



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΑΛΚΟΟΛΟΓΙΑΣ  
ΣΧΟΛΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΚΡΗΤΗΣ

ΔΙΚΤΥΟ  
ΑΛΚΟΟΛΟΓΙΑΣ  
ΚΡΗΤΗΣ



# 5<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Εκπαιδευτικό Σεμινάριο Πρόληψης

## Με Θέμα : Αλκοόλ και Νέοι

Παρουσίαση Εκπαιδευτικού Εργαλείου για μαθητές Δημοτικού-Γυμνασίου-Λυκείου.

Εισηγήτριες: Μαραγκάκη Δέσποινα , Καραγκούνη Ελένη , Μητσοπούλου Θεώνη-Αναστασία



Παρασκευή 21 Μαρτίου 2025

Ηράκλειο Κρήτης



# Που απευθύνονται οι παρεμβάσεις:

---

Οι παρεμβάσεις που πραγματοποιούνται απευθύνονται σε μαθητές Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης.

Στόχος των παρακάτω παρεμβάσεων είναι η ενημέρωση για τις επιδράσεις του αλκοόλ στην ψυχική, σωματική και κοινωνική υγεία καθώς η πρόληψη για την κατανάλωση του.

# Δομή Παρεμβάσεων:

Οι παρεμβάσεις αποτελούνται από 3 στάδια :

---

1° Στάδιο: (20 λεπτά)

Προβολή Παρουσίασης με τίτλο « Μαθαίνω για το αλκοόλ ».

Προβολή ταινίας μικρού μήκους με τίτλο “Nuggets”.

2° Στάδιο: (60 λεπτά)

Δημιουργία αυτοδιαχειριζόμενων ομάδων και ετοιμασία παρουσίασης από τους μαθητές με θέμα το αλκοόλ.  
(παιχνίδι ρόλων, ποιήματα, ζωγραφιές)

3° Στάδιο: (40 λεπτά)

Κάθε ομάδα παρουσιάζει το έργο της.

\* Στα Γυμνάσια και στα Λύκεια μπορεί να γίνει βιωματική εξιστόρηση από μέλος των Κ.Ο.Π.Α.

\* Στα Γυμνάσια και στα Λύκεια δίνεται ένα ερωτηματολόγιο (πολλαπλής επιλογής) πριν την παρέμβαση με ερωτήσεις σχετικά με τις γνώσεις και την εμπειρία των μαθητών με το αλκοόλ.

# Το ερωτηματολόγιο έχει την παρακάτω μορφή:

ΚΥΚΛΩΣΤΕ Ή ΣΗΜΕΙΩΣΤΕ ΤΗΝ ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΣΑΣ

ΣΧΟΛΕΙΟ:

ΤΑΞΗ:

A. ΑΓΟΡΙ B. ΚΟΡΙΤΣΙ

**1. Σε ποια ηλικία μπορούμε να πούμε αλκοόλ για πρώτη φορά άφοβα:**

1. 12 2. 15 3. 18 4. 22

**2. Ποιο είναι το ασφαλέστερο ποτό:**

1. μπύρα 2. κρασί 3. νερό 4. Gordon's space/breezer 5. ....

**3. Πόσες φορές έχεις καταναλώσει αλκοόλ:**

Ποτέ 1-2 3-5 6-9 10-19 20-39 >40

A. Σε όλη σου τη ζωή:

B. Τον τελευταίο χρόνο:

Γ. Τους τελευταίους 3 μήνες:

**4. Σε ποια ηλικία δοκίμασες για πρώτη φορά αλκοόλ:**

1. ποτέ 2. πριν τα 11 3. 12 – 13 4. 14 5. 15 – 16 6. 17

**5. Τι είδους ποτά καταναλώνεις συνήθως:**

1. μπύρα 2. κρασί 3. Ρακί 4. ουίσκι/βότκα 5. Κοκτέιλ 6. Gordon's space/breezer/Smirnoff ice

**6. Πόσα ονοπνευματώδη ποτά πίνεις συνήθως την ημέρα που θα πεις:**

1. 1 – 2 2. 3 – 4 3. 5 – 6 4. 7 – 9 5. 10 ή περισσότερα

**7. Για ποιους λόγους πίνεις:**

1. για διασκέδαση 2. μ' αρέσει η γεύση του αλκοόλ 3. λόγω άγχους / προβλημάτων 4. γιατί πίνει η παρέα

**8. Ήπες ποτέ τόσο ώστε να μεθύσεις:**

1. ναι 2. όχι

Αν ναι, πόσες φορές έχει συμβεί αυτό τον τελευταίο μήνα;

1α. καμία 1β. 1 – 2 1γ. 2-4 1δ. 5 και πάνω

**9. Ποιος από τους παρακάτω τρόπους πιστεύεις πως είναι ο πλέον κατάλληλος ώστε να βοηθήσεις κάποιον που είναι μεθυσμένος:**

1. του δίνουμε καφέ με λεμόνι επειδή είναι το αντίδοτο του αλκοόλ

ΚΥΚΛΩΣΤΕ Ή ΣΗΜΕΙΩΣΤΕ ΤΗΝ ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΣΑΣ

2. τον βοηθάμε να κάνει εμετό επειδή το μεθύσι είναι σαν δηλητηρίαση

3. τον βάζουμε σε ασφαλές μέρος, ώστε με τις ώρες να ~~μεταβολιστεί~~ το αλκοόλ

4. Δεν γνωρίζω

**10. Ποια επίδραση πιστεύεις πως έχει το αλκοόλ στη διάθεσή μας:**

1. μας ανεβάζει τη διάθεση και μετά την κατεβάζει 2. μας ανεβάζει τη διάθεση

3. μας κατεβάζει τη διάθεση 4. τίποτα από τα παραπάνω 5. δεν γνωρίζω

**11. Πριν καταναλώσεις κάποιο αλκοολούχο ποτό προσέχεις το ποσοστό του αλκοόλ που περιέχει:** 1. Ναι 2. Όχι

**12. Τα αερούχα αλκοολούχα ποτά (τύπου breezer/smirnoff ice/gordon's space κ.ά.) τα οποία πωλούνται ακόμη και στα περίπτερα:**

1. περιέχουν αλκοόλ 4%, δηλαδή όσο η μπύρα 2. περιέχουν ελάχιστη και αβλαβή ποσότητα αλκοόλ 3. δεν περιέχουν καθόλου αλκοόλ 4. δεν γνωρίζω

**13. Τι ποσότητα αλκοόλ μπορεί συνήθως να καταναλώνει ένας ενήλικας άνδρας την ημέρα άφοβα:**

1. 2 – 3 ποτήρια 2. 3 – 4 3. όσα θέλει 4. δεν γνωρίζω

**14. Τι ποσότητα αλκοόλ μπορεί συνήθως να καταναλώνει μια ενήλικη γυναίκα την ημέρα άφοβα:**

1. 2 – 3 ποτήρια 2. όσο θέλει 3. 1 – 2 4. δεν γνωρίζω

**15. Αλκοόλ μπορούν να καταναλώνουν σε μικρές ποσότητες τα παιδιά και οι έφηβοι άφοβα:**

1. σπανίως 2. μια φορά την εβδομάδα 3. ποτέ 4. στις διακοπές 5. δεν γνωρίζω

**16. Θα έλεγες πως η έλλειψη ελέγχου στην κατανάλωση αλκοόλ:**

1. δημιουργεί πολύ κέφι 2. είναι αδυναμία χαρακτήρα 3. είναι συμβατή με εξάρτηση (αλκοολισμός) 4. τίποτα από τα παραπάνω 5. δεν γνωρίζω

**17. Ποια ανθρώπινα όργανα βλάπτει η κακή χρήση αλκοόλ?**

1. Εγκέφαλο 2. Περιφερικό Νευρικό Σύστημα 3. Οισοφάγο 4. Πάγκρεας

5. Μυϊκό Σύστημα 6. Καρδιά 7. Ήπαρ 8. Όλα τα παραπάνω

**18. Το αλκοόλ δηλαδή η αιθυλική αλκοόλη ορίζεται από την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (Π.Ο.Υ.) ως:** 1. κοινωνικό ποτό 2. κλασική εξαρτησιογόνος ουσία (ναρκωτικό) 3. αναψυκτικό 4. δεν γνωρίζω

## Τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου από την Α' τάξη του 4<sup>ου</sup> Γυμνασίου Θερίσσου έδειξαν ότι οι μαθητές πιστεύουν πως :

---

- Η επιτρεπτή ηλικία για να καταναλώσουν πρώτη φορά αλκοόλ είναι από 18 έτη και πάνω.
- Οι άνδρες μπορούν να καταναλώνουν άφοβα μεγαλύτερη ποσότητα αλκοόλ σε σχέση με τις γυναίκες.
- Δεν γνωρίζουν την επίδραση που έχει το αλκοόλ στην διάθεση ενώ μερικοί θεωρούν πως την “ανεβάζει” .
- Η κατανάλωση αλκοόλ βλάπτει όλα τα όργανα, το περιφερικό και μυϊκό σύστημα.
- Η έλλειψη ελέγχου στην κατανάλωση αλκοόλ είναι συμβατή με την εξάρτηση ή την αδυναμία χαρακτήρα, ενώ μερικοί δεν γνωρίζουν τι μπορεί να προκληθεί από την έλλειψη ελέγχου.

# Μερικές από τις δραστηριότητες που υλοποιούνται στα πλαίσια των παρεμβάσεων είναι:

---

- ❖ Προβολή ταινίας μικρού μήκους “Nuggets” ως εγκεκριμένο εργαλείο πρόληψης από το Υπουργείο Υγείας.



Η ταινία ακολουθεί ένα μικρό πουλί που ανακαλύπτει μια χρυσή σταγόνα (nugget) και, αφού τη δοκιμάζει, βιώνει μια ευχάριστη αίσθηση ευφορίας και ανύψωσης. Ωστόσο, όσο συνεχίζει να καταναλώνει αυτές τις σταγόνες, η ευφορική αίσθηση γίνεται όλο και πιο σύντομη, ενώ η πτώση γίνεται όλο και πιο επώδυνη. Σταδιακά, το πουλί φαίνεται να χάνει τον έλεγχο, μέχρι που φτάνει σε σημείο όπου δεν μπορεί πλέον να σταματήσει, παρά την εξάντληση και την απελπισία του.

Αν και η ταινία δεν κατονομάζει συγκεκριμένα το αλκοόλ, η ιστορία απεικονίζει με απλό και συγκινητικό τρόπο τον φαύλο κύκλο της εξάρτησης: την αρχική ευφορία, τη σταδιακή αύξηση της ανεκτικότητας, τις αρνητικές συνέπειες και την απώλεια ελέγχου

# Πριν την ταινία: 0'-10' | Προεργασία - Προβληματισμός

## 1. Το παιχνίδι των επιθυμιών και των αποφάσεων:

**Σκοπός:** Να κατανοήσουν οι συμμετέχοντες τη σημασία των επιλογών τους χωρίς να αναφέρεται άμεσα το αλκοόλ.

### Περιγραφή:

Οι συμμετέχοντες στέκονται σε κύκλο γύρω από την κίτρινη μπάλα, η οποία είναι το "αντικείμενο" που θα πρέπει να αποφασίσουν αν θα πιάσουν ή όχι.

Οι συμμετέχοντες παίρνουν την μπάλα μεταξύ τους με τη σειρά. Κάθε φορά που κάποιος αγγίζει την μπάλα, του δίνονται διαφορετικές καταστάσεις (χωρίς αναφορά στο αλκοόλ).

### Παραδείγματα καταστάσεων:

"Κάποιος σου προσφέρει κάτι, το πιάνεις χωρίς να το σκεφτείς;"

"Περνάς δίπλα από κάτι που φαίνεται ενδιαφέρον, το πιάνεις αμέσως ή το εξετάζεις πρώτα;"

"Βρίσκεις κάτι και δεν ξέρεις αν πρέπει να το κρατήσεις ή να το αφήσεις, τι κάνεις;"

"Αν το πιάσεις, τι πιστεύεις ότι θα συμβεί;"

"Πώς αισθάνθηκες όταν αποδέχτηκε κάτι που δεν περίμενες;"

"Ποιες άλλες επιλογές έχεις αν δεν πιάσεις την μπάλα;"

**Σκοπός:** Να σκεφτούν τις συνέπειες των αποφάσεών τους και να συνειδητοποιήσουν ότι πρέπει να είναι προσεκτικοί πριν πάρουν κάτι ή κάνουν κάτι χωρίς να το εξετάσουν.

# Προτεινόμενες Δραστηριότητες μετά την ταινία:

Οι μαθητές επιλέγουν μία από τις παρακάτω προκλήσεις:

## 5'-15' | Συζήτηση μετά την ταινία

- Τι μήνυμα περνάει η ταινία;
- Τι συμβολίζει το "nugget";
- Ποιες σωστές επιλογές θα μπορούσε να κάνει ο χαρακτήρας;

## 30'-40' | Δημιουργική ομάδα

### 1. Γραφή (Ατομική ή Ομαδική)

**Εναλλακτικό τέλος:** Αντί να συνεχίσει να παίρνει nuggets, ο χαρακτήρας βρίσκει μια διέξοδο. Τι θα μπορούσε να γίνει;

**Γράμμα υποστήριξης:** Οι μαθητές γράφουν ένα γράμμα στον χαρακτήρα της ταινίας, δίνοντάς του συμβουλές και ενθάρρυνση για να κάνει σωστές επιλογές.

Αν υπάρχει χρόνος, 2-3 μαθητές μπορούν να διαβάσουν τα κείμενά τους στην τάξη.

### 2. Ζωγραφική ή Κόμικ (Ατομική ή Ομαδική)

Οι μαθητές σχεδιάζουν:

- Έναν άλλον χαρακτήρα ή να προσθέσουν επιπλέον στοιχεία.
- Ένα κόμικ με διαδοχικές εικόνες που δείχνει τις επιπτώσεις της εξάρτησης και την πορεία προς την απεξάρτηση.
- Ένα εναλλακτικό τέλος όπου ο χαρακτήρας βρίσκει υποστήριξη ή κάνει μια θετική επιλογή.

\*Οι ζωγραφιές μπορούν να παρουσιαστούν και να συζητηθούν στην τάξη.



### 3. Επαναστοχοποίηση (Ομαδική)

Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες και ετοιμάζουν έναν σύντομο αυτοσχεδιασμό (1-2 λεπτά) βασισμένο σε μία από τις εξής ιδέες:

- Ο χαρακτήρας της ταινίας ζητά βοήθεια από κάποιον και βρίσκει έναν νέο δρόμο.
- Ένας φίλος προσπαθεί να αποτρέψει κάποιον από το να δοκιμάσει ένα nugget.

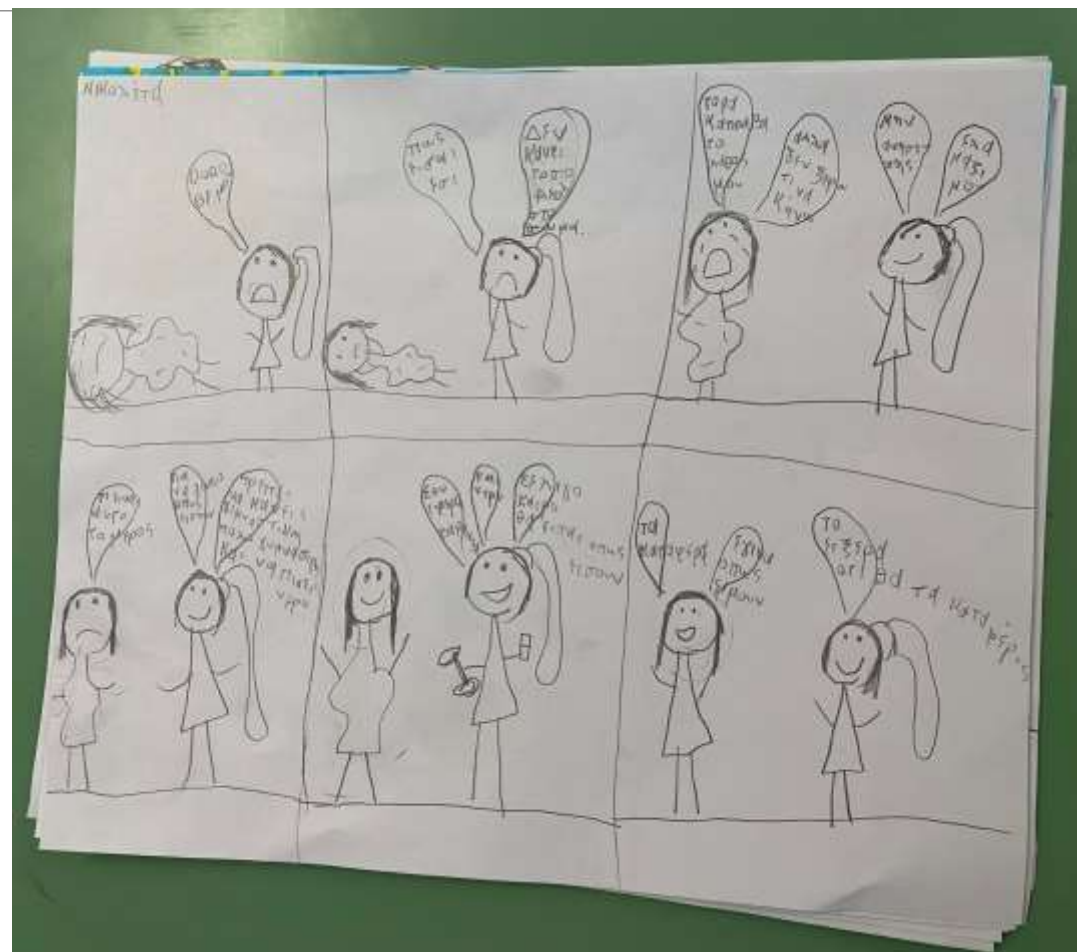
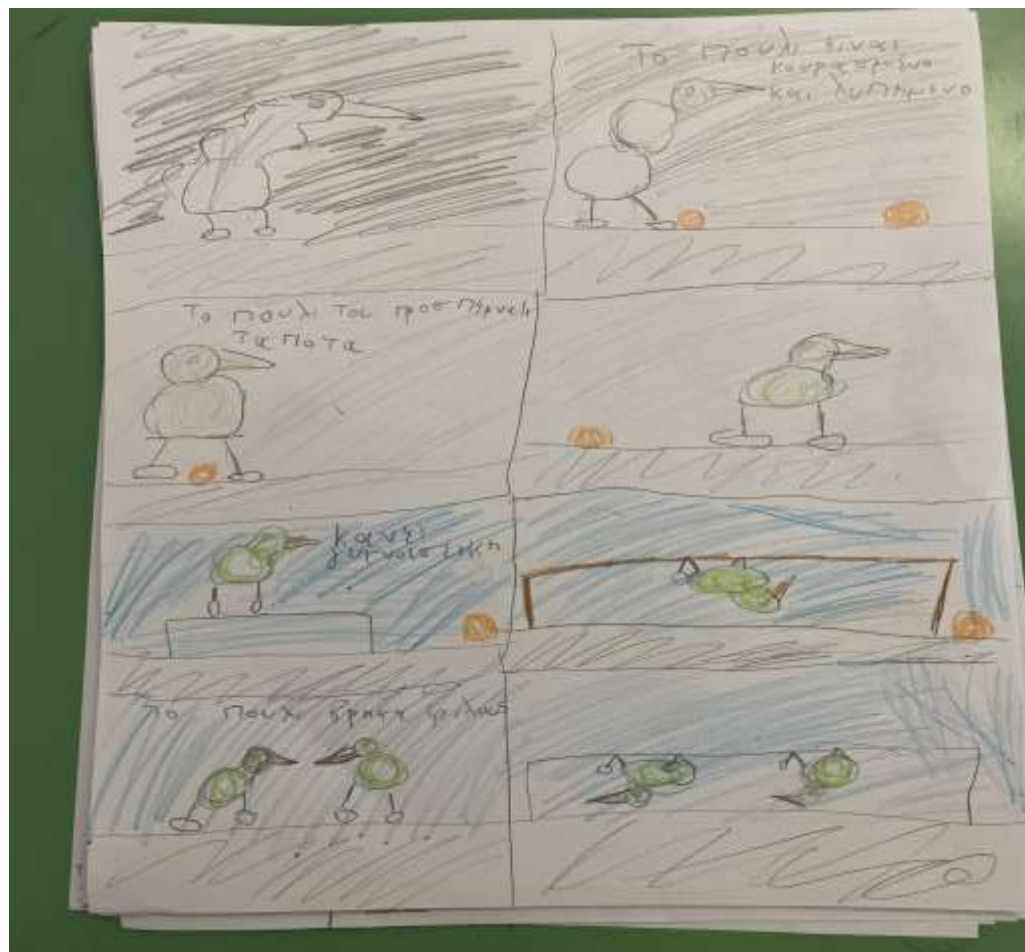
Οι ομάδες παρουσιάζουν τις σκηνές τους και ακολουθεί συζήτηση.

### **Συμπέρασμα & Κλείσιμο (10 Λεπτά)**

- Ανακεφαλαίωση βασικών σημείων.
- Συζήτηση για υγιείς εναλλακτικές επιλογές (άθληση, τέχνη, κοινωνική στήριξη)



# Σχεδίαση εναλλακτικού τέλους από τους μαθητές:



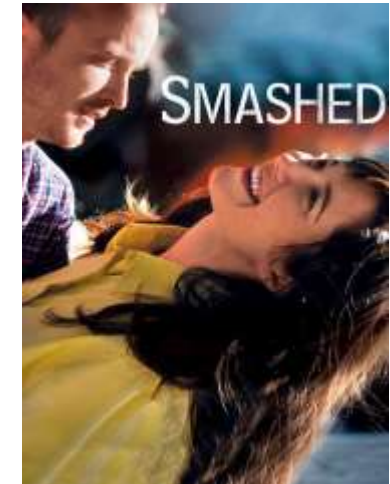
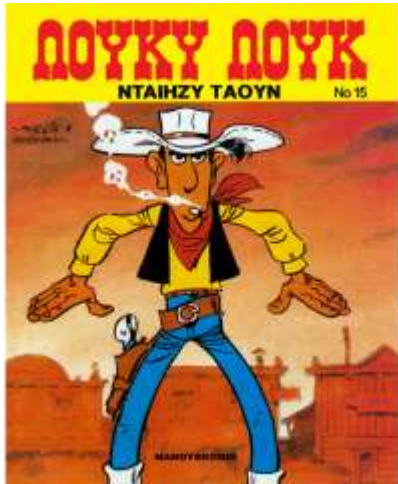
# Υποθετικό Σενάριο:

- Μια παρέα μαθητών βρίσκεται σε μία σχολική εκδρομή. Ένας από τους φίλους τους έχει πει υπερβολικά και αρχίζει να δείχνει σημάδια ότι δεν είναι καλά (π.χ. ζαλάδα, εμετός, δυσκολία στην ομιλία ή ακόμα και απώλεια συνείδησης). Οι υπόλοιποι μαθητές πρέπει να αποφασίσουν πώς θα τον βοηθήσουν και αν πρέπει να ζητήσουν βοήθεια από έναν ενήλικα (καθηγητής, γονέας, άλλος).
- **Μοιράζονται οι παρακάτω ρόλοι και οι μαθητές καλούνται να κάνουν αναπαράσταση της έκβασης του σεναρίου που τους έχει δωθεί.**

- Φίλος/Φίλη
- Αδελφός/Αδελφή
- Μεθυσμένος/Μεθυσμένη
- Συμμαθητής/Συμμαθήτρια
- Γονέας ( Πατέρας/Μητέρα)
- Καθηγητής/Καθηγήτρια



- ❖ Επιπλέον, έχει προετοιμαστεί υλικό δραστηριοτήτων με μικρού μήκους ταινίες, όπως ο "Λούκι Λουκ" και ο "Τομ και Τζέρι", οι οποίες είναι προσιτές για μαθητές Πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης και χρησιμοποιούνται για τον ίδιο σκοπό, ενισχύοντας την προσέγγιση αυτή και επεκτείνοντας τις δυνατότητες πρόληψης, πάντα με έναν ευχάριστο και δημιουργικό τρόπο.
- ❖ Τέλος, έχουν εμπλακεί στην δημιουργία δραστηριοτήτων σε προτεινόμενες ταινίες ("Ο κύκλος των χαμένων ποιητών" & "Smashed") για τη Δευτεροβάθμια εκπαίδευση τελιόφοιτες φοιτήτριες Κοινωνικής Εργασίας - εθελόντριες του Συλλόγου "Η Επιστροφή" με τον ίδιο στόχο.



\* Το υλικό αυτών των δραστηριοτήτων δεν έχει εφαρμοστεί ακόμα σε σχολεία.

# Συμπερασματικά:

- ❖ Ο συνδυασμός της ταινίας και των σεναρίων με τις προτεινόμενες δραστηριότητες προέκυψε από την ανάγκη να υποστηριχθούν οι μαθητές στην κατανόηση των συνεπειών των επιλογών τους και στην ανάπτυξη στρατηγικών για την αποφυγή επιβλαβών συμπεριφορών, με τρόπο ευχάριστο και προσαρμοσμένο στην ηλικία τους.
- ❖ Οι δραστηριότητες αυτές βοηθούν τα παιδιά να κατανοήσουν καλύτερα τις έννοιες του εθισμού, της πίεσης της ομάδας και των σωστών επιλογών, μέσα από βιωματικές δράσεις που τους δίνουν την ευκαιρία να συμμετέχουν ενεργά και να μαθαίνουν με διασκεδαστικό τρόπο.
- ❖ Αυτή η ενεργή εμπλοκή επιτρέπει στα παιδιά να αναπτύξουν δεξιότητες κριτικής σκέψης και συναισθηματικής νοημοσύνης, ενισχύοντας παράλληλα την αυτοεκτίμησή τους και την ικανότητά τους να παίρνουν υπεύθυνες αποφάσεις.
- ❖ Οι βιωματικές δραστηριότητες ενθαρρύνουν τα παιδιά να εκφράσουν τα συναισθήματά τους και να κατανοήσουν τις συνέπειες των επιλογών τους με έναν διαδραστικό και υποστηρικτικό τρόπο, προάγοντας τη δημιουργία ενός ασφαλούς μαθησιακού περιβάλλοντος, όπου οι μαθητές έχουν την ευκαιρία να εκφράσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους μέσω παιχνιδιών, γραφής, δραματοποίησης και άλλων δημιουργικών διαδικασιών.

Οι δραστηριότητες αυτές σχεδιάστηκαν από την Αγγουράκη Ροδάνθη, Κοινωνική Λειτουργό MSc, MEd και μέλος του Συλλόγου "Η Επιστροφή".

Σας ευχαριστούμε πολύ!

---