

ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ PROJECT 3ο ΕΠΑΛ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

◆ **"Αλκοόλ και
εξάρτηση: η
απόφαση
είναι δική σου "**

◆ ΤΑΞΗ Α'
ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΩΝ
ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ ΑΤ1
ΗΡΑΚΛΕΙΟ 2014



ΟΜΑΔΕΣ ΜΑΘΗΤΩΝ

◆ 1η ομάδα

- ◆ Βουλγαράκης Γιάννης
- ◆ Καρκασίνας Γρηγόρης
- ◆ Πακιουφάκης Δημήτρης
- ◆ Μπρουκάι Χρήστος
- ◆ Παχιαδάκης Νίκος

◆ 2η ομάδα

- ◆ Γερογιαννάκης Πάνος
- ◆ Καφτάκης Γιάννης
- ◆ Λιοδακάκης Δημήτρης
- ◆ Κατρινάκης Γρηγόρης
- ◆ Λαγκόζι Αλέξανδρος

◆ 3η ομάδα

- ◆ Γιατράκης Αλέξανδρος
- ◆ Δουλγεράκης Ραφαήλ
- ◆ Αθανασάκης Αντώνης
- ◆ Παπαηλιάκης Μάνος
- ◆ Κουρκουνάκης Βασίλης

◆ 4η ομάδα

- ◆ Νινιράκης Νίκος
- ◆ Καλεμικιαράκης Ζαχαρίας
- ◆ Ντοντάι Ρομάριο
- ◆ Νικηφόρος Βαγγέλης
- ◆ Σταυρακάκης Μάνος

ΑΛΚΟΟΛ:ΓΕΓΟΝΟΤΑ&ΨΕΜΑΤΑ

- ◆ Οι λανθασμένες αντιλήψεις που έχουν πολλοί άνθρωποι για το ποτό,έχουν βλάψει όλους μας.Γι' αυτόοόό,όσα περισσότερα ξέρουμε για το αλκοόλ και το ποτό,τόσο πιο εύκολο θα είναι να πάρουμε υπεύθυνες απόφασεις για το ποτό.



Δεν έχει σημασία πόσο πίνεις, αρκεί να πίνεις μόνο μπύρα;

- ◆ **ΛΑΘΟΣ** (Βέβαια)
- ◆ Ένα κουτάκι μπύρας έχει περίπου την ίδια ποσότητα αλκοόλ με ένα ποτήρι κρασί ή ένα σφηνάκι. Μπορεί να σας πάρει περισσότερη ώρα, αλλά και με την μπύρα θα κάνετε το ίδιο μεθύσι όπως με κρασί ή ποτό.

Αν αντέχεις να πίνεις πολύ, είναι
σημάδι ότι είσαι μεγάλος

ΣΩΣΤΟ ή ΛΑΘΟΣ;

◆ **ΚΑΙ ΠΑΛΙ ΛΑΘΟΣ!**

- ◆ Δεν υπάρχει τίποτα μεγαλίστικο στο να πίνεις πολύ, ούτε στο να κάνεις ' ' κόντρες ' ' με τους φίλους σου. Είναι εξίσου ανόητο να πίνεις πολύ, όσο και να τρως πολύ... και τα δυο το ίδιο ανθυγιεινά



- ◆ Αυτό που πραγματικά μεθάει και κάνει κάποιον πολύ χάλια, είναι να ανακατεύει τα ποτά (δηλαδή να ξεκινήσει με 3-4 μπύρες και μετά να πιεί κρασί)
ΣΩΤΣΟ ή ΛΑΘΟΣ;
ΛΑΘΟΣ Ξανά!
- ◆ Δεν έχει τόσο μεγάλη σημασία αν θα τα ανακατέψετε. Αυτό που έχει σημασία είναι η ποσότητα αλκοόλ που καταναλώνουμε!

- ◆ Οι μεθυσμένοι συμπεριφέρονται πιο φιλικά **ΣΩΣΤΟ ή ΛΑΘΟΣ ;**

Απαντήσατε μήπως **ΛΑΘΟΣ**; (Εξυπνούλια)

- ◆ Ναι βέβαια, κάποιοι άνθρωποι μπορεί να γίνουν πιο φιλικοί, όταν είναι μεθυσμένοι. Δυστυχώς, όμως κάποιοι γίνονται επίσης πιο κακοί, πιο επικίνδυνοι, πιο ευάξεπτοι, και εμφανίζουν ακόμα και δολοφονικές ή αυτοκτονικές τάσεις. Το αλκοόλ εμπλέκεται στο 50% όλων των φόνων (ανθρωποκτονιών) και στο 1/3 των αυτοκτονιών – αυτό δεν είναι και πολύ φιλικό!



- ◆ Λιγότερες γυναίκες κατανατούν αλκοολικές.
ΛΑΘΟΣ (Το βρήκατε!)
- ◆ Δυστυχώς, ο αριθμός των αλκοολικών γυναικών σε σχέση με αυτόν των ανδρών, αυξάνεται. Στη δεκαετία του 1950, αντιστοιχούσαν πέντε ή έξι αλκοολικοί άνδρες σε κάθε αλκοολική γυναίκα. Σήμερα, η αντιστοιχία έχει φτάσει στους τρεις αλκοολικούς άνδρες για μια αλκοολική γυναίκα....



- ◆ Αν οι γονείς ενός παιδιού δεν πίνουν, δεν υπάρχει λόγος ανησυχίας, ούτε το παιδί θα πίνει.

ΣΩΣΤΟ ή ΛΑΘΟΣ;

ΛΑΘΟΣ

- ◆ Μερικές φορές, αυτό αποδεικνύεται αληθές – οι στατιστικές, όμως, δείχνουν ότι τα υψηλότερα ποσοστά αλκοολικών εμφανίζονται σε οικογένειες, όπου οι γονείς είναι ή αλκοολικοί ή δεν πίνουν καθόλου!



- ◆ Το αλκοόλ πηγαίνει στον εγκέφαλο σχεδόν αμέσως μετά την κατάποση. Μεταφέρεται εκεί από το αίμα. Το αλκοόλ επιστρέφει συνέχεια στον εγκέφαλο, μέχρι το συκώτι να προλάβει να μετατρέψει (να οξειδώσει) όλο το αλκοόλ σε διοξείδιο του άνθρακα, νερό και ενέργεια.



Κοιτάξτε Ξανά!

- ◆ Δεν έχει σημασία αν κάποιος πει ένα κουτάκι μπίρας, ένα ποτήρι κρασί ή ένα σφηνάκι –όλα περιέχουν την ίδια ποσότητα αλκοόλ. Η ποσότητα του ποτού είναι προφανώς διαφορετική, αλλά η περιεκτικότητα σε οινόπνευμα παραμένει ίδια.

Είναι το αλκοόλ ναρκωτικό???


- ◆ Εκπλαγήκατε που αποκαλέσαμε το αλκοόλ ναρκωτικό?
- ◆ Το είχαμε φανταστεί. Δεν το πιστεύετε?



Η ΛΙΣΤΑ ΤΩΝ ΚΙΝΔΥΝΩΝ

Οι διαφορετικές ουσίες όπως βαθμολογήθηκαν από ερευνητές στη Βρετανία από το 0 (απολύτως ασφαλής ουσία) ως το 100 (άκρως επικίνδυνη ουσία)

72 αλκοόλ ▶ **55** ηρωίνη ▶ **54** κοκαΐνη
σε μορφή κρακ ▶ **33** μεθαμφεταμίνες ▶
27 κοκαΐνη ▶ **26** κάπνισμα ▶ **23** αμ-
φεταμίνες ή «σπιντ» ▶ **20** κάνναβη ▶ **15**
βενζοδιαζεπίνες όπως το Valium ▶ **15** κε-
ταμίνη ▶ **14** μεθαδόνη ▶ **13** μεφεδρό-
νη ▶ **9** ecstasy ▶ **9** αναβολικά στερο-
ειδή ▶ **7** LSD ▶ **5** «μαγικά μανιτάρια»

- ◆ Για ποιο λόγο το **αλκοόλ** ασκεί διαφορετική επίδραση σε διαφορετικούς ανθρώπους??
 - ◆ Γιατί κάποιοι, μόλις πιουν, γίνονται **ομιλητικοί** και άλλοι **νυστάζουν**??
 - ◆ Γιατί κάποιοι γίνονται **κακοί** και άλλοι γίνονται πιο **ευχάριστοι**??
- 

- ◆ Το πώς συμπεριφέρεται και αισθάνεται κάποιος που έχει πιεί, εξαρτάται επίσης από....
 - την ποσότητα που πίνει
 - το πόσο γρήγορα πίνει
 - από την σωματική διάπλαση του πότη
 - την εμπειρία που έχει με το αλκοόλ
 - την ποσότητα φαγητού που υπάρχει στο στομάχι
 - τα αισθήματα του για το αλκοόλ
 - την διάθεση του πότη
 - το μέρος στο οποίο πίνει



Να κάποιιοι από τους λόγους για τους οποίους πίνουν οι έφηβοι:

- ◆ “Με χαλαρώνει”.
- ◆ “Με βοηθάει να διασκεδάζω”.
- ◆ “Έχει ωραία γεύση”.
- ◆ “Είμαι περίεργος να δω πώς είναι”.
- ◆ “Το κάνουν και οι φίλοι μου”.
- ◆ “Με βοηθά να συμπαθώ περισσότερο τον εαυτό μου”.
- ◆ “Με βοηθά να ξεχνάω τα προβλήματα μου”.
- ◆ “Πίνουν και οι γονείς μου”.
- ◆ “Οι γονείς μου, μου έχουν απαγορέψει να πίνω”.



Γιατί πολλοί Ενήλικες Ανησυχούν Λιγότερο για το Αλκοόλ απ' ότι για τα άλλα Ναρκωτικά;

- ◆ Μπορεί να μην ξέρουν ότι το αλκοόλ είναι ναρκωτικό.
- ◆ Μπορεί να πιστεύουν ότι το αλκοόλ είναι ένα ναρκωτικό που η χρήση του επιτρέπεται.
- ◆ **Μπορεί να έχουν λιγότερη κοινή λογική απ' ότι ένα γατάκι! Ποιός ξέρει;**



Για ποιο λόγο πιστεύετε ότι πολλοί άνθρωποι-έφηβοι και ενήλικες – δεν πίνουν;

- ◆ Μπορεί να μην τους ενδιαφέρει.
- ◆ Δεν θεωρούν ότι το χρειάζονται για να νιώσουν όμορφα ή ώριμοι... Είναι ευτυχισμένοι έτσι όπως είναι.
- ◆ Χαλαρώνουν και διασκεδάζουν με άλλους τρόπους.
- ◆ Δεν πίνουν για θρησκευτικούς λόγους.
- ◆ Δεν τους αρέσει η χρήση ναρκωτικών, συμπεριλαμβανομένου και του αλκοόλ



Κατανάλωση αλκοόλ

- ◆ Οι άνθρωποι που πίνουν υπερβολικά πολύ, σε βαθμό που αυτή η συνήθεια να προκαλεί προβλήματα στους άλλους ή στους ίδιους, ονομάζονται **αλκοολικοί ή προβληματικοί πότες.**



Πως μπορούμε να καταλάβουμε αν κάποιος είναι προβληματικός πότης.

- ◆ **1.** Κάποιος που χρειάζεται αρκετά ποτά για να σηκωθεί το πρωί και το βράδυ για να κοιμηθεί.
- ◆ **2.** Οποιοσδήποτε οδηγεί αυτοκίνητο, αφού έχει πει πάρα πολύ.
- ◆ **3.** Οποιοσδήποτε άνθρωπος πίνει τόσο που να βλάπτει την υγεία του.
- ◆ **4.** Άνθρωποι που πίνουν και μπλέκονται σε καβγάδες και φασαρίες



- ◆ **1.** Μη νομίζετε ότι όλοι οι αλκοολικοί είναι μεθυσμένοι αλήτες. Οι περισσότεροι προβληματικοί πότες ζουν μια κανονική ζωή. Δουλεύουν, παντρεύονται... **αλλά δυστυχώς πίνουν πάρα πολύ.**
- ◆ **2.** Μη νομίζετε ότι οι περισσότεροι αλκοολικοί είναι φτωχοί (οι μαύροι, οι νέοι, οι γέροι, οι άντρες, οι γυναίκες, ή..., ή..., ή...). **Δεν υπάρχει στερεότυπο αλκοολικού.** Η αλήθεια είναι ότι οι αλκοολικοί προέρχονται από όλες τις κοινωνικές ομάδες, ηλικίες, φυλές, εργασίες, φύλα .
- ◆ **3.** Συνήθως προσπαθούν να κρύβουν την ασθένειά τους (και δεν την παραδέχονται) Ακόμα και κάποιοι από τους καλύτερους φίλους σας μπορεί να έχουν προβλήματα με το ποτό.



Άνθρωποι Που Χρειάζονται Ανθρώπους...

- ◆ Οι προβληματικοί πότες χρειάζονται ανθρώπους ειδικά εκπαιδευμένους και μορφωμένους για να λάβουν την κατάλληλη βοήθεια. Οικογενειακοί σύμβουλοι, κοινωνικοί λειτουργοί, γιατροί, νοσοκόμες και δάσκαλοι και πολλοί άλλοι που γνωρίζετε και σέβεστε, μπορούν να βοηθήσουν τους νέους που αντιμετωπίζουν προβλήματα.

Ανώνυμοι Αλκοολικοί

- ◆ Σε όλο τον κόσμο υπάρχουν ομάδες Ανώνυμων Αλκοολικών (ΑΑ) . Οι ΑΑ προσφέρουν βοήθεια επιτρέποντας και ενθαρρύνοντας τις συζητήσεις ανάμεσα σε προβληματικούς πότες και επανενταγμένους αλκοολικούς, Όλα τα μέλη των ΑΑ είναι επανενταγμένοι αλκοολικοί- έχουν σταματήσει τελείως το ποτό. Ένας τεράστιος αριθμός αλκοολικών έχουν βοηθηθεί σημαντικά μέσα από την ένταξη τους στους Ανώνυμους Αλκοολικούς.



Ζητείται Βοήθεια

- ◆ Οι προβληματικοί πότες μπορούν να ζητήσουν σε πολλά μέρη βοήθεια αρκεί να παραδεχτούν ότι έχουν πρόβλημα- και να αποφασίσουν ότι θέλουν βοήθεια.



- ◆ Για να έχετε το έλεγχο της ζωής σας, **είναι σημαντικό να μπορείτε να παίρνετε υπεύθυνες αποφάσεις γι' αυτήν.** Εσείς (και μόνο εσείς) πρέπει να είστε έτοιμοι να αναλάβετε τις ευθύνες σας για ότι αποφασίζετε.

- ◆ **Υπευθυνότητα**- αυτή είναι η λέξη κλειδί!
Σκεφτείτε το.
- ◆ Πρόκειται για τη ζωή σας! **Δουλέψτε σκληρά!**
Μιλήστε με όλους γι' αυτήν.
- ◆ Να περιμένετε πάντα κάποια σκαμπανεβάσματα!
Και τότε, θα
- ◆ **ΤΡΑΒΗΞΕΤΕ ΕΣΕΙΣ ΨΗΛΑ ΣΤΗ ΖΩΗ!**

ΠΗΓΕΣ : 1) ΒΙΚΙΠΑΙΔΕΙΑ 2) ' ' ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ
ΑΛΚΟΟΛ ' ' , Τζέιμι Ράτρη , Μπιλ Χάουελς και Ίρβ
Σίγκλερ , Εκδόσεις ΕΡΜΙΟΝΗ