

10^η Εβδομάδα Πρόληψης Αλκοόλ αφιερωμένη στους εφήβους



Διοργανωτές:

Υπό την Αιγίδα:

Με την Υποστήριξη:

10^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΑΛΚΟΟΛ

ΕΦΗΒΟΙ ΚΑΙ ΑΛΚΟΟΛ: ΕΣΥ ΕΠΙΛΕΓΕΙΣ

ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ



Πώς να μην γίνετε κακοί δάσκαλοι για το αλκοόλ.

ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ

Στην Ελλάδα σύμφωνα με μελέτες η πρώτη επαφή του παιδιού με το αλκοόλ γίνεται στο οικογενειακό περιβάλλον. Είναι απαραίτητο λοιπόν, η ενημέρωση του παιδιού για τα προβλήματα που σχετίζονται με το αλκοόλ, να ξεκινάει σε νεαρή ηλικία από τους γονείς του και τους δασκάλους του. Για τον λόγο αυτό, σε συνεργασία με εκπαιδευτικούς και ψυχολόγους, προτείνεται ο παρακάτω δεκάλογος.

1. Δώστε το καλό παράδειγμα στα παιδιά δημιουργώντας ένα οικογενειακό περιβάλλον όπου η παρουσία του αλκοόλ είναι ορατή αλλά διακριτική και η κατανάλωση από τους ενήλικες είναι μέτρια ή απύουσα.

2. Ενημερώστε τα παιδιά για τις βλάβες και τους κινδύνους από το αλκοόλ όσο είναι μικρά, ώστε να αποκτήσουν αρνητικά αντανακλαστικά απέναντι στην κατανάλωση αλκοόλ. Στους εφήβους η υπόδειξη του κινδύνου δρα ενίοτε ως προτροπή για να διακινδυνεύσουν.

3. Μάθετε στα παιδιά ότι πριν την ηλικία των 18 ετών (νεότερα δεδομένα: 21 ετών) ο ανθρώπινος εγκέφαλος βρίσκεται σε διαδικασία εξέλιξης και ωρίμανσης. Η κατανάλωση αλκοόλ επηρεάζει αυτή τη διαδικασία επιδεινώνοντας τη μνήμη, την έκφραση και την καλλιτεχνική δημιουργία.

4. Εξηγήστε τις διαφορές στην ένταση δράσης του αλκοόλ μεταξύ γυναικών και ανδρών. Ο γυναικείος οργανισμός είναι πιο ευάλωτος στην τοξική δράση του αλκοόλ. Δεν υπάρχει «ασφαλής» ποσότητα κατανάλωσης στη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Το αλκοόλ προκαλεί ανεπανόρθωτες βλάβες στο αναπτυσσόμενο έμβρυο. Αλκοόλ και εγκυμοσύνη δεν πάνε μαζί.

5. Φροντίστε να συμμετέχουν τα παιδιά στη διοργάνωση γιορτών όπου όλοι μαζί θα διασκεδάσετε καταναλώνοντας μόνο ποτά που δεν περιέχουν αλκοόλ.

6. Αξιοποιήστε την αποστροφή των νέων προς τη συντήρηση και τον κομπορρισμό για να αποδομήσετε μαζί τους τη διαφήμιση για τα αλκοολούχα ποτά που μεταδίδεται ανεξέλεγκτα από τα ηλεκτρονικά και έντυπα μέσα ενημέρωσης.

7. Μάθετε στους νέους ότι δεν υπάρχουν “ελαφριά” και “βαριά” αλκοολούχα ποτά. Να μάθουν να διακρίνουν στην ετικέτα του ποτού την περιεκτικότητα σε βαθμούς αλκοόλ. Εξηγήστε τους ότι ο ανθρώπινος οργανισμός με την πάροδο του χρόνου απαιτεί συνεχώς μεγαλύτερες ποσότητες αλκοόλ για να έχει την ίδια ευχάριστη εμπειρία χαλάρωσης και ευφορίας, ένα βιολογικό φαινόμενο που ονομάζεται ανοχή.

8. Πείτε στους νέους πόσο εύκολα μπορεί να επηρεαστεί η αντίληψη του περιβάλλοντος και η ικανότητα αντίδρασης, μετά τη λήψη αλκοόλ. Μια βραδιά διασκέδασης με κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να έχει ανυπολόγιστες συνέπειες.

9. Περάστε ξεκάθαρα το μήνυμα ότι «Η κατανάλωση αλκοόλ στην εφηβεία δεν είναι αποδεκτή». Βεβαιωθείτε ότι διασκεδάζουν σε χώρους όπου δεν τους σερβίρεται αλκοόλ. Γνωρίστε την παρέα και τους φίλους τους. Οι οικογενειακοί κανόνες θα πρέπει να γίνονται σεβαστοί: π.χ δεν επιτρέπεται να πηγαίνουν σε πάρτυ όπου σερβίρεται αλκοόλ ή όπου δεν υπάρχει επίβλεψη από ενήλικες. Η αθέτηση των κανόνων θα πρέπει να επιφέρει συνέπειες, όχι κενές απειλές ούτε υπερβολικές τιμωρίες.

10. Ακούστε τα παιδιά σας! Ασχοληθείτε μαζί τους. Ακούστε τα με σεβασμό, χωρίς να τα διακόπτετε. Δείξτε τους έμπρακτα ότι τους παίρνετε στα σοβαρά! Θα βοηθήσετε έτσι την επικοινωνία μεταξύ σας. Η επικοινωνία σε περιβάλλον αμοιβαίου σεβασμού και αγάπης είναι η βάση της αγωγής αλλά και των σταθερών σχέσεων γονέων-παιδιών.

Δεν υπάρχουν “ελαφριά” και “βαριά” αλκοολούχα ποτά

Μία αλκοολική μονάδα είναι
περίπου 12 γραμμάρια οινόπνευμα και αντιστοιχεί σε:



=



=



330ml μπίρα
(1 κουτάκι)

125ml κρασί
(1 ποτήρι)

45ml απεσταγμένο ή 1 σφηνάκι
(1 τσικουδιά, ούισκι, βότκα, κλπ)