

Το μονοπάτι

Τεύχος 7 Δημοτικό Σχολείο Κρουνερίου

Πρόγραμμα Περιβαλλοντικής εκπαίδευσης 2006 / 2007

Ιούνιος 2007

Τεύχος 7

Εφημερίδα του Δημοτικού Σχολείου που εκδίδεται από τους μαθητές του Σχολείου Διανέμεται Δωρεάν

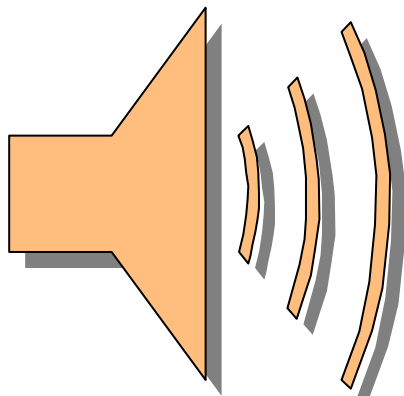
Περιβαλλοντική ομάδα καλεί.....

Η σχολική χρονιά φτάνει πλέον στο τέλος της αφήνοντας μας ευχάριστες αναμνήσεις από την δράση της περιβαλλοντικής ομάδας. Με την υποστήριξη των δασκάλων αλλά και του συλλόγου γονέων, καθώς και τον αστείρευτο ενθουσιασμό των παιδιών, η ομάδα είναι πλέον στα

θερό κομμάτι της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης του σχολείου. Οι δράσεις, καθώς και την παρατήρηση και κατανόηση της λειτουργίας του δάσους και της φύσης γενικότερα. Όλα αυτά με ένα σκοπό. Την ανάπτυξη σεβασμού προς το περιβάλλον και ακολούθως την προστασία του.

Ετσι κάθε Κυριακή μια ομάδα από περίπου 10-12 ενθουσιώδεις μπόμπιρες είναι καθ' οδόν, κάνοντας αισθητή την παρουσία της στο Κρουνέρι και συμβάλλοντας με αυτόν τον τρόπο στην προστασία του περιβάλλοντος.

Αλέξανδρος Σουβατζής
Υπεύθυνος περιβαλλοντικής ομάδας



Τα βρώμικα νερά στους δρόμους

Δεν είναι η πρώτη φορά που θα γράψουμε για το μεγαλύτερο πρόβλημα του όμορφου χωριού μας.

Τα βρώμικα νερά στους δρόμους που κυλούν παντού. Αντί να τρέχουν στους βόθρους κατακυλούν μπροστά από τις πόρτες των σπιτιών και του σχολείου.

Είναι μεγάλο το πρόβλημα της βρωμιάς και της μόλυνσης. Το καλοκαίρι μυρίζουν άσχημα και τον χειμώνα κινδυνεύουμε, γιατί τα νερά παγώνουν και είναι επικίνδυνα.

Και το χειρότερο, εμείς δεν δικαιούμαστε να παίξουμε στον δρόμο σαν παιδιά.

Είναι μια πολύ κακή εικόνα του χωριού μας, για τους επισκέπτες και τους ίδιους τους κατοίκους.

Ντροπή σε όλους και πιο πολύ σε αυτούς που δεν κάνουν κάτι τόσα χρόνια.

Είμαι σίγουρη πως όλοι θέλουν να είμαστε καθαροί, αλλά κανένας δεν θα συγκινηθεί. Εμείς θα φωνάζουμε ώσπου να ακούσει κάποιος.

Δήμητρα Γιαννάκινα Δ' Τάξη

PS. Πόσο δίκιο έχει η μικρή μας φίλη. Δυστυχώς πολλοί, όχι μόνο δεν συγκινούνται αλλά δρουν ανεύθυνα αδειάζοντας τους βόθρους τους στους δρόμους. Πράξη επικίνδυνη για την

δημόσια υγεία αλλά και άκρως παράνομη, που δεν έχει να κάνει με λάθος πληροφόρηση αλλά με αδιαφορία για τους συνανθρώπους μας και κυρίως για τα παιδιά. ΑΣ



Περιεχόμενα

Εισαγωγή	1
Βρώμικα νερά..	1
Μια ημέρα στο	2
Η εφημερίδα μας	2
Διατροφή και υγεία	2
Μεταξοσκώληκας	3
Στυμφαλίδες όρνιθες	3
Μετάξι	3
Μυκηναϊκοί τάφοι	3
Πρόγραμμα αγωγής και υγείας	4
Πρόγραμμα αγωγής και υγείας (συνέχεια)	5
Πρόγραμμα αγωγής και υγείας (συνέχεια)	6
Μπόμπιρες εν δράση	7
Γράμμα στον δήμαρχο	8

Η εφημερίδα μας

Για Τρίτη συνεχόμενη χρονιά το σχολείο μας δημοσιεύει την εφημερίδα του “Το μονοπάτι”. Όλα τα παιδιά από την Τρίτη έως και την έκτη τάξη με μεγάλη προσπάθεια μαζεύουν διάφορα άρθρα και κείμενα. Μαζεύουμε διάφορες πληροφορίες από τα σημαντικότερα μέρη του χωριού μας με τον κύριο Αλέξη. Όλοι εμείς που γράφουμε νιώθουμε σαν μικροί δημοσιογράφοι. Την εφημερίδα του σχολείου την ίδρυσε ο διευθυντής του σχολείου Παναγιώτης Παπαγεωργάκης μαζί με άλλους. Ευχομαι τα επόμενα χρόνια να υπάρχει η εφημερίδα του σχολείου μας.

Χρήστος Πανάγου Ε' Τάξη

Διατροφή και υγεία

-Γιαγιά θα μου πείς ένα φαγητό που τρώγατε παλιά και τώρα δεν το τρώμε ;

-Ναι Αθηνούλα μου. Όταν ήμουν μικρή η μαμά μου βράδυ παρά βράδυ μας έφτιαχνε τρώμισες.

-Τι είναι τρώμισες γιαγιά;

-Έβραζε αλεύρι η μάνα μου σε μία λεκάνη έριχνε νερό, αλάτι, και λίγο λάδι. Το έτριβε και αυτό γινόταν σαν χοντρός τραχανάς. Μετά το έβραζε σε νερό και λάδι. Όταν το βάζαμε στα πιάτα ρίχναμε λεμόνι και το τρώγαμε.

**Αθηνά Παπαθανασίου
Α' Τάξη**

Μία ημέρα στο μονοπάτι I

Την Κυριακή που μας πέρασε πήγαμε με την κυρία μας Ευμορφία Τσίρου, στο μονοπάτι. Εκεί ήταν δύο εθελοντές ο Philipp και ο Mendogas και μας ξενάγησαν. Είδαμε που είχαν φτιάξει σκαλιά και γέφυρες. Είχαν φτιάξει επίσης τραπεζάκια και ντενεκέδες.

Ο Philipp και ο Mendogas μας έδειξαν πως μπορούμε να φτιάξουμε νερόμυλους. Φτιάξαμε και τα βάλαμε στο ποτάμι για να δούμε αν λειτουργούν. Μετά πήγαμε στο σπίτι του Αλέξη και ήπιαμε νερό και φύγαμε για τα σπίτια μας. Αυτήν την περιπέτεια θα ήθελα να την ξαναζήσω.

Γιώτα Θεοδώρου Ε' Τάξη

Μία ημέρα στο μονοπάτι II

Την περασμένη Κυριακή πήγαμε μαζί με τον κύριο Αλέξη και την κυρία μας κάτω στο μονοπάτι μαζί με τους εθελοντές, για να φτιάξουμε κάποιους νερόμυλους. Διασχίσαμε το μονοπάτι και περάσαμε πάνω από γέφυρες και σκαλιά. Όταν φτάσαμε στο τέλος του μονοπατιού οι εθελοντές μας έφεραν τα υλικά. Πρώτα κόψαμε μερικά κομμάτια από μπουκάλι και τα βάλαμε γύρω από έναν φελλό. Τρυπήσαμε μετά τον φελλό στην μέση και βάλαμε μία πρόκα και στερεώσαμε μερικά ξύλα. Αργότερα τους βάλαμε στο νερό και αυτοί κινούνταν. Όταν φύγαμε εγώ αισθανόμουν ωραία για την ομαδική δουλειά που κάναμε.

Βασίλης Πούλος Ε' Τάξη

Μία ημέρα στο μονοπάτι III

Την Κυριακή 20 Μαΐου 2007 στα βήματα της περιβαλλοντικής αγωγής πήγαμε καταρχή στον καταρράκτη. Εκεί είδαμε μία σπηλιά από όπου έτρεχε το νερό. Αλλά στο νερό του καταρράκτη υπήρχαν πολλά σκουπίδια. Μόλις φύγαμε πήγαμε στο μονοπάτι όπου εκεί συναντήσαμε τους εθελοντές.

Έδειξαν πως φτιάχνουμε νερόμυλους. Με ένα μπουκάλι ξυλάκια φτιάξαμε νερόμυλο. Πήραμε ένα χαράξα-γραμμές. Μετά ντε ορθογώνια από το πλαστι-



και τα βάλαμε μέσα στις γραμμές που κάναμε στο φελλό. Αμέσως μετά καρφώσαμε τα δύο ξύλα στο χώμα μέσα στο νερό και βάλαμε επάνω την κατασκευή. Έτοιμος ο μύλος. Μετά από λίγο είδαμε πως ο γύριζε ο νερόμυλος και συζητήσαμε ότι με το νερό μπορούμε να έχουμε παραγωγή ηλεκτρικής ενέργειας φτηνή και χωρίς να μολύνεται το περιβάλλον.

Άγγελος Φίλης Ε' Τάξη

Οι μυκηναϊκοί τάφοι

Ο μυκηναϊκός τάφος ξεκινούσε από κυκλική στοά και κατέβαινε κάτω από την επιφάνεια της γης με την βοήθεια σκαλοπατιών. Ο τάφος ήταν θολωτός και ήταν κατασκευασμένος από κεραμική επένδυση. Εκεί γινόταν ο ενταφιασμός των νεκρών της τότε εποχής μαζί με τα αγαπημένα πράγματα τους. Την εποχή του 4^{ου} και 5^{ου} αιώνα π.Χ. γίνονταν η κατασκευή των τάφων αυτών.

Βασίλης Πούλος Ε' Τάξη

Μεταξοσκώληκας

Πατρίδα του μεταξοσκώληκα είναι η Κίνα όπου η καλλιέργεια του ήταν γνωστή απ' το 4000π.χ. Αργότερα έγινε γνωστή στην Ινδία και την Ιαπωνία. Στην Ευρώπη το μετάξι έγινε γνωστό μετά την εκστρατεία του Μ. Αλεξάνδρου στις Ινδίες. Είναι γνωστό όμως ότι η Κίνα εμπορευόταν τα μεταξωτά με τη Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία κι απ' το 300μ.χ. με το Βυζάντιο. Υπήρχε μεγάλη εμπορική αρτηρία που περνούσε ολόκληρη την Ασία και που ονομαζόταν «Ο δρόμος του μεταξίου». Ο μεταξοσκώληκας στην αρχαία Ελλάδα λεγόταν αήρ ή σηρ απ' όπου βγαίνει η λέξη σηροτροφία που σημαίνει τροφή του μεταξοσκώληκα.

Ο μεταξοσκώληκας τρέφεται με φύλλα μουριάς. Επίσης, όταν ακόμα βρίσκεται στο στάδιο της προνύμφης έχει πολύ καλά ανεπτυγμένα τα στοματικά μόρια, που είναι μασητικού τύπου. Για να κινείται έχει τρία ζευγάρια κανονικά πόδια και πέντε ζευγάρια ψευτόποδα. Αφού αλλάξει τέσσερις φορές δέρμα, αρχίζει μετά να φτιάχνει το κουκούλι πάνω σε κλαδιά θάμνων, τέτοια όμως που να μην έχουν αγκάθια. Απ' τη στιγμή που η κάμπια θα αρχίσει να φτιάχνει το κουκούλι της, παύει πια να τρώει. Μέσα στο κουκούλι περνά ακόμα ένα στάδιο ανάπτυξης και μετατρέπεται σε χρυσαλλίδα. Απ' το κουκούλι βγαίνει με τη μορφή της πεταλούδας. Οι πεταλούδες αυτές δεν τρέφονται με τίποτα και ζουν μερικές μέρες. Το μυστικό της επεξεργασίας του μεταξίου έφεραν στην Ελλάδα, την εποχή του Ιουστινιανού, ο Κύριλλος και ο Μεθόδιος.

Νίκος Γεωργόπουλος ΣΤ' Τάξη

Στυμφαλίδες όρνιθες

Ο έκτος άθλος του Ηρακλή ήταν να σκοτώσει τις φοβερές στυμφαλίδες όρνιθες, που ζούσαν κοντά στην Στυμφαλίδα λίμνη της Κορινθίας, είχαν σιδερένια φτερά, νύχια και μύτη και αποτέλούσαν τον φόβο και τον τρόμο των κατοίκων της περιοχής. Όμως όταν ο ήρωας μας έφτασε εκεί, δεν είδε πουθενά τις όρνιθες, γιατί είχαν κρυφτεί στην φωλιά τους. Τότε η Αθηνά, που ήθελε να βοηθήσει τον Ηρακλή, του είπε να χτυπήσει πολλά χάλκινα κρόταλα για να φοβηθούν οι όρνιθες και να βγουν από την κρυψώνα τους. Έτσι κι έγινε και μόλις τις είδε ο Ηρακλής τις σκότωσε όλες με τα βέλη του και απελευθέρωσε τους κατοίκους της περιοχής από τις καταστροφές και τους θανάτους που προκαλούσαν.

Τσολάκου Φωτηνή Ε' Τάξη

Το Μετάξι

Η επεξεργασία του μεταξίου γίνεται σε μεταξοκλωστήρια. Όπως είναι γνωστό ο μεταξοσκώληκας κατασκευάζει την ίνα αυτή απ' το έκκριμα των αδένων του. Σύμφωνα με μια ιστορική παράδοση, σπόρο μεταξοσκώληκα έφεραν στην Ευρώπη ο Κύριλλος και ο Μεθόδιος. Ως την εποχή του Ιουστινιανού οι Βυζαντινοί δεν γνώριζαν τα μυστικά της κατασκευής του μεταξίου, που το αγόραζαν πανάκριβα από την Κίνα. Οι δυο καλόγεροι πήγαν στην Κίνα, πήραν κουκουλόσπορο και τον έκρυσαν μέσα στα μπαστούνια τους. Η επεξεργασία των κουκουλιών για να βγει το μετάξι είναι μια δύσκολη και σύνθετη διαδικασία. Τα κουκούλια υποβάλλονται σε μια πρώτη διαλογή, για να αφαιρεθούν τα ελαττωματικά. Στη συνέχεια τοποθετούνται σε ειδικούς κλιβάνους αποξηράνσεως για 16-18 ώρες. Έπειτα για να μουσκέψουν τα βάζουν σε ζεστό νερό. Το νήμα αφού στριφτεί, μαζεύεται. Τέλος η παγκόσμια παραγωγή του ακατέργαστου μεταξίου φτάνει τους 30.000 περίπου τόνους το χρόνο.

**Έλενα Δημοπούλου,
Ειρήνη Κριεμπάρδη, Σιντορέλα Σουμπάσι,
Μαρία Φίλη ΣΤ' Τάξη**

Γράμμα προς τον Δήμαρχο

Αξιότιμε κύριε Δήμαρχε,

Είμαστε οι μαθητές της ΣΤ΄ τάξης του δημοτικού σχολείου Κρυονερίου. Αποφασίσαμε να σας γράψουμε ένα γράμμα, αλλιώς από τα άλλα. Γεμάτο ελπίδα, αισιοδοξία αλλά και... παιδικά όνειρα, που ξεπετάγονται πολύχρωμα και χαμογελαστά από την ... ονειροχώρα!! Η ονειροχώρα είναι μια πόλη που «φτιάξαμε» εμείς τα παιδιά με πολλή φαντασία !! Είναι , δηλαδή, μια πόλη ... «όνειρο»!!! Τα πάντα σ' αυτήν λειτουργούν άψογα !!!

Οι μεγάλοι είναι καλοσυνάτοι και χαμογελαστοί, δε ρυπαίνουν την πόλη τους, κάνουν τα πάντα για το καλό της αλλά και για το καλό και την πρόοδο των παιδιών τους!!! Τα σχολεία στην ονειροχώρα είναι καλοοργανωμένα, τα κτίρια είναι καινούρια και τόσο καθαρά που τα παιδιά χαίρονται να πηγαίνουν σ' αυτά.

Όσο για το προαύλιο των σχολείων και τι δεν έχει... λογιών λογιών «πράγματα» που διασκεδάζουν και διαπαιδαγωγούν τα παιδιά!! Έχει μπασκέτες και βόλεϊ όπου τα παιδιά της ονειροχώρας αθλούνται καθημερινά για να είναι υγιή , ξεχάσαμε να σας πούμε ότι η υγεία είναι το σημαντικότερο αγαθό στην ονειροχώρα, έχει επίσης γήπεδα τένις και ποδοσφαίρου, αλλά και χίλια δυο ακόμα που ευχαριστούν τα παιδιά και τα κάνουν να αισθάνονται υπερήφανα για το ενδιαφέρον και την αγάπη των μεγάλων!!! Μάλιστα, τόσο πολύ αγαπούν τα παιδιά σ' αυτή τη μαγική χώρα που... ακόμα και το προαύλιο στα σχολεία είναι στρωμένο με ασφαλτο , ώστε να μην πατούν μέσα στο χώμα , στα χαλίκια και στη λάσπη , αλλά ούτε και να χτυπούν άσχημα όταν κάποιες φορές τυχαίνει να πέφτουν κάτω !! Όπως σας είπαμε και προηγουμένως τίποτα σ' αυτή την πόλη δε γίνεται στην τύχη!!

Πόσο πραγματικά, κ. Δήμαρχε, θα επιθυμούσαμε και το δικό μας σχολείο να ήταν ένα από αυτά της ονειροχώρας...ή τουλάχιστον να έμοιαζε λιγάκι !! Ξέρουμε ότι θαύματα δε γίνονται συχνά, αλλά αξίζει να προσπαθήσουμε !! Λίγη βοήθεια χρειάζεται από εσάς και το ... μαγικό σας ραβδάκι!! Ξεκινήστε από το προαύλιο του σχολείου μας, που συμβαίνουν τα περισσότερα παιδικά ατυχήματα. Αν σύντομα «στρωθεί» με ασφαλτο, πιστεύουμε ότι οι κίνδυνοι για εμάς τα παιδιά θα είναι λιγότεροι. Ο χώρος μας θα είναι πιο καθαρός και θα ευχαριστιόμαστε ακίνδυνα τα διαλείμματα αλλά και όλες τις δραστηριότητες που γίνονται έξω από την αίθουσά μας.

Γίνετε και εσείς , κ. Δήμαρχε, για λίγο παιδί , για να μας καταλάβετε και έτσι να πραγματοποιήσετε την επιθυμία μας!!! Επίσης θα θέλαμε πολύ να μας απαντήσετε με ένα δικό σας γράμμα και μάλιστα ... περιμένουμε με ανυπομονησία!!



Με εκτίμηση και σεβασμό

Οι μαθητές της ΣΤ΄ τάξης

Μπόμπιρες εν δράσει



Στις 6 Μαΐου 2007 η περιβαλλοντική ομάδα στο πλαίσιο των δράσεων της επισκέφθηκε την λίμνη της Στυμφαλίας με σκοπό να περιηγηθεί στο περιβαλλοντικό μονοπάτι που υπάρχει εκεί ή μάλλον που θεωρούσαμε ότι υπάρχει. Διότι εκτός από την πινακίδα στην είσοδο του μονοπατιού δεν έχει μείνει τίποτα!!!! Από τις πολλές πινακίδες που υπήρχαν για την ενημέρωση των επισκεπτών σε ότι αφορά την χλωρίδα και πανίδα της περιοχής

δεν υπήρχε ούτε μία. Τα όμορφα ξύλινα παρατηρητήρια έχουν καταστραφεί παντελώς. Μετά δυσκολίας μπορεί κανείς να βρει



τα ίχνη του μονοπατιού. Όσο για την μικρή παραλία της

λίμνης ένας απέραντος σκουπιδότοπος. Να θυμίσουμε ότι το μονοπάτι αυτό υλοποιήθηκε πριν από 6 περίπου χρόνια με συγχρηματοδότηση της ευρωπαϊκής ένωσης.

Τα παιδιά είχαν σοκαριστεί από το θέαμα αυτό. Ιδίως το θέαμα της παραλίας ήταν φρικτό. Έτσι αμέσως μετά την περιπλάνηση μας στην «καταστροφή» καταφέραμε να βρούμε το Δήμαρχο της Στυμφαλίας, κύριο Λέγγα, για να εκφράσουμε τα παιδιά την απογοήτευσή τους. Ο κύριος Λέγγας υποσχέθηκε στα παιδιά ότι θα βελτιώσει την υπάρχουσα κατάσταση. Αναμέ-



5/Θ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΚΡΥΟΝΕΡΙΟΥ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

**Θέμα: Προσέχω τον εαυτό μου
(Εγκέφαλος-Διατροφή-Εξαρτησιογόνες Ουσίες)**

Ομάδα Εργασίας: Μαθητές Δ΄ Τάξης Δημ. Σχολείου Κρυονερίου Κορινθίας 2006-2007

Υπεύθυνος Προγράμματος : Παπαγεωργάκης Παναγιώτης Δάσκαλος

Οι επιπτώσεις του Αλκοόλ στον οργανισμό του ανθρώπου

(από το βιβλίο του Κ.Τσαρούχα, σελίδα 111)

Τα προβλήματα που συνδέονται με την κατανάλωση του αλκοόλ συγκαταλέγονται, παγκοσμίως, μεταξύ των σημαντικότερων προβλημάτων δημόσιας υγείας, που παρουσιάζουν σημαντικούς κινδύνους για την υγεία, ευημερία και ζωή του ανθρώπου (Ψήφισμα 32.40 της Παγκόσμιας Συνέλευσης για την Υγεία, το 1983).

Υπάρχει ένα ευρύ φάσμα δυσάρεστων συνεπειών από την κατανάλωση αλκοόλ

στα άτομα, στις οικογένειες και στην κοινότητα. Οι συνέπειες από την κατανάλωση του αλκοόλ στον οργανισμό του ατόμου είναι πολλές. Το αλκοόλ επηρεάζει καταλυτικά τον ανθρώπινο οργανισμό σχεδόν σε όλα τα μέρη και όργανα. **Ειδικότερα:**

ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ: Το αλκοόλ επηρεάζει τις «κυψέλες» του εγκεφάλου. Αυτό μπορεί να μεταφραστεί σε ζαλάδες, θολή σκέψη, τρίκλισμα. μπέρδεμα στην ομιλία.

ΜΑΤΙΑ: Επειδή το αλκοόλ επηρεάζει το νευρικό σύστημα, είναι δύσκολο για τους μυς των ματιών να λειτουργήσουν και αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη θολή όραση.

ΣΤΟΜΑ-ΛΑΡΥΓΓΑΣ: Στο αλκοόλ η πέψη δεν γίνεται όπως στα άλλα υγρά. Η απορρόφηση από το σώμα αρχίζει μέσω του στόματος και του λάρυγγα, με αποτέλεσμα να προκαλεί πονόλαιμους και έλκος.

ΚΑΡΔΙΑ: Το αλκοόλ αυξάνει τη δουλειά της καρδιάς με αποτέλεσμα τις αρρυθμίες και την υψηλή πίεση.

ΣΥΚΩΤΙ: Το αλκοόλ μπορεί να δηλητηριάσει το συκώτι. Η μεγαλύτερη ποσότητα αλκοόλ που καταναλώνει κάποιος περνά από το συκώτι. Γι' αυτό το λόγο το αλκοόλ βλάπτει περισσότερο το συκώτι.

ΣΤΟΜΑΧΙ: Το αλκοόλ ερεθίζει το πεπτικό σύστημα. Εμετοί και πόνοι που προκαλούν έλκος είναι τα άμεσα αποτελέσματα.

ΝΕΦΡΑ: Το αλκοόλ μπορεί να σταματήσει τη λειτουργία των νεφρών, που είναι να διατηρούν τη σωστή ισορροπία των υγρών και των μετάλλων στο σώμα.

Τα нарκωτικά και ο εγκέφαλος.

Όλοι οι ιστοί και τα όργανα του σώματός σας δομούνται από κύτταρα. Ο εγκέφαλος αποτελείται από περίπου 100 μύρια νευρική ή νευρώνες. Ο εγκέφαλος είναι μοιρασμένος σε τμήματα, που δίνουν δύναμη να μιλάμε, να κινούμαστε. Οι διεργασίες αυτές επηρεάζονται από τη χρήση των нарκωτικών. Όλες οι ουσίες επηρεάζουν τον τρόπο λειτουργίας του σώματος και του εγκεφάλου.



ΦΛΕΒΕΣ - ΑΡΤΗΡΙΕΣ: Το αλκοόλ διευρύνει τα αιμοφόρα αγγεία με άμεσο αποτέλεσμα τους πονοκεφάλους και την πτώση της θερμοκρασίας του σώματος (υποθερμία).

ΑΙΜΑ: Το αλκοόλ μειώνει τη δυνατότητα του σώματος να παράγει αίμα με αποτέλεσμα την αναιμία και/ή τη μόλυνσή του.

ΜΥΣ: Το αλκοόλ προκαλεί αδυναμία των μυών με αποτέλεσμα το τρέκλισμα και την επιρρέπεια στα πεσίματα.

ΑΛΚΟΟΛ!!!!

Καμιά δικαιολογία για....

Οδήγηση υπό την επήρεια Αλκοόλ (ΚΟΚ άρθρο 42)

Η κατανάλωση αλκοόλ (ή/ και άλλων ουσιών) προκαλεί σημαντική μείωση των αντανακλαστικών και της ορθής κρίσης του οδηγού.

- Μεγάλο ποσοστό των ατυχημάτων σχετίζεται με την κατανάλωση αλκοόλ καθώς οι μεθυσμένοι οδηγοί δεν εκτιμούν σωστά ούτε την ταχύτητα ούτε τις αποστάσεις.
- Καλό είναι, λοιπόν, κάποιος από την παρέα να μην πει καθόλου για να οδηγήσει τους υπόλοιπους στα σπίτια τους. Αλλιώς... υπάρχουν και τα ταξί ή τα μέσα μαζικής μεταφοράς

Ακόμα και οι εταιρίες πώλησης οινοπνευματωδών ποτών προτρέπουν τους οδηγούς να μην πίνουν.



Θυμήσου: Όταν έχουμε πει, δεν οδηγούμε. Πόσοι γνωστοί μας χάθηκαν σε ατυχήματα λόγω του Αλκοόλ !!! Είναι κρίμα!!!

(Πηγή: Νέος ΚΟΚ/ Υπουργείο Μεταφορών & Επικοινωνιών)

Για το κάπνισμα:

- Μην δοκιμάζετε ούτε μία φορά. Δεν είναι μαγκιά είναι «βλακεία»
- Διαμαρτυρηθείτε σε όσους καπνίζουν σε κοινόχρηστους χώρους.

Για τα Ναρκωτικά

- Είναι οι χειρότερες εξαρτησιογόνες ουσίες στις οποίες ο άνθρωπος δεν μπορεί να αντισταθεί, αν δοκιμάσει έστω και μία φορά γι αυτό και είναι παράνομες
- Τα ναρκωτικά είναι ο μεγαλύτερος κίνδυνος για τους νέους και τα παιδιά σήμερα. Είναι χρέος της κοινωνίας, να κάνει ότι μπορεί για την πρόληψη του προβλήματος και για να βοηθούν το ευρύτερο κοινό να καταλαβαίνει περισσότερα για τα ναρκωτικά και τις αιτίες του εθισμού στις εξαρτησιογόνες ουσίες.
- Η χρήση ναρκωτικών έχει σοβαρές επιπτώσεις στις οικογένειες, στα σχολεία και στην κοινωνία μας γενικότερα.
- Τα ναρκωτικά οδηγούν **ΣΙΓΟΥΡΑ στο θάνατο!!!**

Για το Αλκοόλ:

- μην πίνετε καθόλου, ούτε και για δοκιμή
- Εάν είστε με φίλος κάπου, αποθαρρύνετε με έντονο τρόπο αυτούς που θα οδηγήσουν, να πιουν έστω και ένα αλκοολούχο ποτό. Μην μπαίνετε σε αυτοκίνητο που θα οδηγήσει άτομο που έχει πει αλκοόλ. Προτιμήστε να καλέσετε ένα ταξί για να πάτε στο προορισμό σας αντί να δεχτείτε να μπειτε σε αυτοκίνητο με οδηγό που έχει πει.
- Εάν έχετε καλεσμένους στο σπίτι σας, μην δίνετε ιδιαίτερη σημασία σε αλκοολούχα ποτά. Να προσφέρετε περισσότερα μη αλκοολούχα ποτά και είναι καλό να υπενθυμίζετε στους καλεσμένους σας, τους κινδύνους του έστω και ενός αλκοολούχου ποτού για τη ασφάλεια τους κατά την οδήγηση.
- Σταματάτε να προσφέρετε αλκοόλ, περίπου μιάμιση ώρα πριν το χρόνο κατά τον οποίο υπολογίζετε ότι το πάρτι ή το δείπνο σας θα τελειώσει και οι καλεσμένοι σας θα επιστρέψουν πίσω στα σπίτια τους.
- Η πρόληψη των θανάτων, τραυματισμών και αναπηριών λόγω των οδικών δυστυχημά-

ΤΑ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ

(Αναστασία Γεωργοπούλου, Δήμητρα Γιαννάκαινα, Μιχάλης Βασιλείου)

Τοξικές ουσίες φυσικής (φυτικής) ή συνθετικής προέλευση που η χρήση τους προκαλεί εξάρτηση, βλαβερές συνέπειες ή ακόμα και θάνατο.

Σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας οι ομάδες των τοξικών ουσιών που προκαλούν εξάρτηση – είτε σωματική είτε ψυχολογική- είναι ο τύπος της μορφίνης που περιλαμβάνει όλα τα οπιούχα (ηρωίνη κωδεΐνη κλπ.), ο τύπος της κάνναβης, ο τύπος των ψευδαισθησιογόνων (LSD κλπ.), ο τύπος της κοκαΐνης, ο τύπος των βαρβιτουρικών (αλκοόλ) κ.ά.

Στην Ελλάδα το πρόβλημα των ν. είχε λάβει στη δεκαετία 1980-90 τρομακτικές διαστάσεις. Το 1987 υπήρχαν περίπου 10000 τοξικοεξαρτώμενοι, το 1992 ο αριθμός πολλαπλασιάστηκε και έφτασε τις 80000. Επίσης είχε μειωθεί ο μέσος όρος ηλικίας των ατόμων που χρησιμοποιούν ναρκωτικά και σε ορισμένες περιπτώσεις οι χρήστες είναι παιδιά 12-15 ετών. Παλαιότερα οι τοξικοεξαρτώμενοι, όταν συλλαμβάνονταν, οδηγούνταν στη φυλακή και στη καλύτερη περίπτωση στα δημόσια ψυχιατρεία. Μετά το 1985 δημιουργήθηκαν ορισμένες θεραπευτικές κοινότητες-ιδιαίτερα για παιδιά, στις οποίες γίνεται προσπάθεια αποτοξίνωσης και επανένταξης στη κοινωνία. Ο τοξικομανής είναι συνήθως άτομο με διαταραγμένη συναισθηματική προσωπικότητα, το οποίο δεν μπορεί να αντιμετωπίσει τα καθημερινά προβλήματα, με αποτέλεσμα να καταφεύγει στα ναρκωτικά και είναι συνεχώς κάτω από τα άγχος της δόσης τους. Η χρήση ναρκωτικών είναι ένα από τα σοβαρότερα προβλήματα που αντιμετωπίζει η σημερινή κοινωνία.

