπνισμα απαγορεύεται, από τον νόμο, στα εσπιατόρια.</p> <p>Ο/η εκπαιδευτικός ρωτά τα παιδιά αν γνωρίζουν για ποιο λόγο η νομοθεσία απαγορεύει το κάπνισμα σε χώρους όπως τα εσπιατόρια, οι καφετέριες, τα αεροδρόμια, τα σχολεία, τα λιμάνια, οι δημόσιες βιβλιοθήκες, οι κινηματογράφοι, τα θέατρα, οι κλειστοί αθλητικοί χώροι, τα ιατρεία. Αναμένεται ότι τα παιδιά θα αναφέρουν ότι στους χώρους αυτούς βρίσκονται ταυτόχρονα πολλά άτομα διαφόρων ηλικιών -ανάμεσα τους και πολλά άτομα που δεν καπνίζουν- και ότι είναι πολύ δυσάρεστο για όλα τα άτομα να εισπνέουν τον καπνό από αυτούς που καπνίζουν.</p> <p>Αναμένεται να ακουστεί η έννοια «παθητικό κάπνισμα» (αν δεν ακουστεί, την εισάγει ο/η εκπαιδευτικός)</p> <p>Προβληματισμός: «Γιατί δεν εφαρμόζεται η νομοθεσία για το κάπνισμα στο συγκεκριμένο εσπιατόριο;»</p>	<p>Εποπτικά Μέσα:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Εικόνες 7 και 8, Παράρτημα Α' <p>* Με βάση έρευνα του ΤΕΠΑΚ (2013) με τίτλο «Οικονομικές Επιπτώσεις της Απαγόρευσης του Καπνίσματος στους χώρους Εστίασης και Τουρισμού στην Κύπρο» έχει φανεί ότι με την εφαρμογή της νομοθεσίας για το κάπνισμα αυξήθηκε το κέρδος των ξενοδοχείων (4.1%) και των εσπιατορίων (6.4%). Το ίδιο συμβαίνει και σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες.</p> <p>Πηγή: Christophi C, Paisi M, Pampaka D, Kehagias M, Vardavas C, and Connolly G. (2013) The impact of the Cyprus comprehensive smoking ban on air quality and economic business of hospitality venues.</p> <p>Σημείωση: Κατά τις συζητήσεις ο/η εκπαιδευτικός χειρίζεται με προσοχή πιθανές αναφορές των παιδιών σε προσωπικές τους εμπειρίες με άτομα καπνιστές στην οικογένειά τους, ώστε να μη σχολιαστούν προσωπικά/οικογενειακά τους δεδομένα μέσα στην τάξη.</p>



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ

Για παιδιά από 9 - 11 χρονών	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΧΟΛΙΑ
<p>Θεματολογία σχετική με το πρόβλημα του παθητικού καπνίσματος και εισηγήσεις για τρόπους διεκδίκησης υγιούς περιβάλλοντος, απαλλαγμένου από καπνό.</p>	<p>Πιθανές απαντήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Έλλειψη αστυνόμευσης. - Αδιαφορία ιδιοκτήτη εστιατορίου. - Αδυναμία/αδιαφορία πελατών διεκδίκησης δικαιώματος για καθαρό αέρα. - Εσφαλμένη αντίληψη ιδιοκτήτη ότι η απαγόρευση θα φέρει και μείωση πελατών/εσόδων (* βλ. σχόλια δίπλα για έρευνα ΤΕΠΑΚ, 2013). <p>(Δ2) ΠΑΘΗΤΙΚΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ:</p> <p>Κύρια Δραστηριότητα:</p> <p>Ο/η εκπαιδευτικός δίνει στην κάθε ομάδα 2 μεγάλα χαρτόνια και τα καλεί να απαντήσουν στα ακόλουθα ερωτήματα:</p> <p><i>A': Τι είναι το παθητικό κάπνισμα;</i></p> <p><i>B': Ποιες μπορεί να είναι οι συνέπειες από το παθητικό κάπνισμα;</i></p> <p>Τα παιδιά συνεργάζονται και απαντούν. Μπορούν επίσης να ανατρέξουν στην ιστοσελίδα του Υπουργείου Υγείας Κύπρου για επιπρόσθετη πληροφόρηση.</p> <p>Γράφουν τις απαντήσεις τους, αναρτούν τα χαρτόνια στον πίνακα και παρουσιάζουν.</p>	<p>Πιθανές απαντήσεις των παιδιών ή/και του/της εκπαιδευτικού:</p> <p>(Α) Τι είναι το παθητικό κάπνισμα; Παθητικό κάπνισμα είναι η εισπνοή καπνού από τα τσιγάρα που καπνίζουν άλλοι άνθρωποι γύρω μας. Η έκθεση στο παθητικό κάπνισμα πραγματοποιείται κυρίως:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Στο σπίτι (καπνιστής γονιός, σύζυγος, αδερφός, κ.λπ.) 2. Σε χώρους εργασίας (γραφεία, καταστήματα, δημόσιες υπηρεσίες, κ.λπ.) 3. Σε χώρους διασκέδασης (καφετέριες, μπαρ, εστιατόρια, νυχτερινά κέντρα, κ.λπ.) 4. Σε οχήματα (μέσα μαζικής μεταφοράς, ιδιωτικά αυτοκίνητα, κλπ). <p>(Β) Ποιες μπορεί να είναι οι συνέπειες από το παθητικό κάπνισμα; Ερεθισμός στα μάτια, Ερεθισμός του αναπνευστικού συστήματος, Βήχας, Ρινικά συμπτώματα (κλείσιμο μύτης), Πονοκέφαλος-Κεφαλαλγίες, Κρίσεις βρογχικού άσθματος</p>



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ

Για παιδιά από 9 - 11 χρονών	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΧΟΛΙΑ
<p>Θεματολογία σχετική με το πρόβλημα του παθητικού καπνίσματος και εισογήσεις για τρόπους διεκδίκησης υγιούς περιβάλλοντος, απαλλαγμένου από καπνό.</p>		<p>Άλλες πληροφορίες:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ο καπνός που εισπνέουν οι παθητικοί καπνιστές περιέχει περισσότερες από 4000 τοξικές χημικές ουσίες, όπως μονοξειδίο του άνθρακα, νικοτίνη, αμμωνία και περισσότερες από 50 καρκινογόνες ουσίες (όπως χρώμιο, βινυλοχλωρίδιο καιβενζόλιο) - Όταν μια έγκυος καπνίζει έστω και παθητικά, όλα τα βλαβερά συστατικά του καπνού μπαίνουν στην κυκλοφορία του αίματός της και περνάνε στο έμβρυο, εμποδίζοντας τη φυσιολογική ανάπτυξή του <p>Οι μαθητές και οι εκπαιδευτικοί μπορούν να αναζητήσουν σχετικές πληροφορίες στις ιστοσελίδες α) του Υπουργείου Υγείας Κύπρου και β) της Αρχής Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων Κύπρου.</p>
	<p>(Δ3) ΑΝΤΙΚΑΠΝΙΣΤΙΚΗ ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ</p> <p>Τα παιδιά στις ομάδες τους απαντούν στο ερώτημα: <i>«Σε ποιους χώρους απαγορεύεται το κάπνισμα;»</i></p> <p>Καταγράφουν σε χαρτί στις ομάδες τους, τους χώρους όπου απαγορεύεται το κάπνισμα. Ακολουθώντας, μελετούν την κυπριακή αντικαπνιστική νομοθεσία και διορθώνουν ή συμπληρώνουν τις απαντήσεις τους.</p>	<p>Εποπτικά μέσα/ υλικά:</p> <p>Πηγή:</p> <p>1. Ο περί Προστασίας της Υγείας (Έλεγχος του Καπνίσματος) Νόμος του 2017 (Ν. 24(I)/2017), περιέχει όλες τις πληροφορίες και προσφέρεται για περαιτέρω μελέτη. http://www.cylaw.org/nomoi/indexes/2017_1_24.html</p> <p>Από το κείμενο του πιο πάνω νόμου, παρατίθενται, αυτούσιες πιο κάτω, οι παράγραφοι που αναφέρονται στους χώρους απαγόρευσης του καπνίσματος:</p>



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ

Για παιδιά από 9 - 11 χρονών	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΧΟΛΙΑ
<p>Θεματολογία σχετική με το πρόβλημα του παθητικού καπνίσματος και εισπνήσεις για τρόπους διεκδίκησης υγιούς περιβάλλοντος, απαλλαγμένου από καπνό.</p>		<p>Βλ. σ. 15 - 16: «χώρος απαγόρευσης καπνίσματος» σημαίνει κάθε εσωτερικό ή κλειστό χώρο δημοσίου κτιρίου, κρατικών ή ημικρατικών υπηρεσιών, χρηματοπιστωτικού ιδρύματος, πανεπιστημίου, σχολής ή άλλου εκπαιδευτικού ιδρύματος ή εκπαιδευτηρίου, αεροδρομίου, λιμανιού, νοσοκομείου, περιλαμβανομένου αγροτικού υγειονομικού κέντρου και εξωτερικού ιατρείου, δημόσιας ή ιδιωτικής στέγης για ηλικιωμένους και άτομα με αναπηρίες, ιδιωτικής κλινικής, ιδιωτικού ιατρείου, ιδιωτικού οδοντιατρείου, ιδιωτικού φαρμακείου, κινηματογράφου, θεάτρου, αίθουσας προβολής βίντεο ή ψηφιακών δίσκων, μουσείου, πινακοθήκης, αίθουσας συναυλιών, πολιτιστικού κέντρου, δημόσιας βιβλιοθήκης, αθλητικού χώρου, ξενοδοχείου, εργοστασίου ή άλλου υποστατικού παρασκευής ή συσκευασίας και/ή πώλησης τροφίμων, αίθουσας ετοιμασίας φαγητών, ανελκυστήρα, δημόσιων αποχωρητηρίων, εμπορικού κέντρου, σωματείου ή λέσχης, ανεξάρτητα από το αν η είσοδος είναι ελεύθερη ή επιτρέπεται μόνο για τα μέλη, περιπτέρου, πρακτορείου στοιχημάτων, σφαιριστηρίου, αίθουσας μπιλιάρδου, εκδηλώσεων για ανηλίκους, συμπεριλαμβανομένων των παιδότοπων και άλλων οργανωμένων χώρων συνάθροισης παιδιών, καφετερίας διαδικτύου, καφενείου και κέντρου αναψυχής που περιλαμβάνει μεταξύ άλλων εσπιατόριο, 16 καφετερία, μπαρ, καμπαρέ, κέντρο δεξιώσεων, δισκοθήκη, χορευτικό κέντρο ή άλλου κέντρου αναψυχής, κουρείου και κομμωτηρίου. «χώρος εργασίας» σημαίνει κάθε εσωτερικό ή κλειστό χώρο που χρησιμοποιείται από ανθρώπους στη διάρκεια της απασχόλησης ή της εργασίας τους έναντι αποδοχών ή εθελοντικά και περιλαμβάνει όλους τους συνδεδεμένους ή παρεπόμενους χώρους που χρησιμοποιούνται από κοινού από τους εργαζομένους κατά τη διάρκεια της εργασίας τους, όπως διάδρομοι, ανελκυστήρες, κοινές εγκαταστάσεις, αποχωρητήρια, αποδυτήρια και αίθουσες αναμονής και δεν περιλαμβάνει κατοικία».</p>



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ

Για παιδιά από 9 - 11 χρονών	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΧΟΛΙΑ
<p>Θεματολογία σχετική με το πρόβλημα του παθητικού καπνίσματος και εισηγήσεις για τρόπους διεκδίκησης υγιούς περιβάλλοντος, απαλλαγμένου από καπνό.</p>		<p>Παράγραφος 11. - (1), βλ. σ. 23 - 24:</p> <p>«Απαγορεύεται το κάπνισμα καπνικών προϊόντων, νέων προϊόντων καπνού, φυτικών προϊόντων για κάπνισμα και η χρήση 24 σε ορισμένους χώρους, ηλεκτρονικού τσιγάρου, ναργιλέ και μη καπνιζόμενου προϊόντος καπνού από πρόσωπο:</p> <p>στους ανοικτούς εξωτερικούς χώρους των: (i) ιδιωτικών ή δημόσιων εκπαιδευτικών ιδρυμάτων Προδημοτικής, Δημοτικής, Μέσης Γενικής και Μέσης Τεχνικής Εκπαίδευσης. (ii) νοσοκομείων, συμπεριλαμβανομένου αστικού ή αγροτικού κέντρου υγείας, εκτός από καθορισμένους ανοικτούς εξωτερικούς χώρους, οι οποίοι υποδεικνύονται από τη διεύθυνση του νοσοκομείου ή του κέντρου υγείας και οι οποίοι δεν επιτρέπεται να βρίσκονται σε είσοδο ή έξοδο του νοσοκομείου ή του κέντρου υγείας και (iii) χώρων εκδηλώσεων για ανήλικους, συμπεριλαμβανομένων παιδότοπων και άλλων οργανωμένων χώρων συνάντησης παιδιών.</p> <p>Παράγραφος 12.-(1), βλ. σ. 27:</p> <p>Απαγορεύεται το κάπνισμα καπνικών προϊόντων, νέων προϊόντων καπνού, φυτικών προϊόντων για κάπνισμα και η χρήση ηλεκτρονικού τσιγάρου, ναργιλέ και μη καπνιζόμενου προϊόντος καπνού από οποιοδήποτε πρόσωπο σε (α) Όχημα δημόσιας χρήσης. και (β) όχημα ιδιωτικής χρήσης στο οποίο επιβαίνει ανήλικο άτομο».</p> <p>Η νομοθεσία υποχρεώνει τους κατόχους χώρων απαγόρευσης του καπνίσματος να αναρτούν σε αυτούς απαγορευτικές πινακίδες για το κάπνισμα.</p>



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ

Για παιδιά από 9 - 11 χρονών	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΧΟΛΙΑ
<p>Θεματολογία σχετική με το πρόβλημα του παθητικού καπνίσματος και εισηγήσεις για τρόπους διεκδίκησης υγιούς περιβάλλοντος, απαλλαγμένου από καπνό.</p>	<p>(Δ4) ΣΕΝΑΡΙΑ</p> <p>Ο/η εκπαιδευτικός δίνει σε κάθε ομάδα το Φύλλο εργασίας 3 στο οποίο αναγράφονται σενάρια διεκδίκησης του δικαιώματος για καθαρό αέρα/ για περιβάλλον απαλλαγμένο από καπνό.</p> <p>Σενάριο 1: Την Αθηνά την πηγαίνει καθημερινά στο σχολείο ο πατέρας της, με το οικογενειακό αυτοκίνητο. Ο πατέρας της είναι καπνιστής για πολλά χρόνια και καπνίζει και μέσα στο αυτοκίνητο. Η Αθηνά εισπνέει καθημερινά τον καπνό του τσιγάρου και τα ρούχα της μυρίζουν άσχημα. Πρόσφατα έμαθε κάτι στο σχολείο που την ανησύχησε: Ότι το κάπνισμα μέσα στο αυτοκίνητο είναι 23 φορές πιο βλαβερό από το κάπνισμα σε άλλο χώρο (βλ. στα σχόλια δίπλα σχετική ανακοίνωση της Βρετανικής Ιατρικής Εταιρείας). Αγαπά τον πατέρα της, δε θέλει να τον πληγώσει, αλλά πρέπει να του μιλήσει και να τον κάνει να καταλάβει ότι πρέπει να σταματήσει το κάπνισμα μέσα στο αυτοκίνητο. Πώς νιώθει και τι σκέφτεται άραγε η Αθηνά; Πώς μπορεί να εκφράσει την άποψή της ξεκάθαρα για να έχει πιθανότητες να πετύχει αυτό που θέλει; Βρείτε με την ομάδα σας τα πιο εύστοχα λόγια.</p>	<p>• Η νομοθεσία υποχρεώνει τους εργοδότες να εφαρμόζουν σχετική με το κάπνισμα πολιτική σε κάθε χώρο εργασίας. • Ευθύνη εκτός από τον καπνιστή βαραίνει επίσης το άτομο που έχει την ευθύνη του χώρου απαγόρευσης του καπνίσματος στον οποίο διαπιστώνεται η παράβαση αυτή.</p> <p>Εποπτικά Μέσα: • Βλ. φύλλο εργασίας 3, Παράρτημα Β´</p> <p>Παράδειγμα με εύστοχα λόγια: Για να είναι μια διεκδίκηση αποτελεσματική, είναι σημαντικό να έχει κάποια χαρακτηριστικά:</p> <ul style="list-style-type: none"> • να λέω ξεκάθαρα αυτό που θέλω με ευγένεια και χωρίς να είμαι προσβλητικός/η, • να επαναλάβω αν χρειάζεται την άποψή μου, • να εισηγηθώ εναλλακτικές λύσεις, • να απευθυνθώ σε άλλο άτομο ή φορέα για βοήθεια εάν δεν πετύχω αυτό που δικαιούμαι (π.χ. ζητώ βοήθεια από άλλον ενήλικα, καταγγέλλω το περιστατικό του Σεναρίου 2 στην αστυνομία, στον αριθμό 1460 ή 199). <p>Σημαντικά στοιχεία για το κάπνισμα σε αυτοκίνητο: - Πρόσφατα η Βρετανική Ιατρική Εταιρεία εισηγήθηκε τη νομοθετική απαγόρευση του καπνίσματος μέσα στο αυτοκίνητο. Και τούτο γιατί τελευταίες μελέτες απέδειξαν ότι το κάπνισμα μέσα στο αυτοκίνητο είναι 23 φορές πιο βλαβερό από το κάπνισμα σε ένα μπαρ καπνιστών.</p>



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ

Για παιδιά από 9 - 11 χρονών	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΧΟΛΙΑ
<p>Θεματολογία σχετική με το πρόβλημα του παθητικού καπνίσματος και εισηγήσεις για τρόπους διεκδίκησης υγιούς περιβάλλοντος, απαλλαγμένου από καπνό.</p>	<p>Σενάριο 2: Ο Πέτρος βρίσκεται μαζί με δύο φίλους του στην πισσαρία της γειτονιάς του. Δίπλα τους ακριβώς κάθεται μια παρέα τεσσάρων ενήλικων ατόμων. Κάποια στιγμή ένα από τα άτομα της παρέας στο διπλανό τραπέζι ανάβει τσιγάρο. Πώς νιώθει και τι σκέφτεται άραγε ο Πέτρος; Πώς μπορεί να διεκδικήσει τα δικαιώματά του ξεκάθαρα για να έχει πιθανότητες να πετύχει αυτό που θέλει; Βρείτε με την ομάδα σας τα πιο εύστοχα λόγια. Αν τελικά δε σβήσει το τσιγάρο το άτομο αυτό τι μπορεί να κάνει ο Πέτρος;</p> <p>Σενάριο 3: Στο σπίτι τις Ελένης μένει και ο θείος Ηλίας, αδελφός της μητέρας της, ο οποίος είναι καπνιστής για αρκετά χρόνια. Ο θείος Ηλίας καπνίζει και μέσα στο σπίτι. Μάλιστα, όταν τη βοηθά με τα μαθήματά της, καπνίζει και μέσα στα υπνοδωμάτιά της. Η Ελένη αγαπά τον θείο της. Δεν θέλει να τον πληγώσει, αλλά θέλει να του μιλήσει και να τον κάνει να καταλάβει ότι πρέπει να σταματήσει το κάπνισμα μέσα στο δωμάτιό της. Πώς νιώθει και τι σκέφτεται άραγε η Ελένη; Πώς μπορεί να εκφράσει την άποψή της ξεκάθαρα για να έχει πιθανότητες να πετύχει αυτό που θέλει; Βρείτε με την ομάδα σας τα πιο εύστοχα λόγια.</p> <p>Τα παιδιά απαντούν στα σχετικά ερωτήματα και επεξεργάζονται στην ολομέλεια ή σε μικρότερες ομάδες τα σενάρια, με τη χρήση τεχνικών βιωματικής μάθησης (δημιουργία παγωμένης εικόνας ή καυτή καρτέλα ή διάδρομο σκέψης ή δραματοποίηση, βλ. Επεξήγηση δίπλα).</p> <p>Προβληματισμός: Ο/η εκπαιδευτικός θέτει τα ακόλουθα ερωτήματα για προβληματισμό:</p>	<p>Δηλαδή, αν κάποιος καπνίζει ένα πακέτο τσιγάρα μέσα στο αυτοκίνητό του ενώ ταξιδεύει από την Αθήνα για τη Θεσσαλονίκη, στην πραγματικότητα καπνίζει 23 πακέτα. Ο καπνιστής δηλαδή συνεχίζει να καπνίζει ακόμα και όταν δεν έχει το τσιγάρο στο στόμα του. http://www.iatronet.gr/ygeia/anapnefstiko/article/17523/posovlaptei-to-kapnisma-sto-aftokinito.html</p> <p>Επεξήγηση για τεχνικές βιωματικής μάθησης:</p> <p>1. Παγωμένη εικόνα Κάποια παιδιά αναπαριστούν με βάση το σενάριο μια παγωμένη εικόνα από την ιστορία. Ο/η εκπαιδευτικός (ή ένα παιδί) αγγίζει ένα παιδί από την παγωμένη εικόνα, το οποίο λέει δυνατά τις σκέψεις και τα συναισθήματά του, δίνοντας ίσως ένα επιθυμητό τέλος στην ιστορία. Τα παιδιά που παρακολουθούν εκφράζουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους.</p> <p>2. Καυτή καρτέλα Ένα παιδί ή ο/η εκπαιδευτικός κάθεται εθελοντικά στην καυτή καρτέλα, ταυτίζεται με ένα από τα πρόσωπα του σεναρίου και απαντά σε ερωτήσεις των υπολοίπων. (Για παράδειγμα: Στο Σενάριο 3, το παιδί που υποδύεται την Ελένη μπορεί να κληθεί να απαντήσει σε ερωτήσεις του τύπου: - Πώς νιώθεις κάθε φορά που μπαίνεις στο δωμάτιό σου και μυρίζει άσχημα; - Γιατί αφήνεις να συνεχίζει αυτή η κατάσταση; - Προσπάθησες ποτέ να μιλήσεις με το θείο σου για το θέμα; - Προσπάθησες να μιλήσεις με κάποιο άλλο άτομο ζητώντας βοήθεια; - Πώς ελπίζεις ότι θα λυθεί αυτό το πρόβλημα;</p> <p>Στόχος του παιδιού αυτού είναι να δίνει απαντήσεις ως «ρόλος».</p>



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ

Για παιδιά από 9 - 11 χρονών	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΧΟΛΙΑ
<p>Θεματολογία σχετική με το πρόβλημα του παθητικού καπνίσματος και εισηγήσεις για τρόπους διεκδίκησης υγιούς περιβάλλοντος, απαλλαγμένου από καπνό.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Γιατί κάποια άτομα είναι σε θέση να διεκδικούν τα δικαιώματά τους; - Πώς θα τα χαρακτηρίζατε; - Πώς θα μπορούσαν περισσότερα άτομα να διεκδικούν τα δικαιώματά τους με αποτελεσματικό τρόπο; 	<p>Σημαντικό για τους υπόλοιπους, να απευθύνονται στο παιδί ως «ο ρόλος» και να μην υπεισέρχεται η προσωπικότητα του ίδιου του παιδιού.</p> <p>3. Διάδρομος σκέψης</p> <p>Οι μαθητές/τριες σχηματίζουν δύο γραμμές ή μια απέναντι από την άλλη δημιουργώντας ένα διάδρομο. Ένα παιδί υποδύεται εθελοντικά το ρόλο ενός από τους ήρωες της ιστορίας και καθώς περπατά στο διάδρομο ακούει τα υπόλοιπα παιδιά να του ψιθυρίζουν εισηγήσεις για το πώς να χειριστεί το πρόβλημα/δίλημμα που αντιμετωπίζει. (Για παράδειγμα: Στο Σενάριο 2 μπορούν ακουστούν οι ακόλουθες εισηγήσεις/διαπιστώσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ξέρω ότι νιώθεις πολύ άσχημα γι' αυτή την κατάσταση... - Αφού σε ενοχλεί και αφού γνωρίζεις ότι αυτό είναι ενάντια στη νομοθεσία, πρέπει να συμπεριφερθείς ως ενεργός πολίτης - Μη ντρέπεσαι να καταγγείλεις το γεγονός, από τη στιγμή που το άτομο αυτό δεν σέβεται τα δικαιώματα των υπολοίπων - Γνωρίζεις ότι ο αριθμός 1460 είναι ο αρμόδιος για το θέμα - Μην ανησυχείς, τα στοιχεία σου δεν πρόκειται να γίνουν γνωστά μετά την καταγγελία που θα κάνεις - Αφού σε ενοχλεί και αφού γνωρίζεις ότι αυτό είναι ενάντια στη νομοθεσία, πρέπει να συμπεριφερθείς ως ενεργός πολίτης - Μη ντρέπεσαι να καταγγείλεις το γεγονός, από τη στιγμή που το άτομο αυτό δεν σέβεται τα δικαιώματα των υπολοίπων - Γνωρίζεις ότι ο αριθμός 1460 είναι ο αρμόδιος για το θέμα - Μην ανησυχείς, τα στοιχεία σου δεν πρόκειται να γίνουν γνωστά μετά την καταγγελία που θα κάνεις <p>Σχόλια για τον Προβληματισμό: Τα διεκδικητικά άτομα είναι ενεργητικές προσωπικότητες, λένε ξεκάθαρα</p>



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ

Για παιδιά από 9 - 11 χρονών	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΧΟΛΙΑ
<p>Θεματολογία σχετική με το πρόβλημα του παθητικού καπνίσματος και εισηγήσεις για τρόπους διεκδίκησης υγιούς περιβάλλοντος, απαλλαγμένου από καπνό.</p>		<p>αυτό που θέλουν με ευγένεια και χωρίς να προσβάλλουν, επιμένουν, αν χρειαστεί, στην άποψή τους, εισηγούνται εναλλακτικές λύσεις, απευθύνονται σε άλλα άτομα ή φορείς για βοήθεια εάν δεν πετύχουν αυτό που δικαιούνται, κ.λπ.</p> <p>Στόχος του προβληματισμού είναι να δημιουργηθεί μια θετική κοινωνική εικόνα για τα άτομα που είναι ενεργητικά σε ότι αφορά στη διεκδίκηση των δικαιωμάτων τους.</p>
<p>Θεματολογία σχετική με φυσικές, λύσεις για απλά, καθημερινά προβλήματα υγείας, όπως το κρυολόγημα, ο πονοκέφαλος, ο πόνος στο στομάχι κ.α.</p>	<p>(Δ5) ΣΕΝΑΡΙΑ ΜΕ ΕΙΚΟΝΕΣ</p> <p>Ο/η εκπαιδευτικός εισάγει τη δραστηριότητα λέγοντας:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Κάποτε συμβαίνει τα παιδιά να μη νιώθουν πολύ καλά, να είναι κρυολογημένα, να έχουν πονοκέφαλο ή πόνο στο στομάχι κ.λπ.</i> - <i>Πώς μπορούν να αντιμετωπίσουν τέτοιες καταστάσεις;</i> - <i>Μήπως μπορούν να επιλέξουν απλούς τρόπους και φυσικές λύσεις αντιμετώπισης αυτών των απλών καθημερινών προβλημάτων αντί της λήψης φαρμάκων;</i> - <i>Συζητήστε στις ομάδες σας για να δώσετε λύσεις στις 3 αυτές περιπτώσεις που ένα παιδί δεν αισθάνεται καλά: παιδί με κρυολόγημα, παιδί με πονοκέφαλο, παιδί με πόνο στο στομάχι.</i> <p>Τα παιδιά καταγράφουν τις ιδέες τους, ανακοινώνουν και συζητούν στην ολομέλεια της τάξης.</p>	<p>Εποπτικά Μέσα:</p> <p>Πιθανές απαντήσεις των παιδιών και σχόλια του/της εκπαιδευτικού:</p> <p>Όταν κάποιο παιδί δε νιώθει πολύ καλά ή είναι κρυολογημένο ή έχει πονοκέφαλο ή πόνο στο στομάχι κλπ είναι σημαντικό να το αναφέρει σε κάποιο δικό του ενήλικο άτομο. Μπορεί ακόμα –αν τα συμπτώματα δεν είναι πολύ έντονα- να επιλέξει φυσικές λύσεις ανάλογα με το πρόβλημα όπως: ύπνο, ξεκούραση, περιορισμό στο σπύτι, περίπατο στη φύση και στον καθαρό αέρα, κατανάλωση υγρών (π.χ. τσάι, γάλα, νερό) ή φαγητού, κλπ. Στην περίπτωση που τα συμπτώματα είναι πολύ έντονα, το παιδί απαραίτητα ζητά βοήθεια από κάποιο δικό του ενήλικο άτομο.</p>



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ

Για παιδιά από 9 - 11 χρονών	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΧΟΛΙΑ
<p>Θεματολογία σχετική με φυσικές, λύσεις για απλά, καθημερινά προβλήματα υγείας, όπως το κρυολόγημα, ο πονοκέφαλος, ο πόνος στο στομάχι κ.α.</p>	<p>(Δ6) ΩΡΑ ΓΙΑ ΤΣΑΙ ΑΠΟ ΒΟΤΑΝΑ</p> <p>Ο/η εκπαιδευτικός αναφέρει τα ακόλουθα: <i>Στην προηγούμενη συζήτηση αναφέρατε και το τσάι από βότανα. Το να πίνει κάποιο άτομο ζεστό ή κρύο τσάι από βότανα είναι μια πολύ καλή συνήθεια. Ιδιαίτερα όταν αντιμετωπίζει απλά καθημερινά προβλήματα όπως κρυολόγημα, πονοκέφαλο, πόνο στο στομάχι κλπ, ένα τσάι από βότανα ίσως βοηθήσει στο να νιώσει καλύτερα ή και να ξεπεράσει το πρόβλημα αυτό. Επίσης, η «ώρα για τσάι» είναι μια ευκαιρία να βρεθούμε με την παρέα μας, να συναναστραφούμε με άλλους ανθρώπους, να συζητήσουμε, να κοινωνικοποιηθούμε ή και να περάσουμε λίγο χρόνο με τον εαυτό μας, ηρεμώντας και χαλαρώνοντας κατά τη διάρκεια της ημέρας.</i></p> <p><i>«Τι θα μπορούσαμε να κάνουμε άραγε για να πίνουμε πιο πολύ τσάι από βότανα στο σχολείο (ή/και στο σπίτι);»</i></p> <p>Δίνεται χρόνος στα παιδιά για να σκεφτούν και να συζητήσουν ομαδικά τις ιδέες τους. Στη συνέχεια ανακοινώνουν και με συζήτηση στην ολομέλεια, καταλήγουν σε μια λίστα με τις εισηγήσεις της τάξης. Με βάση τη σημαντικότητα και τη δυνατότητα υλοποίησης, επιλέγουν αυτήν/ές που θα πραγματοποιήσουν. Να σημειωθεί ότι μετά από ενημέρωση της διεύθυνσης, των εκπαιδευτικών και των υπόλοιπων παιδιών του σχολείου, μπορούν όλες οι τάξεις του σχολείου να ασχοληθούν με την υλοποίηση μίας ή περισσότερων εισηγήσεων.</p>	<p>Πιθανές εισηγήσεις των παιδιών και σχόλια του/της εκπαιδευτικού:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Τα παιδιά ρωτούν συγγενείς/φίλους ή/και ψάχνουν στο διαδίκτυο για βότανα τα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε περιπτώσεις κρυολογήματος, πονοκεφάλου, πόνου στο στομάχι κ.λπ. - Επιλέγουν βότανα, τα φυτεύουν και δημιουργούν βοτανόκηπο στην αυλή του σχολείου. - Με τα βότανα που καλλιεργούν στον βοτανόκηπο φτιάχνουν τσάι (ζεστό ή κρύο) το οποίο προσφέρουν σε εκπαιδευτικούς, παιδιά ή και γονείς του σχολείου, σε καθορισμένες ημερομηνίες ή εκδηλώσεις του σχολείου ή κατά τη διάρκεια του μαθήματος Αγωγής Υγείας. <p>Ενημέρωση για εκπαιδευτικό:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Τα βότανα είναι ένα πολύ σημαντικό στοιχείο που μας έχει προσφέρει η φύση. Τα βότανα θεωρούνται ότι θεραπεύουν σωματικά αλλά προσφέρουν στην συναισθηματική και την πνευματική μας ισορροπία. Κάθε βότανο διαθέτει τις δικές του ιδιαίτερες ιδιότητες και έτσι η χρήση πρέπει να γίνεται σωστά αλλά και με προσοχή. <p>Ορισμένα από αυτά (και οι ιδιότητές τους) είναι:</p> <ul style="list-style-type: none"> (α) Λεβάντα - κατά της ανησυχίας, πονοκεφάλων, ναυτίας, ζαλάδων, δυσσομίας του στόματος. Βοηθά στη μείωση της πίεσης του αίματος. (β) Δεντρολίβανο - εξαιρετικό σαν στιγμιαίο τονωτικό. Βοηθά στα κρυολογήματα, υπεραιμία, πονοκεφάλους.



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ

Για παιδιά από 9 - 11 χρονών	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΧΟΛΙΑ
<p>Θεματολογία σχετική με φυσικές, λύσεις για απλά, καθημερινά προβλήματα υγείας, όπως το κρυολόγημα, ο πονοκέφαλος, ο πόνος στο στομάχι κ.α.</p>		<p>(γ) Δυόσμος - από τα πιο αναζογωνητικά και ενισχυτικά, αποτρέπει το κρυολόγημα και το συνάχι, βοηθά στην αναπνοή, δίνει μεγάλη αρμονία στο κορμί και την ψυχική ισορροπία. Βοηθά στις διάφορες παθήσεις του στομαχιού.</p> <p>(δ) Ρίγανη - βοηθά στην ανακούφιση από το βήχα, τους πονοκεφάλους, την εξουθένωση, τη διάρροια.</p> <p>(ε) Χαμομήλι - κατάλληλο για προβλήματα στην πέψη και το στομάχι, για το κρυολόγημα, κατά των μολύνσεων, αντισηπτικό εσωτερικά και εξωτερικά,</p> <p>(στ) Τίλιο - φλαμούρι: τα άνθη χρησιμοποιούνται σε περιπτώσεις κρυολογήματος και ως εφιδρωτικό φάρμακο. Το ελληνικό τίλιο είναι πολύ πλούσιο σε βλέννη με πολυσακχαρίτες και κάνει καλό στο στομάχι.</p> <p>Ενδεικτικές ιστοσελίδες: http://www.healthyherbs.gr http://www.ygeia-evexia.gr/articles2.asp?aid=758</p>



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ

Για παιδιά από 11 - 13 χρονών	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΧΟΛΙΑ
<p>Θεματολογία σχετική με κοινωνικές, ψυχικές και σωματικές επιπτώσεις του καπνίσματος και της κατανάλωσης αλκοόλ.</p>	<p>(Στ1) ΙΔΕΟΘΥΕΛΛΑ ΓΙΑ ΤΗΝ «ΥΓΕΙΑ»</p> <p>Ο/η εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να εργαστούν σε ομάδες για να φτιάξουν ιδεοθύελλα για την έννοια «Υγεία» ή να απαντήσουν στην ερώτηση «Πότε ένα παιδί είναι υγιές;». Αναμένεται να ακουστούν λέξεις/φράσεις όπως:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Όταν νιώθει καλά τις περισσότερες φορές - Όταν τρώει φρούτα και σαλάτα - Όταν λέει αυτό που νιώθει - Όταν έχει φίλους - Όταν περνά καλά με την οικογένειά του - Όταν περνά καλά με τους φίλους του - Όταν παίρνει φάρμακα σπάνια - Όταν γυμνάζεται - Όταν αγαπά τον εαυτό του - Όταν γελά - Όταν έχει χρόνο για παιχνίδι κτλ. <p>Ο/η εκπαιδευτικός ενθαρρύνει ώστε να ακουστούν τοποθετήσεις που αφορούν σε όλες τις πτυχές της υγείας.</p> <p>Αφού ανακοινωθούν και καταγραφούν όλες οι λέξεις/φράσεις στην ολομέλεια της τάξης, ο/η εκπαιδευτικός θέτει τον ακόλουθο προβληματισμό:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Μήπως οι απαντήσεις μπορούν να ομαδοποιηθούν με τρόπο που να προσδιορίζονται οι διάφορες πτυχές της υγείας; 	<p>Ενημερωτικό υλικό για τον/την εκπαιδευτικό</p> <p>Τι είναι Υγεία όπως ορίστηκε από την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας</p> <ul style="list-style-type: none"> - Υγεία είναι, «η έκταση στην οποία ένας άνθρωπος ή μια ομάδα ανθρώπων μπορεί από τη μια να αναγνωρίζει τους στόχους του και να ικανοποιεί τις ανάγκες του και από την άλλη να αλλάξει ή και να αντιμετωπίζει το περιβάλλον του». <p>Η Υγεία ορίζεται ως εφόδιο ζωής και όχι ως αντικειμενικός σκοπός ζωής. Είναι θετική έννοια και με αυτόν τον τρόπο δίνεται έμφαση στα προσωπικά και κοινωνικά εφόδια του καθενός αλλά και στις φυσικές του ικανότητες» (Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, 1984).</p> <p>Αναλυτικότερα:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Σωματική υγεία (physical) - σώμα και μηχανιστική λειτουργία του σώματος • Διανοητική/νοητική υγεία (mental) - ικανότητα να σκεφτόμαστε καθαρά και συγκροτημένα. • Συναισθηματική υγεία (emotional) - η ικανότητα να αναγνωρίζουμε συναισθήματα και να εκφράζουμε συναισθήματα αναλόγως • Κοινωνική υγεία (social) - η ικανότητα να κάνουμε και να διατηρούμε φίλους και να αναπτύσσουμε σωστές σχέσεις με άλλα άτομα. <p>Ο διαχωρισμός της έννοιας της υγείας σε διάφορες πτυχές είναι μια προσέγγιση η οποία βοηθά να αντιληφθούμε την ολιστική έννοια της υγείας. Επίσης γίνεται αντιληπτό ότι οι πιο πάνω πτυχές της υγείας αλληλοσμπληρώνονται και αλληλοεπηρεάζονται.</p>



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ

Για παιδιά από 11 - 13 χρονών	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΧΟΛΙΑ
<p>Θεματολογία σχετική με κοινωνικές, ψυχικές και σωματικές επιπτώσεις του καπνίσματος και της κατανάλωσης αλκοόλ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ποιες να είναι άραγε οι πιυχές της υγείας; - Υπάρχουν συνδέσεις ανάμεσα στους τομείς αυτούς; <p>Τα παιδιά εργάζονται στις ομάδες τους, ανακοινώνουν και συζητούν στην ολομέλεια.</p>	<p>Κάθε άνθρωπος αντιλαμβάνεται την έννοια της υγείας μέσα από τις προσωπικές του εμπειρίες, καθώς και μέσα από διαφορετικούς καθοριστικούς παράγοντες όπως οι συνθήκες ζωής, το περιβάλλον, η κοινωνικοοικονομική θέση, η εθνότητα, η κουλτούρα, η ηλικία, το φύλο κλπ. Αν κάποιες καταστάσεις της ζωής αλλάξουν για κάποιο άτομο, τότε πολύ πιθανόν να αλλάξει και ο τρόπος με τον οποίο αντιλαμβάνεται το άτομο αυτό την έννοια της υγείας.</p>
	<p>(Στ2) ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ - ΑΛΚΟΟΛ</p> <p>Ο/η εκπαιδευτικός θέτει τα εξής ερωτήματα και ζητά από τα παιδιά να σκεφτούν πιθανούς τρόπους διερεύνησής:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Σε τι διαφέρει η ζωή ενός καπνιστή και ενός ατόμου που δεν καπνίζει; 2. Σε τι διαφέρει η ζωή ενός αλκοολικού (ατόμου που καταναλώνει συχνά και πολύ αλκοόλ) και ενός ατόμου που δεν πίνει αλκοόλ; 3. Ποιές οι επιπτώσεις του καπνίσματος στον κοινωνικό, ψυχικό, σωματικό, οικονομικό τομέα της ζωής ενός ατόμου; 4. Ποιές οι επιπτώσεις της κατανάλωσης αλκοόλ στον κοινωνικό, ψυχικό, σωματικό, οικονομικό τομέα της ζωής ενός ατόμου; <p>Στη συνέχεια, ζητείται από τα παιδιά να διερευνήσουν περαιτέρω τις συνέπειες του καπνίσματος και της κατανάλωσης αλκοόλ στην ανθρώπινη υγεία, ως ακολούθως:</p>	<p>Στόχος της δραστηριότητας: Οι μαθητές/τριες να προβληματιστούν και να εξάγουν τα δικά τους συμπεράσματα σε σχέση με το κάπνισμα και την κατανάλωση αλκοόλ.</p> <p>Ενημέρωση για εκπαιδευτικό: Ασθένειες που προκαλεί το κάπνισμα Αν και ο καθένας έχει τους δικούς του προσωπικούς λόγους για να κόψει το κάπνισμα, ένα πράγμα είναι σίγουρο: Το κάπνισμα σκοτώνει! Ένας στους δυο καπνιστές θα πεθάνει από ασθένειες που σχετίζονται με το κάπνισμα. Οι κυριότερες απ' αυτές είναι:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Εμφύσημα: Το εμφύσημα καταστρέφει αργά τους πνεύμονες κάνοντας την αναπνοή τόσο δύσκολη που ακόμη κι ένας απλός περπάτημα είναι αδύνατος. Παρ' όλο που η ζημιά που έχει ήδη γίνει δεν επανέρχεται, το άτομο μπορεί να αποτρέψει παραπέρα ζημιά διακόπτοντας το κάπνισμα. - Καρκίνος του πνεύμονα και άλλοι καρκίνοι: Ο καρκίνος του πνεύμονα προκαλείται από την πίσσα και τη νικοτίνη στον καπνό του τσιγάρου.



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ

Για παιδιά από 11 - 13 χρονών	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΧΟΛΙΑ
<p>Θεματολογία σχετική με κοινωνικές, ψυχικές και σωματικές επιπτώσεις του καπνίσματος και της κατανάλωσης αλκοόλ.</p>	<p>(α) Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες. Κάθε ομάδα παίρνει ένα χαρτόνι που στη μέση έχει έναν μεγάλο κύκλο. Σε αυτόν οι μαθητές/τριες σημειώνουν τις «Επιπτώσεις από το κάπνισμα» ή ζωγραφίζουν ένα σχήμα που αντικατοπτρίζει αυτές τις συνέπειες. Στον υπόλοιπο χώρο ζητείται από αυτά να σκεφτούν, να συζητήσουν και να σημειώσουν λέξεις, φράσεις ή σχέδια που να αντικατοπτρίζουν τις συνέπειες του καπνίσματος για έναν καπνιστή ή για τους γύρω του.</p> <p>(β) Τα χαρτόνια τοποθετούνται ενώπιον της τάξης. Ζητείται από την κάθε ομάδα να περιεργαστεί τις εργασίες των άλλων ομάδων και να συμπληρώσει στο δικό της χαρτόνι ό,τι της διέφυγε ή ό,τι της έκανε εντύπωση.</p> <p>Αναμένεται να αναφερθούν και να αναδειχθούν τα ακόλουθα: Επιπτώσεις από το κάπνισμα:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Επιβάρυνση του αναπνευστικού συστήματος - Καρκίνος του πνεύμονα - Άσχημη μυρωδιά στο στόμα και στα ρούχα - Πιο συχνή κούραση και λαχάνιασμα - Όχι καλή απόδοση στα αθλήματα - Οικονομική επιβάρυνση που προκύπτει από την αγορά καπνού - Απομάκρυνση φίλων που θεωρούν το κάπνισμα ξεπερασμένο και ανθυγιεινό - Κοινωνική απομόνωση (κλείσιμο στον εαυτό σου) κ.λπ. <p>Στη συνέχεια ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να ζητήσει από τα παιδιά να κατηγοριοποιήσουν τις συνέπειες με βάση τις πτυχές της υγείας (κοινωνική, ψυχική, σωματική).</p>	<p>Το κάπνισμα επίσης προκαλεί καρκίνους στα χείλη, τη στοματική κοιλότητα, τον λαιμό, τον λάρυγγα και την κύστη και είναι πάντα παράγοντας κινδύνου για καρκίνους στο πάγκρεας, το στομάχι, τη μήτρα και τα νεφρά.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Καρδιοαγγειακές ασθένειες: Οι καρδιοαγγειακές ασθένειες προκαλούνται από τη νικοτίνη και το μονοξείδιο του άνθρακα στα τσιγάρα. Οι καρδιοαγγειακές παθήσεις απομυζούν την ενέργεια και κάνουν την αναπνοή πολύ δύσκολη. - Μειωμένη γονιμότητα: Πολλές γυναίκες που καπνίζουν είναι λιγότερο γόνιμες από τις μη καπνίστριες. Τους παίρνει περισσότερο καιρό για να συλλάβουν και είναι πολύ πιο πιθανό να έχουν αποβολή. - Ανικανότητα: Οι άντρες που καπνίζουν πιθανόν να υποφέρουν από ανικανότητα, η οποία οφείλεται σε ζημιά στα αιμοφόρα αγγεία στο πέος. - Χαμηλό βάρος γέννησης: Τα μωρά που γεννιούνται από μητέρες οι οποίες κάπνιζαν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, είναι πιο πιθανό να έχουν βάρος κάτω του φυσιολογικού ή να γεννηθούν με πρόωρο τοκετό. Επίσης έχουν την τάση να αρρωσταίνουν συχνότερα, να κλαίνε περισσότερο και να κοιμούνται λιγότερο από τα μωρά που γεννιούνται από μη καπνίστριες μητέρες. - Παιδιά: Τα παιδιά των οποίων οι γονείς καπνίζουν είναι πολύ πιθανό να πάθουν πνευμονία και βρογχίτιδα στον πρώτο χρόνο της ζωής τους σε σχέση με τα παιδιά των μη καπνιστών γονέων. Επίσης είναι πολύ πιθανό να υποφέρουν από πολύ συχνές και σοβαρές κρίσεις άσθματος. Όσον αφορά στα μεγαλύτερα παιδιά, είναι πολύ πιθανό να δοκιμάσουν το τσιγάρο ή να γίνουν καπνιστές αν ένας ή και οι δύο γονείς καπνίζουν.



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ

Για παιδιά από 11 - 13 χρονών	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΧΟΛΙΑ
<p>Θεματολογία σχετική με κοινωνικές, ψυχικές και σωματικές επιπτώσεις του καπνίσματος και της κατανάλωσης αλκοόλ.</p>	<p>Ανάλογη διαδικασία ακολουθείται και για τη δραστηριότητα «Επιπτώσεις από την κατανάλωση αλκοόλ»</p> <p>Ανάμεσα στις επιπτώσεις αναμένουμε να αναφερθούν και να αναδειχθούν τα ακόλουθα: σοβαρές βλάβες σε όργανα όπως ο εγκέφαλος και το συκώτι, μείωση των αναπλαστικών κατόπιν μέθης, μεγάλη πιθανότητα εμπλοκής σε οδικά δυστυχήματα, άσχημες συμπεριφορές - προβλήματα στις σχέσεις στην οικογένεια, άσχημη μυρωδιά στο στόμα, όχι καλή απόδοση στα αθλήματα, οικονομική επιβάρυνση που προκύπτει από την αγορά αλκοόλ, απομάκρυνση από φίλους, κοινωνική απομόνωση (κλείσιμο στον εαυτό σου) κλ.π.</p>	<p>Πηγή: http://www.nosmoke.gr/el/smokingandconsequences/smokingconditions.html?tmpl=component&print=1&page=)</p> <p>«Περίπου 700,000 άνθρωποι πεθαίνουν από αιτίες που σχετίζονται με τον καπνό κάθε χρόνο στην Ε.Ε. Περισσότεροι άνθρωποι πεθαίνουν από το τσιγάρο παρά από αυτοκινητικά ατυχήματα, εγκλήματα και κατάχρηση ναρκωτικών, συνολικά». Εκστρατεία της Ευρωπαϊκής Επιτροπής ενημέρωσης «Οι πρώην καπνιστές είναι ασταμάτητοι» (Ex-Smokers are Unstoppable) http://www.exsmokers.eu/uk-en/index.html</p> <p><i>13/04/2015 «Ex-Smokers are Unstoppable»: Sign up to the new and improved iCoach and set your personal challenge today!</i></p> <p>Επιπτώσεις από την κατανάλωση αλκοόλ: Όσο περισσότερο αλκοόλ καταναλώνει κάποιο άτομο, τόσο περισσότερες πιθανότητες έχει να αντιμετωπίσει προβλήματα όπως: κατάθλιψη και αυξημένο άγχος, αύπνιες και μειωμένη ενέργεια, άσχημη επιδερμίδα, αύξηση βάρους λόγω των θερμίδων, προβλήματα στις σχέσεις, στο σχολείο και στην οικογένεια. Το αλκοόλ μπορεί να δημιουργήσει σωματική και ψυχική εξάρτηση και να προκαλέσει σοβαρές βλάβες σε όλα τα όργανα. Αν κάποιο άτομο πίνει αλκοόλ από πολύ νεαρή ηλικία, αυτό μπορεί να επηρεάσει τον εγκέφαλό του που ακόμα αναπτύσσεται. Τα πιο νεαρά σώματα είναι μικρότερα και σε μέγεθος και συνεπώς μεθούν γρηγορότερα. Το συκώτι, που και αυτό είναι σε ανάπτυξη δεν μπορεί να αποβάλει το αλκοόλ, με αποτέλεσμα να γίνεται ζημιά σε ένα από τα πιο σημαντικά και ζωτικά όργανα. Γι' αυτό</p>



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ		
Για παιδιά από 11 - 13 χρονών	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΧΟΛΙΑ
<p>Θεματολογία σχετική με κοινωνικές, ψυχικές και σωματικές επιπτώσεις του καπνίσματος και της κατανάλωσης αλκοόλ.</p>		<p>για τα νεαρά άτομα, που τα όργανά τους ακόμα βρίσκονται σε φάση ανάπτυξης, πρέπει να αποφεύγεται ακόμα και μια μικρή ποσότητα αλκοόλ.</p> <p>Περισσότερες πληροφορίες για το αλκοόλ στο ενημερωτικό έντυπο της Αρχής Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων Κύπρου με τίτλο «Τι πρέπει να γνωρίζω για το αλκοόλ», στον σύνδεσμο: https://www.naac.org.cy/uploads/docs/af3920e477.pdf</p>
<p>Θέματολογία σχετική με παράγοντες κινδύνου/προστασίας των νέων σε σχέση με το κάπνισμα και την κατανάλωση αλκοολούχων ποτών.</p>	<p>(Στ3) ΓΙΑΤΙ ΑΡΑΓΕ;</p> <p>Ο/η εκπαιδευτικός τοποθετεί 4 μεγάλα χαρτόνια (A2 ή A3) σε ισάριθμα σημεία στην τάξη, στα οποία αναγράφονται τα ακόλουθα ερωτήματα:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Γιατί κάποιο νεαρό άτομο μπορεί να επιλέξει/αποφασίσει να καπνίσει για πρώτη φορά; 2. Γιατί κάποιο νεαρό άτομο μπορεί να επιλέξει/ αποφασίσει να μην καπνίσει; 3. Γιατί κάποιο άτομο μεγαλύτερης ηλικίας συνεχίζει να καπνίζει; 4. Γιατί κάποια άτομα σταματούν το κάπνισμα; <p>Τα παιδιά σε ομάδες περνούν εναλλάξ από τα τέσσερα σημεία και γράφουν τις δικές τους απόψεις. Τα χαρτόνια αναρτώνται στον πίνακα, παρουσιάζονται από τα παιδιά και γίνεται συζήτηση.</p>	<p>Σημεία που είναι καλό να αναδειχθούν μέσα από συζήτηση:</p> <p>1. Λόγοι για τους οποίους κάποιος/α αποφασίζει να καπνίσει για πρώτη φορά: Βλέπει τους γονείς/κνδεμόνες του/της να καπνίζουν, βρίσκεται συχνά σε χώρο όπου άλλοι καπνίζουν, δεν έχει δική του προσωπικότητα και παρασύρεται από την παρέα των φίλων, δέχεται πίεση από τους/τις φίλους/ες, ανησυχεί ότι θα τον/την κοροϊδεύουν, φοβάται ότι θα μείνει μόνος/η, δεν έχει φίλους/ες και νομίζει ότι με αυτό τον τρόπο θα αποκτήσει, νομίζει ότι έτσι θα δείξει ότι είναι μάγκας, «κουλ», έξυπνος/η και ανεξάρτητος/η, νομίζει ότι είναι της μόδας, έχει την λανθασμένη εντύπωση ότι έτσι θα χάσει ή θα διατηρήσει το βάρος του/της, νομίζει ότι έτσι θα ξεπεράσει ένα πρόβλημα, αγνοεί τους κινδύνους.</p>



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ

Για παιδιά από 11 - 13 χρονών	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΧΟΛΙΑ
<p>Θέματολογία σχετική με παράγοντες κινδύνου/προστασίας των νέων σε σχέση με το κάπνισμα και την κατανάλωση αλκοολούχων ποτών.</p>	<p>Ερευνητικά στοιχεία: Κατόπιν τα παιδιά συγκρίνουν τις απαντήσεις τους με σχετικά ερευνητικά στοιχεία. Μερικοί παράγοντες που επηρεάζουν την έναρξη του καπνίσματος κατά την παιδική/εφηβική ηλικία είναι: το κάπνισμα από τους γονείς/κηδεμόνες, φίλοι που καπνίζουν, χαμηλή αυτοεκτίμηση, έλλειψη πληροφόρησης, έλλειψη προσωπικών στόχων και φιλοδοξιών, λανθασμένες εντυπώσεις (π.χ. ότι το κάπνισμα βοηθά στο χάσιμο βάρους, ότι με αυτό αποκτούν νέες εμπειρίες, ότι με αυτό φαίνονται «κουλάτοι/ες», «μάγκες» κτλ). Christophi et al. (2009) Main determinants of cigarette smoking in youth based on the 2006 Cyprus GYTS. Preventive Medicine, 48:232-236.</p>	<p>2. Λόγοι για τους οποίους κάποιος/α αποφασίζει να μην καπνίσει: Δεν το έχει καν σκεφτεί. Οι γονείς και οι φίλοι του/της υποτιμούν το κάπνισμα. Κατανοεί ότι το κάπνισμα δεν είναι της μόδας, αντίθετα, του/της χαλά το «κουλάτο» και άνετο στυλ. Αντιλαμβάνεται ότι αυτή η συνήθεια θα τον/την οδηγήσει σε μια εξάρτηση. Παρατηρεί ότι αυτοί που καπνίζουν γερνούν πιο εύκολα, καταστρέφονται πιο γρήγορα το δέρμα και τα μαλλιά τους. Γνωρίζει κάποιο ενήλικο άτομο που υποφέρει από ασθένεια λόγω του καπνίσματος. Δεν πρόσεξε κανέναν ενήλικα να το απολαμβάνει πραγματικά. Ξέρει ότι το τσιγάρο έχει πολύ άσχημη γεύση. Γνωρίζει τους κινδύνους και τις βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος. Είναι άτομο που έχει επιλέξει δικές του συνήθειες δημιουργικής και υγιούς απασχόλησης, αντί του καπνίσματος (ο/η εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να δώσουν παραδείγματα δημιουργικής και υγιούς απασχόλησης για άτομα της ηλικίας τους, π.χ. αθλητισμός). Είναι άτομο που αντιλαμβάνεται ότι κανένας - αν νιώθει καλά με τον εαυτό του - δεν παρασύρεται από κάποιον άλλον. Είναι άτομο που επιλέγει φίλους που το αποδέχονται γι' αυτό που είναι.</p> <p>(Charilaou, M., Karekla, M., Constantinou, M. & Price, S. (2009) Relationship between physical activity and type of smoking behavior among adolescents and young adults in Cyprus. Nicotine Tob Res, 11(8):969-76.) Karekla, M., Symeou, A., Tsangari, H., Kapsou, M. & Constantinou, M. (2009). Smoking prevalence and tobacco exposure among adolescents in Cyprus. Eur J Public Health, 19(6):655-661.)</p>
	<p>(Στ4) ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΩΝ</p> <p>Ο/η εκπαιδευτικός δίνει ένα σενάριο σε κάθε ομάδα παιδιών. Τα παιδιά συζητούν ομαδικά για να απαντήσουν στο σχετικό ερώτημα και ανακοινώνουν.</p> <p>Σενάριο 1 Μαρία: «Είμαι 45 χρονών. Δε κάπνισα ποτέ. Δε έχω δοκιμάσει ούτε ένα τσιγάρο στη ζωή μου. Ούτε όταν ήμουν νεαρότερη.» Ερώτημα: Γιατί άραγε η Μαρία δεν κάπνισε ποτέ;</p> <p>Σενάριο 2 Ελένη: «Είμαι 15 χρονών. Κάπνισα από την ηλικία των 13. Τώρα καπνίζω από 10 μέχρι 15 τσιγάρα την ημέρα. Θα ήθελα να σταματήσω, αλλά δεν είμαι</p>	



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ

Για παιδιά από 11 - 13 χρονών	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΧΟΛΙΑ
<p>Θέματολογία σχετική με παράγοντες κινδύνου/προστασίας των νέων σε σχέση με το κάπνισμα και την κατανάλωση αλκοολούχων ποτών.</p>	<p><i>ότι μπορώ. Πάντα νόμιζα ότι ήταν εύκολο να σταματήσω».</i> Ερώτημα: Γιατί άραγε είναι δύσκολο για την Ελένη να σταματήσει το κάπνισμα;</p> <p>Σενάριο 3 Παύλος: <i>«Είμαι 11 χρονών. Ποτέ δεν έχω δοκιμάσει να καπνίσω και ούτε θέλω ποτέ να το δοκιμάσω. Σε καμιά περίπτωση δε θα καπνίσω τσιγάρο».</i> Ερώτημα: Γιατί άραγε ο Παύλος πιστεύει έντονα ότι δεν θα δοκιμάσει να καπνίσει ποτέ;</p> <p>Σενάριο 4 Κούλα: <i>«Είμαι 16 χρονών. Άρχισα το κάπνισμα όταν ήμουν 14. Κάπνιζα μέχρι και 10 τσιγάρα την ημέρα. Τώρα όμως έχω σταματήσει.»</i> Ερώτημα: Γιατί άραγε η Κούλα σταμάτησε το κάπνισμα;</p> <p>Σενάριο 5 Γιώργος: <i>«Είμαι 18 χρονών. Άρχισα να καπνίζω στα 13 μου χρόνια. Μετά σταμάτησα όταν ήμουν 17. Ήμουν περήφανος για τον εαυτό μου. Πριν λίγους μήνες άρχισα ξανά το κάπνισμα.»</i> Ερώτημα: Γιατί άραγε ο Γιώργος άρχισε το κάπνισμα πάλι; Απαντήσεις στη διπλανή στήλη.</p> <p>Σενάριο 6 Αλέξης: <i>«Είμαι 12 χρονών. Δεν κάπνισα ποτέ ένα ολόκληρο τσιγάρο, αλλά τράβηξα μερικές ρουφηξιές. Ο μεγαλύτερος αδελφός μου καπνίζει και μου είπε να δοκιμάσω και εγώ. Μπορεί να δοκιμάσω όταν μεγαλώσω.»</i> Ερώτημα: Γιατί άραγε ο Αλέξης πιστεύει ότι θα καπνίζει όταν θα μεγαλώσει;</p>	<p>3. Λόγοι για τους οποίους κάποιος/α μεγαλύτερης ηλικίας καπνίζει: Έχει εθισμό στη νικοτίνη (εξάρτηση) και νομίζει ότι δεν μπορεί χωρίς αυτήν. Το σώμα δηλαδή συνηθίζει να λαμβάνει την ουσία αυτή και νομίζει ότι τη χρειάζεται συνέχεια. Κάποτε μάλιστα μπορεί να σταματήσει κάποιος/α το κάπνισμα, αλλά να μην καταφέρει να απεξαρτηθεί από τη συνήθεια, να μην τα καταφέρει δηλαδή να μείνει καθαρός/ή από καπνό και να ξαναρχίσει το κάπνισμα. Άλλος λόγος που τα άτομα αυτά καπνίζουν, είναι ότι έχουν περιορισμένες γνώσεις και πεποιθήσεις για το θέμα αυτό.</p> <p>(Karekla, M.Symeou, A., Charilaou, M. & Ilipenko, N (2007) Prevalence and psychosial parameters of smoking in Cypriot college students. Health Psychol, Rev, 2007)</p> <p>Στοιχεία για την εξάρτηση που προκαλεί η νικοτίνη</p> <ul style="list-style-type: none"> - Η νικοτίνη δημιουργεί «ανοχή» στον οργανισμό, δηλαδή μαθαίνει ο οργανισμός να λειτουργεί υπό την επήρεια της. Μόλις το επίπεδο στον οργανισμό μειωθεί τότε οι υποδοχείς του εγκεφάλου εκπέμπουν μηνύματα για ενίσχυση της ουσίας. <p>Όταν η νικοτίνη στο αίμα πέφτει σε χαμηλά επίπεδα εμφανίζονται τα συμπτώματα στέρησης, όπως είναι η ευερεθιστότητα, η υπερκινητικότητα, η δυσκολία συγκέντρωσης, το άγχος, το δυσφορικό ή καταθλιπτικό συναίσθημα, η πείνα, οι διαταραχές ύπνου και η έντονη επιθυμία για πρόσληψη νικοτίνης, που αποτελεί και το μεγαλύτερο εμπόδιο για όσους θέλουν να κόψουν το κάπνισμα.</p> <p>Πηγή: http://www.bestrong.org.gr/el/health/nosmoking/stopsmoking/smokeanddependence/</p>



Για παιδιά από 11 - 13 χρονών	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΧΟΛΙΑ
<p>Θέματολογία σχετική με παράγοντες κινδύνου/προστασίας των νέων σε σχέση με το κάπνισμα και την κατανάλωση αλκοολούχων ποτών.</p>	<p>(Στ5) ΣΕΝΑΡΙΑ</p> <p>Σενάριο Α´ Ο Ηλίας, η Φανή, η Ζωή, ο Αχιλλέας και ο Δημήτρης βγαίνουν συχνά για skateboard στη γειτονιά. Έτσι και σήμερα μαζεύτηκαν στο γνωστό μέρος, έκαναν σπουδαία ρολαρίσματα και τώρα κάθονται να ξεκουραστούν. Ο Δημήτρης βγάζει ένα πακέτο τσιγάρα από την τσέπη του και προσφέρει και στη Φανή. Και οι δύο ανάβουν τσιγάρο. Ο Ηλίας, η Ζωή και ο Αχιλλέας κοιτάζουν περιέργα. Δεν ξέρουν πώς να αντιδράσουν....</p> <p>Σενάριο Β´ Η Αλίκη, κάποιες φορές βρίσκεται στο κοντινό πάρκο μαζί με τρεις πολύ καλούς της φίλους: τη Λευκή, τον Αντώνη και τον Γιώργο. Όλοι είναι 11 ετών. Σήμερα, κάθονται στα παγκάκια και συζητούν, όταν η Λευκή αρχίζει να ψαχουλεύει τις τσέπες της. Βγάζει ένα πακέτο τσιγάρα και προσφέρει σε όλους. Η Αλίκη δε θέλει να καπνίσει, αλλά οι άλλοι την κοιτάζουν και νιώθει ότι περιμένουν από αυτήν να πάρει ένα. Δε θέλει να μείνει έξω από την παρέα, αλλά από την άλλη δε θέλει να καπνίσει. Τι να κάνει;</p> <p>Σενάριο Γ´ Ο Λουκάς είναι 11 ετών. Πριν από μερικούς μήνες μετακόμισαν οικογενειακά στο νέο τους σπίτι και άρχισε να φοιτά σε νέο σχολείο. Στο καινούριο του σχολείο, νιώθει πάρα πολύ μόνος και δεν ξέρει τι να κάνει. Συναναστρέφεται με κάποιες ομάδες παιδιών, αλλά δεν του δίνουν ιδιαίτερη σημασία και ποτέ δεν τον ρωτούν τι θα ήθελε να παίξει. Οι γονείς του, του λένε να προσπαθήσει να κάνει νέους φίλους και ο δάσκαλός του τον προτρέπει να βρει κάποιον να παίζει.</p>	<p>4. Λόγοι για τους οποίους κάποιος/α αποφασίζει και σταματά το κάπνισμα: Επιθυμεί να απαλλαγεί από την εξάρτηση και τις αρνητικές συνέπειες του καπνίσματος. Έχει ασθενήσει λόγω της συνήθειας αυτής. Κατανοεί ότι το κάπνισμα είναι η πρώτη αποτρέψιμη αιτία θανάτου. Αντιλαμβάνεται ότι η συνήθεια αυτή είναι ξεπερασμένη και ότι δεν δίνει την επιθυμητή εικόνα για τον εαυτό του/της. Ντρέπεται όταν χρειαστεί να βγει μόνος/η έξω από ένα χώρο για να καπνίσει. Ντρέπεται όταν τον/την ρωτούν τα παιδιά του/της γι' αυτή τη συνήθεια.</p> <p>Αντιλαμβάνεται ότι κάποιες διαφημίσεις τον/την έχουν εξαπατήσει. Καταλαβαίνει πόσο επηρεάζει την οικονομική του/της κατάσταση και συνειδητοποιεί τα τεράστια κέρδη των καπνοβιομηχανιών από τις πωλήσεις.</p> <p>5. Λόγοι για τους οποίους κάποιος/α αρχίζει ξανά το κάπνισμα: Γιατί στο σπίτι κάποιος άλλο άτομο συνεχίζει να καπνίζει. Γιατί βρίσκεται πολύ συχνά σε χώρο/ους όπου άλλοι καπνίζουν, έτσι είναι δύσκολο να απαλλαγεί από τη συνήθεια. Γιατί νιώθει ότι έχει πάθει εξάρτηση από τη νικοτίνη, που προκαλεί εθισμό (βλέπε σημείο 3).</p> <p>Σημειώσεις για εκπαιδευτικό για τις Δραστηριότητες (Στ3) (Στ4) (Στ5):</p> <p>1. Είναι σημαντικό μέσα από τις συζητήσεις, να «ανεβαίνει κοινωνικά» η εικόνα του ατόμου που δεν καπνίζει και ανάλογα, να «μειώνεται το κοινωνικό προφίλ» του ατόμου που καπνίζει. Ο/η εκπαιδευτικός δεν ηθικολογεί αλλά προκαλεί συζητήσεις μεταξύ των παιδιών για το αρνητικό</p>



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ

Για παιδιά από 11 - 13 χρονών	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΧΟΛΙΑ
<p>Θέματολογία σχετική με παράγοντες κινδύνου/προστασίας των νέων σε σχέση με το κάπνισμα και την κατανάλωση αλκοολούχων ποτών.</p>	<p>Μια μέρα κάποια παιδιά από τη διπλανή τάξη του προτείνουν να βρεθούν το απόγευμα στο γήπεδο του σχολείου για να παίξουν. Ο Λουκάς είναι πολύ χαρούμενος. Όταν συναντιούνται, αρχίζουν τα παιχνίδια με τα ποδήλατα, παίζουν μπάλα και κάποια στιγμή κάθονται να ξεκουραστούν. Ένα από τα παιδιά βγάζει ένα πακέτο τσιγάρα και προσφέρει σε όλους. Ο Λουκάς δεν θέλει να καπνίσει, αλλά οι άλλοι τον κοιτάζουν και νιώθει ότι περιμένουν από αυτόν να πάρει ένα. Δεν θέλει να μείνει έξω από την παρέα, αλλά από την άλλη δεν θέλει να καπνίσει. Τι να κάνει;</p> <p>Μετά την ανάγνωση του κάθε σεναρίου τίθενται τα ακόλουθα ερωτήματα:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Πώς ένιωθε/αν άραγε; - Τι νομίζετε ότι σκεφτόταν/ σκέφτονταν; - Τι νομίζετε ότι έκανε/αν τελικά; - Τι νομίζετε ότι έκαναν οι φίλοι της/τους; 	<p>κοινωνικό προφίλ που δημιουργεί το κάπνισμα στη συντριπτική πλειοψηφία των νέων.</p> <p>2. Είναι εξίσου σημαντικό να αναδειχθεί η ικανότητα του ατόμου να έχει, να λέει, να υπερασπίζεται, να ακολουθεί και να εφαρμόζει τη δική του άποψη, τις δικές του ανάγκες. Στην περίπτωση που υπάρχει πίεση από φίλους, καθέννας/καθεμιά επιλέγει/αποφασίζει/ευθύνεται για το τι τελικά θα κάνει: αν θα ακολουθήσει την παρέα ή αν θα διαφοροποιηθεί από αυτήν. Ακόμα, είναι σημαντικό να μπορεί να ζητήσει βοήθεια από κάποιο ενήλικο άτομο (γονέα, κηδεμόνα, γιαγιά, θείο, εκπαιδευτικό, κλπ).</p> <p>3. Σε ότι αφορά στη δραστηριότητα (Στ5) και σε περίπτωση που θα ακολουθήσει δραματοποίηση, είναι σημαντικό να μην συμπεριληφθούν τεχνικές πειθούς από παιδί σε παιδί για να καπνίσει.</p> <p>Στη δραματοποίηση είναι σημαντικό να περιληφθούν θετικές συμπεριφορές ως ακολούθως:</p> <p>Σενάριο Β «Την επόμενη μέρα, η Αλίκη συναντά το φίλο της το Χάρη και του αναφέρει το περιστατικό και πως δεν κάπνισε τελικά. Ο Χάρης τη ρωτά να του εξηγήσει πώς τα κατάφερε.»</p> <p>Σενάριο Γ «Την επόμενη μέρα ο Λουκάς συναντά το φίλο του το Μιχάλη και του αναφέρει το περιστατικό και πως δεν κάπνισε τελικά. Ο Μιχάλης το ρωτά να του εξηγήσει πώς τα κατάφερε.»</p>



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ

Για παιδιά από 11 - 13 χρονών	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΧΟΛΙΑ
<p>Θεματολογία σχετική με την απομυθοποίηση του καπνίσματος και την κατανάλωση του αλκοόλ.</p> <p>Ανάπτυξη επιχειρηματολογίας αμφισβήτησης διαδεδομένων, λανθασμένων, κοινωνικών αντιλήψεων.</p>	<p>(Στ6) ΜΥΘΟΣ Η ΄ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ</p> <p>Σκοπός της δραστηριότητας είναι να προκληθεί συζήτηση πάνω σε εσφαλμένες εντυπώσεις για το κάπνισμα. Ο/η εκπαιδευτικός τοποθετεί σε 3 διαφορετικά σημεία της αίθουσας καρτέλες που αναγράφουν: 1. ΝΑΙ/Συμφωνώ, 2. ΙΣΩΣ/Το σκέφτομαι ακόμα, 3. ΟΧΙ/Διαφωνώ.</p> <p>Επιλέγει μερικές από τις πιο κάτω δηλώσεις, τις τοποθετεί μία-μία στον πίνακα και τις διαβάσει. Τα παιδιά μετακινούνται προς την καρτέλα η οποία εκφράζει την άποψή τους και ο/η εκπαιδευτικός υποβάλλει διευκρινιστικές ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Γιατί συμφωνείτε/ διαφωνείτε; - Θα αλλάζατε την άποψή σας; - Γιατί ναι/ όχι; κλπ. <p>Σημαντικό είναι να βοηθηθούν τα παιδιά να συζητήσουν μεταξύ τους και να δικαιολογήσουν τις απόψεις τους αναπτύσσοντας σχετικά επιχειρήματα. Αφού ακουστούν επιχειρήματα από όλες τις πλευρές, τα παιδιά δικαιούνται να αλλάξουν θέση, αν έχουν πειστεί από τα επιχειρήματα άλλων παιδιών. Ο/η εκπαιδευτικός παρουσιάζει, όπου χρειάζεται, ερευνητικά στοιχεία.</p> <p>Δηλώσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Όταν κάποιος ξεκινήσει το κάπνισμα δεν μπορεί να το σταματήσει. • Στην Κύπρο περισσότεροι άντρες παρά γυναίκες καπνίζουν. • Οι περισσότεροι νέοι άνθρωποι καπνίζουν. • Οι περισσότεροι ενήλικες καπνίζουν. • Κάποιος/α που καπνίζει φαίνεται πιο στυλάτος/η. • Το κάπνισμα σε κάνει να φαίνεσαι μεγαλύτερος/η. 	<p>ΜΥΘΟΣ: Όταν κάποιος ξεκινήσει το κάπνισμα δεν μπορεί να το σταματήσει.</p> <p>ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ: Ο καπνός του τσιγάρου περιέχει νικοτίνη, η οποία είναι ουσία εξάρτησης και προκαλεί εθισμό. Ίσως να είναι δύσκολο για κάποιον/α να το σταματήσει, αλλά δεν είναι ακατόρθωτο. Με προσπάθεια και αποφασιστικότητα, μετά από κάποιο χρονικό διάστημα, μπορεί να απεξαρτηθεί από τη νικοτίνη και να μείνει καθαρός/ή από τον καπνό του τσιγάρου. Υπάρχουν πολλά παραδείγματα ανθρώπων που το κατάφεραν αυτό. Η εφαρμογή της νομοθεσίας είναι μια συνθήκη που βοηθά στη διακοπή του καπνίσματος, γι' αυτό και πρέπει να στηρίζεται.</p> <p>ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ: Στην Κύπρο περισσότεροι άντρες παρά γυναίκες καπνίζουν. Έχει εκτιμηθεί ότι 47% των ανδρών και 23% των γυναικών είναι συστηματικοί χρήστες (κάπνισαν καθημερινά ή σχεδόν καθημερινά κατά τη διάρκεια του τελευταίου έτους) (Αντιναρκωτικό Συμβούλιο Κύπρου, 2016: Παγκύπρια Επισκόπηση Γενικού Πληθυσμού για τη Χρήση Εξαρτησιογόνων Ουσιών)</p> <p>ΜΥΘΟΣ: Οι περισσότεροι νέοι άνθρωποι καπνίζουν.</p> <p>ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ: Οι περισσότεροι νέοι άνθρωποι δεν καπνίζουν. Υπάρχει μείωση του αριθμού των νέων καπνιστών ανά χρονιά. Περίπου 8 στους 10 μαθητές (15-16 ετών) (ESPAD, 2015) και 6 στους 10 νέους ηλικίας 15-34 ετών (ΑΣΚ, 2016) δεν κάπνισαν τον τελευταίο μήνα. Σχετική μείωση παρατηρείται στην Ευρώπη (από 32% το 1995 σε 22% το 2015) ανάμεσα στους μαθητές 15-16 που ανέφεραν ότι κάπνισαν τον τελευταίο μήνα (ESPAD, 2015).</p>



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ

Για παιδιά από 11 - 13 χρονών	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΧΟΛΙΑ
<p>Θεματολογία σχετική με την απομυθοποίηση του καπνίσματος και την κατανάλωση του αλκοόλ.</p> <p>Ανάπτυξη επιχειρηματολογίας αμφισβήτησης διαδεδομένων, λανθασμένων, κοινωνικών αντιλήψεων.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Κάποιος μπορεί να καπνίζει λίγο. Έτσι δεν θα εθιστεί. • Εάν το κάπνισμα δεν έχει βλάψει κάποιον/α από την αρχή, δεν θα τον βλάψει ποτέ. • Το κάπνισμα δεν είναι και τόσο επικίνδυνο. Υπάρχουν πολύ πιο επικίνδυνα πράγματα στη ζωή. • Καρκίνος των πνευμόνων; Δε θα συμβεί. 	<p>ΜΥΘΟΣ: Οι περισσότεροι ενήλικες καπνίζουν.</p> <p>ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ: Οι περισσότεροι ενήλικες δεν καπνίζουν. Τόσο παγκόσμια όσο και στην Κύπρο, οι περισσότεροι άνθρωποι δεν καπνίζουν. Έξι (6) στους δέκα (10) Κύπριους, δεν καπνίζουν. Επίσης, 79% του παγκόσμιου πληθυσμού ΔΕΝ καπνίζει. (Αντιναρκωτικό Συμβούλιο Κύπρου, 2012: Παγκύπρια Επισκόπηση Γενικού Πληθυσμού για τη Χρήση Εξαρτησιογόνων Ουσιών)</p> <p>ΜΥΘΟΣ: Κάποιος/α που καπνίζει φαίνεται πιο στυλάτος/η.</p> <p>ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ: Το στυλ έχει να κάνει με τις επιλογές που κάνει κάποιος/α π.χ. με το να επιλέγει να είναι υγιής, να έχει ενδιαφέροντα δημιουργικής και υγιούς απασχόλησης, να αποφασίζει ο/η ίδιος/α για τον εαυτό του/της κ.λπ. Η μείωση του αριθμού των νέων καπνιστών, αποδεικνύει ότι το κάπνισμα δεν είναι μια συνήθεια που σχετίζεται με το στυλ και τις προτιμήσεις των νέων.</p> <p>ΜΥΘΟΣ: Το κάπνισμα σε κάνει να φαίνεσαι μεγαλύτερος/η.</p> <p>ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ: Το αν είναι ώριμος κάποιος/α ή όχι, φαίνεται από τις επιλογές και τις πράξεις που κάνει (π.χ. με το να επιλέγει κάποιος να είναι υγιής, να έχει ενδιαφέροντα δημιουργικής και υγιούς απασχόλησης, με το να αποφασίζει ο/η ίδιος/α για τον εαυτό του/της, κ.λπ.). Από την άλλη, παρατηρείται ότι αυτοί που καπνίζουν γερνούν πιο εύκολα, γερνά πιο γρήγορα το δέρμα και τα μαλλιά τους.</p> <p>(http://www.bestrong.org.gr/el/cancer/basicdetails/whatacausescancer/chemicalfactors/tobaccosmoking)</p>



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ

Για παιδιά από 11 - 13 χρονών	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΧΟΛΙΑ
<p>Θεματολογία σχετική με την απομυθοποίηση του καπνίσματος και την κατανάλωση του αλκοόλ. Ανάπτυξη επιχειρηματολογίας αμφισβήτησης διαδεδομένων, λανθασμένων, κοινωνικών αντιλήψεων.</p>		<p>ΜΥΘΟΣ: Κάποιος μπορεί να καπνίζει λίγο. Έτσι δεν θα εθιστεί.</p> <p>ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ: Εθισμός επέρχεται από τα πρώτα ή ακόμα και από το πρώτο τσιγάρο που θα κάνει κάποιος. Η νικοτίνη είναι εξαιρετικά εθιστική ουσία. Οι άνθρωποι που καπνίζουν είναι εξαρτημένοι από τη νικοτίνη χωρίς να το συνειδητοποιούν. Το 70 % των καπνιστών θα ήθελε να μην καπνίζει. Το 30% των καπνιστών επιχειρεί μια φορά το χρόνο να διακόψει το κάπνισμα. Μόνο το 1% το καταφέρνει. Τρεις στους τέσσερις εφήβους που είναι καπνιστές λένε πως συνεχίζουν το κάπνισμα γιατί είναι δύσκολο να το σταματήσουν.</p> <p>(Soteriades, E., Spanoudis, G., Talias, M, Warren, C, DiFranza, J(2011) Children's loss of autonomy over smoking: the global Youth Tobacco Survey. Tob Control,20(3):201-6). (Μπεχράκης (2013) Εκπαιδευτικό υλικό αγωγής υγείας: Πρόγραμμα αγωγής υγείας για την πρόληψη χρήσης προϊόντων καπνού στην παιδική και εφηβική ηλικία).</p> <p>ΜΥΘΟΣ: Εάν το κάπνισμα δεν έχει βλάψει κάποιον/α από την αρχή, δεν θα τον βλάψει ποτέ.</p> <p>ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ: Το κάπνισμα ξεκινάει την καταστροφή των πνευμόνων από την πρώτη «ρουφηξιά» του πρώτου τσιγάρου. Συνδέεται με πολλές ασθένειες και μπορεί να επιφέρει ακόμη και τον θάνατο, αφού σκοτώνει πάνω από τέσσερα εκατομμύρια ανθρώπους κάθε χρόνο και υπολογίζεται ότι μέχρι το 2020, αν δεν ληφθούν δραστικά μέτρα, ο αριθμός αυτός θα φτάσει τα 8,6 εκατομμύρια. Υπολογίζεται ότι οι μισοί περίπου από τους καπνιστές θα πεθάνουν εξ' αιτίας</p>



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ

Για παιδιά από 11 - 13 χρονών	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΧΟΛΙΑ
<p>Θεματολογία σχετική με την απομυθοποίηση του καπνίσματος και την κατανάλωση του αλκοόλ.</p> <p>Ανάπτυξη επιχειρηματολογίας αμφισβήτησης διαδεδομένων, λανθασμένων, κοινωνικών αντιλήψεων.</p>		<p>της συνήθειάς τους και οι άλλοι μισοί θα χάσουν 20 χρόνια από τη ζωή τους. Κάθε έξι δευτερόλεπτα, περίπου, πεθαίνει ένας άνθρωπος εξαιτίας της εξάρτησης του στον καπνό και στα προϊόντα καπνού.</p> <p>(WHO Report on the Global Tobacco Epidemic 2011)</p> <p>ΜΥΘΟΣ: Το κάπνισμα δεν είναι και τόσο επικίνδυνο. Υπάρχουν πολύ πιο επικίνδυνα πράγματα στη ζωή.</p> <p>ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ: Το κάπνισμα είναι πολύ επικίνδυνο για το άτομο και την υγεία του, αλλά και για τους γύρω του. Στον καπνό του τσιγάρου περιλαμβάνονται περίπου 4000 χημικές ενώσεις, μεταξύ των οποίων 40 περίπου καρκινογόνες ουσίες. Το κάπνισμα είναι η κυριότερη αποτρέψιμη αιτία θανάτου. Στην Κύπρο, κάθε χρόνο 12-13% όλων των θανάτων σε άτομα πάνω από 35 οφείλονται στο κάπνισμα, αριθμός που είναι πενταπλάσιος αυτού των θανάτων από τροχαία δυστυχήματα. Οι καπνιστές έχουν πολλαπλάσια πιθανότητα να αναπτύξουν καρκίνο, σε σχέση με τους μη καπνιστές καθώς ο καπνός παρά την νομιμότητα ως προς την χρήση του φέρει πολλές αρνητικές συνέπειες για την υγεία και θεωρείται υπεύθυνος για καρκίνο σχεδόν σε όλα τα όργανα-στόχους όπως στόμα, λάρυγγα, φάρυγγα, οισοφάγο, πνεύμονα, στομάχι, πάγκρεας, ήπαρ, νεφρούς, ουροδόχος κύστη και τράχηλο μήτρας.</p> <p>Υπουργείο Υγείας (2012) Εθνική Στρατηγική για τον έλεγχο του καπνίσματος.</p> <p>ΜΥΘΟΣ: Καρκίνος των πνευμόνων; Δε θα συμβεί.</p> <p>ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ: Μπορεί να συμβεί σε οποιονδήποτε καπνίζει. Συγκε-</p>



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ

Για παιδιά από 11 - 13 χρονών	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΧΟΛΙΑ
<p>Θεματολογία σχετική με την απομυθοποίηση του καπνίσματος και την κατανάλωση του αλκοόλ. Ανάπτυξη επιχειρηματολογίας αμφισβήτησης διαδεδομένων, λανθασμένων, κοινωνικών αντιλήψεων.</p>		<p>κριμένα, περισσότερο από 80% των θανάτων από καρκίνο των πνευμόνων οφείλονται στο κάπνισμα. (http://www.bestrong.org.gr/el/cancer/typesofcancer/lungcancer)</p> <p>ΜΥΘΟΣ: Η θέσπιση της νομοθεσίας δεν αποτελεί ουσιαστικό αποτελεσματικό μέτρο για μείωση/εξάλειψη του καπνίσματος.</p> <p>ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ: Η αντικαπνιστική νομοθεσία αποτελεί την αποτελεσματικότερη πρακτική για μείωση και τελικά εξάλειψη του καπνίσματος. Η πλήρης εφαρμογή της αποτελεί τον πλέον αποτρεπτικό παράγοντα ανάμεσα σε νέους και ενήλικες για να αρχίσουν το κάπνισμα. (αναφορά: <i>Πράσινη Βίβλος της 30ης Ιανουαρίου 2007 - «Προς μια Ευρώπη ελεύθερη καπνίσματος: επιλογές πολιτικής σε επίπεδο Ευρωπαϊκής Ένωσης»</i>, σύμφωνα με την οποία ο αποτελεσματικότερος τρόπος μείωσης/εξάλειψης του καπνίσματος είναι η πλήρης προώθηση της πολιτικής/νομοθεσίας. Η νομοθεσία για την απαγόρευση του καπνίσματος στην Κύπρο το τέθηκε σε εφαρμογή την 1η Ιανουαρίου 2010. Μέχρι τότε δεν υπήρχε νομοθετικό πλαίσιο το οποίο να υποχρεώνει τους καπνιστές να σβήνουν τα τσιγάρα τους, τους ιδιοκτήτες κέντρων αναψυχής να προχωρούν σε άκαπνα καταλύματα κλπ. Ως εκ τούτου, δεν υπήρχε κουλτούρα για χώρους καθαρούς από τον καπνό του τσιγάρου, αλλά αντίθετα επικρατούσε μια κουλτούρα ανοχής στο κάπνισμα στους κλειστούς δημόσιους χώρους, στο εστιατόριο, στο αυτοκίνητο, στο σπίτι, κλπ. Από το 2010 λόγω της θέσπισης και εφαρμογής της νομοθεσίας αυτό τείνει να αλλάξει. Παρατηρούμε ότι υπάρχει μηδενική</p>



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ

Για παιδιά από 11 - 13 χρονών	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΧΟΛΙΑ
<p>Θεματολογία σχετική με την απομυθοποίηση του καπνίσματος και την κατανάλωση του αλκοόλ.</p> <p>Ανάπτυξη επιχειρηματολογίας αμφισβήτησης διαδεδομένων, λανθασμένων, κοινωνικών αντιλήψεων.</p>	<p>(Στ7) ΓΙΑΤΙ ΑΡΑΓΕ;</p> <p>Ο/η εκπαιδευτικός θέτει τον ακόλουθο προβληματισμό: <i>«Για ποιο λόγο άραγε κάποια άτομα στην Κύπρο σήμερα δεν τηρούν τη νομοθεσία που αφορά στο κάπνισμα; Ουσιαστικά, γιατί δε σέβονται το δικαίωμα των άλλων για καθαρό αέρα, για αέρα απαλλαγμένο από τον καπνό του τσιγάρου;»</i></p> <p>Τα παιδιά συζητούν ομαδικά, καταγράφουν τις απαντήσεις τους και ανακοινώνουν. Ακολουθεί συζήτηση στην ολομέλεια της τάξης.</p> <p>Στη συνέχεια μελετούν το άρθρο/δημοσίευμα σε εφημερίδα με τίτλο «Να αποδέχεται τα συγχαρητήριά σας» (βλ. Παράρτημα Β', Άρθρο «Να αποδέχεται τα συγχαρητήριά σας...») Περιλαμβάνει διαπιστώσεις πολίτη - βάσει ερευνητικών δεδομένων - και διάψευση μύθων σε σχέση με το κάπνισμα, δίνοντας με χιουμοριστικό τρόπο έμφαση στην ανάγκη στήριξης της νομοθεσίας.</p> <p>ΠΟΛΙΤΗΣ Πεμ, 12 Ιούνιος 2014, p.11 Αποδελτίωση:12/06/2014</p>	<p>ανοχή καπνού στα δημόσια κτίρια, όλο και περισσότεροι ιδιοκτήτες κέντρων αναψυχής κάνουν τους χώρους τους άκαπνους, όλο και περισσότεροι πολίτες καταγγέλλουν περιστατικά παράβασης του αντικαπνιστικού νόμου, όλο και περισσότεροι καπνιστές αρχίζουν να σέβονται τους μη καπνιστές.</p> <p>Στην Κύπρο, σύμφωνα με έρευνα αποδείχθηκε ότι η εφαρμογή της νομοθεσίας για απαγόρευση του καπνίσματος σε χώρους εστίασης και τουρισμού δεν έφερε αρνητικά αποτελέσματα, αλλά αντίθετα έφερε αύξηση στα κέρδη των επιχειρήσεων. (Christophi C., Paisi M., Pampaka D., Kehagias M., Vardavas C. and Connolly G. (2013). The impact of the Cyprus comprehensive smoking ban on air quality and economic business of hospitality venues.</p> <p>Σημείωση: Για περισσότερες πληροφορίες βλ. δραστηριότητα (Δ3)</p> <p>(Στ7) Πιθανές απαντήσεις παιδιών:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Αδιαφορία ή αδυναμία πολιτών στη διεκδίκηση του δικαιώματος για καθαρό αέρα. - Ανοχή στην καταπάτηση του σχετικού δικαιώματος (από κάποιους πολίτες). - Έλλειψη επαρκούς ελέγχου/αστυνόμευσης.



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ

Για παιδιά από 11 - 13 χρονών	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΧΟΛΙΑ
<p>Θεματολογία σχετική με τρόπους βελτίωσης του περιβάλλοντός τους, έτσι ώστε να προστατεύονται από κινδύνους που προκύπτουν από το κάπνισμα.</p>	<p>(Στ8) ΤΙ ΘΑ ΓΙΝΕΙ ΜΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ;</p> <p>Οι μαθητές/τριες μελετούν το Πακέτο φύλλων εργασίας με τίτλο «Αποστολή Κάπνισμα» που μεταξύ άλλων περιλαμβάνει τα ακόλουθα:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Την Πρόβλεψη του καθηγητή του Harvard Gregory Connolly, για την πιθανή ημερομηνία εξαφάνισης του τσιγάρου. Οι μαθητές/τριες συζητούν και απαντούν στο ερώτημα: «Γιατί προβλέπεται ότι το τσιγάρο θα εξαφανιστεί»; 2. Τον Πίνακα με τον αριθμό των νέων καπνιστών ανά χρονολογία έναρξης χρήσης στην Κύπρο. Οι μαθητές/τριες συζητούν και απαντούν στο ερώτημα: «Γιατί όλο και πιο λίγοι νέοι καπνίζουν»; 3. Τη Σύμβαση Πλαίσιο για τον έλεγχο του Καπνίσματος (WHOFCCTC) της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας για την πλήρη απαγόρευση του καπνίσματος. Οι μαθητές/τριες συζητούν και απαντούν στο ερώτημα: «Πώς κρίνετε την υπογραφή της Σύμβασης - Πλαίσιο για το κάπνισμα»; 4. Τη Νομοθεσία για το κάπνισμα. Οι μαθητές/τριες συζητούν και απαντούν στα ερωτήματα: <ul style="list-style-type: none"> (α) Ποιοι χώροι σύμφωνα με τη Νομοθεσία είναι παντελώς απαλλαγμένοι από καπνό; (β) Η Νομοθεσία που δίνει έμφαση και γιατί; Συμφωνείτε ή διαφωνείτε; (γ) Ποιο είναι άραγε το ουσιαστικότερο μέτρο για τη μείωση και τελικά την εξάλειψη του καπνίσματος; 	<p>Υλικά/Μέσα: Πακέτο φύλλων εργασίας με τίτλο «Αποστολή Κάπνισμα», Παράρτημα Β´</p>



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ

Για παιδιά από 11 - 13 χρονών	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΧΟΛΙΑ
<p>Θεματολογία σχετική με τρόπους βελτίωσης του περιβάλλοντός τους, έτσι ώστε να προστατεύονται από κινδύνους που προκύπτουν από το κάπνισμα.</p>	<p>(Στ9) ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΠΟΙΗΜΕΝΟΣ - ΕΝΕΡΓΟΣ ΠΟΛΙΤΗΣ</p> <p>Ο/η εκπαιδευτικός εισάγει τη δραστηριότητα ως ακολούθως: «Ο καθένας και η καθεμία μπορεί να συμβάλει στην προστασία της υγείας και της ασφάλειας, όταν διεκδικεί:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Το δικαίωμα να αναπνέει καθαρό αέρα. 2. Το δικαίωμα να διαμαρτύρεται όταν κάποιος/α καπνιστής/τρια του/της προκαλεί ενόχληση και θέτει σε κίνδυνο την υγεία του/της. 3. Το δικαίωμα να ενεργεί με νόμιμα μέσα ώστε να μην ρυπαίνεται η ατμόσφαιρα στους διάφορους τόπους εργασίας και ψυχαγωγίας». <p>Στη συνέχεια ο/η εκπαιδευτικός θέτει τους ακόλουθους Προβληματισμούς:</p> <p>Προβληματισμός Α: Με ποιους τρόπους άραγε μπορεί ένα παιδί της ηλικίας σας να προστατεύει τον εαυτό του από το παθητικό κάπνισμα (στο σπίτι, στο αυτοκίνητο, στους χώρους αναψυχής, κ.λπ.);</p> <p>Προβληματισμός Β: Πώς μπορούμε ως ομάδα/ τάξη να καταστείλουμε το παθητικό κάπνισμα στους χώρους που μας αφορούν άμεσα (π.χ. στο σπίτι, στο αυτοκίνητο, στο κέντρο νεότητας, στους χώρους αναψυχής, κ.λπ.);</p> <p>Στη συνέχεια τα παιδιά ακολουθούν την πιο κάτω πορεία εργασίας: Λίστα εισηγήσεων: Εργάζονται ομαδικά και δημιουργούν λίστα με εισηγήσεις. Στη συνέχεια, στην ολομέλεια της τάξης φτιάχνουν την τελική - κοινή λίστα με τις εισηγήσεις τους.</p>	<p>Πιθανές εισηγήσεις των παιδιών και σχόλια του / της εκπαιδευτικού για τον Προβληματισμό Α΄:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Συζητά με τους γονείς/κηδεμόνες του και διεκδικεί το δικαίωμά που έχει για καθαρό αέρα στο σπίτι, στο αυτοκίνητο, στους χώρους αναψυχής, κλπ. Όταν το δικαίωμα αυτό δεν διασφαλίζεται, πρόκειται για μια πράξη αντίθετη με το νόμο (παράνομη) η οποία έχει σοβαρές αρνητικές συνέπειες στην υγεία. - Τηλεφωνεί στην Αστυνομία - Γραμμή Επικοινωνίας του Πολίτη (τηλ. 1460) και καταγγέλλει περιπτώσεις όπου δεν τηρείται ο αντικαπνιστικός νόμος. <p>Πιθανές εισηγήσεις / δραστηριότητες για τον Προβληματισμό Β΄:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Στην καθιερωμένη συγκέντρωση του σχολείου τονίζεται από εκπαιδευτικούς και παιδιά το γεγονός ότι το σχολείο είναι χώρος απαλλαγμένος από καπνό και ανακοινώνονται οι σχετικές δράσεις που θα υλοποιηθούν. - Τα παιδιά μελετούν την εγκύκλιο του ΥΠΠ με αριθμό 6104 και τίτλο «Πολιτική του ΥΠΠ για το Κάπνισμα. Ο Περί προστασίας της Υγείας (Ελεγχος του καπνίσματος) Νόμος του 2017» και προβληματίζονται με ποιο τρόπο θα βοηθήσουν στη διάδοσή της. - Τα παιδιά συζητούν επίσης τη σύσταση του Συμβουλίου της Ε.Ε. (30 Νοεμβρίου 2009) για περιβάλλον χωρίς καπνό, που αναφέρεται ξεκάθαρα στην ανάγκη για άκαπνο περιβάλλον «στους εξωτερικούς χώρους όλων των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων για ανήλικους» (C296/6 σημείο 23). - Τα παιδιά αποτυπώνουν σε χαρτονάκια αντικαπνιστικά μήνυμα: <ul style="list-style-type: none"> «Το σχολείο μας είναι καθαρό από καπνό» «Απαγορεύεται το κάπνισμα» «Βρίσκεσαι σε κλειστό χώρο. Σβήσε το τσιγάρο. Παρανομείς»



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ

Για παιδιά από 11 - 13 χρονών	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΧΟΛΙΑ
<p>Θεματολογία σχετική με τρόπους βελτίωσης του περιβάλλοντός τους, έτσι ώστε να προστατεύονται από κινδύνους που προκύπτουν από το κάπνισμα.</p>	<p>Ιεράρχηση εισηγήσεων: Ιεραρχούν τις εισηγήσεις με βάση:</p> <p>(α) τη σημαντικότητα και</p> <p>(β) τη δυνατότητα υλοποίησής τους.</p> <p>Επιλογή εισήγησης: Η κάθε ομάδα μπορεί να υλοποιήσει διαφορετική εισήγηση ή όλη η τάξη να υλοποιήσει μια από τις εισηγήσεις.</p> <p>Βήματα υλοποίησης: Αναφέρουν και καταγράφουν τα βήματα τα οποία θα ακολουθήσουν για να υλοποιήσουν την εισήγησή τους και όλους όσους θα εμπλέξουν στη διαδικασία.</p> <p>* Να σημειωθεί ότι μετά από ενημέρωση της διεύθυνσης, των εκπαιδευτικών και των υπόλοιπων παιδιών του σχολείου, όλες οι τάξεις του σχολείου μπορούν να ασχοληθούν με την υλοποίηση μιας ή περισσότερων εισηγήσεων.</p>	<p>«Το σχολείο/ σπίτι/δωμάτιό μου είναι καθαρό από καπνό» «Μην καπνίζεις, είμαι κι εγώ εδώ» «Χρειαζόμαστε καθαρό αέρα στο σπίτι» «Στο δωμάτιό μου απαγορεύεται το κάπνισμα» κ.λπ.</p> <p>Στη συνέχεια τα τοποθετούν σε ευδιάκριτα σημεία του σχολείου, στην τάξη, στο αυτοκίνητο, στο σπίτι τους, κ.λπ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Τα παιδιά προσκαλούν τους γονείς τους στο σχολείο, για να τους παρουσιάσουν θέματα που αφορούν στο κάπνισμα-παθητικό κάπνισμα και τη Σύμβαση - Πλαίσιο και τη Νομοθεσία για το κάπνισμα. Κατά τη διάρκεια της συζήτησης τονίζουν τη σημαντικότητα για καθαρό αέρα στο αυτοκίνητο, στο σπίτι και στην ευθύνη των ενηλίκων να τηρούν την αντικαπνιστική Νομοθεσία και την πολιτική του σχολείου. - Τα παιδιά γνωστοποιούν την αντικαπνιστική πολιτική του σχολείου στους μαθητές του σχολείου (συγκέντρωση, πινακίδες στους τοίχους σχολείου), στους γονείς, στην κοινότητα (επίσκεψη στο δημαρχείο, επίδοση επιστολής, διανομή τριπτύχων). - Τα παιδιά ζητούν γραπτώς από την αστυνομία εντατικοποίηση του ελέγχου στους χώρους διασκέδασης των νέων στην κοινότητά τους. <p>- Ο/η εκπαιδευτικός προβληματίζει τα παιδιά με στοιχεία έρευνας που καταδεικνύουν ότι στην Κύπρο ανήλικοι κάτω των δεκαοκτώ μπορούν με σχετική ευκολία να προμηθευτούν τσιγάρα από περίπτερα. Τίθεται το ερώτημα για το πώς μπορούν οι ίδιοι να συμπεριφερθούν ως υπεύθυνοι και ενεργοί πολίτες μπροστά σε ένα τέτοιο περιστατικό (ουσιαστική και μοναδική λύση είναι η καταγγελία του περιστατικού είτε άμεσα είτε έμμεσα, μέσω γονέων/εκπαιδευτικών/άλλων ενηλίκων).</p>



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ

Για παιδιά από 11 - 13 χρονών	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΧΟΛΙΑ
<p>Θεματολογία σχετική με την απομυθοποίηση του καπνίσματος και την κατανάλωση του αλκοόλ.</p> <p>Ανάπτυξη επιχειρηματολογίας αμφισβήτησης διαδεδομένων, λανθασμένων, κοινωνικών αντιλήψεων.</p>		<p>(Karekla, M., Symeou, A., Tsangari, H., Kapsou, M. & Constantinou, M. (2009). Smoking prevalence and tobacco exposure among adolescents in Cyprus. <i>Eur J Public Health</i>, 19(6):655-661.)</p> <p>- Τα παιδιά επιλέγουν να δράσουν συλλογικά, σε συνεργασία με γονείς και άλλους φορείς, για την εφαρμογή της Νομοθεσίας (π.χ. στο Κέντρο Νεότητας της κοινότητάς τους, σε καφετέρια/εσπιατόριο της περιοχής τους, με επιστολές διαμαρτυρίας κ.λπ.)</p>
	<p>Επέκταση:</p> <p>Στο μάθημα της Αγωγής Υγείας (ή σε συνδυασμό με μάθημα Τέχνης ή Σχεδιασμού και Τεχνολογίας) τα παιδιά δημιουργούν τρίπτυχο ή αφίσα με θετικά μηνύματα που αφορούν στον καθαρό αέρα, στο άκαπνο περιβάλλον και στην εφαρμογή της σχετικής νομοθεσίας. Ενδεικτικά παραδείγματα: «Απολαμβάνω τον καθαρό αέρα στο σπίτι, στο σχολείο, στην κοινότητά μου», «Θέλω να διασκεδάζω χωρίς καπνό», «Εσύ εφαρμόζεις την αντικαπνιστική νομοθεσία;» «Πάρε τηλέφωνο στο 1460 - Γραμμή Επικοινωνίας του Πολίτη- για να αναφέρεις περιστατικά μη εφαρμογής της νομοθεσίας», «Όλα όσα πετυχαίνουμε με την εφαρμογή της αντικαπνιστικής νομοθεσίας», «Η αντικαπνιστική νομοθεσία περιλαμβάνει τα ακόλουθα:...», κ.λπ.</p> <p>Ακολουθως, μπορούν να προωθήσουν διαδικασίες (π.χ. έγκριση για χορηγία) για εκτύπωση του εν λόγω υλικού και αποστολή του σε αποδέκτες που τα ίδια θα καθορίσουν (π.χ. μαθητές/τριες, προσωπικό και γονείς του σχολείου, κοινότητα, διάφοροι φορείς, κέντρα αναψυχής της κοινότητας κ.λπ).</p>	<p>Σημειώσεις για εκπαιδευτικό:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Είναι σημαντικό τόσο το τρίπτυχο όσο και η αφίσα να ενταχθούν μέσα σε ένα πλαίσιο άλλων σχετικών δράσεων και απαραίτητα να έχουν παραλήπτη/ες (π.χ. μια μέρα δράσης - συνάντησης με γονείς. Εάν δημιουργηθούν για να παραμείνουν μόνο στη σχολική τσάντα ή για να αναρτηθούν μόνο στην πινακίδα της τάξης, θα έχουν ελάχιστη έως και καθόλου προληπτική αξία. 2. Είναι σημαντικό να αντιληφθούν οι μαθητές/τριες τη σημασία της εφαρμογής της νομοθεσίας, ενώ με τις δημιουργίες τους (αφίσες/τρίπτυχα) να εστιάσουν στην ανάγκη τήρησης της νομοθεσίας. Η εφαρμογή της νομοθεσίας για πλήρη απαγόρευση του καπνού σε δημόσιους χώρους είναι το πιο αποτελεσματικό μέτρο αντιμετώπισης του καπνίσματος. Ακόμα, αποτελεί τον πλέον αποτρεπτικό παράγοντα ανάμεσα σε νέους και ενήλικες για να αρχίσουν το κάπνισμα.





παράρτημα α εικόνες
παραρτήματα





εικόνα 1



εικόνα 2



εικόνα 3



ευχαριστώ, που με σκέφτεσαι...



εικόνα 4



εικόνα 5



εικόνα 6





εικόνα 7



εικόνα 8



παράρτημα β φύλλα εργασίας
παραρτήματα



φύλλο εργασίας 1 τάξη Α΄



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ:

ΠΟΥ ΝΑ ΦΥΛΑΧΘΕΙ ΤΟ ΚΟΥΤΙ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ;

ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ:

1. Επιλέξτε τα ντουλάπια φύλαξης τα οποία θεωρείτε ασφαλή για τη φύλαξη του Κουτιού Πρώτων Βοηθειών της οικογένειάς.
2. Κυκλώστε με πράσινο χρώμα τα ασφαλή ντουλάπια. Δικαιολογήστε τις απαντήσεις σας.



ευχαριστώ, που με σκέφτεσαι...

φύλλο εργασίας 2 τάξη Α΄

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ:

ΤΗΛΕΦΩΝΩ ΣΤΟΝ ΕΝΙΑΙΟ ΕΥΡΩΠΑΙΚΟ ΑΡΙΘΜΟ ΚΛΗΣΗΣ 112

ΣΕΝΑΡΙΑ

Σενάριο 1:

Ο Κυριάκος, δέκα χρονών, έχει τραυματιστεί σοβαρά στο κεφάλι από πέσιμο στις σκάλες του σπιτιού. Δεν υπάρχει άλλο άτομο στο σπίτι. Καλεί το 112 για ασθενοφόρο.

Σενάριο 2:

Η κυρία που προσέχει την Ηλιάντα τραυματίστηκε σοβαρά στο πόδι, από πέσιμο στο πάτωμα της κουζίνας. Δεν υπάρχει άλλο άτομο το σπίτι. Η Ηλιάντα καλεί το 112 για ασθενοφόρο.

Σενάριο 3:

Έχει πάρει φωτιά η ηλεκτρική κουζίνα. Δεν υπάρχει άλλο άτομο στο σπίτι. Η Ξένια βγαίνει άμεσα έξω από το σπίτι και καλεί το 112 για πυροσβεστικό όχημα.



φύλλο εργασίας 3 τάξη Α΄

Σενάρια διεκδίκησης του δικαιώματος για καθαρό αέρα/ για περιβάλλον απαλλαγμένο από καπνό.

Σενάριο 1:

Την Αθηνά την πηγαίνει καθημερινά στο σχολείο ο πατέρας της, με το οικογενειακό αυτοκίνητο. Ο πατέρας της είναι καπνιστής για πολλά χρόνια και καπνίζει και μέσα στο αυτοκίνητο. Η Αθηνά εισπνέει καθημερινά τον καπνό του τσιγάρου και τα ρούχα της μυρίζουν άσχημα. Πρόσφατα έμαθε κάτι στο σχολείο που την ανησύχησε: Ότι το κάπνισμα μέσα στο αυτοκίνητο είναι 23 φορές πιο βλαβερό από το κάπνισμα σε άλλο χώρο (βλ. στα σχόλια δίπλα σχετική ανακοίνωση της Βρετανικής Ιατρικής Εταιρείας). Αγαπά τον πατέρα της, δε θέλει να τον πληγώσει, αλλά πρέπει να του μιλήσει και να τον κάνει να καταλάβει ότι πρέπει να σταματήσει το κάπνισμα μέσα στο αυτοκίνητο. Πώς νιώθει και τι σκέφτεται άραγε η Αθηνά; Πώς μπορεί να εκφράσει την άποψή της ξεκάθαρα για να έχει πιθανότητες να πετύχει αυτό που θέλει; Βρείτε με την ομάδα σας τα πιο εύστοχα λόγια.

Σενάριο 2:

Ο Πέτρος βρίσκεται μαζί με δύο φίλους του στην πισσαρία της γειτονιάς του. Δίπλα τους ακριβώς κάθεται μια παρέα τεσσάρων ενήλικων ατόμων. Κάποια στιγμή ένα από τα άτομα της παρέας στο διπλανό τραπέζι ανάβει τσιγάρο. Πώς νιώθει και τι σκέφτεται άραγε ο Πέτρος; Πώς μπορεί να διεκδικήσει τα δικαιώματά του ξεκάθαρα για να έχει πιθανότητες να πετύχει αυτό που θέλει; Βρείτε με την ομάδα σας τα πιο εύστοχα λόγια. Αν τελικά δε σβήσει το τσιγάρο το άτομο αυτό τι μπορεί να κάνει ο Πέτρος;

Σενάριο 3:

Στο σπίτι τις Ελένης μένει και ο θείος Ηλίας, αδελφός της μητέρας της, ο οποίος είναι καπνιστής για αρκετά χρόνια. Ο θείος Ηλίας καπνίζει και μέσα στο σπίτι. Μάλιστα, όταν τη βοηθά με τα μαθήματά της, καπνίζει και μέσα στα υπνοδωμάτιά της. Η Ελένη αγαπά τον θείο της. Δεν θέλει να τον πληγώσει, αλλά θέλει να του μιλήσει και να τον κάνει να καταλάβει ότι πρέπει να σταματήσει το κάπνισμα μέσα στο δωμάτιό της. Πώς νιώθει και τι σκέφτεται άραγε η Ελένη; Πώς μπορεί να εκφράσει την άποψή της ξεκάθαρα για να έχει πιθανότητες να πετύχει αυτό που θέλει; Βρείτε με την ομάδα σας τα πιο εύστοχα λόγια.



Άρθρο: «Να αποδέξεστε τα συγχαρητήριά σας...»

Από αναδημοσίευση.

Βρίσκεται στον σύνδεσμο:

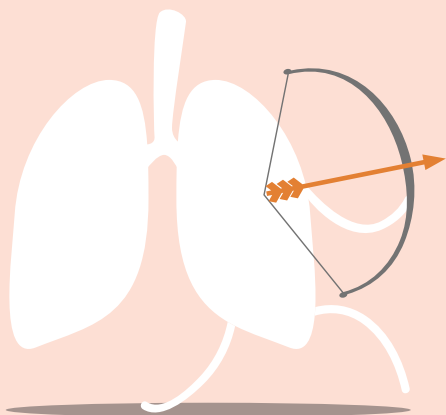
<http://www.041.gr/index.php/83-anadhmosievseis/269-na-apodexeste-ta-sygcharitiria-sas>

Να αποδέξεστε τα συγχαρητήριά σας...

ΟΤΑΝ ως μία πολίτης της Κυπριακής Δημοκρατίας κατήγγειλα στην Αστυνομία το κάπνισμα σε κλειστό χώρο διασκέδασης και ο ιδιοκτήτης ειρωνικά μου είπε «Συγχαρητήρια για το έργο σας», αποδέχτηκα με χαρά τα συγχαρητήρια για τους ακόλουθους λόγους:

1. Οι πολιτικές για απαγόρευση του καπνίσματος σε κλειστούς χώρους αποτελούν το ουσιαστικότερο μέτρο ελέγχου του καπνίσματος και πρέπει να επιβάλλονται. Θέλω να είμαι συμμετοχός στην αλλαγή και όχι συνένοχος στη διατήρηση της φιλικής ως προς το κάπνισμα περιρρέουσας ατμόσφαιρας.
2. Οι έφηβοι στην Κύπρο δηλώνουν ότι ένας από τους κυριότερους λόγους που ωθούν τα νεαρά άτομα στον καπνό είναι οι φίλοι που καπνίζουν, ειδικά όταν βγαίνουν έξω για διασκέδαση. Πώς να μη δεχτώ τα συγχαρητήρια αφού συμβάλλω με τον δικό μου τρόπο στο να προσφέρω καθαρούς από καπνό χώρους διασκέδασης στους νέους; Χρειαζόμαστε χώρους που δεν θα διευκολύνουν την έναρξη του καπνίσματος!
3. Οι χώροι αναψυχής αποτελούν τον κατεξοχήν χώρο όπου καπνιστές δυσκολεύονται να σταματήσουν το κάπνισμα. Πώς και πάλι να μην αποδεκτώ τα συγχαρητήρια από τους καπνιστές που βρίσκονται σε στάδιο διακοπής του καπνίσματος;
4. Σύμφωνα με υπολογισμούς της Παγκόσμιας Τράπεζας, το κόστος περιθάλψης για ασθένειες που σχετίζονται με το κάπνισμα κυμαίνεται μεταξύ 0,1 και 1,1% του ΑΕΠ των χωρών. Όλοι πρέπει να συμβάλουμε στο να ξεπεράσουμε την οικονομική κρίση της Κύπρου.
5. Και κάτι άλλο για την οικονομική κρίση. Με βάση έρευνα στο ΤΕΠΑΚ με τίτλο «Οικονομικές Επιπτώσεις της Απαγόρευσης του Καπνίσματος στους χώρους Εστίασης και Τουρισμού στην Κύπρο» έχει καταδειχθεί ότι με την εφαρμογή της νομοθεσίας για το κάπνισμα αυξήθηκε στην Κύπρο το κέρδος των ξενοδοχείων (4.1%) και των εστιατορίων (6.4%). Το ίδιο συμβαίνει και σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες. Μήπως οι καπνοβιομηχανίες έπεισαν πολλούς ιδιοκτήτες για το αντίθετο;
6. 95.3% από τους καπνιστές των ηλικιών 13-18 χρόνων δηλώνουν ότι μπορούν να αγοράσουν καπνό χωρίς καμία δυσκολία. Σκέφτηκα να συμβάλω κι εγώ ως πολίτης στην εφαρμογή των νομοθεσιών. Άρχισα από τους χώρους διασκέδασης, τα επόμενα συγχαρητήριά μου εύχομαι να τα πάρω από περιπερά...
7. 82% από τους μαθητές και τις μαθήτριες απαιτούν δημόσιους χώρους χωρίς καπνό. Αν δεν έκανα την καταγγελία δεν θα ήμουν δημοκρατική...





8. Με την εφαρμογή της νομοθεσίας έχουμε ήδη βελτίωση της ποιότητας του αέρα στους χώρους διασκέδασης. Φανταστείτε να καταφέρουμε την εφαρμογή χωρίς παρανομίες...
9. Είμαι σίγουρη ότι οι μπάρμαν και οι σερβιτόροι θα θέλουν να εργάζονται καθημερινά σε έναν χώρο χωρίς καπνό... Δύσκολο να το απαιτήσουν από τον ιδιοκτήτη. Μπορούμε να προστατεύσουμε εμείς το δικαίωμά τους για εργασία χωρίς καπνό;
10. Τι να σας θυμίσω τώρα από τα αδιάψευστα δεδομένα; Ότι από τις τέσσερις χιλιάδες χημικές ουσίες που περιλαμβάνει ένα τσιγάρο, οι σαράντα είναι καρκινογόνες; Τι να σας θυμίσω από τις αδυσώπητες στατιστικές; Ότι κάθε χρόνο στην Κύπρο 12-13% όλων των θανάτων σε άτομα άνω των 35 χρόνων οφείλονται στο κάπνισμα; Ότι αυτό το ποσοστό αντιστοιχεί στο πενταπλάσιο του αριθμού των θανάτων από τροχαία δυστυχήματα;
11. Το κάπνισμα είναι η κυριότερη αποτρέψιμη αιτία θανάτου. Δηλαδή είναι μια αιτία θανάτου την οποία εμείς οι άνθρωποι είμαστε σε θέση, αν το αποφασίσουμε και αν το θελήσουμε, να την αποτρέψουμε.
12. Και αν κάποιος αμφιβάλλει για τα ποσοστά που δίνονται μπορώ να σας ενημερώσω για τις ερευνητικές αναφορές.

soularioannou@gmail.com

Μη χάσετε ευκαιρία για τα δικά σας συγχαρητήρια...

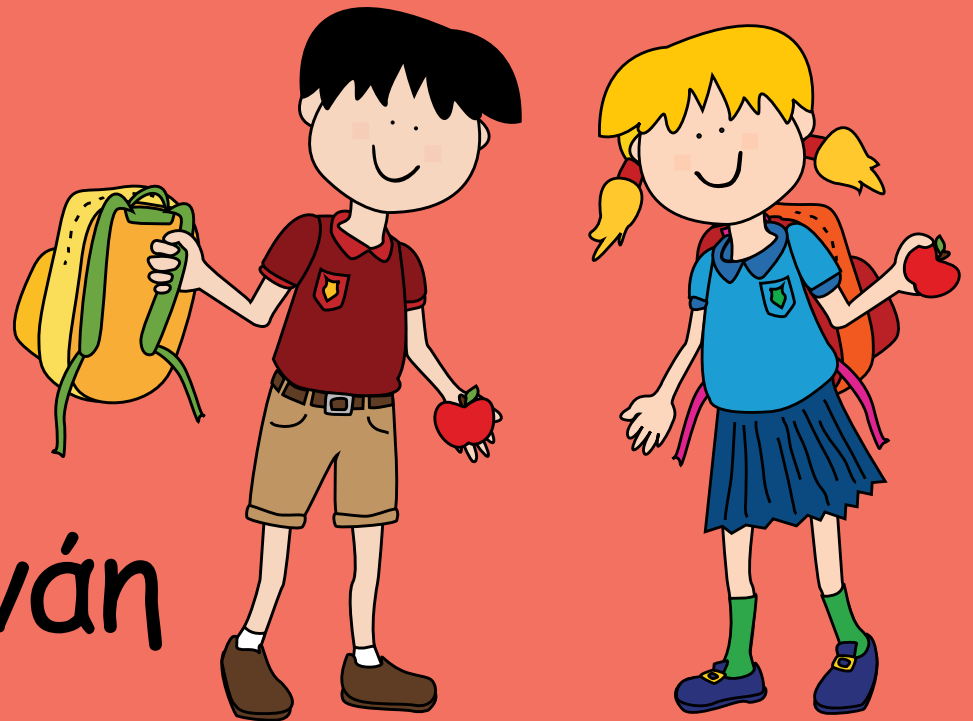
Σούλα Ιωάννου

Δρ Σούλα Ιωάννου, Προαγωγή Υγείας.



ευχαριστώ, που με σκέφτεσαι...

Ορφέας και Δανάη





Αγαπητέ/ή εκπαιδευτικέ, μαθητή/τρια...

Ο Ορφέας και η Δανάη, οι δεινοί εξερευνητές του 2047 μ.Χ. μελετούν και προβληματίζονται για τη νομοθεσία και τη Σύμβαση - Πλαίσιο για έλεγχο του Καπνού (WHO FCTC) της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας για την πλήρη απαγόρευση του καπνίσματος στην εποχή μας.

Έχετε στα χέρια σας μια σειρά από φύλλα εργασίας τα οποία στηρίζονται στην ενεργητική μάθηση, τη διερεύνηση και την ομαδική εργασία. Μέσα από τις περιπλανήσεις του υλικού αυτού δίνονται ευκαιρίες σε εκπαιδευτικούς και μαθητές μαζί, να γνωρίσουν αλλά και να διαπιστώσουν τη σημασία της πολιτικής της πλήρους απαγόρευσης του καπνίσματος.

Το ταξίδι της περιπλάνησης, καταλήγει στην καταγραφή ιδεών για το πώς μπορεί ο κάθε πολίτης να συμβάλει στη διασφάλιση ενός περιβάλλοντος απαλλαγμένου από καπνό.

Και μην ξεχάσετε: η πιο σημαντική προοπτική του εκπαιδευτικού αυτού υλικού δεν είναι τίποτε άλλο παρά η υλοποίηση εισηγήσεων σας που αφορούν στη διασφάλιση του δικαιώματος για περιβάλλοντα απαλλαγμένα από καπνό. **Καλή δουλειά...**



ευχαριστώ, που με σκέφτεσαι...



Αποστολή «ΚΑΤΝΙΣΜΑ» Επιστροφή στο Παρόν

Βρισκόμαστε στο έτος 2047 μ.Χ. Ο Ορφέας και η Δανάη είναι μαθητές δημοτικού σχολείου. Ο δάσκαλος της τάξης τους αναθέτει να διερευνήσουν ένα ενδιαφέρον θέμα. Να μελετήσουν μία ιδιαίτερη συνήθεια των προγόνων τους, η οποία εγκαταλείφθηκε πια, αλλά για πολλά χρόνια υπήρχε και απασχολούσε το είδος των ανθρώπων. Η παλαιότερη αυτή ανθρώπινη συνήθεια και το φαινόμενο που θα διερευνηθεί έχει την κωδική ονομασία «ΚΑΤΝΙΣΜΑ».

Ο Ορφέας και η Δανάη ως δεινοί εξερευνητές επιδίδονται στη νέα αποστολή και ανακαλύπτουν μεταξύ άλλων:

Τι ακριβώς ήταν αυτή η παλαιότερη συνήθεια;



Γιατί και πώς νομίζεις ξεκίνησε;



Κάντε σκέψεις με την ομάδα σας και συμπληρώστε πιο πάνω. Το χιούμορ επιτρέπεται!





Αποστολή «ΚΑΤΝΙΣΜΑ» Επιστροφή στο Παρόν

Εντύπωση προκάλεσε στους εξερευνητές μας το ακόλουθο γεγονός: Το 2012, ο καθηγητής Gregor Connolly, του Πανεπιστημίου του Harvard, ο οποίος αγωνιζόταν ασταμάτητα για την απαγόρευση του καπνίσματος, σε περιοδείες του σε κάθε γωνιά του πλανήτη, μιλούσε για την πιθανή ημερομηνία εξαφάνισης του τσιγάρου.

Ο ίδιος πρόβλεψε την εξαφάνιση του τσιγάρου στην Κύπρο και στην Ελλάδα! Ο Ορφέας και η Δανάη διάβασαν προσεκτικά τις ακόλουθες δηλώσεις του για Ελλάδα και Κύπρο σε συνέδριο που έγινε στην Ελλάδα και ανακοινώθηκαν σε παιδιά που συμμετείχαν σε αυτό.

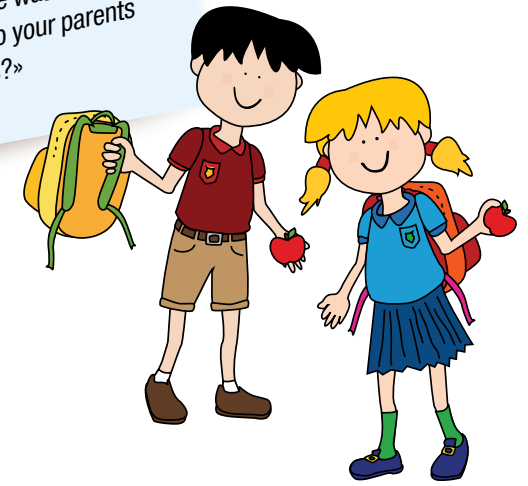
Τα δύο παιδιά άρχισαν τότε να καταγράφουν πιθανούς λόγους για τους οποίους το κάπνισμα εξαφανίστηκε... Μελέτησαν έρευνες, έψαξαν στοιχεία, ρώτησαν παππούδες και γιαγιάδες.... Κατέληξαν στα πιο κάτω:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Τελικά ποιο νομίζεις ήταν το πιο ουσιαστικό μέτρο;

«One date chosen by a Wall Street Banker was 2043. I would go with that date. Others are using a higher number but based on the current decline that date is reasonable.»

«Due to success in the United States in curbing smoking we expect the last cigarette to be sold in 30 years when you are adults. What will you tell your children what the cigarette was and what it did to your parents or grandparents?»



ευχαριστώ, που με σκέφτεσαι...



Αποστολή «ΚΑΤΝΙΣΜΑ» Επιστροφή στο Παρόν

Και διαπίστωσαν τότε ότι σημαντικό ρόλο σε αυτή την εξέλιξη διαδραμάτισε η ψήφιση της σχετικής ΝΟΜΟΘΕΣΙΑΣ για ΑΠΑΓΟΡΕΥΣΗ του καπνίσματος. Άρχισαν να μελετούν διάφορες σχετικές έρευνες που έγιναν εκείνη την εποχή και διαπίστωσαν ότι η πολιτική της πλήρους απαγόρευσης του καπνίσματος αποτελούσε το ουσιαστικότερο μέτρο εξαφάνισης του φαινομένου. Συνειδητοποίησαν ότι η πλήρης απαγόρευση του καπνίσματος:

Ο Ορφέας και η Δανάη προσπάθησαν στη συνέχεια να σκεφτούν διάφορους χώρους όπως το σχολείο, το γήπεδο, το σινεμά, το σπίτι, το ταξί, τους διάφορους χώρους διασκέδασης... παντελώς μα παντελώς απαλλαγμένους από καπνό. Και κατέγραψαν τις σκέψεις τους για το πώς προστατεύονταν...

Οι καπνιστές

Οι μη καπνιστές

Τα παιδιά

Οι νέοι

Αυτοί που διέκοψαν το κάπνισμα

Οι οικογένειες

Ο κάθε ένας μας

- μειώνει δραστικά την έκθεση στο παθητικό κάπνισμα, πιστοποιημένο καρκινογόνο και τοξική ουσία για παιδιά, ενήλικες εργαζόμενους και θαμώνες και παράλληλα επιτυγχάνει την ευαισθητοποίηση γύρω από τους κινδύνους του καπνίσματος.
- αποτελεί αποτρεπτικό παράγοντα ανάμεσα σε νέους, ενήλικες και εργαζόμενους για να αρχίσουν το κάπνισμα.
- ενδυναμώνει την απόφαση των καπνιστών για διακοπή του καπνίσματος και κατά συνέπεια συμβάλλει στη μείωση του αριθμού των καπνιστών.
- προστατεύει τους πρώην καπνιστές έτσι ώστε να συνεχίσουν να απέχουν από το κάπνισμα.



Αμέσως ανέτρεξαν στη νομοθεσία και προσπάθησαν να εντοπίσουν τι ακριβώς προέβλεπε.

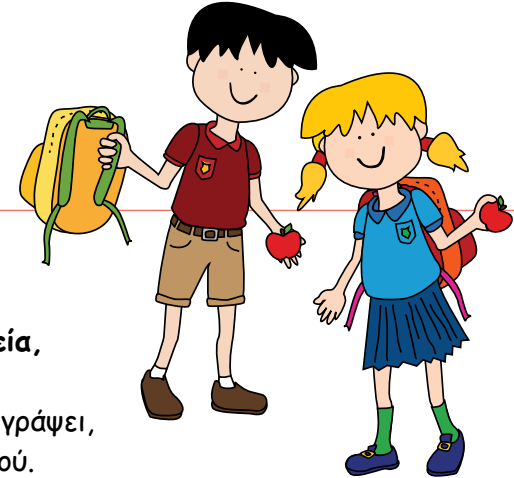


φύλλο εργασίας



Ο Ορφέας και η Δανάη συνεχίζουν τη διερεύνηση. Βρίσκονται σε πολύ καλό δρόμο. Διαπιστώνουν μεταξύ άλλων τα ακόλουθα:

- Το 2003 υπογράφηκε μια σημαντική διεθνής σύμβαση, η **Σύμβαση - Πλαίσιο για έλεγχο του Καπνού (WHO FCTC)**
- **Σκοπός της:** Η προστασία του σύγχρονου ανθρώπου από τις ολέθριες συνέπειες στην **υγεία, κοινωνία, περιβάλλον και οικονομία.**
- Σήμερα πάνω από 172 κράτη (πάνω από 88% του πληθυσμού παγκοσμίως) την έχουν υπογράψει, επικυρώσει και δεσμεύονται να εφαρμόσουν αποτελεσματικές πολιτικές ελέγχου του καπνού.



ώρα για προβληματισμό

Πώς κρίνετε την υπογραφή της πιο πάνω Σύμβασης-Πλαισίου;

Συζητήστε με την ομάδα σας και σημειώστε, με ποιο τρόπο το κάπνισμα επηρεάζει:

(α) Την υγεία

(β) Την κοινωνία

(γ) Το περιβάλλον

(δ) Την οικονομία

Σύμφωνα με έρευνες του 2006 στην Ελλάδα τα έξοδα για αγορά προϊόντων καπνού υπολογίζονται σε 2,83 δισεκατομμύρια ευρώ το χρόνο, ενώ η μείωση του αριθμού των καπνιστών κατά 15% θα οδηγήσει άμεσα σε μείωση του άμεσου κόστους περίθαλψης κατά 200 με 300 εκατομμύρια ευρώ το χρόνο.



ευχαριστώ, που με σκέφτεσαι...

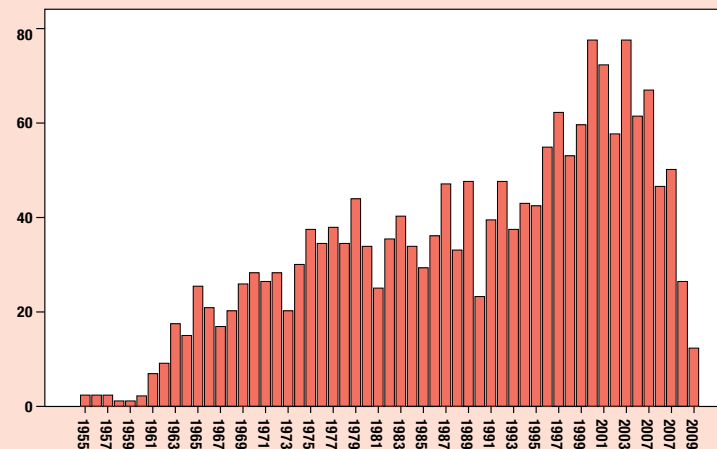
φύλλο εργασίας



Το μακρύ ταξίδι της εξερεύνησης συνεχίζεται. Ο Ορφέας και η Δανάη κάνουν μια στάση και μελετούν τι συνέβη στην Κύπρο τα παλαιότερα χρόνια. Μελετούν την ακόλουθη γραφική παράσταση, από έρευνα του 2010, και κάνουν μια σημαντική διαπίστωση:



Το 2006 παρατηρήθηκε μια σημαντική μείωση στον αριθμό των νέων καπνιστών, που ακολούθησε και κατά το 2008 και ακόμα πιο πολύ το 2009.



Αριθμός Νέων Καπνιστών ανά Χρονολογία Έναρξης Χρήσης

(Παγκύπρια Επισκόπηση Γενικού Πληθυσμού για το Κάπνισμα, το Αλκοόλ, και Άλλες Ψυχοδραστικές Ουσίες, Ιανουάριος 2010, Πανεπιστήμιο Λευκωσίας)

συζητείστε στις ομάδες σας

Γιατί νομίζετε ότι όλο και πιο λίγοι νέοι αρχίζουν το κάπνισμα;

Γιατί κάποιοι άλλοι όμως δεν το παίρνουν απόφαση και επιλέγουν να συνεχίζουν τη συνήθεια αυτή;



φύλλο εργασίας



Η αποστολή φτάνει σιγά-σιγά στο τέλος της και φαίνεται να ενθουσιάζει τα δύο παιδιά. Κάτι τελευταίο όμως! Ο Ορφέας και η Δανάη ανατρέχουν σε στόχους και επιδιώξεις των σχολείων τότε. Στέκονται σε φράσεις που τους κάνουν εντύπωση: «**Συνειδητοποιημένος πολίτης - ενεργός πολίτης**» Τι είναι αυτό; Μαθαίνουν για δικαιώματα και υποχρεώσεις. Καταλαβαίνουν ότι όλοι οι πολίτες συμβάλλουν στην προστασία της υγείας και ασφάλειας όταν διεκδικούν:

- 1 Το δικαίωμα να αναπνέουν καθαρό αέρα.
- 2 Το δικαίωμα να διαμαρτύρονται όταν κάποιος καπνιστής τους προκαλεί ενόχληση και θέτει σε κίνδυνο την υγεία τους.
- 3 Το δικαίωμα να ενεργούν με νόμιμα μέσα ώστε να μην ρυπαίνεται η ατμόσφαιρα στους διάφορους τόπους εργασίας και ψυχαγωγίας.



Άρχισαν να σκέφτονται τι μπορεί να κάνει ο κάθε πολίτης για να μην καταπατάται το δικαίωμα του για περιβάλλον απαλλαγμένο από καπνό στο σπίτι, στο σχολείο και στην κοινότητα.

Τι μπορεί, λοιπόν, να κάνει ένας/μια μαθητής/τρια σε συνεργασία με τους εκπαιδευτικούς και άλλους συνεργάτες για να μην καταπατάται το δικαίωμά του για ένα περιβάλλον απαλλαγμένο από καπνό; Γράψε τις δικές σου εισηγήσεις για να τους βοηθήσεις.



ευχαριστώ, που με σκέφτεσαι...

φύλλο εργασίας



συνέχεια...



Δημιουργήστε τώρα την κοινή λίστα εισηγήσεων της ολομέλειας της τάξης σας.
Μπορείτε να φτιάξετε πρώτα τη λίστα εισηγήσεων της ομάδας.

Μετά από συζήτηση ιεραρχήσετε τις εισηγήσεις σας με βάση (α) τη σημαντικότητά τους και (β) τη δυνατότητα υλοποίησης.

Επιλέξτε μία από τις εισηγήσεις για υλοποίηση. Αναφέρετε τα βήματα με τα οποία θα την υλοποιήσετε. Η κάθε ομάδα μπορεί να ασχοληθεί με διαφορετική εισήγηση.



Έτοιμοι για ΔΡΑΣΗ... Μην διστάσετε να ζητήσετε βοήθεια...

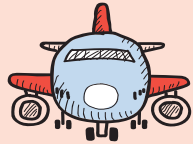
φύλλο εργασίας



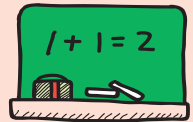
Άσκηση: Εντόπισε και σημείωσε με X κάθε χώρο όπου απαγορεύεται το κάπνισμα.



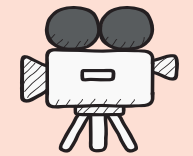
Εστιατόριο



Αεροδρόμιο



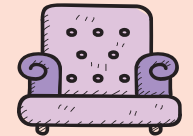
Σχολείο



Κινηματογράφος



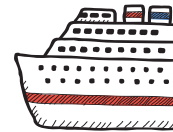
Κλειστός αθλητικός χώρος



Προσωπικός εσωτερικός χώρος



Καφετέρια



Λιμάνι



Δημόσια Βιβλιοθήκη



Θέατρο



Ιατρείο



Ανοιχτός εξωτερικός χώρος



ευχαριστώ, που με σκέφτεσαι...

φύλλο εργασίας



Η διερεύνηση συνεχίζεται. Ο Ορφέας και η Δανάη διαπιστώνουν ότι η νομοθεσία ΤΟΤΕ έδωσε έμφαση στα ακόλουθα:

- (α) Απαγόρευση προμήθειας καπνού σε ανήλικο
- (β) Απαγόρευση καπνίσματος σε οχήματα (δημόσιας και ιδιωτικής χρήσης)
- (γ) Απαγόρευση καπνίσματος από εγκύους
- (δ) Απαγόρευση καπνίσματος σε χώρους εργασίας



Συμφωνείτε ή διαφωνείτε με τα πιο πάνω; Εκφράστε τις απόψεις σας!



