

Ερευνητική Εργασία Θέμα 5^ο : Καπνός, Αλκοόλ και Ναρκωτικά (Β' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ)

Της Β' Τάξης 2014-2015



ΜΑΘΗΤΕΣ

- Αθανασοπούλου Ειρήνη
- Γαζή Αγγελική
- Γκόβαρης Αργύρης
- Καραμπόγιας Γιώργος
- Κάτσαρης Κοσμάς
- Μιχαλάκη Κλειώ
- Μιχάλη Ελένη
- Μπαλτσιώτη Κατερίνα
- Παρασκευά Δάφνη
- Ρεβύθη Κατερίνα
- Σκαλτσά Μιλτιάδισσα

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ

- Μουρτζούνης Δημήτρης

ΑΙΤΙΑ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ:

- Συνήθεια γονέων
- Φίλοι, μεγαλύτερα αδέρφια, κοινωνικό περιβάλλον
- Διαφήμιση και εμπορική σύνδεση με την εικόνα του
- Διαφήμιση και εμπορική σύνδεση με τον αθλητισμό
- Σχέσεις / οικογενειακή δομή
- Επίπεδο εκπαίδευσης
- Κοινωνικό-οικονομικό επίπεδο
- Διαχείριση άγχους και καταπίεσης
- Αποδοχή

ΑΙΤΙΑ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΥ:

- Οι δυσκολίες προσαρμογής στο εξωτερικό περιβάλλον,
- οι συγκρούσεις στα πλαίσια του στενότερου περιγύρου,
- η δυσαρέσκεια,
- η μοναξιά,
- η έλλειψη κατανόησης,
- η κόπωση,
- η αναποφασιστικότητα,
- η συναίσθηση ότι το άτομο μειονεκτεί σε κάτι



Ακολουθεί **gallop**, το οποίο θα παρουσιάσουν τα άτομα της ομάδας

- Γαζή Αγγελική
- Καραμπόγιας Γιώργος
- Κάτσαρης Κοσμάς
- Μιχαλάκη Κλειώ
- Μιχάλη Ελένη
- Μπαλτσιώτη Κατερίνα
- Παρασκευά Δάφνη
- Ρεβύθη Κατερίνα
- Σκαλτσά Μιλτιάδης



ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

1. Πιστεύετε ότι είναι αποτελεσματικό να απευθυνθεί κανείς σε κέντρο αποτοξίνωσης για το αλκοόλ;

α) ΝΑΙ β) ΟΧΙ γ) ΙΣΩΣ

2. Πιστεύετε πως η οικογένεια παίζει σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση του καπνίσματος;

α) ΝΑΙ β) ΟΧΙ γ) ΙΣΩΣ

3. Πιστεύετε ότι η επίσκεψη σε χώρους που απαγορεύεται το κάπνισμα μπορεί να το ελαττώσει;

α) ΝΑΙ β) ΟΧΙ γ) ΙΣΩΣ

4. Θα είχε τη δυνατότητα το σχολείο να συνδράμει στη μείωση του καπνίσματος μέσα από την ενημέρωση και την συζήτηση;

α) ΝΑΙ β) ΟΧΙ γ) ΙΣΩΣ

5. Πιστεύετε ότι τα χόμπι και οι δραστηριότητες βοηθούν στη μείωση του καπνίσματος;

α) ΝΑΙ β) ΟΧΙ γ) ΙΣΩΣ

6. Είναι δυνατόν η αύξηση των αλκοτέστ και η επιβολή περισσότερων προστίμων να αμβλύνουν την κατάσταση;

α) ΝΑΙ β) ΟΧΙ γ) ΙΣΩΣ

7. Πιστεύετε ότι τα κέντρα απεξάρτησης αποτελούν τη μοναδική λύση αποτοξίνωσης από τα ναρκωτικά;

α) ΝΑΙ β) ΟΧΙ γ) ΙΣΩΣ

8. Θα μπορούσε ο οικογενειακός περίγυρος να συμβάλλει στην απεξάρτηση του ατόμου από το αλκοόλ;

α) ΝΑΙ β) ΟΧΙ γ) ΙΣΩΣ

9. Θα μπορούσαν τα Μ.Μ.Ε. μέσα από συγκεκριμένες εκπομπές να βοηθήσουν στη μείωση του αλκοόλ;

α) ΝΑΙ β) ΟΧΙ γ) ΙΣΩΣ

10. Πιστεύετε ότι η απαγόρευση της παραγωγής και της διακίνησης θα μειώσει τη χρήση ναρκωτικών;

α) ΝΑΙ β) ΟΧΙ γ) ΙΣΩΣ

11. Πιστεύετε ότι η αποδοχή του εθισμού από το ίδιο το άτομο θα το βοηθήσει στη βελτίωσή του;

α) ΝΑΙ β) ΟΧΙ γ) ΙΣΩΣ

Τρόποι αντιμετώπισης:

ΤΣΙΓΑΡΟ-ΚΑΠΝΟΣ:

Κόψτε το τσιγάρο με το μαχαίρι.

2. Μην κουβαλάτε μαζί σας τσιγάρα.

3. Απασχοληθείτε με το κόψιμο του τσιγάρου την τρέχουσα ημέρα. Επικεντρωθείτε στο να μη καπνίζετε από το χρόνο που ξυπνάτε έως ότου πάτε για ύπνο.

4. Αναπτύξτε την ιδέα ότι κάνετε μια χάρη για τον εαυτό σας που δεν καπνίζετε

5. Να είστε υπερήφανος που δεν καπνίζετε.

6. Συντάξτε έναν κατάλογο με λόγους που θέλετε να εγκαταλείψετε.

7. Άφθονοι χυμοί φρούτων τις πρώτες τρεις ημέρες. Θα βοηθήσουν στον καθαρισμό του σώματός σας από τη νικοτίνη.

8. Εάν ανησυχείτε για την αύξηση βάρους, κάνετε κάποια μέτρια μορφή άσκησης.
9. Εάν αντιμετωπίζετε μια κρίση επιθυμίας τσιγάρου, θυμηθείτε ότι το κάπνισμα δεν προσφέρει καμία λύση.
10. Δεχτείτε ότι είστε εξαρτημένος.
11. Η τεχνική βαθιάς αναπνοής βοηθά όταν θα έχετε επιθυμία για τσιγάρο.
12. Πηγαίνετε σε μέρη όπου δεν θα μπορούσατε κανονικά να καπνίσετε, όπως οι κινηματογράφοι, τις βιβλιοθήκες και τα τμήματα εστιατορίων όπου απαγορεύεται το κάπνισμα.
13. Πείτε στους ανθρώπους γύρω ότι κόψατε το κάπνισμα.

ΑΛΚΟΟΛ:

1. Δώσε αυτή την υπόσχεση στον εαυτό σου ότι θα σταματήσεις να πίνεις.
2. Θέσε στόχους.
3. Εάν νομίζεις ότι μπορείς να το κόψεις μειώνοντας, οργάνωσε ένα σχέδιο που θα ακολουθήσεις.
4. Πρακτικά, άδειασε το σπίτι, το αυτοκίνητο σου και τον εργασιακό σου χώρο από κάθε ίχνος αλκοόλ.
5. Όταν νιώθεις την παρόρμηση να πιείς, προσπάθησε να αποσπάσεις την προσοχή σου κάνοντας κάτι άλλο.
6. Θα μπορούσες να ζητήσεις τη βοήθεια κάποιου ψυχολόγου, ψυχιάτρου ή να απευθυνθείς σε κάποια ομάδα ΑΑ (Ανώνυμοι Αλκοολικοί).

ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ:

Η καλύτερη λύση είναι η εισαγωγή σε κέντρα αποτοξίνωσης. Κάποια από αυτά τα κέντρα είναι τα εξής ακόλουθα:

- ΟΚΑΝΑ Τηλ: 210-8898200
- 18 ΑΝΩ Τηλ: 210-3304177
- ΚΕΘΕΑ – ΣΤΡΟΦΗ Τηλ: 210-1820277
- ΠΝΟΗ ΣΤΗ ΖΩΗ Τηλ: 2392025456
- ΑΓΙΑ ΣΚΕΠΗ (Κύπρος) Τηλ: 22347720