

# ΕΕΕΕΚ Ελευσίνας

Σχολικό έτος 2013-14

## Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας : «Ξέρω τι ζητάω»

### Υπεύθυνες Καθηγήτριες:

Νιθαυριανάκη Ασπασία, Μαυρίδη Κων/να, Γκορόγια Γεωργία

### Μαθητές που συμμετείχαν:

Οικονόμου Δήμητρα(E2), Θωμά Αγγελική(E2), Στέρπη Αιμιλία(E2), Καπαγερίδου Σοφία(E2), Κουφή Ιωάννα(E2), Λιάκος Σπύρος(B2), Παπαχρήστος Βασίλης(A3), Φώτη Δέσποινα(B2), Κουρουμπέση Μαρία(B2)



- Το "ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ" είναι ένα σχολικό πρόγραμμα πρόληψης της χρήσης ψυχοτρόπων ουσιών για εφήβους και βασίζεται στο μοντέλο των ολοκληρωμένων προγραμμάτων κοινωνικών επιρροών.
- Η καινοτομία του "ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ" έγκειται στο ότι αναπτύχθηκε με τη συνεργασία επτά κρατών μελών της Ευρωπαϊκής Ένωσης (Αυστρία, Βέλγιο, Γερμανία, Ελλάδα, Ισπανία, Ιταλία και Σουηδία) στο πλαίσιο του προγράμματος EU-Dap και αξιολογήθηκε ως προς την αποτελεσματικότητά του σε προγενέστερο στάδιο.
- Το πρόγραμμα βασίζεται στο μοντέλο των ολοκληρωμένων προγραμμάτων κοινωνικών επιρροών, είναι αλληλεπιδραστικό και συνδυάζει στοιχεία προγραμμάτων δεξιοτήτων ζωής και κανονιστικών προτύπων.
- Το περιεχόμενο του προγράμματος αποσκοπεί στο να μειώσει τα ποσοστά των μαθητών που δοκιμάζουν ουσίες για πρώτη φορά και/ή να καθυστερήσει τη μετάβαση από την περιστασιακή στη συστηματική χρήση ουσιών.

- Το πρόγραμμα αποτελείται από 12 ενότητες
- Το πρόγραμμα προσαρμόστηκε στις εκπαιδευτικές ανάγκες των μαθητών του ΕΕΕΕΚ Ελευσίνας
- Οι εξαρτησιογόνες ουσίες με τις οποίες ασχολείται είναι κυρίως ο καπνός, το αλκοόλ και η κάνναβη, αλλά και άλλες παράνομες ουσίες.



Οι ενότητες του προγράμματος επικεντρώνονται σε τρία κεντρικά θέματα:

- 1. Γνώση και στάσεις
- 2. Διαπροσωπικές δεξιότητες
- 3. Ενδοπροσωπικές δεξιότητες

ΕΝΟΤΗΤΑ	ΤΥΠΟΣ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΤΟΧΟΣ
1	Έναρξη του "Ξέρω τι Ζητάω"	Παρουσίαση, ομαδική δουλειά, συμβόλαιο	Εισαγωγή στο πρόγραμμα, κανόνες για τα μαθήματα
2	Να είναι κανείς μέλος ομάδας ή να μην είναι	Παιχνίδι καταστάσεων, ομαδική συζήτηση	Αποσαφήνιση της επιρροής της ομάδας
3	Οι ανισομετατόδι	Ομαδική δουλειά, κολάζ	Ενημέρωση για τους διάφορους παράγοντες που επηρεάζουν στη χρήση ουσιών
4	Έλεγχος αληθείας	Παρουσίαση, ομαδική δουλειά, παιχνίδια	Καλλιέργεια κριτικής προσέγγισης της πληροφορίας
5	Μάθε για το κάπνισμα	Κουίζ, ομαδική συζήτηση, ανατροφοδότηση, παιχνίδια	Πληροφορίες για τις επιπτώσεις του καπνίσματος, διάκριση μεταξύ σαμψυμένων και πραγμάτων
6	Αυτοέκφραση	Παιχνίδι, ομαδική συζήτηση	Ικανοποιητική έκφραση συναισθημάτων, διάκριση μεταξύ λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας
7	Διανομομός	Ομαδική συζήτηση, παιχνίδια ρόλων	Καλλιέργεια αυτοεπιποίησης και σεβασμού προς τον άλλον
8	Η φυχή της παρέας	Παιχνίδι ρόλων, παιχνίδια, ομαδική συζήτηση	Αναγνώριση και εκτίμηση των προτερημάτων, εξάσκηση και προβληματισμός για την επαφή με τους άλλους
9	Μάθε για τα ναρκωτικά	Ομαδική δουλειά, κουίζ	Πληροφορίες για τις θετικές και αρνητικές επιπτώσεις της χρήσης ουσιών
10	Τα δύσκολα	Παρουσίαση, ομαδική δουλειά	Έκφραση αρνητικών συναισθημάτων, διαχείριση μειονεκτημάτων
11	Επίλυση προβλημάτων και λήψη αποφάσεων	Παρουσίαση, ομαδική συζήτηση	Δομημένη επίλυση προβλημάτων, καλλιέργεια δημιουργικής σκέψης και αυτοελέγχου
12	Στοιχειώδη και κλεισίμα	Παιχνίδι, ομαδική δουλειά	Διάκριση με ταύτο μακροπρόθεσμων και βραχυπρόθεσμων στόχων

### Τι αποκομίσαμε από το πρόγραμμα

- Ενισχύθηκε η καλή συνεργασία και η αλληλεπίδραση μεταξύ των μαθητών
- Αναπτύχθηκε η ικανότητα τους να συζητούν και να ανταλλάσσουν απόψεις
- Γνωρίσαμε τι είναι οι εξαρτησιογόνες ουσίες και τους κινδύνους τους.
- Τα παιδιά ήρθαν σε επαφή με νέες μορφές βιωματικής μάθησης, κυρίως με παιχνίδια ρόλων.
- Ενισχύθηκαν βιωματικά ενδοπροσωπικές (π.χ. αυτοέκφραση, δυναμισμός) και διαπροσωπικές (π.χ. τρόποι επαφής με καινούρια ομάδα) δεξιότητες των μαθητών για θετική συναναστροφή με άλλους.

