ΕΡΓΑΣΙΑ

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ: ΚΡΥΣΤΑΛΙΑ ΚΟΥΤΣΙΜΑΝΗ

ΑΕΜ:0712010

**ΟΧΙ ΣΤΑ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ, ΝΑΙ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ**

**ΣΚΟΠΟΣ** του επιμέρους προγράμματος αγωγής υγείας είναι να ευαισθητοποιήσει τους μαθητές στο θέμα της άσκησης, με αναφορά στα οφέλη που προφέρει και την αποφυγή χρήσης ουσιών.

* Να κατανοήσουν οι μαθητές  την έννοια της εξάρτησης , τις συνέπειες της χρήσης τσιγάρου- αλκοόλ- ναρκωτικών , καθώς και του   εθισμού   στο διαδίκτυο.
* Να κατανοήσουν τις συνθήκες κάτω από τις οποίες κάποιος προβαίνει στη χρήση εξαρτησιογόνων   ουσιών / συμπεριφορών.
* Να κατανοήσουν οι μαθητές πόσο μας επηρεάζει η διαφήμιση και να μάθουν να ανακαλύπτουν τα μηνύματά της αναπτύσσοντας  ικανότητα κρίσης των διαφημίσεων.
* Να ανακαλύψουν  εναλλακτικούς τρόπους προσέγγισης και αντιμετώπισης μιας δυσκολίας (εκτός της χρήσης τσιγάρου-αλκοόλ- ναρκωτικών-εθισμού στο διαδίκτυο ).
* Να μάθουν οι μαθητές τρόπους να εκφράζουν και να υπερασπίζονται την άποψή τους και κυρίως να κατανοήσουν τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις τους ως μέλη μιας ομάδας- σχολικής κοινότητας κ.τ.λ..

 Η κίνηση του σώματος είναι ένα από τα μικρά ή μεγάλα μυστικά της υγείας των ατόμων, σωματικής και ψυχικής και η έλλειψή της δημιουργεί διαταραχή. Ο Ιπποκράτης πολλούς αιώνες πριν, λέει ότι ο άνθρωπος δεν μπορεί να είναι υγιής τρώγοντας μόνο, αν δε γυμνάζεται επίσης. Το «νους υγιής, εν σώματι υγιεί» είναι μήνυμα που, επίσης, έρχεται από τους αρχαίους χρόνους, αλλά και σήμερα, πολύ συχνά, αναφερόμαστε στη σχέση σώματος και πνεύματος και στην αλληλεπίδραση που υπάρχει ανάμεσα στην υγεία του σώματος και του νου. Ιδιαίτερα στα σπορ, είναι εμφανείς αυτές οι σχέσεις.(το πρόγραμμα θα απευθύνεται σε μαθητές γυμνασιου,λυκείου και θα εφαρμοστεί στο σχολείο).

**ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

Θεωρώντας, ότι η πρόληψη είναι μία διαδικασία που στοχεύει στην ανάπτυξη ψυχοκοινωνικών δεξιοτήτων και στην ανάπτυξη νέων στάσεων καισυμπεριφορών, πιστεύουμε ότι το Γυμνάσιο και το Λύκειο  αποτελούν το καλύτερο έδαφος για την ανάπτυξη  τέτοιων προγραμμάτων. Είναι γεγονός ότι όσο πιο νωρίς κατανοούμε τις ανάγκες των εφήβων και τις ιδιαιτερότητες που τους χαρακτηρίζουν σε ψυχικό, πνευματικό και κοινωνικό επίπεδο, τόσο πιο ομαλή θα είναι και  η εξέλιξη της προσωπικότητάς τους. Ένα πρόγραμμα πρόληψης για μαθητές της Δευτεροβάθμιας  Εκπαίδευσης μπορεί να παρέμβει στη ροή των ερεθισμάτων που δέχεται ο έφηβος με υπεύθυνη πληροφόρηση, θετικά πρότυπα και  να τον στηρίξει να αποφασίζει συνειδητά και υπεύθυνα στη ζωή του.

**ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

* + Η ενδυνάμωση των ψυχο-κοινωνικών δεξιοτήτων των μαθητών. (ανάπτυξη αυτοεκτίμησης, ενίσχυση θετικής εικόνας εαυτού, ικανότητα επίλυσης προβλημάτων κ.α.)
	+ Η ενίσχυση της προσωπικότητας των μαθητών.
	+ Η δημιουργία θετικού και δημιουργικού κλίματος στη σχολική τάξη.
	+ Η βελτίωση της επικοινωνίας στις σχέσεις μεταξύ των μαθητών.
	+ Η βελτίωση επικοινωνίας στη σχέση μαθητή-καθηγητή.
	+ Αποφυγή χρήσης ναρκωτικών.
	+ Ενασχόληση με την άσκηση και τη φυσική δραστηριότητα.
	+ Σχηματισμός κακής άποψης περί της χρήσης.
	+ Υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής.

**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

Μάθημα 1

Α) ενημέρωση για τις επιπτώσεις της χρήσης ναρκωτικών ουσιών, ασθένειες που προκαλεί.

Β) έγκυρα αποδεδειγμένα στατιστικά στοιχεία

Γ) διάλεξη, σε ομάδες δημιουργία αντίστοιχων μηνυμάτων διάδοσης εκτός τάξης για τις επιπτώσεις των ναρκωτικών στην υγεία.

Μάθημα 2

Α) οφέλη και βλάβες ναρκωτικών στον οργανισμό

Β) τεστ γνώσεων γιατί η άσκηση είναι σημαντική για πρόληψη

Γ) δημιουργία κουίζ γνώσεων με θέμα τα οφέλη της άσκησης

Μάθημα 3

Α)εξάσκηση σε δεξιότητες στην πίεση αλλά και σε ασκήσεις χαλάρωσης

Β) κυκλική προπόνηση με μέτρια και υψηλή ένταση

Γ) cross training, gioga

Μάθημα 4

Α) εξάσκηση σε άλλες θεωρίες σε σχέση με τα ναρκωτικά σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο

Β) καθοδήγηση βήμα βήμα για την εκμάθηση αρχών

Γ) κουίζ ερωτήσεων

Μάθημα 5

Α) αυτοαξιολόγηση φυσικής κατάστασης

Β) καταγραφή φυσικής κατάστασης, καθορισμός στόχου για αύξηση κινητικής δραστηριότητας, εξάσκηση για αύξηση φυσικής κατάστασης

Γ) μέσα από παιχνίδι, αθλοπαιδιές

Μάθημα 6

Α) δημοσιοποίηση του προγράμματος

Β) παρουσίαση στους συμμαθητές τους, στο αμφιθέατρο

Γ) μέσω project

**ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ**

Μάθημα 1

 Η μεγαλύτερη μάστιγα της ανθρωπότητας σήμερα είναι τα ναρκωτικά. Παρά τον αγώνα που κάνουν οι κυβερνήσεις των κρατών, το φαινόμενο παίρνει εκρηκτικές διαστάσεις. Όλοι οι ειδικοί συμφωνούν ότι η καλύτερη λύση στο πρόβλημα είναι η πρόληψη, άρα η σωστή ενημέρωση για το θέμα αυτό. Επίσης, συμφωνούν ότι η ενημέρωση πρέπει να αρχίσει αρκετά νωρίς, πριν οι έφηβοι προλάβουν να έρθουν σε επαφή με το πρόβλημα αυτό και πριν σαν έφηβος αποκτήσει την αντιδραστικότητα που διακρίνει τη φύση της εφηβείας.

Τα αίτια του προβλήματος

* + Οικογενειακά προβλήματα(καβγάδες γονέων, διαζύγια, έλλειψη γαλήνης στο σπίτι, έλλειψη αγάπης). Τότε το παιδί μπορεί να ζητήσει «ανακούφιση» στους ψεύτικους παραδείσους
	+ Η έλλειψη ιδανικών, ιδεολογιών, αξιών που διακρίνει μέρος της σύγχρονης νεολαίας
	+ Η περιέργεια να δοκιμάσουν το άγνωστο, περιέργεια που διακρίνει την εφηβεία
	+ Ο φόβος του νέου και της νέας μην τους χαρακτηρίσουν «ξενέρωτους» και δεν τους βάλουν στην παρέα και νιώσουν περιθωριοποιημένοι
	+ Πλάνες και μύθοι γύρω από το ακίνδυνο των ναρκωτικών και ειδικά των μαλακών( χασίς, μαριχουάνα, έκσταση)
	+ Οι αδύναμοι χαρακτήρες κάποιων νέων τους καθιστά ευάλωτους, χωρίς δύναμη αντίστασης
	+ Οι περισσότεροι νέοι γνωρίζουν την καταστροφικότητα των ναρκωτικών και τα αποφεύγουν, όμως οι έμποροι και τα βαποράκια χρησιμοποιούν μεθόδους ώστε να του πείσουν ότι δεν κινδυνεύουν κάτω από ορισμένες συνθήκες ή με μια φορά.
	+ Η αδυναμία κάποιων νέων να προσαρμοσθούν στις δυσκολίες της ζωής και η έλλειψη μαχητικότητας, έτσι ζητούν ανακούφιση σε ψεύτικους παραδείσους, μη αντέχοντας τον πόνο της ζωής

Μέθοδοι παγίδευσης στα ναρκωτικά και πως εξουδετερώνουν τις αντιστάσεις των νέων οι έμποροι

Όλοι οι νέοι σήμερα γνωρίζουν ότι τα ναρκωτικά σημαίνουν θάνατος. Τότε λοιπόν γιατί καταφεύγουν σε αυτά? Για να κάνει μια ένεση ηρωίνης χρειάζονται γνώσεις, προφυλάξεις και διάφορα σύνεργα που έναν άπειρο νέο τον τρομάζει η όλη διαδικασία. Τι συμβαίνει λοιπόν? Γιατί τόση ενημέρωση από τα ΜΜΕ και τους γονείς δεν τα προστατεύουν?

Εδώ είναι όλο το μυστικό. Οι έμποροι και τα βαποράκια βρίσκουν τρόπους,

κόλπα και παγίδες για να εξουδετερώσουν τις επιφυλάξεις των νέων. Καταρχήν

δεν τους προσφέρουν κατευθείαν ηρωίνη γιατί όλοι θα αρνηθούν. Ξεκινούν από

το χασίς, το «αθώο» χόρτο της φύσης όπως το αποκαλούν. Έχει ξεκινήσει εδώ

και χρόνια μια μαύρη προπαγάνδα και παραπληροφόρηση, ότι το χασίς δε

βλάπτει, διότι είναι ένα φυσικό προιόν χωρίς προσμίξεις, ποιο αθώο από το

τσιγάρο. Αντίθετα υποστηρίζουν ότι προκαλεί ακίνδυνη ευφορία, σε φέρνει και

έμπνευση και παραγωγική εργασία και ότι δήθεν πολλοί μεγάλοι άνδρες έπαιρναν

την ουσία αυτή. Παράλληλα, λέγοντας αυτά, κατηγορούν την ηρωίνη ως

επικίνδυνη για να φανούν πιστευτοί και λογικοί. Ο ευάλωτος νέος πείθεται και οδηγείται στη χρήση, υποσχόμενος στον εαυτό του ότι θα μείνει μόνο στην ουσία αυτή. Αφού εθιστεί με τον καιρό στο χασίς ζητάει όλο και μεγαλύτερες δόσεις, διότι αναπτύσσεται αντοχή. Τότε δημιουργείται τεχνητή έλλειψη χασίς στην αγορά. Ο έμπορος βλέποντας το νέο να χαραμίζεται από το στερητικό σύνδρομο, τον πείθει να δοκιμάσει μόνο για μια φορά ηρωίνη για να συνέλθει. Για μια και μοναδική φορά ακόμη μέχρι να έρθει στην αγορά το χασίς. Ο νέος πείθεται διότι η στέρηση του αφαιρεί δυνάμεις αντίστασης. Αυτό ήταν. Από εδώ και πέρα μπαίνει στο φαύλο κύκλο των σκληρών ναρκωτικών. Αξίζει να σημειωθεί ότι την πρώτη και δεύτερη δόση της ναρκωτικής ουσίας, οι έμποροι τη δίνουν ΔΩΡΕΑΝ. Άλλη παγίδα είναι το σνομπάρισμα από την παρά του επειδή δεν παίρνει χασίς, εκβιαζόμενος συναισθηματικά από το φίλο ή φίλη. Ο νέος που είναι χρήστης λέει στην κοπέλα του ότι το χασίς είναι ακίνδυνο και βλέποντας την ότι δεν πείθεται την εκβιάζει συναισθηματικά, λέγοντας την ότι δεν του έχει εμπιστοσύνη και ότι δεν τον αγαπά. Συχνά η προσπάθεια μύησης γίνεται όταν τα αντανακλαστικά των ανθρώπων χαλαρώνουν όπως π.χ. κατά την ερωτική στιγμή. Πολλοί νέοι ομολόγησαν ότι η μύηση του έγινε σε τέτοιες στιγμές. Ο χρήστης επιθυμεί να γίνει χρήστης και ο σύντροφός του, αφενός μεν για να τον αποδεχτεί ευκολότερα, αφετέρου για να τον εκμεταλλευτεί ποικιλοτρόπως και κυρίως οικονομικά για να έχει χρήματα για τη δόση του.

Τι πρέπει να γίνει

1.Ο νέος πρέπει ν΄αποκτήσει υψηλά ιδανικά και αξίες,ικανά να του χαλυβδώσουν το χαρακτήρα ώστε να έχει τη δύναμη να λέει όχι στα ναρκωτικά.

2.Να αποφεύγει τις κακές και ύποπτες παρέες.Πάντοτε κάποιος άλλος οδηγεί το νέο στη χρήση ναρκωτκών ουσιών.

3.Να βρίσκει ενδιαφέρον στα μαθήματά του,να ασχλείται με τον αθλητισμό,πολιτιστικές εκδηλώσεις κ.λ.π.,ώστε τα υγιή ενδιαφέροντά του να του αποτρέψουν από επικίνδυνες καταστάσεις.

4.Να βάλει σκοπούς και στόχους στη ζωή του, να προσπαθεί να τους πετύχει,ώστε να του αποσπούν από μη υγιείς ενασχολίσεις

5.Να πιστεύει στον εαυτό του, στις δυνάμεις τους, να είναι αισιόδοξος, και να μην αφήνει τις αντιξοότητες και τον πόνο της ζωής να το καταβάλλουν

6.Να μην είναι εύπιστος σε όσα του τάζουν οι «σειρήνες», να είναι υποψιασμένος για τις παγίδες και κινδυνους της ζωής και να «μυριζεται» τον κίνδυνο από μακριά.

7.Αν φτάσει ποτέ σε αδιέξοδο,να ζητά τη βοήθεια και τις συμβουλές των μεγάλων και των ειδικών και να μην καταφεύγει στην «απόδρα

ΕΙΔΗ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΤΙ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΣΤΟ ΧΡΗΣΤΗ

1.LSD[ΠΑΡΑΙΣΘΗΣΙΟΓΟΝΟ]

Με την ουσία αυτή ο χρήστης προσπαθεί να μπει σε κόσμους «φανταστικούς» και «ονειρώδεις». Κύρια ενέργειά του είναι οι παραισθήσεις και τα παραληρήματα. Προκαλεί για αρκετές μέρες στρέβλωση της πραγματικότητας, της αντίληψης, της συναίσθησης και της κρίσης, με παρανοικές φαντασιώσεις. Προκαλεί δηλαδή εκδηλώσεις πολλαπλής…..τρέλας. Με κλειστά τα μάτια παρουσιάζεται γρήγορη ροη σχημάτων, χρωμάτων από όλες τις κατευθύνσεις. Παλιές και καινούριες εντυπώσεις,μπερδεύονται, παλιά τραυματικά γεγονότα έρχονται στην επιφάνεια και του προκαλούν φοβερή ψυχική πτώση. «Βλέπει» έντομα, ζωύφια, να περπατούν στο στόμα του, φίδια να τον περιτυλίγουν, τεράστιες αράχνες να περπατούν μέσα του κ.λ.π. Πολλές φορές για να ξεφύγει από αυτό ανοίγει το παράθυρο και αυτοκτονεί πεύτοντας.Αλλοτε νομίζοντας ότι είναι πουλί με φτερά, πηδα από το παράθυρο και σκοτώνεται. Με τα παραισθησιογόνα γενικά και κυρίως το LSD γίνεται κανείς ψυχοτικός, παρανοικός με διαστρεβλωμένη αντίληψη και λόγο των ψευδαισθήσεων και παραισθήσεων μπορεί να προβεί σε εγκληματικές ενέργειες. Ένα επεισόδιο πανικού διαρκεί περίπου 24 ώρες, αλλά για 2 με 3 μέρες το άτομο είναι σε άθλια ψυχική κατάσταση.

 ΚΟΚΑΙΝΗ

Λαμβάνεται από τα φύλλα του φυτού κόκα. Αρχικά διεγείρει το νευρικό σύστημα,ύστερα όμως το παραλύει. Στη διεγερτική της φάση προκαλεί σωματική και ψυχική αύξηση της ενεργητικότητας, αύξηση της εργασιακής ικανότητας. Τα άτομα περιγράφουν ότι αισθάνονται ευχαριστημένα. Παρουσιάζουν ψευδαισθήσεις και παραισθήσεις, ευχάριστες η δυσάρεστες αύξηση της πίεσης, ταχυκαρδία ταχύπνοια, υπερκινιτηκότητα ανησυχία αύπνια κ.λ.π. μειώνεται το αίσθημα της κόπωσης.Ερευνες έδειξαν ότι η κοκαινη προκαλεί παρανωική ψύχωση. Η χρόνια δηλητιριαση με κοκαινη είναι χειρότερη από την ηρωινομανία. Οι κοκαινομανείς πάσχουν από μελαγχολία, παραισθήσεις παρανοικού τύπου, άλλες ψυχικές διαταραχές και εμφάνιση βιάιης αντικοινωτικής συμπεριφοράς.Προκαλεί ανορεξία, μέχρι και σπασμούς. Κατά τη «μέθη» με κοκαινη ο χρήστης νομίζει ότι στο δέρμα του περπατούν ζωύφια, άπειρα έντομα, σκουλίκια, κατσαρίδες. Αισθάνεται μούδιασμα σε όλο το σώμα, είναι ανήσυχος, έχει υψηλό πυρετό με ρίγος, πόνους στην κοιλιά, με ναυτία και εμετό. Από την αύξηση της αρτηριακής πίεσης μπορεί να πάθει μέχρι και εγκεφαλκή αιμμοραγία. Θάνατος μπορεί να επέλθει από την κατάργηση της αναπνοής

 ΚΡΑΚ

Είναι παράγωγο της κοκαίνης με πολύ μεγαλυτερες καταστροφές στον οργανισμό του χρήστη.

 ΕΚΣΤΑΣΗ

Υπάγεται στις αμφιταμίνες (ουσίες διεγερτικές του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος).Οι χρήστες είναι νεαρά άτομα που θέλουν να αποδόσουν περισσότερο στο πάρτυ,στο χορό,να αποκτήσουν κέφη και ενεργητικότητα.Μπορεί να προκαλέσει τοξική αντίδραση.Επίσης προκαλεί τρεμούλα των άκρων,ταχυπαλμία,υπερκινητικότητα.Σε υψηλές δόσεις προκαλεί καρδιακή ανεπάρκια,εώς και θάνατο.Άλλα συμπτώματα είναι νευρικότητα,παραληρηματικές ιδέες διωκτικού τύπου,ακουστηκές,οπτικές και απτικές ψευδοαισθήσεις και ως αποτέλεσμα αυτών,να προκύψει βίαιη αντικοινωνική συμπεριφορά.

 ΠΙΟΥΧΑ

1.Μορφίνη

 Η μορφίνη παράγεται από το χυμό της παπαρούνας <<Μήκων ο υπνοδόρος>> Ο χυμός αυτός ονομάζεται όπιο.Έχει ισχυρή καταστάλτικη ενέργεια, σε μίκρες δόσεις προκάλει ένα ευφορικό συναίσθημα καταπαύει τον πόνο.Όπως επέλεγαν οι Κινέζοι με το όπιο <<λησμονούν το παρελθόν,περιφρονούν το παρόν και αδιφορούν για το μέλλον>>Μετά την ευφορία προκαλεί έντονη μαλαγχολία προκαλεί ισχυρό μεθυσμό.Με τις επαναλαμβανόμενες δόσεις,προκαλεί θόλωση του μυαλού,δυσφορία,εμετό,κακή ψυχολογική διάθεση στο ξύπνημα,δυσκολία στη λήψη τροφής,επιμονή δυσκοιλιότητα,αδυναμία και σε μεγάλες δόσεις κώμα και θάνατο

 ΙΡΩΙΝΗ

Με μικρή τροποποίηση του χημικού τύπου της μορφίνης λαμβάνεται η ηρωίνη.Ειναι 2,5 φορές ισχυρότερη από τη μορφίνη.Καταπαύει <<ηρωικά >> τον πόνο,θολώνει το μυάλο,φέρνει απάθεια και αδυναμία συγκέντρωσης,προκαλεί αδυναμία στο άτομονα σκεφτεί σωστά και να ενεργεί γρήγορα και ορθά.Σε άλλους παρατηρήται δυσφορία με κάποια ανησυχία,φόβο και συχνά ναυτία και εμετό,εφιάλτες δυσάρεσθες παραισθήσεις και κακή ψυχική διάθεση κατά το ξύπνημα με τις επαναλαμβανόμενες δόσεις παρουσιάζονται δυσκολία στη λήψη τροφής,επίμονη δυσκοιλιότητα σπασμοί και κολικοί του εντέρου επώδινη τάση για ούρηση.Το άτομο δεν τρώει,είναι ανήμπορο να σηκώσει το κεφάλι του από αδυναμία και σε αυξημένες δόσεις πέφτει σε κώμα και θάνατο.Οι αναπνοές αραιώνουν,το δέρμα γίνεται κρύο και γλοιώδες από τους κολλώδεις ιδρώτες.Σε αρκετούς ψυχική και σωμάτικη εξάρτηση,αρχίζει συνέχεια τη δόση του γιατί αναπτύσσεται πολύ γρήγορα ανοχή. Λίγο πριν την ώρα για την επόμενη δόση ο ηρωινομανής γίνεται ανήσυχος, παρουσιάζει αδυναμία, έχει κρυάδες, υγρά τρέχουν από τη μύτη του. Εχει τινάγματα και ύπνο ανήσυχο. Όσο παιρνούν οι ώρες και δεν παίρνει τη δόση του, όλα τα παραπάνω γίνονται πολύ έντονα. Έχει ταχυκαρδία και δάκρυα τρέχουν από τα μάτια του. Παρουσιάζει μεγάλη ανορεξία, εξάντληση και οι πόνοι στην κοιλιά γίνονται πιο έντονοι. Τα έντερα παρουσιάζουν συσπάσεις με δριμύτητα «σαν κάτω από το δέρμα να υπάρχει ένας σορός από φίδια που παλεύουν» Μετά από 36 ώρες από την τελευταία δόση, τα ρίγη τον βασανίζουν αφάνταστα και σκεπάζεται με ότι βρει δίπλα του, έχει δυνατούς πόνους στα κόκκαλα και στους μυς τόσο που «καλύτερα να τον βαρούν 100 άνθρωποι συγχρόνως παρά αυτοί οι πόνοι». Ταράζεται από σπασμούς σε όλο το σώμα. Όλο αυτό το διάστημα ούτε κοιμάται, ούτε αναπαύεται. Στριφογυρίζει συνέχεια στο κρεβάτι, σηκώνεται, περπατά, σωριάζεται από αδυναμία στο πάτωμα, ξεσπά σε κλάματα. Από τα μάτια, τη μύτη, το στομάχι και τα έντερα, βγαίνουν καταπληκτικές ποσότητες υγρών. Ο ιδρώτας κυριολεκτικά μουσκεύει τα σκεπάσματα και διαποτίζει το στρώμα. Αξύριστος, βρώμικος, παρουσιάζει μια υπανθρώπινη εμφάνιση. Ύστερα από όλα τα παραπάνω, καταλαβαίνει εύκολα κανείς γιατί ο ηρωινομανής καταλήγει στις κλοπές, για να αγοράσει τη δόση του, ενώ η κοπέλα, ηρωινομανής δέχεται να εκδίδεται για να εξασφαλίσει και αυτή τη δόση τους. Υποκύπτουν εύκολα σε οποιονδήποτε εκβιασμό. Επιπλέον, επειδή συχνά οι ηρωινομανείς χρησιμοποιούν την ίδια σύριγγα με τους άλλους της ομάδας θερίζονται από το AIDS και την ηπατίτιδα Β. Να σημειωθεί ότι η πλειοψηφία των φυλακισμένων σε όλο τον κόσμο κρατείται για εγκλήματα που έχουν άμεση η έμμεση σχέση με τα ναρκωτικά

 **ΧΑΣΙΣ ΚΑΙ ΜΑΡΙΧΟΥΑΝΑ**

 **[**ΠΡΟΙΩΝΤΑ ΙΝΔΙΚΗΣ ΚΑΝΝΑΒΗΣ]

Μαριχουάνα ονομάζονται τα φύλλα του φυτού Ινδική <<Ινδική Κάνναβη>>,ενώ το ρετσίνι του φυτού αυτού είναι το χάσις.Η μαριχουάνα και το χασίς καπνίζονται.Καταφεύγουν οι άνθρωποι στη μαριχουάνα ή στο χασίς διότι όπως αυτοί περιγράφουν <<προκαλεί ευχαρίστηση>>,κάνει τον πρίν διστακτικό να αισθάνεται <<άνετα>> ακόμη και σε εχθρικό περιβάλλον τον <<απελευθερώνει >> και αυτό <<του επιτρέπει να επιτυγχανει στενότερες κοινωνικές επαφές>>.Κάποιοι νομίζουν (επειδή έτσι τους έχουν πει)ότι θα έρθουν <<δημιουργηκές διανοητικές ή πνευματικές εμπνεύσεις>>.Αναφέρουν μάλιστα και παραδείγματα ανθρώπων,που δήθεν με το χασίς η μαριχουάνα έφθασαν σε εμπνεύσεις.Το αντίθετο όμως σημβαίνει στην πραγματικότητα.Με τον καιρό παρατηρείται εξασθένηση της μνήμης,αφηρημάδα και εξωστρέφεια.Παλιές τραυματικές εμπειρίες μπορεί να έλθουν στην επιφάνεια.Η λειτουργεία του μυαλού γίνεται λιγότερο αποτελεσματική για επίπλυση προβλημ,άτων υπάρχει βραδύτητα στην κρίση.Δεν υπάρχει ενδιαφέρον για τίποτα παρά μόνο να βρεί το <<χόρτο>> με αποτέλεσμα την τεμπελιά και την αποδραστηριοποίηση.Οι ιδέες φαίνονται ασύνδετες συνεχώς μεταβαλλόμενες.Τα αντανακλαστικά επιβραδύνονται,οι χώροι φαντάζουν μεγαλύτεροι,δεν έχει σωστή αντίληψη των αποστάσεων γι’αυτό πολλά δυστηχήματα έχουν συμβεί σ’αυτά τα άτομα.Σε κάποιους υπάρχει αίσθημα ευεξίας που εκφράζεται σαν <<ανέβασμα>>.Ανεξέλεγκτα γέλια είναι συχνά ακόμη με μικρά ερεθίσματα.Όλα αυτά ακολουθούνται από πράξεις και μελαγχολικές ονειροπολήσεις.Όχι σπάνια έχει κανείς το αίσθημα μιας διπλής προσωπικότητας και με μεγάλες ιδίως δόσεις να προχωρήσει το άτομο σε παρανοικές καταστάσεις ακουστικές και οπτικές παραισθήσεις και απώλεια της εσωτερικής επιγνώσεως.Γι’αυτό φαρμακολογικά,τα προιόντα της Ινδικής καννάβης κατατάσσονται στα ψευδαισθησιογόνα.Με συχνή και μακροχρόνια χρήση η μαριχουάνα,καταστρέφει τα εγκεφαλικά κύτταρα.Το χασις και η μαριχουάνα δεν προκαλούν σωματική εξάρτηση και αυτό είναι το επιχείρημα των υπερσπιστών των.Ξεχνούν όμως ότι η ψυχική εξάρτηση που προκαλεί έιναι σοβαρότητα και πιο σημαντική από μία σωματική εξάρτηση.Όπως αποδικνύεται από αδιάσειστες στατιστικές μελέτες,η μαριχουάνα και το χασίς ανοίγουν την πύλη για τα σκληρά ναρκωτικά.Οι περισσότεροι χρήστες ηρωίνης κοκαίνης κ.λ.π. ξεκίνησαν με χασίς όπως οι ίδιοι οι χρήστες δηλώνουν.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ**

 Η μέθοδος που θα ακολουθήσω για την αξιολόγηση του προγράμματος είναι η χρήση ερωτηματολογίου.

Κριτήρια αξιολόγησης είναι

* + Οι γνώσεις των μαθητών για τις συνέπειες χρήσης ναρκωτικών
	+ Οι γνώσεις των μαθητών για τα οφέλη της άσκησης
	+ Στάσεις των μαθητών στο κάπνισμα και την άσκηση
	+ Σύγκριση συμπεριφορών πριν και μετά την εφαρμογή του προγράμματος