



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

«ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΟΧΙ»

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΓΟΝΕΩΝ



ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΟΜΑΔΕΣ ΓΟΝΕΩΝ

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2012

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού 2007-2013»



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
&
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΥΗΣ



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΓΟΝΕΩΝ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΠΟΥ ΥΛΟΠΟΙΟΥΝ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΣΤΟΧΟΙ

- Να καταλάβουν οι γονείς την έννοια της εξάρτησης.
- Να δουν πόσο δύσκολο είναι να ξεφύγει κανείς από τη ναρκωτική ουσία, **νικοτίνη**.
- Να καταλάβουν ότι όλοι μπορούμε να εμπλακούμε σε αυτή την παγίδα.
- Να γνωρίσουν τους ήρωες του προγράμματος που θα εφαρμόσουν τα παιδιά τους.

ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ:

Και σε αυτή τη συνάντηση θα δουλέψουν πάνω στο γνωστικό αντικείμενο του προγράμματος μέσα από το θεατρικό παιχνίδι. Η νικοτίνη και ιδιαίτερα η εξάρτηση που προκαλεί μπορούν να είναι ένα κομμάτι του πάζλ θεωρητικών γνώσεων, που θέλουμε να δώσουμε. Παράλληλα από την αρχή επιχειρούμε να τους φέρουμε σε επαφή με τα συναισθήματά τους. Θέλουμε να μάθουν να τα αναγνωρίζουν.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ:

- Διαβάζουμε το σενάριο της Δόνας Νικοτίνης.
- Η ομάδα χωρίζεται σε 2-4 ομάδες:
 - ο Αναπαριστούν τον Τσιπιλό, τη Δόνα Νικοτίνη, τον φίλο του που έκοψε το κάπνισμα, τη Δουλτσινέα και τον Δον Πίσο.
- Με το θεατρικό παιχνίδι τους βάζουμε στο γνωστικό μέρος του προγράμματος, όπου μέσα από το θέατρο τους δίνουμε πληροφορίες, που αφομοιώνουν πολύ καλύτερα σε σχέση με την απευθείας παραδοσιακή διδασκαλία, ενώ επισημαίνουμε τις επιπτώσεις του καπνίσματος.
- Συζήτηση σε ομάδες για τη δραματοποίηση του ρόλου, στις επιμέρους ομαδούλες, όπου τα μέλη ρουφούν τις πληροφορίες που τους αντιστοιχούν, προκειμένου να τις αναπαραστήσουν. Μέσα από την αναπαράσταση έχουν την ευκαιρία να πάρουν πληροφορίες από το «όλον».

- Συζήτηση στην ολομέλεια, κατανοήσεις, συμπεράσματα.

ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ:

- CD-ROM προγράμματος, ηχητικό αρχείο, βίντεο κ.α.
- Παλιά ρούχα, καπέλα, μαξιλάρια, μάσκες, περούκες κ.α. για τη μεταμφίεση των μικρών ηθοποιών.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ:

Εισήγηση συντονιστή (10 λεπτά):

Στην Ενότητα αυτή θα προσπαθήσουμε να απαντήσουμε στα ερωτήματα:

- Τι είναι η νικοτίνη;
- Τι είναι εξάρτηση;
- Πόσο εύκολο είναι να απεξαρτηθείς;

Προβάλλουμε στα παιδιά βίντεο και εικόνες, για να τους δώσουμε μία πρώτη εικόνα. Τη βασική θεωρία, πάνω στην οποία θα κινηθούν στη συνέχεια.

Δραστηριότητα Ενεργοποίησης

Κυνηγητό Δόνας Νικοτίνης.

Η μάγισσα Καπνίστρω, η Δόνα Νικοτίνη και η Διαφήμιση κυνηγούν τα παιδιά για να τα κάνουν καπνιστές.

Φωλιά τους είναι τρεις κύκλοι που μπορούμε να φτιάξουμε με κορδέλα ή κιμωλία (αν είμαστε στην αυλή). Ο πρώτος είναι το ΟΧΙ, ο δεύτερος είναι η υγιεινή διατροφή και ο τρίτος είναι η σωματική άσκηση. Μέσα στη φωλιά τα παιδιά είναι προστατευμένα.

Αλλάζουμε τους κυνηγούς, μόλις κουραστούν. Όσους πιάνουν γίνονται καπνιστές.

Στο δεύτερο μέρος του παιχνιδιού δίνουμε στους καπνιστές την ευκαιρία να ελευθερωθούν, καθώς ασκούνται, τρώνε μήλα και γυρνούν την πλάτη στη Νικοτίνη.

Στον κύκλο επιστρέφουμε όλοι νικητές.

Βασική Δραστηριότητα

Είναι το παιχνίδι πάνω στο οποίο θα στηριχτούν πολλές από τις δραστηριότητες στις επόμενες ενότητες και θα γίνουν επαναλήψεις σε αντίστοιχες δραστηριότητες, από διαφορετική οπτική γωνία ιδωμένες. Η ιστορία πάνω στην οποία θα στηριχτεί το θεατρικό παιχνίδι είναι η ακόλουθη, την οποία σε πρώτη φάση διαβάζουμε στα παιδιά:



Ο ΤΣΙΠΙΛΟΣ ΚΑΙ Η ΔΟΝΑ ΝΙΚΟΤΙΝΗ

Ένα παραμύθι της Κυριακής Μ. Παπαδημητρίου- σενάριο για δραματοποίηση

Μια φορά και έναν καιρό, ήταν μία κακή μάγισσα, που την έλεγαν Καπνοβιομηχανίστρω ή χαϊδευτικά Καπνίστρω. Είχε καταστρώσει ένα σατανικό σχέδιο, για να πλουτίζει.



«Χα! Χα! Κοροΐδα! Καπνίστε να με κάνετε πλούσια! Με τη Νικοτίνη να σας δένει, πιστέψτε πως είστε έτσι καλύτεροι, ωραιότεροι, πιο ΕΛΕΥΘΕΡΟΙ!....ΧΑ! ΧΑΑΑΑΑΑΑΑΑ! ΚΟΡΟΙΔΑ»

Βοηθοί της ήταν η Δόνα Νικοτίνη και ο Δον Πίσσος. Στη Νικοτίνη, που μόνο της κέρδος ήταν η Δόξα, είχε τάξει η ραδιούργα Καπνίστρω, πως θα γίνει διάσημη. Η Τρίτη πιο εθιστική ουσία στον κόσμο. Όσο για τον άλλο βοηθό της, τον Δον-Πίσσο, ήταν κομματάκι ατίθασος. Του άρεσε να μαυρίζει τους πνεύμονες των καπνιστών. Η Μάγισσα του έλεγε, πως δεν έπρεπε να βλάψει τους καπνιστές πολύ,

για να ζουν πολλά χρόνια και να της δίνουν πολλά κέρδη. Εκείνος όμως έκανε του κεφαλιού του και πολλοί αρρώσταιναν γρήγορα.

Είχε πείσει τους ανθρώπους πως καπνίζοντας θα είναι:

ΠΙΟ ΩΡΑΙΟΙ!

ΠΙΟ ΣΠΟΥΔΑΙΟΙ!

ΠΙΟ ΨΗΛΟΙ!

ΠΙΟ ΜΟΝΤΕΡΝΟΙ.

ΠΙΟ ΕΠΙΘΥΜΗΤΟΙ..

ΠΙΟ ΕΛΕΥΘΕΡΟΙ!

Ω! τι μεγάλο ψέμα! Να είσαι παγιδευμένος στα δίκτυα της Δόνας Νικοτίνης και να νομίζεις πως είσαι ελεύθερος.

Με το σατανικό της γέλιο, διασκέδαζε το ψέμα της και παρακολουθούσε τους λογαριασμούς της να μεγαλώνουν.

Ανάμεσα στους καπνιστές, ήταν και ο Ξυπόλητος πρίγκιπας, ο Τσιπιλός. Είχε φάει όλα τα χρήματά του στα τσιγάρα και είχε χάσει την αγάπη, της πριγκίπισσας εξαιτίας της μυρωδιάς του τσιγάρου.

Μια μέρα συνάντησε το φίλο του, τον πρίγκιπα Χαράλαμπο. Τον είδε νεότερο, ομορφότερο και καλοντυμένο. Αναρωτήθηκε τι να είχε συμβεί. Εκείνος του

εκμυστηρεύτηκε πως είχε κόψει το κάπνισμα! Ταρακουνήθηκε και εκείνος, ιδιαίτερα όταν η κουβέντα έφτασε στην αγαπημένη του Δουλτσινέα. Τι στο καλό; Άξιζε το κόπο να χάνει τη Ζωή του, την Αγαπημένη του; Την ομορφιά του;

Ο φίλος του τον προέτρεψε να το κόψει. Αρχικά αντιστάθηκε, πως τάχα μπορούσε να το κόψει ότι ώρα ήθελε. Βάλανε λοιπόν στοίχημα πως το βράδυ δε θα κάπνιζε και δεν θα έτρεχε τίποτα.

Εκείνο το βράδυ ο Τσιπιλός δεν μπορούσε να κοιμηθεί. Στριφογύριζε στο κρεβάτι του ώρες, μέχρι που ήρθε ο πολυπόθητος ύπνος. Δεν πρόλαβε να μπει στον κόσμο των Ονείρων και βλέπει μπροστά του μία ασχημομούρα, κιτριλιάρα, που του έκοψε τη χολή. «Τι θες εσύ εδώ; Ποια είσαι;»

Τι ήθελε να κάνει την ερώτηση; Άρχισε – χωρίς σταματημό- να λέει: «Νικοτίνη, Νικοτίνη, Νικοτίνη, Νικοτίνη, Νικοτίνη, Νικοτίνη, Νικοτίνη, Νικοτίνη.....»

Ο Τσιπιλός έκλεισε τ' αυτιά του. Νόμιζε πως θα του τρυπούσε το μυαλό! Επιτέλους θα τη σταματούσε κανείς; Και ευτυχώς, ξύπνησε! Αλλά ο εφιάλτης δεν είχε τελειώσει. Η Νικοτίνη τον ακολουθούσε όπου πήγαινε. Ήταν η σκιά του! Δεν έπαιρνε ανάσα, χωρίς να του υπενθυμίζει την ύπαρξή της. Καταϊδρωμένος, στενοχωρημένος, που ο φίλος του είχε δίκιο, περίμενε να ξημερώσει, για να αγοράσει τσιγάρα. Ατημέλητος, αγουροξυπνημένος έτρεξε να αγοράσει τσιγάρα, με μόνη σκέψη να καπνίσει, όταν έπεσε πάνω στη Δουλτσινέα.

«Για πού το' βαλες πρωί, πρωί;»

«Ω! Ωραία Δουλτσινέα!», κατάφερε να πει και της φίλησε το χέρι.

«Πως και δεν βρωμάς; Το έκοψες το τσιγάρο, αν είναι έτσι να βγούμε σε κανένα καφέ ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΩΝ;»

Χωρίς να το πολυσκεφτεί, είπε πως ναι. Γύρισε σπίτι, δεν πήγε για τσιγάρα! Ξυρίστηκε, πλύθηκε και έβαλε μοσχομουριστά ρούχα.

Θα έβγαινε με το φίλο του. Είχε κερδίσει το στοίχημα, εκείνος όμως ήξερε πόσο ακριβά είχε πληρώσει το τίμημα.

Μετά θα έβγαινε με την αγαπημένη του. Η Ζωή του θα άλλαζε οριστικά. Μέσα του όμως ακουγόταν ακόμα «Νικοτίνη, Νικοτίνη.....Νικοτίνη...», όμως όλο και πιο αραιά. Όσο δεν κάπνιζε τόσο η φωνή μέσα του αδυνατίζε.

Φοβόταν τον εαυτό του τις νύκτες. Κάθε που έμενε μόνος του ήταν και μία πάλη με τον μεγαλύτερο εχθρό του. Τον εαυτό του. Φοβόταν την ώρα που πήγαινε για ύπνο και η Δόνα Νικοτίνη караδοκούσε να του θυμίσει την ύπαρξή της.

Τη δωδέκατη νύχτα ονειρεύτηκε τη Μάγισσα Καπνίστρω, που ήταν και κακίστρω μεγάλη και δεν της άρεσε να χάνει πελάτες. Εντόπισε λοιπόν τη «διαρροή» πελάτη και προσπάθησε να τον προσηλυτίσει την ώρα που κοιμόταν. Ο Τσιπιλός όμως ήταν ξύπνιος, γιατί είχε καταλάβει το παιχνίδι της Νικοτίνης και της Μάγισσας. Δεν ήταν ελεύθερος! Ήταν δέσμιος της Νικοτίνης. Ήταν η ώρα να πέσουν οι μάσκες. Στο όνειρο τον πλησίασε η Καπνίστρω, σαν μία όμορφη κυρία με ωραία φωνή. Θα έπαιρνε όρκο, πως ήταν η Δουλτσινέα του. Άρχισε λοιπόν τα διάφορα: «Ω! Ωραία Δουλτσινέα; Πώς από δω; Πώς είστε;» Και όλο και πρόδιδε την ανησυχία του, την αμηχανία του. Πώς γινόταν και κάθε φορά που την συναντούσε έλεγε ανοησίες; Δεν μπορούσε όμως να κάνει διαφορετικά. Τα έχανε! Ωστόσο για πρώτη φορά, του μίλησε με αγάπη για τον καπνό και το κάπνισμα! Κάτι δεν πήγαινε καλά.

«Όταν καπνίζεις χαλαρώνεις!», του λέει εκείνη.

«Σώπα και εγώ που νόμιζα πως απλά παίρνεις τη δόση σου νικοτίνης και ηρεμείς...»

« Οι μάγκες καπνίζουν»

«Τι μας λες. Μαγκιά είναι να μην καπνίσεις!»

«Όταν καπνίζεις είσαι πραγματικά ελεύθερος. Κάνεις ότι θέλεις. Δεν ακούς τι λένε οι άλλοι. Απλά ακολουθείς τον εαυτό σου.»

«Και η Νικοτίνη, γιατί τότε υπάρχει η Νικοτίνη στο τσιγάρο; για να τους έχετε στο χέρι; Για να αγοράζουν τσιγάρα και να γίνεστε πλούσιοι;»

«Τι είναι αυτά που λες;»

«Το καταλάβαμε το παιχνίδι σου! Δεν είσαι η Δουλτσινέα μου!...Ποιασα.....είσαι;»

Η Μάγισσα, δεν μπορούσε να μένει μεταμφιεσμένη, ενώ την είχαν αποκαλύψει. Δεν είχε ξόρκι για την αλήθεια! Η αλήθεια ήταν το «ξόρκι». Και η αλήθεια τα έλυne όλα. Η αλήθεια απελευθερώνει και ο Τσιπιλός είχε καταλάβει την αλήθεια.

Μπροστά του πλέον βρισκόταν μία απαίσια, στραβομούτσουνη, με γυριστό σαγόι με τρίχες και πολλές ελιές στο πρόσωπο, γριά γυναίκα. Με το σατανικό της γέλιο αποτραβήχτηκε τρομαγμένη! Δεν της είχε συμβεί άλλη φορά να την καταλάβουν και μάλιστα στο όνειρο.

Χρησιμοποίησε ότι ξόρκια ήξερε για να υπνωτίσει τον Τσιπιλό, αλλά στάθηκε αδύνατο. Βλέπετε όταν μια φορά δεις την αλήθεια, δεν τη χάνεις! Έτσι υποχώρησε και ο Τσιπιλός ξύπνησε γεμάτος ενέργειες, δύναμη και χαρά! Γιατί δεν υπάρχει μεγαλύτερη νίκη από τη νίκη του Εαυτού μας...

Πέρασαν τόσες και άλλες τόσες ημέρες και μια μέρα, άκουσε μια κραυγή: N...I....K....O...T...I...N.....H.....και ένα γδούπο.

Ήταν η Νικοτίνη που έπεσε κάτω. Μέσα του η Νικοτίνη είχε πεθάνει. Ο Δον Πίσσος δεν μπορούσε πια να τρυπώσει για να βλάψει τα σπλάχνα του. Ο Τσιπιλός ομόρφυνε και έδειχνε πια πρίγκιπας. Το μυαλό του ξεκαθάρισε και μπόρεσε να κάνει κάποιες επενδύσεις για να ζήσει. Εξάλλου ήθελε να προτείνει στη Δουλτσινέα, να γίνει γυναίκα του.

Ο φίλος του έχασε το στοίχημα, αλλά κέρδισε έναν άκαπνο φίλο. Σίγουρα η φιλία τους θα κρατούσε περισσότερο, αφού θα ζούσαν τουλάχιστον 15 χρόνια περισσότερο.

Όσο για τη Μάγισσα Καπνίστρω, συνέχιζε να υπνωτίζει τα ανυποψίαστα θύματά της. Κάποιος έπρεπε να τη σταματήσει, αλλά ποιος;

Τα παιδιά θα πρέπει να συνεχίσουν την ιστορία, ανακαλύπτοντας ποιος θα σταματήσει τη Μάγισσα Καπνίστρω!

Προετοιμασία (10 λεπτά):

Χωρίζονται σε τέσσερις ή λιγότερες ομάδες, ανάλογα με τον αρχικό αριθμό της ομάδας, με τη μέθοδο των συστατικών της σαλάτας (ντομάτα, αγγούρι, πιπεριά, ελιά, κρεμμύδι). Όλα τα κρεμμύδια αποτελούν μία ομάδα, όλα τα πιπέρια μία δεύτερη κ.ο.κ.

Ο συντονιστής έχει ετοιμάσει τα σενάρια και τα δίνει φωτοτυπημένα στους ηθοποιούς ή τους τα αναλύει προφορικά. Δίνουμε τον απαραίτητο χρόνο να προετοιμαστούν.

Αυτή η προετοιμασία στη μικρή ομάδα, αποτελεί το σημαντικότερο χρόνο, όπου ζυμώσεις με μεγάλη αξία λαμβάνουν χώρα στο εσωτερικό των παιδιών.

«Οι ρόλοι»

Τσιπιλός	Δουλτσινέα	Καπνοβιομηχανίστρω	Δόνα Νικοτίνη	Χαράλαμπος	Δον Πίσσος
Ξεπεσμένος πρίγκιπας, αμελής ως προς τον εαυτό του, εξαρτημένος από τη νικοτίνη	Όμορφη με υψηλή αυτοεκτίμηση, απαιτητική, δε θέλει για σύντροφό της έναν καπνιστή	Ή χαϊδευτικά Καπνίστρω, Κακίστρω, Πανούργα, πονηρή, μοχθηρή, μάγισσα, με μίσος για τους ανθρώπους και αγάπη για το κέρδος	Βοηθός της Καπνίστρω, ασχημομούρα, κιτριανάρα, εθιστική, φιλόδοξη	Πρίγκιπας, πρώην καπνιστής, καλός φίλος,	Σκανταλιάρης, του αρέσει να μαυρίζει πνεύμονες, δεν ακούει ούτε τη μάγισσα Νικοτίνη

Παρουσίαση (10 λεπτά/ ομάδα: 10-30’):

Οι γονείς αναπαριστούν τους ρόλους της ιστορίας. Η κάθε μία ομάδα παρουσιάζει στην ολομέλεια την άποψή της με όποια παραλλαγή ή διακωμώδηση. Δίνεται ο απαραίτητος χρόνος για τις παρουσιάσεις, περίπου 10 λεπτά / ομάδα.

ΣΥΝΟΨΗ – ΚΛΕΙΣΙΜΟ (10 λεπτά):

- Τα μέλη της ομάδας γονέων σχολιάζουν την εμπειρία τους, στην ολομέλεια, μιλάνε για τα συναισθήματά τους, για το πόσο αυτή η άσκηση μπορεί να τους βοήθησε.

Χαιρετισμός.

Η ομάδα χαιρετάει με το δικό της τρόπο.