

## ΑΣΚΗΣΗ 1

Οι μαθητές ενημερώνονται από τον υπεύθυνο καθηγητή για το αλκοόλ. Συγκεκριμένα, χρήσιμες γνώσεις που μπορεί να μεταφέρει ο εκπαιδευτικός στους μαθητές σχετικά με το αλκοόλ αποτελούν και τα παρακάτω:

- Είναι η πιο διαδεδομένη ευφοριογόνος ουσία στον κόσμο
- Απορροφάται κατά 20% από το στομάχι. Η απορρόφηση και συνεπώς η στάθμη του αλκοόλ στο αίμα και άρα και οι επιβλαβείς επιπτώσεις αυξάνονται όταν:
  - ✓ Το στομάχι είναι εντελώς άδειο και άρα το αλκοόλ που είναι το μόνο που υπάρχει μετά την κατανάλωσή του απορροφάται πιο γρήγορα
  - ✓ Το στομάχι είναι υπερβολικά γεμάτο, με αποτέλεσμα οι τροφές να καθυστερούν την απορρόφηση του αλκοόλ και άρα οι στάθμες στο αίμα να ανεβαίνουν μεν πιο σταδιακά, να διαρκούν όμως περισσότερο
  - ✓ Το ποτό που καταναλώνουμε έχει μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε αλκοόλ (πχ ουίσκι έναντι μπίρας)
  - ✓ Το σώμα μας έχει χαμηλότερες από τις κανονικές αναλογίες σε νερό και περισσότερες σε λίπος (π.χ. παχύσαρκοι), γιατί το αλκοόλ έχει την τάση να αποθηκεύεται στον λιπώδη ιστό και συνεπώς να μιλάμε για πιο παρατεταμένες δράσεις
  - ✓ Η απόλυτη ποσότητα του προσλαμβανόμενου ποτού αυξάνει (π.χ. 2 μπίρες αντί για 1)
- Κατά μέσο όρο χρειάζονται 1-2 ώρες για να επιτευχθούν οι μέγιστες στάθμες αλκοόλ στο αίμα. Αυτό σημαίνει ότι μετά από 1-2 ώρες έχουμε και τις μέγιστες επιδράσεις στον οργανισμό
- Το αλκοόλ περνά στο έμβryo από την εγκυμονούσα και στο νήπιο από τη θηλάζουσα μητέρα



## ΠΙΝΑΚΑΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΩΝ ΑΛΚΟΟΛ

Συγκέντρωση Αλκοόλ στο Αίμα (mg/dl)	Επιδράσεις
Έως 50	Άτομα νηφάλια, ελαφρές διαταραχές δύσκολα διαγνώσιμες
50 - 100	Άρση φυσιολογικών αναστολών, ευφορία, φλυαρία, υπερεμπιστοσύνη
100 - 200	Μείωση ικανοτήτων, σύγχυση, ασυγχρονισμός κινήσεων, διαταραχές ομιλίας
200 - 300	Επίταση των ανωτέρω, ελάττωση αντανακλαστικών απώλεια αισθήσεων
300 - 350	Αναισθησία, καταστολή αντανακλαστικών,
> 350	Κώμα θάνατος

Ο καθηγητής στη συνέχεια τονίζει στην τάξη τις ακόμα πιο βλαβερές επιδράσεις αλκοόλ και οδήγησης. Σκοπός είναι να διδαχτεί ο έφηβος τις δυσμενείς συνέπειες του αλκοόλ στην ικανότητα για οδήγηση και να προβληματιστεί σχετικά με το πόσο ικανός είναι ή νομίζει ότι είναι να οδηγήσει μετά ακόμα και από μικρή κατανάλωση αλκοόλης.

Οι επιδράσεις οινοπνευματωδών ποτών στην οδήγηση φαίνονται παρακάτω

- ✓ Η προσοχή του οδηγού είναι μειωμένη
- ✓ Ο συντονισμός των κινήσεων και η επιδεξιότητα για οδήγηση επηρεάζονται αρνητικά. Το χειρότερο είναι ότι ο οδηγός δεν είναι σε θέση να το καταλάβει αυτό. Αντί γι' αυτό, υποτιμά τον κίνδυνο και υπερτιμά τις ικανότητές του, που όλα μαζί αυξάνουν κατακόρυφα τον κίνδυνο για ατύχημα
- ✓ Η ικανότητα όρασης μειώνεται σημαντικά και το οπτικό πεδίο γίνεται ρηχότερο
- ✓ Τα αντανακλαστικά του οδηγού γίνονται τόσο αργά που αδυνατεί να αντιδράσει σε επικείμενο κίνδυνο
- ✓ Τα μάτια του οδηγού είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα στα φώτα των οδηγών του αντίθετου ρεύματος

Ο καθηγητής παροτρύνει τα παιδιά σε μια ανοιχτή συζήτηση όπου προσπαθεί να περάσει το μήνυμα του πόσο επικίνδυνος είναι ο συνδυασμός κατανάλωσης αλκοόλ και οδήγησης

Χρήσιμη είναι η αναφορά στο “Πείραμα του Cohen”. Σύμφωνα με αυτό, ο Cohen μετρήσε την ικανότητα υπολογισμού αποστάσεων σε επαγγελματίες οδηγούς λεωφορείων ύστερα από προοδευτική κατανάλωση αλκοόλ. Τα αποτελέσματα ήταν απογοητευτικά για τους ίδιους. Αφού μετά από κατανάλωση άνω του επιτρεπόμενου όλοι οι οδηγοί είχαν τη λανθασμένη πεποίθηση ότι θα μπορούσαν να περάσουν το λεωφορείο τους ανάμεσα από 2 κολόνες συγκεκριμένης απόστασης. Η απόσταση αυτή, προς έκπληξή τους, ήταν μικρότερη από το πλάτος του λεωφορείου που οδηγούσαν, δείγμα της επίδρασης του αλκοόλ στη σωστή εκτίμηση των αποστάσεων. Παρόμοια πειράματα έχουν διεξαχθεί και άλλες φορές (και στην Ελλάδα) με τα ίδια πάντα συμπεράσματα.



Στη συνέχεια, και με βάση τον παρακάτω πίνακα καλούνται οι μαθητές να σχολιάσουν τα όρια και τις επιτρεπόμενες ποσότητες που μπορεί κάποιος να καταναλώσει αλκοόλ και να οδηγήσει.

Είδος ποτού	Περιεκτικότητα (v/v %)	Μέγιστη ποσότητα (ml)
Μπίρα	5	490
Κρασί ρετσίνα	11.5	200
Κρασί αρετσίνωτο	11.5	200
Μαυροδάφνη	15	160
Ούζο	40	60
Κονιάκ	42	55
Ουίσκι	42	55

Παρατηρούνται οι εξαιρετικά μικρές ποσότητες που αποτελούν τα μέγιστα επιτρεπόμενα όρια κατανάλωσης. Από αυτό φαίνεται πόσο εύκολο είναι να οδηγηθεί κάποιος σε κατανάλωση μη συμβατή με οδήγηση.

## ΑΣΚΗΣΗ 2

Ο δάσκαλος καλείται να συσχετίσει κατανάλωση αλκοόλ και παραισθησιογόνων ουσιών. Στο σημείο αυτό πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή για να μη λειτουργήσει η συζήτηση ως αφορμή διαφήμισης και προώθησης της χρήσης τέτοιου είδους ουσιών από τα παιδιά.

Ιδιαίτερες αλληλεπιδράσεις του αλκοόλ με άλλες ουσίες είναι οι παρακάτω

- Υπνηλία
- Παράταση του χρόνου αντίδρασης
- Διαταραχές προσωπικότητας
- Ελάττωση του αυτοελέγχου
- Παραληρήματα και ψευδαισθήσεις
- Σύγχυση
- Ευερεθιστότητα
- Αδυναμία συγκέντρωσης
- Ψυχωσικές εκδηλώσεις
- Καταστολή Κεντρικού Νευρικού Συστήματος
- Θάνατος

Από τα παραπάνω φαίνεται η επικινδυνότητα της σύγχρονης κατανάλωσης αλκοόλ και ουσιών με συνέπειες απειλητικές ακόμα και για τη ζωή του ατόμου. Τα παιδιά καλούνται να σχολιάσουν και να μοιραστούν τις εμπειρίες και τις πεποιθήσεις τους σχετικά με το θέμα.

## ΑΣΚΗΣΗ 3

Τα παιδιά καλούνται να ανιχνεύσουν οδηγικές συμπεριφορές που κατά τη γνώμη τους είναι επικίνδυνες και για τους επιβαίνοντες αλλά και πολύ περισσότερο για τους πεζούς ή και διερχόμενους ενός αυτοκινήτου. Μερικά παραδείγματα για συζήτηση μπορούν να αποτελέσουν τα παρακάτω

- Χρήση κινητού τηλεφώνου την ώρα της οδήγησης. Όχι μόνο απασχολεί τα χέρια του οδηγού, αλλά το σημαντικότερο είναι ότι αποσπά την προσοχή, με αποτέλεσμα ο οδηγός να είναι αδύνατο να αντιδράσει.
- Μέθη (βλέπε προηγούμενη άσκηση για πληροφορίες)



- Υπερβολική ταχύτητα. Δημιουργεί πολύ συχνά αίσθημα ευφορίας στον οδηγό, ο οποίος όμως δεν μπορεί να αντιδράσει σωστά π.χ. αν χρειαστεί να φρενάρει. Ο χρόνος για την ενεργοποίηση των αντανακλαστικών του από τη μία και η μεγάλη απόσταση τροχοπέδησης που απαιτείται από την άλλη στις υψηλές ταχύτητες καθιστούν μαθηματικά αδύνατη την αποφυγή ατυχήματος.
- Οδήγηση για λόγους εντυπωσιασμού. Ιδιαίτερα δημοφιλής ενασχόληση στις νεαρότερες ηλικίες, εγκυμονεί πολλούς κινδύνους όχι μόνο λόγω των υψηλών ταχυτήτων που αναπτύσσονται, αλλά και των επικίνδυνων ελιγμών, της συχνής κατανάλωσης αλκοόλ, και της υπερεκτίμησης των δυνατοτήτων και υποτίμησης των κινδύνων από μέρος του οδηγού
- Άβολη θέση οδήγησης
- Οδήγηση μετά από υπερβολική σωματική κούραση, υπερβολική ζέστη, πολύ φαγητό, κακή διάθεση, λήψη φαρμάκων.

Ο καθηγητής ενισχύει τα παραδείγματα των παιδιών και τα προκαλεί να βρουν τρόπους μείωσης των ατυχημάτων μέσα από μεθόδους τροποποίησης της οδηγικής συμπεριφοράς.

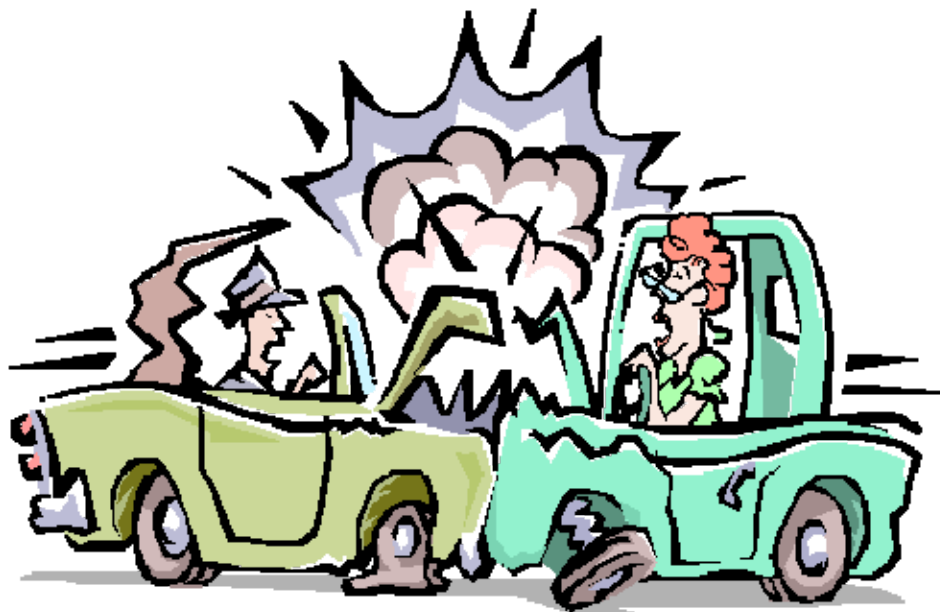
#### ΑΣΚΗΣΗ 4

Τα παιδιά καλούνται να φέρουν φωτογραφικό υλικό από βιβλία ή περιοδικά σχετικά με τραυματισμούς και οδικά ατυχήματα. Ο καθηγητής προτρέπει τα παιδιά να αναζητήσουν πιθανές αιτίες του ατυχήματος, όπως αυτό μπορεί να προκύψει από την παρατήρηση των εικόνων και να σχολιάσουν τυχούσες επικίνδυνες οδηγικές συμπεριφορές.

Στη συνέχεια συζητούνται στην τάξη οι συνέπειες, στην καθημερινή ζωή του ανθρώπου, που προκαλεί η απώλεια της αυτονομίας μετά από έναν σοβαρό τραυματισμό. Παραδείγματα όπως παραπληγίες, τετραπληγίες, σοβαρές κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις, αισθητικά και επανορθωτικά προβλήματα, απώλεια

μελών και όρασης είναι μερικές από τις συχνές καταλήξεις σοβαρών τροχαίων ατυχημάτων.

Απώλεια της αυτονομίας του ατόμου, αδυναμία σε μερικές περιπτώσεις ακόμα και για την εξυπηρέτηση των βασικών αναγκών του ατόμου, χαμηλή αυτοεκτίμηση, αίσθημα μοναξιάς και εγκατάλειψης, καταθλιπτικά σύνδρομα είναι μόνο μερικά από τα επακόλουθα ενός σοβαρού και μη αναστρέψιμου τραυματισμού στην ψυχοσύνθεση και την ακεραιότητα του ατόμου. Η τάξη καλείται να σκεφτεί παρόμοιες επιπτώσεις και να σχολιάσει τις παραπάνω.



## ΑΣΚΗΣΗ 5

Όποιο από τα παιδιά έχει τη δυνατότητα φέρνει στο σχολείο ένα κράνος μοτοσικλετιστή. Τα παιδιά το εξετάζουν δίνοντας έμφαση στις περιοχές που είναι σκληρές και έρχονται σε επαφή με το έδαφος σε περίπτωση πτώσης. Με την καθοδήγηση του δασκάλου αναγνωρίζουν τις ανατομικές περιοχές που εμπλέκονται σε μια τέτοια πτώση (πχ αυχένας, κρανίο, πρόσωπο) και κατανοούν με ποιο τρόπο παρέχει προστασία το κράνος και γιατί είναι απαραίτητο. Δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στη χρήση του σωστού κράνους και όχι μικρότερου ή μεγαλύτερου.



Στη συνέχεια γίνεται συζήτηση σχετικά με το μύθο πού λέει ότι αν δεν φοράω ζώνη απελευθερώνομαι γρήγορα.



Ο δάσκαλος τονίζει στα παιδιά ότι στην πραγματικότητα μια σύγκρουση σε αυτοκίνητο στο οποίο οι επιβαίνοντες δεν φορούν ζώνη ασφαλείας έχει μοιραία αποτελέσματα. Οι επιβαίνοντες, λόγω της αδράνειας, εκτινάσσονται και συγκρούονται στο παρμπρίζ του αυτοκινήτου ή και πετάγονται εκτός αυτού. Σε αυτοκίνητα νέας τεχνολογίας, με αερόσακο το πράγματα δεν είναι καλύτερα. Ο επιβαίνων που δεν φορά ζώνη συγκρούεται με τον αερόσακο με μεγάλη ορμή, με αποτέλεσμα ο τελευταίος να τον πνίγει και όχι να τον σώζει. Γι' αυτό το σωστό μέτρο περιλαμβάνει απαραίτητα και τη χρησιμοποίηση ζώνης ασφαλείας.



Ιδιαίτερη μνεία δίνεται για την τοποθέτηση ζώνης και στα πίσω καθίσματα καθώς και η τοποθέτηση των μικρών παιδιών στα ειδικά παιδικά καθίσματα. Σε περίπτωση σύγκρουσης ο επιβάτης των πίσω θέσεων που δεν φορά ζώνη ισοδυναμεί μάζα βάρους 1 τόνου και καταπλακώνει τον επιβάτη της μπροστινής θέσης.