

Program projekta EU-Dap, European Drug Addiction Prevention



**IMAM STAV**  
Priručnik za učitelje  
Prevenција u školskom okruženju

## **IMAM STAV**

Priručnik za učitelje

Program projekta EU-Dap, European Drug Addiction Prevention (Europski projekt prevencije ovisnosti o drogi)

Ovaj je priručnik dio programa IMAM STAV, a koristi se zajedno s Radnom bilježnicom za učenika i s paketom od 47 kartica. Materijali su besplatni te su dostupni su na [www.eudap.net](http://www.eudap.net) i od lokalnog EU-Dap centra u vašoj zemlji – Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu.

© 2009, Torino, EU-Dap projekt



Originalni EU-Dap program je financirala Europska komisija.

**M Mentor**

Prevention • Opportunity • Protection

[www.mentorfoundation.org](http://www.mentorfoundation.org)

podržan od IKEA socijalne inicijative

# PRIRUČNIK ZA UČITELJE

## Prevenција u školskom okruženju

Poštovani učitelju, poštovana učiteljice

Ovaj preventivski program sadrži materijale koji obrađuju socijalne utjecaje, razvoj životnih vještina i prevenciju korištenja sredstava ovisnosti, a sastoji se od dvanaest nastavnih cjelina. U uvodnome dijelu nalaze se podaci o programu i prijedlozi konkretnih aktivnosti koje možete koristiti u nastavi.

### **Prevenција u ranoj dobi**

Želimo li da program prevencije utječe na ponašanje adolescenata, moramo se usredotočiti na prve godine adolescencije. Cigarete, alkohol i lijekovi su droge koje su mlađi adolescenti već možda probali. Kanabis i druge ilegalne droge sve više postaju dijelom njihova svakodnevnog iskustva. Premda smo u ovaj program uključili informacije o drogama i štetnom djelovanju droga na zdravlje, znamo da su informacije najučinkovitije ako ih učenici integriraju u svoj svakodnevni život i rasprave sa svojim vršnjacima. Zato se, uz navođenje informacija, u programu bavimo osobnim i socijalnim vještinama.

Preventivski programi ove vrste pogodni su za osnovnu školu, kada učenici imaju između 12 i 14 godina. U tome razdoblju učitelji imaju bliskiji kontakt sa svojim razredom i bolje poznaju vještine i stavove učenika. Kao učitelj imate prilike stvoriti uvjete koji će omogućiti uključivanje učenika u rad, što dovodi do povezivanja programa s predznanjem učenika, te omogućuje postavljanje realnih ciljeva.

### **Edukacija učitelja i interaktivnost**

Program IMAM STAV sastoji se od dvanaest nastavnih cjelina, što znači da ga se može obraditi tijekom jednog polugodišta. Pripremili smo i trodnevni seminar koji bi trebali pohađati svi učitelji koji će izvoditi program. U seminaru se obrađuju temeljni podaci o programu i njegovom ustroju, te stavovi i metode neophodni za poučavanje životnih vještina i kognitivno-socijalnih utjecaja. Izuzetno je važno naglasiti da je program IMAM STAV interaktivan – on se ne svodi samo na to da učitelj postavlja pitanja, a učenici odgovaraju, već je bit da se postigne pozitivna atmosfera u kojoj učenici međusobno komuniciraju i surađuju.

### **Spremni ste početi**

Uvodni dio ovog priručnika bavi se teorijskom podlogom programa. Prije nego što započnete s radom, savjetujemo vam da pročitate kako je program ustrojen; a pronaći ćete i korisne praktične savjete koji će vam pomoći u pripremi nastave. Upute za svaki sat pokušali smo osmisliti čim detaljnije. Uistinu se nadamo da će vas ovaj program potaknuti na kreativnost.

Sretno s programom IMAM STAV!

**Urednici**

# Sadržaj

<b>Prvi dio: Uvod</b>	<b>5</b>
EU-Dap, prevencija korištenja sredstava ovisnosti	6
Životne vještine vezane uz prevenciju korištenja sredstava ovisnosti	9
Savjeti i napomene za učitelje	10
Ustroj programa Imam stav	12
Uključivanje roditelja	15
Edukacija učitelja	15
Materijali	16
<b>Drugi dio: Upute za izvođenje nastavnih cjelina</b>	<b>17</b>
1. Cjelina: Uvod u program imam stav	18
2. Cjelina: Biti ili ne biti dio skupine	21
3. Cjelina: Odluke - alkohol, rizik i zaštita	25
4. Cjelina: Je li ono što misliš utemeljeno na činjenicama?	28
5. Cjelina: I cigareta je droga – informiraj se	31
6. Cjelina: Izrazi se!	34
7. Cjelina Zauzmi se za sebe	37
8. Cjelina: Partijaner	40
9. Cjelina: Droge – informiraj se	43
10. Cjelina: Suočavanje	45
11. Cjelina: Rješavanje problema i donošenje odluka	48
12. Cjelina: Postavljanje ciljeva	51
<b>Treći dio: Dodaci</b>	<b>54</b>
Upute za igranje uloga	55
Interaktivne igre	58
Podaci o drogama za učitelje	62
Pitanja o drogama za kviz u 9. cjelini	70
Izvori	84

## Prvi dio: Uvod

EU-Dap, prevencija korištenja sredstava ovisnosti	6
Prevencija utemeljena na dokazima	6
Što je Imam stav?	6
Učinci programa Imam stav	8
Program imam stav kao dio školske politike prevencije ovisnost	8
Životne vještine vezane uz prevenciju korištenja sredstava ovisnosti	9
Savjeti i napomene za učitelje	10
Ustroj programa Imam stav	12
Ustroj uputa za izvođenje nastavnih cjelina	14
Uključivanje roditelja	15
Edukacija učitelja	15
Materijali	16

## **EU-Dap, PREVENCIJA KORIŠTENJA SREDSTAVA OVISNOSTI**

**IMAM STAV je školski program prevencije korištenja sredstava ovisnosti za adolescente od 12 do 14 godina, a utemeljen je na kombinaciji dva modela: modela znanja i informiranja o drogama te modela socijalnog utjecaja. Program IMAM STAV je inovativan jer je razvijen kao rezultat suradnje sedam zemalja iz Europske unije u okviru projekta EU-Dap, a njegova je učinkovitost izmjerena u ranijoj fazi projekta. Na čemu se temelji ovaj novi europski program prevencije?**

### **PREVENCIJA UTEMELJENA NA DOKAZIMA**

Istraživači i praktičari u području prevencije upotrebe sredstava ovisnosti nedavno su sastavili popis značajki učinkovitih školskih preventivskih programa, a to su: korištenje sveobuhvatnog modela socijalnih utjecaja, poučavanje životnih vještina, obrađivanje socijalnih normi, razvijanje učenikovog stava da ne koristi sredstva ovisnosti, i uključivanje obitelji .

Ipak, tek je manji broj programa razvijen posebno za europske zemlje, a većina evaluiranih programa provedena je u Sjedinjenim Američkim Državama.

Većina novijih istraživanja i stručne literature navodi da je uporaba droge za mnoge adolescente dio njihova načina života. To znači da postoji važan socijalni utjecaj da se koristi duhan, alkohol i druga sredstva ovisnosti. U novijim pristupima prevenciji koriste se edukacijski programi utemeljeni na modelu *sveobuhvatnih socijalnih utjecaja*, te se u njima upoznaju i vježbaju nova ponašanja da bi se ojačali stavovi i vještine koje pomažu adolescentima da se odupru pritiscima da uzmu drogu. Cilj je ovakvih pristupa kod adolescenata razviti vještine i kompetencije koje su im neophodne da bi se oduprli socijalnim utjecajima, te proširili njihovo znanje o drogama i njihovim štetnim posljedicama za zdravlje. Istodobno, socijalni je utjecaj sadržan u programima i kao zaštitni čimbenik koji sprečava uporabu droge. Interaktivne metode koje se koriste u tim programima ciljaju na razvoj kompetencija koje će omogućiti stvaranje jake socijalne mreže u pristupu sredstvima ovisnosti i njihovom korištenju. Većina postojećih programa životnih vještina temelji se na sveobuhvatnom modelu socijalnih utjecaja, baš kao i program IMAM STAV.

Najraniji evaluirani preventivski programi temeljili su se na pretpostavci da će se adolescenti suzdržati od pušenja i uporabe drugih droga ako im se daju odgovarajuće informacije o njihovom štetnom djelovanju. Pokazalo se da ovakvi programi ne utječu na stavove niti na ponašanje adolescenata. Budući da su prepoznata ograničenja modela koji se temelje isključivo na informiranju, razvijene su druge strategije koje su bile sveobuhvatnije i često nisu sadržavale informacije o drogama.

### **Što je IMAM STAV?**

IMAM STAV je školski program prevencije korištenja sredstava ovisnosti koji se temelji na modelu sveobuhvatnih socijalnih utjecaja. Razvijen je, proveden i evaluiran u okviru istraživanja

u sedam europskih zemalja: Belgiji, Njemačkoj, Španjolskoj, Grčkoj, Italiji, Austriji i Švedskoj. Program sadrži najveći mogući broj komponenata učinkovitih programa .

Kod razvoja programa IMAM STAV uzeti su u obzir rezultati ranijih istraživanja. Evo glavnih značajki preventijskog programa IMAM STAV:

- Program je utemeljen na modelu sveobuhvatnih socijalnih utjecaja, interaktivan je, te integrira elemente životnih vještina i normativna uvjerenja.
- Ciljna su skupina adolescenti od 12 do 14 godina, jer je to razdoblje kada bi adolescenti mogli početi eksperimentirati s drogama (posebice s pušenjem, alkoholom ili kanabisom).
- Sadržaj programa usmjeren je k smanjivanju inicijalnog uzimanja droge i/ili k odgađanju prelaska s eksperimentalne u redovitu upotrebu sredstava ovisnosti.
- Program se sastoji od 12 cjelina koje se izvode tijekom redovne nastave. Broj cjelina temelji se na preporuci prema kojoj programi s manje od deset cjelina imaju slabiji učinak od programa s prosječno petnaest cjelina.
- Program se bavi duhanom, alkoholom, kanabisom te nekim drugim sredstvima ovisnosti.
- Prvotna je inačica programa sadržavala komponentu učenja od vršnjaka, u kojoj su odabrani učenici bili podrška u održavanju i nadgledanju aktivnosti u razredu. Ipak, ta se komponenta rijetko provodila, a kad bi i bila implementirana nije značajno utjecala na učinkovitost programa. Stoga vršnjačka komponenta nije uključena u promijenjenu inačicu programa IMAM STAV. Potencijalna uloga vršnjaka u školskim programima o uzimanju droga spominje se u mnogim pregledima stručne literature. Međutim, interakcija među vršnjacima ne svodi se samo na vršnjačke programe (u kojima educirani učenici vode aktivnosti za svoje vršnjake ili nešto mlađe učenike), nego je prisutna i u interaktivnim programima koje vode učitelji.
- Program sadrži i komponentu edukacije roditelja učenika kao podršku školskom preventijskom programu. Općenito uzevši, roditeljima nedostaju temeljna znanja o drogama, ali i samopouzdanje vezano uz vlastiti stav prema uporabi droge. Premda istraživanje EU-Dap-a nije pokazalo da roditeljska komponenta utječe na učinkovitost ponašanja učenika, uključili smo izvedbeni program roditeljskih sastanaka kao sastavni dio materijala. Oni su važan dio integriranog i strukturiranog pristupa škole zdravlju. Roditeljski sastanci koji su dodatak programu IMAM STAV bave se:
  - općim vještinama roditeljstva koje će ojačati obiteljske veze i poboljšati sposobnost roditelja da postignu koheziju, pokažu brižnost, postignu kontrolu i rješavaju sukobe
  - vještinama vezane uz droge, koje će povećati znanje roditelja o sredstvima ovisnosti te će im pomoći da djeci prenesu odgovarajuće stavove i modele ponašanja vezane uz drogu
  - vještinama koje povećavaju samopouzdanje roditelja.
- Prije provedbe programa učitelji pohađaju seminar za učitelje. Edukacija učitelja ključna je komponenta programa, čiji je cilj zajamčiti kvalitetnu primjenu metoda i kvalitetno obrađivanje sadržaja programa.

## **Učinci programa IMAM STAV**

EU-Dap je evaluiran putem randomizirane kontrolirane studije provedene od rujna 2004. do svibnja 2006. godine. Ciljna grupa intervencijskog programa IMAM STAV bila je slučajno odabrana skupina učenika od 12 do 14 godina, a mjerila se učinkovitost temeljnog programa od 12 lekcija u usporedbi s kontrolnim uvjetima. Evaluiran je i učinak roditeljske ili vršnjačke komponente.

Nakon godine dana evaluacija je pokazala učinkovitost koja je bila u skladu s najboljom praksom kod preventivskih programa. U usporedbi s učenicima koji su pohađali samo redovni školski program, kod učenika koji su sudjelovali i u preventivskoj programu IMAM STAV javila se 30% manja vjerojatnost da su svakodnevno pušili cigarete, da su se ikad napili, te 23% manja vjerojatnost da su u posljednjih mjesec dana uzeli kanabis. Nisu pronađeni dodatni učinci roditeljske ni vršnjačke komponente.

## **Program IMAM STAV kao dio školske politike prevencije ovisnosti**

Škole su pravo mjesto za prevenciju uporabe alkohola, ilegalnih droga i duhana. Prvo, u školi se svake godine najsustavnije i najučinkovitije može obuhvatiti značajan broj učenika. Drugo, u školi se preventivski naporu mogu usmjeriti na mlađe adolescente koji još nisu oblikovali svoja uvjerenja o pušenju. Treće, i redovni školski programi mogu se koristiti kao dio preventivskog pristupa, pa je tako primjerice pozitivno školsko okruženje zaštitni čimbenik protiv uzimanja sredstava ovisnosti.

Program IMAM STAV može biti dio školske politike prevencije ovisnosti. Program bi trebao biti u skladu s drugim intervencijama te bi se trebao uklapati u opću politiku škole. U nekim će slučajevima IMAM STAV biti prvi korak koji škola poduzima k prevenciji ovisnosti. U tom slučaju škola bi trebala izgraditi sustavan stav prema drogi, koji bi trebao uključivati sljedeće elemente:

- Viziju prevencije: objašnjenje razloga prevencije korištenja sredstava ovisnosti.
- Pravila vezana uz korištenje sredstava ovisnosti od strane učenika, zaposlenika ili posjetitelja škole na području škole, u školskim vozilima i na školskim priredbama koje se održavaju izvan škole.
- Zabrane reklamiranja alkohola, lijekova i duhana na području škole, na školskim priredbama i u školskim publikacijama.
- Obaveza da svim učenicima ponudi mogućnost usvajanja znanja i vještina koje će im omogućiti izbjegavanje uporabe sredstava ovisnosti.
- Odredbe koje će omogućiti svim učenicima i svim zaposlenicima škole pristup programima koji će im pomoći da prestanu upotrebljavati alkohol, pušiti ili druga sredstva ovisnosti.
- Postupke za obavještanje učenika, svih zaposlenika škola, roditelja ili obitelji, posjetitelja i zajednice o školskoj politici, te nadzor pridržavanja navedene politike.



## **ŽIVOTNE VJEŠTINE VEZANE UZ PREVENCIJU KORIŠTENJA SREDSTAVA OVISNOSTI**

Sviranje klavira je vještina, baš kao što su i drvodjelstvo i slikanje. Ali postoje i vještine koje su vezane uz društvene odnose ili ponašanje: primjerice način na koji ostvarujemo kontakt s nepoznatom osobom ili vještina aktivnog slušanja. Riječ je o društvenim, emocionalnim ili osobnim vještinama koje se mogu razvijati putem programa sveobuhvatnih socijalnih utjecaja. Ovdje ćemo se baviti interpersonalnim i intrapersonalnim vještinama. U literaturi, a sve više i u kontekstu škole, ove se vještine nazivaju životnim vještinama.

Životne su vještine sposobnost razumijevanja i poštivanja drugih i stvaranje pozitivnih odnosa s obitelji i prijateljima, umijeće slušanja i učinkovite komunikacije, davanje povjerenja drugima i preuzimanje odgovornosti. Odredimo li životne vještine na ovaj način, to povlači da se one razlikuju u različitim kulturama i okolnostima. Ipak, u literaturi se navodi da postoji temeljni skup vještina, pa upravo te vještine čine jezgru programa promidžbe zdravlja i dobrobiti djece i adolescenata. Budući da je IMAM STAV utemeljen na modelu socijalnih utjecaja, u program smo uklopili sve ove vještine te im dodali i normativna uvjerenja.

### **Kritičko mišljenje**

Sposobnost analize informacija i iskustava na objektivan način. Kritičko mišljenje može pridonijeti zdravlju jer nam pomaže prepoznati čimbenike koji utječu na stavove i ponašanja, kao što su vrijednosti, pritisak vršnjaka i medija.

### **Donošenje odluka**

Ova nam vještina omogućuje konstruktivan odnos prema našim životnim odlukama. Donošenje odluka znači mladi ljudi aktivno donose odluke o zdravom ponašanju tako da procjenjuju različite mogućnosti i posljedice različitih odluka.

### **Rješavanje problema**

Sposobnost konstruktivnog rješavanja problema u našem životu. Važni neriješeni problemi mogu izazvati psihički stres i uzrokovati popratne fizičke smetnje.

### **Kreativno mišljenje**

Kreativno mišljenje pridonosi donošenju odluka i rješavanju problema, jer omogućuje pojedincu da promišlja različita rješenja i posljedice svojeg djelovanja. Kreativno mišljenje pomaže nam sagledati stvari izvan granica izravnog iskustva. Čak i kad ne postoji problem ili nema potrebe za donošenjem odluke, kreativno mišljenje može nam pomoći da budemo fleksibilni u svojim reakcijama na zahtjeve svakodnevnog života.

### **Učinkovita komunikacija**

Riječ je o sposobnosti verbalnog i neverbalnog izražavanja u skladu s kulturom i situacijom. Dakle, riječ je o sposobnosti izražavanja izbora, želja, ali i potreba i strahova. Može se odnositi i na sposobnost traženja savjeta i pomoći u trenucima kad je ona potrebna.

## **Međuljudski odnosi**

Riječ je o kompetencijama koje omogućavaju pozitivne odnose s drugima. Sposobnost stvaranja i održavanja prijateljstava može biti od velike važnosti za našu duševnu i društvenu dobrobit. Održavanje dobrih odnosa s ljudima važno je radi dobivanja socijalne podrške. Sposobnost konstruktivnog raskidanja veza također je dio intrapersonalnih vještina.

## **Svijest o sebi**

Poznavanje sebe, vlastitog karaktera, vlastitih snaga i slabosti, stvari koje se voli i ne voli. Razvoj svijesti o sebi može nam pomoći prepoznati kada smo pod stresom ili kad osjećamo pritisak. Često je to i preduvjet učinkovite komunikacije i interpersonalnih odnosa, kao i preduvjet za razvoj empatije.

## **Empatija**

Sposobnost zamišljanja što druga osoba osjeća u nekoj nama nepoznatoj situaciji. Empatija nam može pomoći razumjeti i prihvatiti druge koji su jako različiti od nas samih, može nam pomoći poboljšati društvene interakcije i potaknuti zaštitničko ponašanje prema ljudima kojima je potrebna skrb, pomoć ili tolerancija.

## **Suočavanje s osjećajima**

Prepoznavanje osjećaja kod sebe i drugih, svijest o tome kako osjećaji utječu na ponašanje i sposobnost izabiranja odgovarajućeg načina ponašanja. Intenzivni osjećaji poput ljutnje ili tuge mogu nepovoljno utjecati na naše zdravlje ako se njima ne suočimo na odgovarajući način. Suočavanje sa stresom odnosi se na prepoznavanje izvora stresa u našem životu, prepoznavanje njihovog utjecaja na nas i djelovanje putem kojeg kontroliramo razinu stresa. Svojim djelovanjem možemo umanjiti izvore stresa (primjerice ako promijenimo fizičko okruženje ili način života), ali i možemo naučiti kako se opustiti tako da napetosti izazvane neizbježnim stresom ne dovode do zdravstvenih problema.

## **Normativna uvjerenja**

Proces u kojem nečija uvjerenja postaju norma koja je temelj za to kako se ta osoba ponaša. Ako je uvjerenje utemeljeno na krivim informacijama ili na krivoj interpretaciji, norma koja nastaje nije odgovarajuća. Uvjerenja mladih ljudi o ponašanju starijih adolescenata obično su pretjerana (npr. gotovo svi šesnaestogodišnjaci puše travu). Takvo uvjerenje postaje njihovom normom i utječe na njihovo ponašanje. Dakle, riječ je o normativnom obrazovanju: ispravljanju normativnih očekivanja i pokušavanju stvaranja ili jačanja konzervativnih uvjerenja vezanih uz učestalost i prihvatljivost korištenja sredstava ovisnosti.

## **SAVJETI I NAPOMENE ZA UČITELJE**

Uspjeh rada po programu IMAM STAV uvelike ovisi o načinu na koji će učenici međusobno razmjenjivati svoje zamisli i osjećaje. To je njihov doprinos i njihova odgovornost. Vaša je uloga u tom procesu povećati pozitivnu suradnju i interakciju među djevojčicama i dječacima u razredu. Program sadrži mnogo dinamičnih aktivnosti za rad u parovima ili grupni rad. Tijekom

12 nastavnih sati učenici će razviti i vještine raspravljanja i razmjene mišljenja u većoj skupini. Evo nekih napomena i savjeta za takve rasprave.

### **Krug za raspravu**

Ako učenike smjestite bliže jedne drugima u manji krug, slobodnije će govoriti, pažljivije slušati, osjećati bolju povezanost s drugima i osjećati manje međusobnog rivalstva. Pripremite učionicu tako da učenici mogu sjediti u krugu. Između učenika ne smije biti stolova. Najbolje je koristiti stolice na kojima učenici obično sjede. Možete koristiti i neke manje stolice te od njih napraviti krug u slobodnom dijelu učionice. I vi trebate sjesti u krug, a kad prvi puta koristite ovu aktivnost trebate objasniti zašto koristite takav raspored sjedenja.

### **Slušajte jedni druge**

Krug nam dopušta da se bolje vidimo i da slušamo jedni druge. Izabrali ste takav način sjedenja jer smatrate da učenici mogu učiti i jedni od drugih, a ne samo od vas kao učitelja.

### **Uvažavanje**

Učenici koji su sudjelovali u raspravi čak i samo s nekoliko riječi ohrabrit će se i dobiti samopouzdanje da kasnije opet sudjeluju u raspravi. Među učenicima će porasti osjećaj solidarnosti ako primijete da uvažavanje onoga što drugi imaju za reći može potaknuti pozitivne osjećaje.

### **Postavljanje pitanja**

Postavljanjem pitanja o tome što je neki učenik rekao, bilo ponavljanjem ili parafrazom, djeca mogu provjeriti i razjasniti jesu li razumjela što taj učenik želi reći. To je važno u raspravi u krugu, a još je važnije u manjim grupnim aktivnostima.

### **Pridružite se raspravi**

I vi se trebate pridružiti raspravi i na taj ćete način dati primjer, potaknuti aktivno sudjelovanje, pohvaliti djecu i pokazati da ne tražite od njih da čine nešto što sami ne volite raditi.

### **Učenici koji šute**

Učenici koji šute ponekad i ne trebaju ništa reći jer uče slušanjem isto koliko i njihovi kolege razgovorom. Druga djeca koja ne govore željela bi sudjelovati, ali su sramežljiva. Jedna tehnika koja omogućuje uključivanje sramežljivih učenika koji ne sudjeluju u raspravi jest da tiho šapnu ono što misle učeniku koji sjedi pokraj njih. Zatim taj učenik naglas kaže što mu je susjed rekao.

### **Tišina**

Stanka u razgovoru ne znači da je proces učenja prestao. Vaši učenici razmišljaju. Mnoga su pitanja dosta teška. I vi biste o tome trebali razmisliti. Čekanje desetak sekundi nije na odmet. Stanku možete učiniti manje neugodnom tako da kažete «Sada ćemo svi malo o tome razmisliti» ili da jasno svojim izrazom lica i tijelom pokažete da razmišljate.

### **Pravo da se ne kaže ništa**

Ako učenike pitate za osobna iskustva, razmišljanja ili osjećaje morate im dati pravo da ih odbiju podijeliti s razredom, tj. da ne kažu ništa. Ne trebaju reći povjerljive stvari ili nešto što bi ih moglo dovesti u neugodan položaj. Učenik mora sam odlučiti hoće li nešto reći ili ne, ali vi kao

učitelj imate velik utjecaj na tu odluku zbog načina na koji ćete postavljati pitanja. Učenicima možete dati priliku da odbiju nešto reći bez da se razotkriju pred drugima.

### **Izbjegnite ruganje**

Ako je neki učenik izvrnut podsmijehu, bilo izriječkom ili potajice, on će se sasvim sigurno osjećati poniženo i frustrirano. Svaki će učitelj, dakako, zabraniti učenicima da se drugima smiju u lice. Ipak, pravila igre kod mlađih adolescenata nešto su složenija, kao što to i sami zasigurno znate. Kad primijetite da je došlo do ruganja i ismijavanja koje se događa iza leđa nekom učeniku, morate jasno reći što ste čuli ili vidjeli. U takvim prilikama vaša uloga pruža skupini jamstvo sigurnosti da upravo ta skupina može poslužiti kao sigurno mjesto za iskušavanje socijalnih i osobnih vještina.

### **Uključivanje obitelji**

Razgovor kod kuće sasvim sigurno nije dovoljan da premosti jaz između vještina naučenih u školi i učenikove obiteljske okoline. To ponekad čak može dovesti i do neželjenih posljedica. Da bi se izbjegle ove nepoželjne posljedice preporučamo da roditelje redovno izvještavate o tijeku programa.

### **Vrijednosti**

Kao učitelj trebali biste čiste savjesti odgovarati na pitanja o vrijednostima. Djeca žele znati koje je vaše mišljenje. Ali trebate im dopustiti i da sami razmišljaju. Analizirajući ponašanja drugih, djeca uče što je dobro, a što loše.

### **Potaknite raspravu**

Pokušajte postavljati pitanja koja će potaknuti raspravu i pokušajte pomoći svim učenicima da sudjeluju u njoj. Upamtite da u ovom programu često nije cilj pronaći točne odgovore, nego dobiti mogućnost da se nauči kako nešto sagledati iz perspektive druge osobe.

### **Motivirajte učenike i potičite ih da sudjeluju**

Vaš će entuzijazam biti presudni poticaj koji će motivirati učenike na aktivno sudjelovanje u radu. Morate se i psihički pripremiti za aktivnosti i znati kojim ćete riječima ili kretnjama potaknuti učenike da sudjeluju.

## **USTROJ PROGRAMA IMAM STAV**

Program se bavi trima komponentama:

1. Informacijama i stavovima
2. Interpersonalnim vještinama
3. Intrapersonalnim vještinama

Tablica na sljedećoj strani pregled je aktivnosti i glavnih ciljeva cjelina u programu IMAM STAV. Preporučamo da ciljeve cjelina imate stalno na umu, ali i da ih prenesete učenicima tako da sami mogu pridonijeti ostvarivanju cilja i biti usmjereni na njegovo ostvarivanje.

## Pregled cjelina u programu IMAM STAV

CJELINA	NASLOV	AKTIVNOSTI	CILJEVI	ZADACI
1	Uvod u program IMAM STAV	Predavanje, grupni rad, sastavljanje razrednog ugovora, zadaća	Uvod u program, određivanje pravila za rad u razredu, razmišljanje o vlastitom znanju o drogi	Davanje informacija
2	Biti ili ne biti dio skupine	Igranje uloga, zajednička rasprava, igra	Objašnjenje utjecaja skupine i očekivanja skupine	Interpersonalne vještine
3	Odluke - alkohol, rizik i zaštita	Informacije o različitim čimbenicima koji utječu na upotrebu droga	Informacije o različitim čimbenicima koji utječu na upotrebu droga	Davanje informacija
4	Je li ono što misliš utemeljeno na činjenicama?	Predavanje, zajednička rasprava, grupni rad, igra	Učenje kritičke procjene informacija, razmišljanje o razlikama između vlastitog mišljenja i stvarnih podataka, ispravljanje norme	Intrapersonalne vještine
5	I cigareta je droga – informiraj se	Kviz, zajednička rasprava, evaluacija, igra	Informacije o posljedicama pušenja, razlikovanje očekivanih i stvarnih učinaka, te kratkoročnih i dugoročnih posljedica	Davanje informacija
6	Izrazi se!	Igra, zajednička rasprava, grupni rad	Kako na prikladan način drugima pokazati osjećaje, razlika između verbalne i neverbalne komunikacije	Intrapersonalne vještine
7	Zauzmi se za sebe	Zajednička rasprava, grupni rad, igranje uloga	Učenje asertivnosti i poštivanja drugih	Interpersonalne vještine
8	Partijaner	Igranje uloga, igra, zajednička rasprava	Kako prepoznati i cijeniti dobre kvalitete, prihvaćanje pozitivne povratne informacije, vježbanje uspostavljanje kontakta s drugima i razmišljanje o tome	Intrapersonalne vještine
9	Droge – informiraj se	Grupni rad, kviz	Informacije o pozitivnim i negativnim učincima uzimanja droga	Davanje informacija
10	Suočavanje	Predavanje, zajednička rasprava, grupni rad	Izražavanje negativnih osjećaja, kako se suočiti sa slabostima	Intrapersonalne vještine
11	Rješavanje problema i donošenje odluka	Predavanje, zajednička rasprava, grupni rad, zadaća	Strukturirano rješavanja problema, učenje kreativnog mišljenja i samokontrole	Interpersonalne vještine
12	Postavljanje ciljeva	Igra, grupni rad, zajednička rasprava	Razlikovanje dugoročnih i kratkoročnih ciljeva, povratne informacije o programu i procesima koji su se događali tijekom programa	Interpersonalne vještine

## **Ustroj uputa za izvođenje nastavnih cjelina**

Evo uobičajenih dijelova od kojih se sastoji opis svake nastavne cjeline:

### **Naslov**

Sažetak cjeline, koji je ponekad sročan provokativno i zabavno. Možete ga napisati na ploču, koristiti ga kao obavijest ili kao radni naslov koji će vašim kolegama objasniti što radite na satovima programa IMAM STAV.

### **Nekoliko riječi o ovoj cjelini**

Razlog zbog kojeg se obrađuje navedeni sadržaj ili neke informacije o tom sadržaju. Podaci iz ovoga dijela mogu vam poslužiti kao uvod koji ćete učenicima prepričati vlastitim riječima ili kao objašnjenje roditeljima kad pitaju za neki zadatak.

### **Zadaci**

Ovaj dio opisuje željene rezultate različitih dijelova cjeline kao što su priprema, početna aktivnost, glavni dio cjeline i završetak. U većini cjelina navodimo tri zadatka.

### **Što trebate**

Popis materijala i pribora koji će vam biti potrebni za sat.

### **Savjeti**

Neki praktični savjeti.

### **Početna aktivnost**

Prijedlog aktivnosti s kojom možete započeti sat. Riječ je o uvodnoj aktivnosti koja određuje tijek cijelog sata.

### **Glavne aktivnosti**

Za svaku cjelinu postoji detaljno razrađen popis predloženih aktivnosti. Istraživanja su pokazala da dosljedna primjena preventivnog programa povećava razinu njegove učinkovitosti. Zato je važno ne mijenjati poredak, strukturu i karakter aktivnosti u cjelinama.

### **Završetak**

Ovaj dio sadrži sažetak glavne aktivnosti, a u nekim slučajevima i njegovu evaluaciju. Riječ je o grupnom radu ili o raspravi s otvorenim pitanjima. Završetak može biti i igra, koja je ponekad vrlo kratka.

### **U kratkim crtama**

Vrlo kratak pregled sata. Tijekom izvođenja sata možete s vremena na vrijeme baciti oko na tvrdnje koje su ovdje navedene da provjerite da niste preskočili neki važan dio. Ovaj dio može poslužiti i kao opis koji će vrlo ukratko vašim kolegama ili bilo kome tko je zainteresiran predočiti kakve se aktivnosti javljaju u programu.

## UKLJUČIVANJE RODITELJA

Roditelji su važan dio integriranog i strukturiranog pristupa škole zdravlju. Premda istraživanje EU-Dap-a nije pokazalo da roditeljska komponenta utječe na učinkovitost ponašanja učenika, uključili smo izvedbeni program roditeljskih sastanaka kao sastavni dio materijala.

Međunarodni tim iz EU-Dap-a razvio je program koji se sastoji od tri radionice za roditelje učenika (koje se mogu odvijati navečer ili kadgod se može uskladiti s drugim aktivnostima koje se odvijaju u školi). Svaka radionica traje dva do tri sata. Radionice treba voditi stručnjak kojega je imenovao i educirao lokalni centar za EU-Dap program ([www.eudap.net](http://www.eudap.net)), što je u Hrvatskoj Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Nakon svake radionice svim roditeljima (i onima koji su sudjelovali u radionici i onima koji nisu) može se poslati kratki opis glavnih tema o kojima se raspravljalo tijekom radionice. Informacije o sadržaju radionica možete pronaći i u tablici sa sadržajem radionica, a ona može poslužiti i koordinatoru preventivskih aktivnosti u vašoj školi.

### Sadržaj radionica s roditeljima

<b>BROJ</b>	<b>NASLOV</b>	<b>PREDAVANJE</b>	<b>GRUPNI RAD</b>	<b>IGRANJE ULOGA</b>
1	Kako bolje razumjeti vašeg adolescenta	Razvoj tijekom rane adolescencije	Učestalost uzimanja droge u adolescenciji, rizični čimbenici kod uzimanja droge	Zabrinutost roditelja kad puštaju adolescenta da ide na tulum
2	Biti roditelj adolescenta znači rasti zajedno s njim	Promjene u obiteljima s djecom koja su adolescenti	Kako se suočiti s promjenama u ulogama obitelji	Autonomija unutar i izvan obitelji
3	Uspostaviti dobar odnos sa svojim djetetom znači i odrediti pravila i granice	Odgojni pristupi	Konfliktne situacije i smjernice za pregovaranje o pravilima	Kako se nositi sa sukobima

## EDUKACIJA UČITELJA

Teorijski model sveobuhvatnih socijalnih utjecaja pretpostavlja korištenje interaktivnih metoda poučavanja. Učitelji koji sudjeluju u intervenciji stoga trebaju pohađati edukaciju koja se bavi interaktivnim nastavnim metodama, a koja je dodatak uputama o primjeni programa. EU-Dap je razvio trodnevni seminar za učitelje. Seminar se bavi ključnim komponentama programa, njegovom teorijskom podlogom i ustrojem. Edukatori će se posebno osvrnuti na stavove i stil poučavanja koji su važni za učitelja. Osim o teorijskoj podlozi i ustroju sata, govori se i o stavovima i metodologiji koji su neophodni za rad u okviru modela životnih vještina i sveobuhvatnog socijalnog utjecaja. Seminar se ne bavi samo prenošenjem informacija nego je i

interaktivan, a polaznici imaju mogućnost vježbati dijelove nastavnog programa IMAM STAV i neke od aktivnosti. Kod takvih vježbi učitelj zapravo ima ulogu učenika.

## **MATERIJALI**

Svi materijali potrebni za izvođenje programa dostupni su od lokalnog centra za EU-Dap programe.. Predlažemo vam da pažljivo proučite sve materijale prije nego što počnete s programom. Svaki bi učitelj morao imati kompletan nastavni materijal, koji se sastoji od uputa za izvođenje nastavnih cjelina, teorijske podloge i uvoda. Radna je bilježnica sredstvo pomoću kojeg se potiče učenikovo sudjelovanje u programu i integracija rezultata programa u učenikov svakodnevni život.



## Drugi dio: Upute za izvođenje nastavnih cjelina

1. cjelina: Uvod u program imam stav	18
2. cjelina: Biti ili ne biti dio skupine	21
3. cjelina: Odluke - alkohol, rizik i zaštita	25
4. cjelina: Je li ono što misliš utemeljeno na činjenicama?	28
5. cjelina: I cigareta je droga – informiraj se	31
6. cjelina: Izrazi se!	34
7. cjelina: Zauzmi se za sebe	37
8. cjelina: Partijaner	40
9. cjelina: Droge – informiraj se	43
10. cjelina: Suočavanje	45
11. cjelina: Rješavanje problema i donošenje odluka	48
12. cjelina: Postavljanje ciljeva	51

## 1. cjelina

# Uvod u program IMAM STAV

### Nekoliko riječi o ovoj cjelini

U ovoj se cjelini učenicima predstavlja program IMAM STAV. Važno je učenicima objasniti zašto će sudjelovati u programu, o čemu je u programu riječ, što bi mogli očekivati od svoga sudjelovanja te odrediti neka pravila za stvaranje okruženja u kojem vlada međusobno poštivanje. Nadalje, budući da je ovo početak programa od presudne je važnosti motivirati učenike i stvoriti među njima entuzijazam za rad.

Da bi se izbjegle moguće krive pretpostavke o tome zašto se u razredu provodi program prevencije uporabe droge, valja razjasniti da nije bilo nikakvih incidenata koji bi učitelja potaknuli da započne s programom. IMAM STAV je program prevencije, tj. djelovanje prije nego što dođe do incidenata.

### Zadaci

Učenici će:

- biti upoznati s programom i njegovih 12 cjelina
- odrediti ciljeve i pravila za rad na satu
- početi razmišljati o vlastitom znanju o drogi

### Što trebate

- plakat s naslovima 12 nastavnih cjelina
- tri velika komada papira na kojima ćete zapisati zamisli učenika, očekivanja učenika te pravila oko kojih se razred usuglasio. Posljednji komad papira s pravilima bit će «razredni ugovor» koji će potpisati svi učenici i učitelj, a koji ćete zatim izvjesiti u razredu.
- radnu bilježnicu

### Savjeti

- U ovom ćete dijelu (koji se nalaze uz svaku nastavnu cjelinu) naći neke metodičke i praktične savjete koji bi vam mogli pomoći kod pripreme nastave. Svakako pažljivo pročitajte uvod i provjerite odgovarajuće dodatke koji su vezani uz svaku cjelinu.
- Krug za raspravu: izaberite mjesto u razredu gdje svi učenici mogu zajedno sjediti u krugu tako da se svi vide. Možete reći učenicima da za vrijeme odmora prije sata pripreme učionicu. Za većinu sati ćete trebati i ploču ili velike papire na kojima ćete pisati, a to znači da krug morate smjestiti tako da ih svi učenici mogu vidjeti.
- Radna bilježnica. Svaki će učenik dobiti radnu bilježnicu za program IMAM STAV. Učenici će je koristiti za vlastite komentare i razmišljanja. Premda je radna bilježnica učenikova, tijekom programa učenici će je s vremena na vrijeme trebati predati učitelju da je pregleda. To im treba jasno reći na samom početku.

### **Početna aktivnost: 10 minuta**

Učenicima kažete da počinjete s programom koji se zove IMAM STAV i koji se sastoji od 12 nastavnih cjelina. Prvo ih pitajte za njihova razmišljanja: «Što vi mislite o tome?». Objasnite o čemu je riječ u programu, kako je program ustrojen i što učenici mogu očekivati od sudjelovanja u programu.

### **Oluja ideja: razmišljanje o izrazu «imam stav»: 15 minuta**

- a) Napišite naslov programa na velikom komadu papira i recite učenicima da kažu koje im sve druge riječi ili izrazi padaju na pamet kad čuju ovaj naslov. Sve zamisli napišite na papir i zaključite što su učenici rekli.
- b) Pokažite plakat s rasporedom nastavnih cjelina i opišite program, teme koje se obrađuju, te objasnite zašto ste izabrali taj program i zašto smatrate da ga valja primijeniti u ovom razredu.

Ovo je prikladan trenutak da učenicima objasnite da ćete se tijekom programa koristiti interaktivnim tehnikama poučavanja. To znači da će učenici trebati aktivno sudjelovati na svim satovima i da će imati mnogo prilika da jedni s drugima razgovaraju u malim grupama. Dakle, neće učiti samo od vas i iz radne bilježnice, nego će ponajviše učiti jedni od drugih. Zato je program sastavljen od mnogo vježbi i igara koje se izvode u grupama.

### **Glavne aktivnosti: 20 minuta**

#### **Rad u malim grupama: «Što očekujemo?»**

Podijelite razred na 4-5 malih grupa od po najviše 6 učenika.

U grupe ih možete podijeliti pomoću aktivnosti «Voćna salata» ili «Vožnja taksijem».

Podijelite radne bilježnice. Učenicima recite da u grupama rasprave što očekuju od sudjelovanja u ovom programu:

- Što očekuju da će naučiti?
- Što očekuju da će doživjeti?
- Koja su pravila nužna da bi se mogla ispuniti ta očekivanja?

Napomena: Možda već postoje neka razredna pravila na koja se možete ovdje pozvati. Učenici će u radnoj bilježnici također naći neka moguća pravila.

#### **Sastavljanje razrednog ugovora**

U krugu svaka skupina kaže do čega je došla, a njihova očekivanja i pravila napišu se na dva velika lista papira.

Nastavnik treba prokomentirati očekivanja i raspraviti s učenicima mogu li se ispuniti tijekom programa IMAM STAV. Na primjer, ako učenici kažu da očekuju da će se tijekom programa

susresti s nekim tko je bio ovisnik da bi naučili iz njegovog iskustva, možete im razjasniti da se to neće dogoditi.

Veliki list papira s razrednim pravilima trebaju potpisati svi učenici i učitelj, te ga valja objesiti na zid u razredu da bude vidljiv za vrijeme satova programa.

Svakako jasno istaknite povezanost između pravila i očekivanja: ako želimo postići ova očekivanja moramo se držati ovih pravila. Također ih podsjetite da imaju odgovornost održavati dobru atmosferu, koja će pridonijeti da im sudjelovanje u programu bude ugodno iskustvo.

### **Završetak: 5 minuta**

### **Razmišljanje**

Neka učenici u radnoj bilježnici dopune sljedeće tvrdnje:

«Jedno pitanje koje imam u vezi droge ...»

«Jedna stvar koju bih želio postići tijekom ovog programa ...»

Podsjetite učenike da ćete na kraju sakupiti radne bilježnice da biste vidjeli što žele naučiti tijekom programa.

### **U kratkim crtama**

1. Upoznajte učenike s ciljem i sadržajem programa
2. Razjasnite očekivanja
3. Odredite pravila za rad, raspravite ih s učenicima i potpišite razredni ugovor
4. Procijenite što učenici žele saznati o drogi.

## 2. cjelina

# Biti ili ne biti dio skupine

### Nekoliko riječi o ovoj cjelini

Ova se cjelina bavi time kako je to biti pripadnikom neke skupine. Razmatrat ćete dinamiku nastanka i funkcioniranja skupina, naročito u doba adolescencije.

Možda vam je poznato da se u Maslowljevoj hijerarhiji temeljnih potreba potreba za pripadnošću nalazi na trećoj razini ispod potrebe za opstankom i potrebe za sigurnošću. Ljudi žele i imaju potrebu povezivati se s drugim ljudima, žele biti voljeni, voljeti druge i surađivati s njima.

Tijekom adolescencije socijalna konformnost način je ispunjavanja te potrebe. To je objašnjenje utjecaja skupine na osobno ponašanje, norme i stavove njezinih pojedinih članova. U skupini adolescenata pravila se razvijaju spontano. Ako želite da vas drugi prihvate, morate prihvatiti ta pravila.

U dobnoj skupini kojoj pripadaju vaši učenici potreba pripadanja skupini može dovesti do pritisaka da se učine neke potencijalno štetne radnje, kao što je pušenje cigareta, uzimanje droge ili konzumiranje alkohola.

Ipak, valja napomenuti da vršnjački pritisak i socijalna konformnost mogu imati i pozitivne posljedice. Primjerice, pozitivni vršnjački pritisak prisutan je u sportu i drugim vanškolskim aktivnostima kojima je cilj da se osoba usavršava. Djeca koja ne uspiju razviti vještine interakcije s drugima na pozitivan i društveno-prihvatljiv način bivaju odbačena od strane svojih vršnjaka, te je kod njih vjerojatnost nezdravih ponašanja veća.

### Zadaci

Učenici će:

- naučiti da je pripadnost skupini potrebna za njihov osobni razvoj
- naučiti da postoje spontane i strukturirane skupine s eksplicitnom i implicitnom dinamikom
- naučiti odrediti u kojoj se mjeri ponašanje mijenja pod utjecajem skupine
- iskusiti kako je to biti isključen iz skupine i razmišljati o tome iskustvu

### Što trebate

- Dovoljno mjesta u razredu da se mogu odigrati dvije situacije
- Folonovu sliku iz radne bilježnice

### Savjeti

- Pripremite razred tako da imate dovoljno mjesta za igranje uloga. Također uzmite u obzir da će nekoliko učenika na neko vrijeme morati izaći iz razreda.

- Učenici koje izaberete da odigraju situaciju trebaju imati jaku poziciju u razredu. Razmislite koga ćete izabrati, a možete im to i reći prije početka sata.
- Prije nego što započnete glavnu aktivnost postavite dolje navedena strukturirana pitanja, te dajte nekoliko primjera da biste potaknuli raspravu.

### Početna aktivnost: 5 minuta

Započnite s ponavljanjem prethodne cjeline: kojih se dijelova programa učenici sjećaju? Komentirajte ciljeve i očekivanja koja su učenici naveli u svojim radnim bilježnicama. Spomenite nekoliko pravila i razredni ugovor.

### Pitanja

Upitajte učenike mogu li se sjetiti situacija u kojima su osjetili pritisak vršnjaka kad su trebali donijeti neku odluku. Moguća pitanja:

- Možete li zamisliti neku situaciju u kojoj prijatelji utječu na to što ćeš ti odlučiti? *Primjeri: ideš li u školu biciklom, autom, autobusom, pješice?, s kojim prijateljima razgovaraš?, kakvu odjeću nosiš?*
- Jesi li ikad učinio nešto što misliš da je loše da bi bio dio skupine vršnjaka? *Primjeri: loše ponašanje prema drugim prijateljima, pušenje, ne odlazak na sportski trening, ne dolazak na sat, laganje svojim prijateljima ili roditeljima*

Objasnite da će cijeli razred odglumiti jednu situaciju gdje će prvo pokazati loše ponašanje, a zatim dobro ponašanje. Recite učenicima da za vrijeme igre razmišljaju o pravim situacijama: i u stvarnosti se može dogoditi da budeš dio skupine koja se «loše» ponaša!

### Glavne aktivnosti

#### Prva situacija: kako se grupa ponekad ponaša i kako se ne bi trebala ponašati (10 minuta)

- 1. korak. Dva dobrovoljca (ako je moguće dječak i djevojčica) izađu iz razreda. Kad se vrate u razred njihov će zadatak biti da pokušaju postati članovima dviju skupina u razredu.
- 2. korak. Podijelite razred u dvije skupine. Jedna je skupina «skupina s pravilima», a druga je «otvorena skupina». Skupina s pravilima ima norme ili kriterije koje učenici moraju zadovoljiti da bi postali dio skupine. Otvorena skupina nema pravila, pa učenici ne moraju učiniti ništa posebno da bi postali dio skupine; integriraju se bez poteškoća.
- 3. korak. Skupina s pravilima mora odrediti kriterije. Na primjer: «moraju biti *cool*, ne smiju biti previše pristojni i moraju znati imena tri poznata pjevača» ili «moraju znati rezultate nekog sportskog natjecanja od prošlog vikenda». Otvorena skupina može pomoći pri određivanju pravila. Objema skupinama recite da će dobrovoljcima jasno pokazati da su primljeni u skupinu tako da im ponude da sjednu u stolicu.
- 4. korak. Dvoje dobrovoljaca se vrati u razred, te pokušaju postati članom jedne, a zatim druge skupine. Objasnite im da je signal da su postali dio skupine kad im ponude stolicu

da sjednu. Prvo ih odvedite do otvorene skupine, a zatim do skupine s pravilima. U skupini s pravilima trebaju postavljati da/ne pitanja da bi pogodili kriterij.

### **Druga situacija: «kako se skupina treba ponašati» i kako bi sve trebalo ići (10 minuta)**

- 1. korak. Dvoje drugih učenika izađe iz razreda s istim zadatkom.
- 2. korak. Obje su skupine sada skupine s pravilima, ali će ovaj puta kriteriji biti jasno objašnjeni dobrovoljcima.
- 3. korak. Obje skupine odluče koji su im kriteriji.
- 4. korak. Učenici se vrate i svaka od skupina mora jasno reći koje uvjete moraju zadovoljiti da bi postali dio skupine.
- 5. korak. Dvoje dobrovoljaca odluče prihvaćaju li taj kriterij ili ne i svoju odluku objasne skupini.

### **Rasprava o igranju uloga (15 minuta)**

Prvo dajte četirima dobrovoljcima mogućnost da opišu svoja iskustva. Ako je potrebno potaknite ih sljedećim pitanjima:

- Što se dogodilo, kako si se osjećao/osjećala, što misliš o tome?
- Kako si se zauzeo/zauzela za svoje mišljenje?
- Koje si prijedloge od skupine prihvatio/prihvatila?
- Zašto je to bilo lako? Zašto je to bilo teško? Kako si se nosio/nosila s tim?

Zatim podijelite učenike u male grupe od po pet učenika i recite im da rasprave situacije uz pomoć sljedećih pitanja (koja su navedena i u radnoj bilježnici):

- U kojoj bi situaciji mogao/mogla koristiti prijedloge iz drugog kruga (kad su pravila jasno određena)?
- Što to znači za skupinu i za učenike koji žele postati dio skupine?
- Kako možeš postati član skupine i kako se možeš nositi s tim što si isključen/isključena iz skupine?
- Kako neprihvatanje utječe na nas (npr. na naše samopouzdanje)?
- Koja je odgovornost skupine ako odluče nekoga ne prihvatiti u skupinu?
- Što si voljan/voljna učiniti da bi postao članom skupine?
- Ako možeš birati hoćeš li postati član skupine, na temelju čega bi odlučio/odlučila?

### **Zaključak**

Ako tijekom rasprave učenici sami ne kažu da je važno držati se vlastitih uvjerenja i da svoje mišljenje treba jasno reći drugima, onda to dodajte vi. Učenici mogu sami odlučiti žele li ili ne žele biti član skupine (žele li se složiti s uvjetima koje postavlja skupina).

### **Završetak: 10 minuta**

Individualni rad: učenici trebaju pogledati Folonovu sliku u radnoj bilježnici. Trebaju odgovoriti na pitanja. Ako nemate vremena, neka odgovore samo na posljednje pitanje. Zamolite nekoliko učenika da naglas pročitaju odgovore koje su napisali. Crtež je nacrtao belgijski umjetnik Jean Michel Folon, a predstavlja dinamičan odnos između pojedinca i grupe – riječ je o ravnoteži koja

je važna za ovo razdoblje u razvoju vaših učenika. Ako su učenici svjesni te ravnoteže, to će pridonijeti njihovom poznavanju samih sebe i njihovom samopouzdanju.

### **U kratkim crtama**

- 1) Učenici igraju situacije vezane uz pripadnost skupinama
- 2) Učenici evaluiraju odigrane situacije
- 3) Rasprava o različitim stavovima onih koji žele postati dio skupine i onih koji odlučuju tko smije postati dio skupine
- 4) Učenici razmišljaju o skupinama kojima pripadaju i kojima su pripadali
- 5) Učenici sagledavaju pojedinca iz perspektive skupine.



### 3. cjelina

## Odluke - alkohol, rizik i zaštita

#### Nekoliko riječi o ovoj cjelini

Ovo je prva cjelina u kojoj se eksplicitno raspravlja o korištenju droga. Posvećena je pijenju alkohola jer je, kao i kod pušenja, riječ o jednoj od droga koju su učenici možda probali – bilo sami ili s članovima obitelji i prijateljima. Vrlo jasno recite da su i alkohol i cigarete droga.

U ovoj cjelini učenici trebaju naučiti da postoje čimbenici koji utječu na korištenje alkohola i rizik da se postane ovisan o njemu, te da postoje drugi čimbenici koji štite od toga. Važno je objasniti da se pomoću rizičnih i zaštitnih čimbenika ne može u potpunosti predvidjeti nečije ponašanje. Glavni je cilj potaknuti učenike da razmisle o socijalnim modelima.

#### Zadaci

Učenici će:

- naučiti da postoje različiti čimbenici koji utječu na ljude da počnu uzimati drogu (učinci droga ili očekivanja vezana uz učinke droga, čimbenici okoline tj. društveni čimbenici, te osobni / fizički čimbenici)
- osjetiti kako je raditi u grupi
- s vršnjacima raspravljati o svojim stavovima

#### Što trebate

- Radnu bilježnicu (kućice za lijepljenje crteža i crteži)
- Kopije crteža, škare za izrezivanje i ljepilo

#### Savjeti

Da biste mogli održati ovaj sat morate imati solidno znanje vezano uz rizične i zaštitne čimbenike korištenja alkohola. Svoje znanje možete utvrditi ponavljanjem informacija o osobnim, društvenim i fizičkim čimbenicima korištenja alkohola koje ćete naći u Dodatku 1.

Također ćete trebati potaknuti raspravu o različitim interpretacijama i stereotipnim prikazima likova koji su navedeni u ovoj cjelini. Imajte na umu da svaki lik koji se javlja u ovoj cjelini ima neki zaštitni čimbenik i neke druge potencijalno negativne čimbenike.

#### Početna aktivnost 15 minuta

Započnite s tri osnovne skupine razloga zbog kojih ljudi uzimaju neku drogu

- OSOBNI RAZLOZI (npr. osoba želi iskušati nešto novo). .
- DRUŠTVENI RAZLOZI (npr. ako ne želiš izgubiti prijatelje premda oni piju alkohol; ili kad su neke droge dostupne u trgovinama). .
- FIZIČKI RAZLOZI (npr. brže trčiš ako uzmeš određenu tabletu)

Zamolite učenike neka vam, na temelju onoga što su pročitali, vidjeli ili sami iskusili, kažu nešto o rizicima pijenja alkohola. Ti se rizici nazivaju rizičnim čimbenicima. Zatim im recite da vam daju neke primjere načina na koji se ljudi suzdržavaju od pijenja alkohola ili od toga da popiju previše. To zovemo zaštitnim čimbenicima.

Zaključite da postoje tri skupine razloga zbog kojih ljudi uzimaju droge i jasno recite da u svakoj skupini razloga postoje rizični i zaštitni čimbenici. Također ponovite da ti čimbenici vrijede za mnoge droge, ali da ćete se u ovoj cjelini usredotočiti na primjer alkohola.

### **Glavne aktivnosti: 35 minuta**

#### **1. Rizični i zaštitni čimbenici za upotrebu alkohola kao primjer za bilo koju drogu**

Pomoću neke interaktivne igre podijelite razred u grupe od po troje učenika.

Svakoj grupi dajte šest crteža ljudi koji imaju visoke rizične ili zaštitne čimbenike, te im podijelite stranicu s prazninama. Učenici trebaju izrezati crteže, raspraviti koji su rizični ili zaštitni čimbenici prikazani i zaljepiti crteže u odgovarajuće kućice.

Svaka grupa treba se potpisati ispod svojeg rada i učvrstiti papir na zid. S cijelim razredom potražite razlike i sličnosti u rješenjima.

S obzirom na rizične i zaštitne čimbenike prikazane na crtežima, kako su se odlučili gdje će smjestiti svaki crtež?

Objasnite netočne podatke i interpretacije i kažite učenicima da označe točna rješenja u svojim radnim bilježnicama.

U raspravi morate naglasiti da rizični čimbenici nisu nečija sudbina niti da su zaštitni čimbenici jamstvo: postojanje tih čimbenika ne znači da se može u potpunosti predvidjeti hoće li netko ili neće upotrebljavati drogu kao što je alkohol.

Pitanja za poticanje rasprave:

- Zašto ljudi ne piju alkohol?
- Zašto netko pije, ali se ne napije?
- Što možete učiniti da biste se zaštitili od rizika uzimanja droge?

Točna rješenja se nalaze u tablici, uz neke komentare koje možete koristiti za objašnjenje učenicima.

#### **2. Napravite vlastiti lik**

Pomoću neke interaktivne igre podijelite razred u grupe od po troje učenika. Neka nacrtaju lik koji ima jake zaštitne čimbenike od korištenja alkohola.

## U kratkim crtama

- 1) Razlikujemo tri skupine razloga zbog kojih ljudi uzimaju drogu i alkohol: društveni razlozi (razlozi vezani uz okolinu), fizički razlozi i osobni/psihološki razlozi.
- 2) Raspravite o rizičnim i zaštitnim čimbenicima uzimanja alkohola na temelju kolaža s crtežima.
- 3) Neka učenici promisle o zaštitnim čimbenicima ne uzimanja alkohola tako da nacrtaju vlastiti lik.

<b>DRUŠTVENI RAZLOZI</b>	<b>FIZIČKI RAZLOZI</b>	<b>OSOBNI RAZLOZI</b>
<p><b>Usamljenost</b> Ako ne razgovaraš s drugim ljudima o tome što si doživio ili kako se osjećaš, postoji veći rizik da ćeš uzimati neku drogu (uključujući i alkohol) da bi zaboravio na svoje probleme</p>	<p><b>Djevojčica ili dječak</b> Djevojčice u prosjeku imaju manju tjelesnu masu od dječaka. Zato u odnosu na dječake imaju manje vode u svojem tijelu, pa alkohol brže dostigne veći stupanj promila. Zato je alkohol rizičniji za djevojčice nego za dječake.</p>	<p><b>Stres</b> Osoba koja živi životom koji je pun stresnih situacija i trenutaka ima veći rizik da će donijeti krivu odluku vezanu uz drogu jer si neće uzeti dovoljno vremena da razmisli o tome što da učini prije nego što to učini.</p>
<p><b>Zajedništvo</b> Bliski prijatelji, obitelj i učitelji oko tebe mogu stvoriti socijalnu mrežu koja će te zaštititi ili intervenirati kad dođe do problema, tako da možeš izbjeći drogu</p>	<p><b>Dječak ili djevojčica</b> Djevojčice su razvile zaštitna ponašanja protiv alkohola i drugih droga. One se znaju zabaviti bez droga bolje nego dječaci – imaju načine zabave koji ne ovise o drogama!</p>	<p><b>Samopoštovanje</b> Ako možeš imati pozitivno mišljenje o sebi i ako se možeš sam utješiti tako da misliš na svoje dobre strane i sposobnosti, manji su izgledi da ćeš uzimati drogu da bi se bolje osjećao</p>

## 4. cjelina

# Je li ono što misliš utemeljeno na činjenicama?

### Nekoliko riječi o ovoj cjelini

Ova se cjelina bavi normativnim uvjerenjima, sadrži vježbu kritičkog mišljenja, te se bavi samopouzdanjem kod analize točnih podataka o drogi. Ponekad čovjek imitira neko rizično ponašanje jer vjeruje da je takvo ponašanje češće nego što zapravo jest. Drugim riječima, čovjek vjeruje da je to ponašanje norma koju prihvaća cijela skupina. Tako razmišljamo u svakodnevnom životu: želimo pripadati nekoj skupini ljudi, pa, na primjer, kupimo ružičastu odjeću jer vjerujemo da većina ljudi u toj skupini nosi ružičasto. Ipak, naša uvjerenja ne moraju uvijek biti točna. Ista se stvar dešava i s drogama. Kad imaš trinaest godina, želiš biti poput adolescenata koji imaju šesnaest godina. Znaš da nekoliko njih vikendom uzima drogu, pa zato misliš da većina adolescenata od šesnaest godina upotrebljava drogu. Zato imitiraš to ponašanje. Na drugom smo satu, kad smo se bavili pripadanjem skupini, raspravljali o tome je li imitiranje ponašanja ono što stvarno želiš. A u ovoj ćemo se cjelini o normativnim uvjerenjima usredotočiti na tvoja uvjerenja i zapitati se odgovaraju li stvarnosti.

### Zadaci

Učenici će:

- razumjeti da postoji potreba da kritički sagledaju dostupne izvore informacija i društvenu percepciju
- uvidjeti razlike između vlastitih razmišljanja, društvenih mitova i stvarnih podataka
- doći do realne procjene stupnja uzimanja droge među svojim vršnjacima

### Što trebate

- radnu bilježnicu
- po jednu kopiju prazne tablice za svakih pet učenika
- točne podatke o upotrebi droge na velikom komadu papira, ploči ili LCD-u

### Savjeti

Za ovu nastavnu cjelinu nije potrebno teorijsko znanje iz statistike, ali trebate moći učenicima zorno objasniti što znači «barem jednom godišnje», «barem jednom mjesečno» i «barem jednom dnevno», najbolje koristeći se nekim primjerima iz svakodnevnog života učenika.

Pripremite neke primjere iz medija o upotrebi droga, uključujući duhan i alkohol. Pokušajte pronaći neki nedavni novinski članak u kojem se navode podaci o uporabi droga koji su veći od stvarnih podataka. Valja imati na umu da prikaz pušenja, pijenja i drugih droga u filmovima, na

slikama, u reklamama i u pjesmama kao uobičajenog ili poželjnog ponašanja također utječe na našu predodžbu o njima.

### **Početna aktivnost (10 minuta)**

Prethodna cjelina bavila se rizičnim i zaštitnim čimbenicima vezanim uz pijenje alkohola. Jeste li o tome razmišljali ili razgovarali u međuvremenu? Što ste mislili ili rekli? Koje su bile reakcije drugih ljudi oko vas? Je li lako razgovarati o pijenju alkohola? Za koga je to lako, a za koga nije? Zbog čega bi moglo biti teško razgovarati o pijenju alkohola?

Započnite sat tako da upitate koliko ljudi od 15-18 godina puši. Zapišite neke od brojeva na ploči, pogledajte ih i objasnite da često nešto krivo interpretiramo premda mislimo da smo naše pretpostavke utemeljili na točnim informacijama. Dajte primjer kad su vas zavarale neke informacije iz medija: reklame, filmovi ili internetski portali... Zato se ova cjelina temelji na kritičkom mišljenju.

### **Glavne aktivnosti: 30 minuta**

#### **KOLIKO PUTA...**

Recite učenicima neka vam daju primjere nekih ponašanja za koja bi im bilo zanimljivo izračunati koliko su česta. Na primjer, zanimljivo je koliko ljudi ide javnim prijevozom, a koliko vlastitim autom, ali može li se izračunati koliko ljudi jede čokoladu? Ili koliko puta neka osoba pliva u moru, oceanu, jezeru ili bazenu? Dok tražite primjere spomenite razliku između 'barem jednom u životu', 'barem jednom godišnje', 'prošli mjesec' i 'svaki dan'. Neka učenici u radnoj bilježnici pogledaju grafove vezane uz sport. Još jednom na primjeru iz radne bilježnice objasnite razliku u učestalosti ponašanja (život, godina, mjesec, dan). Također spomenite razliku između 'svih' i određenih dobnih skupina. Možete se koristiti i grafičkim prikazom neke druge vrste ponašanja: npr. kupovanja ili gledanja televizije.

#### **PROCJENA PODATAKA O UZIMANJU DROGE**

Provjerite znaju li svi učenici o kojim je drogama riječ u sljedećem pitanju u radnoj bilježnici. Svaki učenik treba sam ispuniti prazne grafikone u radnoj bilježnici zaokruživanjem postotaka. Trebaju procijeniti koji postotak osoba od 15-18 godina uzimaju navedene droge svaki dan, barem jednom mjesečno, barem jednom godišnje, jednom u životu. Sami prosudite koje su droge relevantne za vaše učenike pa se usredotočite na njih. Primjerice, ako do sada nisu čuli za kokain, nemojte ga spominjati da ne biste potaknuli zanimanje. Podijelite učenike u grupe od pet učenika, te ih zamolite da usporede svoje procjene i zajedno se odluče za jednu brojku. Te će informacije ispuniti na kopiranom listu papira.

#### **PRAVI PODACI O UZIMANJU DROGE**

Učenici trebaju ostati u istim grupama. S cijelim razredom pogledajte točne podatke o uzimanju droga (koje ste pripremili na ploči, papiru ili LCD-u). Neka grupe provjere svoje podatke, a zatim neka odgovore na pitanja u radnoj bilježnici:

- Gdje je najveća razlika?

- Gdje ste bili najbliži stvarnim podacima?
- Koji su mogući razlozi za krivu procjenu uzimanja alkohola, duhana ili drugih droga?
- Navedite primjer u kojem su na vašu procjenu utjecali:
  - Prijatelji ili obitelj
  - Vijesti na Internetu, televiziji, radiju, u novinama
  - Reklame i promidžba
  - Filmovi, slike, priče, pjesme

### **Završetak (10 minuta)**

Neka učenici sjednu u krug, pa ih upitajte što misle o pravim podacima koje su vidjeli. Objasnite im da se često događa da mladi ljudi vjeruju da njihovi vršnjaci mnogo više uzimaju drogu nego što je to stvarno slučaj. Raspravljajte o tome što znači izraz «ono što vjerujemo određuje normu» (tj. izraz «normativno uvjerenje»): ako si uvjeren da većina ljudi s petnaest godina pije alkohol, pretpostavit ćeš da je to uobičajeno, što zapravo nije slučaj. Upoznajte učenike s pojmom uvjerenja i raspravite odakle uvjerenja potječu. Završite aktivnost spominjući da do nekih svojih uvjerenja često dolazimo na temelju nečega što smo vidjeli ili čuli u medijima. Naglasite da mediji često spominju podatke koji se odnose na cijeli život, a mnogo ljudi neku drogu proba samo jednom ili nekoliko puta i onda prestanu jer nisu osjetili nikakav učinak. Mediji govore o «uzimanju droge tijekom cijelog života», što nam zapravo daje krivu predodžbu.

### **U kratkim crtama**

- Učenici trebaju procijeniti prosječni broj adolescenata od 15-18 godina koji koriste duhan, alkohola i drogu, a zatim te podatke uspoređuju s točnim podacima
- U malim grupama raspravljaju o odnosu norme/uvjerenja i informacija/medija
- Rasprava s cijelim razredom

## 5. cjelina

# I cigareta je droga – informiraj se

### Nekoliko riječi o ovoj cjelini

U ovoj se cjelini daju informacije o drogi i njezinim učincima, kao i u trećoj i devetoj cjelini. Valja biti svjestan da se kod davanja informacija javljaju neke poteškoće i eventualne štetne posljedice, kao što je izazivanje znatiželje.

Prvo, dugoročne štetne posljedice po zdravlje pa čak i smrt mladima nisu jako uvjerljivi i dojmivi argumenti protiv korištenja sredstava ovisnosti. Zato preporučamo da se usredotočite na kratkoročne i socijalne aspekte. Drugo, važno je imati na umu da adolescenti ne počínju uzimati drogu zbog nedostatka informacija nego zbog društvenih uvjerenja: zato što misle da je uzimati drogu normalno i neophodno da budu prihvaćeni ili zato što misle da je uporaba droge na neki način buntovničko ponašanje.

Kad se adolescente informira o drogama i njihovoj uporabi, valja paziti da se ne upadne u jednu od dviju zamki. Prva zamka: ako prenasglasimo moguće opasnosti od uzimanja neke droge (npr. kanabisa) u tolikoj mjeri da su opasnosti koje opisujemo u suprotnosti s onim što učenik sam percipira, učenici će prestati vjerovati svim drugim informacijama o rizicima. Učenik sam percipira, primjerice, *učinak droge na ljude koje pozna*. Druga zamka: ako prenasglasimo učinke droga ili navedemo prevelik broj ljudi koji su ikad u životu uzimali drogu, učenici će misliti da su droge *cool* i raširene.

Kao što vidite, informiranje o drogi nije samo intelektualni proces, nego je povezan i s socijalnim utjecajem. Zato u nastavku dajemo neke savjete učiteljima o tome kako na učinkovit način govoriti o ovome području koje je učenicima obično zanimljivo. Od ključne je važnosti prenijeti poruku da uzimanje droge nije niti buntovničko ponašanje niti da je uzbudljivo; što pogotovo treba naglasiti za upotrebu kanabisa. Zato se valja usredotočiti na socijalne aspekte, te biti pažljiv kod spominjanja zdravstvene perspektive. Socijalni su aspekti: *nije cool, nije nužno zanimljivo, nije normalno, nije alternativno, nije atraktivno*. Zdravstvena je perspektiva: *smrt, problemi sa zdravljem, otrovnost, ovisnost*. Stoga se neke informacije iznesene u programu ne tiču zdravlja nego se bave drogom kao pomodarstvom.

### Zadaci

Učenici će:

- učiti o posljedicama pušenja
- naučiti da očekivani učinci ne odgovaraju pravim učincima
- naučiti da nam je ono što percipiramo kao kratkoročne pogodnosti često važnije od dugoročnih štetnih posljedica za zdravlje
- raspraviti zašto ljudi puše čak i kad znaju za štetne posljedice za zdravlje

## Što trebate

- Prije obrađivanja cjeline pročitajte podatke o nikotinu i pušenju (Dodatak 1)
- Radnu bilježnicu
- Veliki komad papira s naslovom 'ŠTO PUŠAČI OČEKUJU OD PUŠENJA' i još jedan s natpisom 'POSLJEDICE PUŠENJA' i dovoljno prostora ispod naslova da možete nešto napisati. Ako želite to možete napisati i na ploči.
- Veza na Internet, ako vam je dostupna

## Savjeti

Prije održavanja sata svakako pročitajte informacije u Dodatku koje opisuju posljedice pušenja duhana. Izrazito pazite na to da se, ako ste pušač, vaše osobno mišljenje ne miješa s jasnom porukom da se ne puši koju promiče program IMAM STAV.

## Početna aktivnost: 15 minuta

### Test znanja o cigaretama

Neka učenici ispune kratki test u svojim radnim bilježnicama o posljedicama pušenja i odgovornosti duhanske industrije. Većinu će odgovora naći u radnoj bilježnici. Odredite vremensko ograničenje. Nakon što su završili test zajedno pogledajte točne odgovore, pa neka učenici usporede koliko su bodova skupili. Neka vam učenici daju nekoliko primjera krivih odgovora, a zatim pokušajte ispraviti pogreške koje su učinili. Objasnite da ćete se u ovoj cjelini baviti točnim informacijama o pušenju.

### Točni odgovori

1a, 2a, 3a, 4c, 5c, 6c, 7c, 8c, 9c, 10c, 11abc; 12b, 13b, 14c, 15abc; 16abc; 17c

## Glavne aktivnosti: 30 minuta

### Argumenti za i protiv

S cijelim razredom odredite razloge zbog kojih ljudi puše cigarete premda znaju za njihov štetni utjecaj na zdravlje. Koje prednosti pušenja pušači vide?

Na velikom listu papira ili na ploči napravite popis s naslovom 'ŠTO PUŠAČI OČEKUJU OD PUŠENJA'.

Možete to povezati s cjelinom o alkoholu i dati primjer društvenih, fizičkih i osobnih razloga koji utječu na pušenje. (Društveni – mislim da mi i prijatelji puše, fizički – osjećam se manje napeto, osobni – sviđa mi se okus.)

Uz navedeni popis razloga zbog kojih ljudi puše dolazi i popis posljedica pod naslovom 'POSLJEDICE PUŠENJA'. Stavite naglasak na društvene i estetske posljedice koje se nalaze u tekstu u radnoj bilježnici.



Neka učenici podijele posljedice pušenja duhana na dugoročne i kratkoročne. Raspravite važnost ove podjele:

- Jesu li kratkoročne i dugoročne posljedice uravnotežene ili među njima postoji neravnoteža?
- Što se iz toga može naučiti?
- Koje posljedice smatraš važnijima: kratkoročne ili dugoročne?

Upitajte učenike koje su najčešće argumente čuli ili pročitali u raspravama o pušenju ili u medijima. Možete se koristiti sljedećim pitanjima:

- Koje bi informacije proizvođači duhana trebali davati ako su iskreni i odgovorni?
- Čine li oni to?
- Ako su zabranjene reklame za duhan, na koje se druge načine promiče duhan?
- Gdje se mogu naći točni podaci o pušenju?

## **Sudnica**

Podijelite razred u tri skupine. Jedna je skupina odvjetnik nepušača, druga je odvjetnik duhanske industrije, a treća je sudac. Skupinama koje su odvjetnici dajte pet minuta da pripreme jednominutno obraćanje, u kojem će se koristiti argumentima na ploči, u radnoj bilježnici ili vlastitim zamislima.

Sudačkoj skupini dajte sljedeće upute. Oni trebaju pripremiti dva ili tri ključna pitanja koja će postaviti objema skupinama, tako da se posebno usredotoče na izvore informacija dvaju skupina. Ova grupa ima i ulogu voditelja (s vašom pomoći ako je to potrebno) i trebaju donijeti zaključnu presudu nakon isteka vremena.

Kad nakon vježbe raspravljate o njoj istaknite važnost dostupnosti informacija i kritičkog korištenja tih informacija. Možete završiti osvrtom na svoje poznanike pušače koji žele prestati pušiti, ali još nisu uspjeli. Oni pokazuju da pušenje nije samo način života, odluka ili obična navika nego je za većinu ljudi ovisnička bolest.

## **Završetak: 10 minuta**

Budući da ste otprilike na polovici programa, peta je cjelina pogodan trenutak za evaluaciju. Zamolite učenike neka odgovore na pitanja u radnoj bilježnici i jasno im recite da ćete na kraju sakupiti radne bilježnice i pročitati njihove odgovore. Kad su završili pružite im mogućnost da kažu što misle o programu.

- Što mislite o programu?
- Što vam je zanimljivo? Što vam nije zanimljivo?
- Što biste predložili da se radi na narednim satovima?

## **U kratkim crtama**

- Učenici uče činjenice o pušenju i duhanu pomoću testa
- Rasprava s razredom o razlikama između štetnih posljedica za zdravlje i percipiranih učinaka pušenja
- Debata o problemu duhana
- Evaluacija programa IMAM STAV nakon polovice programa

## 6. cjelina

# Izrazi se!

### Nekoliko riječi o ovoj cjelini

Komunikacijske su vještine vrlo važne za osobni razvoj pa ih zato valja učiti. Tijekom školovanja učenici bi trebali poboljšati svoje vještine; trebali bi naučiti izraziti se na način koji odgovara kulturi u kojoj žive i situaciji, biti empatični, aktivno slušati, davati konstruktivne povratne informacije i izražavati svoje osjećaje. Ova će se cjelina baviti posljednjom vještinom, točnije neverbalnim izražavanjem.

Neučinkovita komunikacija može dovesti do nedostatka samopouzdanja, usamljenosti, poteškoća u obitelji ili u komunikaciji s prijateljima. Može biti razlogom traženja vanjskih sredstava pomoći (kao što je droga) ili razlogom ovisnosti o bliskim osobama. Ovaj preventivski program omogućava učenicima da vježbaju komunikacijske vještine u sigurnom i zaštićenom okružju. Budući da je naglasak na izražavanju osjećaja, to može poslužiti kao dobar temelj pri traženju potpore ili davanju potpore prijateljima.

### Zadaci

Učenici će:

- naučiti kako na odgovarajući način izraziti svoje osjećaje
- naučiti razliku između verbalne i neverbalne komunikacije
- naučiti da je komunikacija više od razgovora

### Što trebate

- Male kartice s brojem na jednoj strani i nazivom osjećaja na drugoj, te njihov popis u radnoj bilježnici
- Za početnu aktivnost i za «žive kipove» trebat ćete mnogo mjesta
- Na ploču ili veliki komad papira napišite naslove «verbalno» i «neverbalno»

### Početna aktivnost: 5 minuta

Svaki učenik treba uzeti karticu: s jedne se strane nalazi broj, a s druge je riječ za osjećaj.

1. korak. Zamolite ih da što brže stanu u red od najmanjeg do najvećeg broja na karticama
2. korak. Vratite učenike na mjesta, pa im recite da ponovno stanu u red prema datumu rođenja.
3. korak. Vratite učenike na mjesta, pa im recite da ponovno stanu u red od «jako dobrog osjećaja» do «jako lošeg osjećaja» koji se nalaze na njihovim karticama.

4. korak. Raspravite s razredom kako su odlučili na kojem mjestu u redu trebaju stati, te ih upozorite na nijanse, stupnjevanje, razlike i interpretaciju.

## **Glavne aktivnosti: 40 minuta**

### **Situacije i izražavanje osjećaja**

1. korak. Učenicima ponovno podijelite kartice s osjećajima i kažite im da ne pokazuju svoju karticu nikome drugome.

2. korak. Podijelite razred u parove. U parovima svaki od učenika treba vježbati izražavanje osjećaja koji mu je na kartici i to tako da:

- osjećaj pokaže samo pomoću izraza lica
- osjećaj pokaže pokretima tijela, ali u potpunoj tišini
- osjećaj pokaže samo zvukom svoga glasa (ali bez riječi)
- osjećaj iskaže riječima (verbalno)

Drugi član para treba pogoditi o kojem je osjećaju riječ, ali mora pričekati s odgovorom da njegov partner prođe kroz sva četiri načina izražavanja. Zatim učenici zamijene uloge. Svi zajedno raspravljajte o tome kojom su tehnikom uspjeli jako dobro pokazati zadani osjećaj, a koje su tehnike dovele do toga da ih partner ne razumije. Na papiru ili ploči zapišite savjete ili greške pod naslovima «verbalno» i «neverbalno».

### **3. korak. (ako ima vremena) ŽIVI KIPOVI**

Jasno recite da je riječ o vježbi kojom se vježba samo neverbalno izražavanje osjećaja. Isti parovi kao i ranije ostaju zajedno, a razred podijelite na skupinu koja stoji na lijevoj strani i drugu koja stoji na desnoj strani. Učenici neće sami izražavati osjećaje nego će «modelirati» neverbalni izraz tih osjećaja mijenjajući položaj tijela, stav i izraz lica njihovog partnera koji je pasivni materijal u rukama «kipara».

Demonstrirajte uz pomoć jednog od učenika. Kipar može modelirati kip na koji god način hoće, a kip se mora podrediti onome što radi kipar (na primjer: pokriti glavu rukama i spustiti se na koljena za strah; otvoriti ruke i pomaknuti rubove usana prema gore za sreću).

Svi parovi na lijevoj strani u isto vrijeme naprave kip od svojih partnera, a oni trebaju mirno ostate u istoj poziciji kad je kip gotov. Skupina s desne strane gleda zajedno s vama i pogađa o kojim je osjećajima riječ. Parovi zamijene uloge i sada je drugi partner kipar. Nakon toga skupina s desne strane počinje raditi kipove, a skupina s lijeve je publika.

4. korak. Podijelite razred u nove grupe od po tri učenika. Svaki ima svoju radnu bilježnicu s popisom riječi za osjećaje i situacija:

- nakon svađe s roditeljima želim im reći da sam bio u krivu
- sestra mi je tužna i želim je utješiti

- zaljubljen sam i želim to reći bez pretjerivanja
- zamalo sam se posvađao s nekim i želim mu jasno dati do znanja da sam bio u pravu
- moja je momčad izgubila utakmicu i jako sam tužan
- razočaran sam nečim što je prijatelj učinio i htio bih mu to reći, a da ne ugrozim naše prijateljstvo.

Grupama recite da izraze osjećaj u jednoj od navedenih situacija. Trebaju pažljivo izabrati riječ za osjećaj koji žele izraziti («željeni osjećaj») i izabrati riječ za osjećaj koji nikako ne žele izraziti («neželjeni osjećaj»). U radnu bilježnicu trebaju napisati jednu rečenicu koju bi mogli reći u izabranoj situaciji, a koja bi opisala kako se osjećaju; zatim svoju reakciju u izabranoj situaciji trebaju pokazati neverbalno. Svaka grupa treba pogledati jednu od drugih grupa i treba pokušati pogoditi koji je željeni, a koji neželjeni osjećaj. *Na primjer: Želim izraziti «uzbuđenje» a ne želim izraziti «nervozu». Verbalno: «Nikad se nisam ovako osjećao». Neverbalno: Pokazati uzbuđenje na licu, ali tako da je ostatak tijela miran.* U krugu provjerite što nije uspjelo. Posebno pazite na verbalne izraze.

### **Završetak: 5 minuta**

#### **Telefonski imenik (ako ima vremena)**

Jedan učenik čita brojeve iz telefonskog imenika, glumeći neki osjećaj (npr. tugu ili sreću). Ostatak razreda treba pogoditi koji je osjećaj učenik pokazao i objasniti kako su ga prepoznali: pomoću gesta, mimike. Razred će se vjerojatno jako smijati, jer im je jako smiješno čitati telefonske brojeve na jako ljutit, tužan način itd.

#### **U kratkim crtama**

1. Učenici će se poredati u redove prema različitim kriterijima
2. U parovima učenici verbalno i neverbalno izražavaju osjećaje, te rade živi kip
3. U grupama od troje učenici izražavaju osjećaje vezane uz neke situacije, uzimajući u obzir savjete od drugih

## 7. cjelina

# Zauzmi se za sebe

### Nekoliko riječi o ovoj cjelini

Učenje asertivnosti ključno je u bilo kojem programu utemeljenom na modelu sveobuhvatnog socijalnog utjecaja. Naime, asertivnost omogućuje osobi da se nosi s izravnim socijalnim utjecajima. U ovoj će cjelini učenici naučiti kako biti asertivni, te će vježbati asertivnost tako da se u budućnosti mogu nositi s potencijalno rizičnim situacijama.

### Zadaci

Učenici će:

- odrediti u kojim su okolnostima asertivni
- dati i sakupiti primjere asertivnih izraza
- naučiti kako se zauzeti za svoja prava
- razviti poštovanje za prava i mišljenja drugih ljudi

### Što trebate

- Pažljivo pripremiti raspravu koju vodi učitelj
- Dovoljno mjesta u razredu da se u grupama odigra kratka situacija.

### Savjeti

U uvodu pročitajte upute o igranju uloga, koje će vam pomoći pri održavanju ovoga sata.

### Početna aktivnost: 10 minuta

Počnite s kratkim ponavljanjem onoga što ste radili na prethodnome satu (Izrazi se!). Jesu li učenici zamijetili različite oblike verbalnih i neverbalnih izraza u svakodnevnom životu tijekom proteklih tjedan dana? Ima li kakvim pitanja na koja bi valjalo odgovoriti danas ili na nekom sljedećem satu? Nemojte ići preduboko u raspravu, ali upamtite što su vam učenici rekli.

### Rasprava koju vodi učitelj

1. Objasnite da nam ponekad nije lako izraziti neko svoje mišljenje ili uvjerenja kad smo u nekoj skupini. U svakoj skupini ima ljudi koji pokušavaju utjecati na ponašanje drugih. Ako naučimo kako se na djelotvoran način zauzeti za sebe (tj. biti asertivni), onda to može biti važan korak u prevenciji uporabe droge. Kad se netko zauzme za sebe, tj. kad je asertivan, to znači da se suprotstavlja pritisku vršnjaka, ali i pritisku zajednice (npr. reklamama). Kad si asertivan to znači da se zauzimaš za svoje mišljenje i ono u što vjeruješ. Ipak, kad si asertivan to ne znači da uvijek nužno dolazi do sukoba s drugima.
2. Različiti su ljudi asertivni u različitoj mjeri. Ipak, sigurno postoje situacije u kojima je svatko od nas asertivan. Pogledajmo jedan primjer: zamislimo da ti mlađa sestra uđe u

sobu i počne tražiti nešto čime bi se igrala. To ti smeta jer se pokušavaš koncentrirati na zadaću. Što ćeš joj reći? Bi li reagirao na isti način i da je riječ o tvojim roditeljima?

3. Pogledajmo sljedeći primjer: Jedan od tvojih najboljih prijatelja ili prijateljica nikad na satu nema kemijsku olovku. Uvijek od tebe posuđuje kemijsku olovku. To i nije neki problem samo po sebi, ali ti on/a nikad ne vrati kemijsku olovku na kraju sata. Zbog toga mu/joj više ne želiš posuđivati kemijsku olovku. Ipak, ne bi ga/ju htio povrijediti. Što ćeš mu/joj reći kad te opet zamoli za kemijsku olovku? Je li u ovom primjeru lako biti asertivan u odnosu na primjer s mlađom sestrom?

## **Glavne aktivnosti: 35 minuta**

### **1. Kad sam asertivan/asertivna?**

Recite učenicima da u radne bilježnice napišu situacije kad su asertivni pod aktivnost naslovljenu «Asertivan/asertivna sam...?». Neka razmisle s kojim su ljudima asertivni (npr. sa strancima, roditeljima, učiteljima, braćom ili sestrama), u kojim situacijama (npr. u sportskoj momčadi, kod kuće, u školi, na zabavi, u poznatim ili u nepoznatim okolinama), kako se osjećaju (npr. samopouzdanu su, uplašeni, ugodno im je).

### **2. Vježbanje odbijanja**

Za ovu aktivnost koristite se primjerima koji su navedeni u radnoj bilježnici.

Rasprava koju vodi učitelj: asertivnost ne znači da se uvijek javlja sukob. Ipak, u nekim situacijama smatraš da se moraš zauzeti za sebe i ne želiš pristati na prijedloge drugih. Evo nekih situacija koje bi mogle biti slične onome što ti se događa. U radnoj bilježnici nalazi se popis primjera načina kako odbiti prijedloge drugih tako da se ujedno smanje izgledi za pojavu sukoba, da uspiješ postići ono što hoćeš, a da ne ispadneš loš pred svojim vršnjacima.

Pazite da primjeri budu u skladu s kulturom i načinom života vaših učenika.

Ukratko ponovite primjere iz početne aktivnosti, a prije nego što počnete istaknite asertivne odgovore u situacijama sa «sestrom u sobi» i s «prijateljem koji posuđuje kemijsku olovku».

Podijelite učenike u grupe od pet članova; trebaju proraditi jedan od sljedećih primjera situacija gdje je potreban asertivan odgovor. Situacije trebaju biti iz svakodnevnog života i trebaju biti povezane s potrebom da se osoba zauzme za vlastito mišljenje. Dajte učenicima vremena da pročitaju pet situacija i potaknite ih da daju vlastite relevantne primjere.

1. Na skijanju si sa skijaškim klubom za vrijeme zimskih praznika, a na skijanje je išao još samo jedan tvoj prijatelj/prijateljica. Ti i tvoj prijatelj/prijateljica ne pušite. Druga dva dječaka s kojima ste se upravo upoznali ponude ti cigaretu. Ne želiš pušiti.
2. Kod kuće si, a roditelja ti neće biti cijelu večer. Znaju da će te posjetiti nekoliko prijatelja da biste gledali DVD. Jedan od njih ima bocu vina i hoće da je svi zajedno popijete. Ne želiš da se pije u tvojoj kući.
3. Ti si djevojka na rođendanskoj zabavi jedne malo starije prijateljice. Na zabavi se počne plesati. Roditelji tvoje prijateljice su kod kuće, ali ne dolaze na zabavu. Odjednom se nađeš

izolirana od svojih prijatelja, a nekoliko dječaka jasno pokazuje da im se sviđaš. Ne želiš biti blizu njih.

4. Tvoj dobar prijatelj/tvoja dobra prijateljica treba novac kako bi ga vratio/la kolegi/kolegici iz razreda od kojeg je posudio/posudila 150 kuna. Zamoli te može li od tebe posuditi novac. Ti znaš da ti vjerojatno neće vratiti, jer je već dužan/dužna mnogim drugima. Zato mu baš nisi voljan/voljna dati 150 kuna koje si sam/sama zaradio/zaradila.
5. Na školskom izletu imate dva sata slobodno u velikom gradu. U grupi je samo jedan tvoj dobar prijatelj/tvoja dobra prijateljica. Svaki od vas ima oko 100 kuna džeparca. Jedna osoba iz grupe predloži da odete u lunapark. Ti bi htio/htjela ići razgledavati trgovine da nešto kupiš.

Neka svaka grupa izabere jednu situaciju ili neka smisli vlastitu situaciju. Članovi grupe podijele se u uloge i pokušaju dati dva asertivna odgovora, istodobno poštujući mišljenje drugih. Trebaju se pokušati ponašati i govoriti čim prirodnije. Svaka grupa treba vježbati asertivne odgovore za situaciju koju su izabrali.

Asertivne odgovore koji su nastali tijekom aktivnosti treba zapisati na ploču i ponoviti.

Druga mogućnost: situacije se mogu odglumiti pred razredom ovisno o vremenu i tomu koliko je učenicima ugodno glumiti pred drugima.

### **3. Samostalni rad**

Neka učenici dopune sljedeće rečenice u radnoj bilježnici:

- Jedna stvar koju sam naučio/naučila tijekom ovog sata ...
- Ono što sam želio/željela reći za vrijeme ovog sata, ali nisam imao/imala priliku...
- Jedna stvar koju je rekao netko drugi, a koju sam zapamtio/zapamtila...
- Jedna stvar o meni koja me iznenadila...
- Ako se sjetim da želim porazgovarati o još nečemu, razgovarat ću s...

#### **Završetak: 2 minute**

Objasnite da svatko treba vježbati asertivnost i naučiti asertivno odgovarati. Najbolje je naučeno utvrditi u svakodnevnom životu. Neka učenici pokušaju koristiti asertivne odgovore u nekim svakodnevnim situacijama u sljedećih nekoliko dana.

#### **U kratkim crtama**

1. Odredite situacije kada osoba može biti asertivna
2. Pokažite primjere asertivnih načina odbijanja ponuda
3. Podijelite razred u grupe od pet učenika, svaka grupa bira jednu situaciju i iskušava različite asertivne odgovore
4. Svaka grupa pokazuje rezultate tako da asertivne odgovore ispiše na ploči (ili da situaciju odglumi pred razredom, ovisno o vremenu i tomu koliko je učenicima ugodno glumiti pred drugima).
5. Samostalni rad / promišljanje

## 8. cjelina

# Partijaner

### Nekoliko riječi o ovoj cjelini

Sposobnost stvaranja i održavanja prijateljstava od velike je važnosti za naše duševno i društveno blagostanje. Mladim je ljudima često teško prići drugima – naročito njihovim vršnjacima – i inicirati kontakt ili odnos koji bi željeli. Nadalje, često im je neugodno kad pokušavaju nekome dati neki kompliment ili primiti nečiji kompliment.

U ovoj se nastavnoj cjelini vježbaju interpersonalne vještine. Primjerice, učenici vježbaju kako prići nekome na zabavi, kako započeti razgovor, kako biti samopouzdan u novom okruženju i kako prevladati neugodu.

### Zadaci

Učenici će:

- iskusiti kako je to uspostaviti kontakt s drugim ljudima
- prepoznati i naučiti cijeniti vrline drugih ljudi (davanje komplimenata)
- naučiti prihvatiti komplimente
- vježbati neverbalne i verbalne načine da se predstave drugima i razmišljati o načinu na koji se to radi

### Što trebate

- Prazan list debelog papira (kartona) za svakog učenika i jedan za učitelja
- Sigurnosne igle ili ljepljivu traku da se papir zalijepi na leđa
- Kartice s instrukcijama/situacijama za igranje uloga

### Savjeti

- Prije nastave pročitajte informacije o igranju uloga u Dodatku (Upute za igranje uloga).
- Imajte na umu da je cilj ovog sata pomoći učenicima da se suoče sa svojom «sramežljivošću» i neugodom koju možda osjećaju. Možda će se nećkati da sudjeluju u igranju uloga, ali ih vi zasigurno možete nagovoriti ili pronaći neki drugi način da aktivno sudjeluju!

### Početna aktivnost: 5 minuta

Započnite s ponavljanjem prethodnog sata o asertivnosti. Jeste li razmišljali o asertivnosti u proteklih tjedan dana? Jeste li imali priliku vježbati asertivnost ili odbiti nečiji prijedlog na neki način koji je *cool*? Ima li još nešto što biste željeli reći u vezi s tim?



Objasnite da se današnji sat i dalje bavi temom asertivnosti i samopouzdanjem u komunikaciji s drugima. Ako želimo postati nečiji prijatelj, prvo moramo prići toj osobi i razgovarati s njom. Ponekad to nije lako.

Neka učenici nabroje gdje se sve možete upoznati nekoga. Kako biste se upoznali s nekim?

### **Glavne aktivnosti: 25 minuta**

Razred će odigrati situaciju, doživjeti što je važno u prvom kontaktu i upoznavanju.

Nakon što su učenici nabrojali neke načine upoznavanja, iskušat će ih tako da ih odglume.

### **Igranje uloga – korak po korak**

1. korak. Upoznajte djecu s tehnikom igranja uloga (prema opisu u Uvodu). Možete naglasiti da je to dobra prilika da se pokušaju nositi s neugodom koju većina ljudi osjeća kad pokušaju učiniti nešto što im je nepoznato.

2. korak. Opišite situaciju koju će glumiti. Može biti riječ o situaciji koju su učenici opisali u prvoj aktivnosti ili se možete koristiti jednom od situacija iz kartica s instrukcijama u Dodatku 1.

3. korak: Podijelite uloge glumcima i grupama za potporu. Neka učenici pripreme uloge. Na karticama nalazi se jedna aktivna uloga (to je osoba koja pokušava upoznati nekoga) i jedna pasivna uloga (osoba kojoj netko prilazi).

Dva učenika će odigrati situaciju. Svakom će učeniku pomoći tri ili četiri osobe iz razreda (grupa za potporu) da pripremi ulogu, tj. dat će neke zamisli kako bi ta osoba trebala reagirati, što bi mogla reći, itd.

4. korak: Recite «publici» da pažljivo gleda situaciju i da posebnu pozornost obrati na ono što se događa u interakciji između dvaju glumaca. Mogu se usredotočiti na različite aspekte ponašanja (npr. gledaju li se sudionici u oči kad komuniciraju, kako gestikuliraju, kakvo im je držanje tijela, kako zvuče i jesu li dovoljno glasni). Podsjetite razred da njihovi kolege pokazuju mnogo hrabrosti time što glume pred cijelim razredom i da im publika mora dati potporu. Možete ponoviti pravila vezana uz publiku (npr. da se ne smije smijati).

5. Korak. Glumljenje situacije prvi put i razmišljanje o njoj.

Neka dva glumca nekoliko minuta glume situaciju. Zatim recite glumcima da opišu kako im je bilo i kako su se osjećali tijekom glume, a publika im kaže što su uspjeli dobro napraviti.

Sljedeća pitanja mogu pomoći kod razmišljanja o glumi:

#### **Pitanja za aktivnog glumca:**

- Čime si bio zadovoljan/zadovoljna u tome kako si glumio/glumila?
- Je li bilo teško prići drugoj osobi?
- Što bi učinio drugačije drugi put?

#### **Pitanja za pasivnog glumca:**

- Što ti se sviđalo u načinu na koji ti je drugi glumac prišao?

- Ako misliš da je drugi glumac bio nervozan, po čemu si to zaključio/zaključila?
- Kako bi mogao/mogla utjecati na način na koji je drugi glumac glumio?

#### **Pitanja za publiku:**

- Koliko je realistična bila ova situacija?
- Na što ste posebno obratili pažnju?
- Koje su riječi, geste ili ponašanja jasno pokazali kako se osjeća aktivni glumac?
- Što biste vi učinili da upoznate druge dječake i djevojčice?
- Što ste zamijetili s obzirom na glas, gledanje u oči i mimiku?

6. korak. Planiranje sljedeće situacije: valja uzeti jedan ili dva konkretna prijedloga iz razgovora o situaciji i zamoliti glumce da ih pokušaju uzeti u obzir i odigrati situaciju još jednom.

Peti i šesti korak mogu se ponavljati koliko god je puta potrebno ili moguće (dok glumci i publika nisu zadovoljni rješenjem).

Kao završetak situacije može se raspravljati o tome kako prenijeti ponašanje koje se vježbalo u pravi život.

#### **Završetak: 20 minuta**

#### **Davanje i primanje komplimenata**

##### **Prva mogućnost**

Svakome učeniku i učitelju na leđa se pričvrsti komad debljeg papira. Svi hodaju po razredu i napišu kompliment na papiru koji je na nečijim leđima. Svaki učenik treba sakupiti barem 2-3 komplimenta.

Nakon vježbe, učenici jedni drugima (ne pred cijelim razredom) pročitaju svoje komplimente. Učenici kratko opisu kako su se osjećali dok su davali i dobivali komplimente.

Napomena: Pazite da svi učenici dobiju neki kompliment. I vi trebate isto sudjelovati, ali morate biti svjesni da nećete imati vremena napisati kompliment baš svakome učeniku. Pazite na one koji pasivno stoje i recite drugim učenicima da im odu napisati kompliment na leđa.

##### **Druga mogućnost**

Ako procijenite da vaš razred nije spreman za prvu aktivnost koja zahtijeva visoku razinu sigurnosti u sebe, možete je organizirati na drugi način. Ovaj će način biti prikladan i ako imate malo vremena. Učenici stoje u malim krugovima od po četiri učenika, a na leđima su im pričvršćeni papiri. Sadržaj uputa je isti kao i u prvoj mogućnosti. Učenici mijenjaju mjesta unutar svog kruga sve dok na svakoj kartici ne budu tri komplimenta.

Predložite učenicima da kartice zalijepe u radne bilježnice te da ih pokažu roditeljima.

Završna pitanja: Kako vam je bilo davati i primati komplimente? Jeste li imali kakvih poteškoća? Što mislite o komplimentima koje ste dobili?

#### **U kratkim crtama**

1. Razred vježba upoznavanje s drugim ljudima putem igranja situacija
2. Nastavnik vodi raspravu o tome što osjećamo kad se s nekim upoznajemo
3. Učenici razmjenjuju komplimente

## 9. cjelina

# Droge – informiraj se

### Nekoliko riječi o ovoj cjelini

Alkohol i cigarete nisu jedine droge koje su dostupne dobnoj skupini kojoj pripadaju vaši učenici. Ilegalne droge poput marihuane, *ecstasy* i kokaina sve više prodiru u svijet mladih od njihove dvanaeste godine do kasnije adolescencije. Lijekovi poput tableta za spavanje ili stimulansa i dopinga također su droge. Nije moguće dati točne informacije o svakoj od ovih tvari. Ali učenici moraju naučiti kako se nositi s informacijama o drogi. To je cilj ove cjeline.

### Zadaci

Učenici će:

- naučiti koje su posljedice i rizici uzimanja droge
- vježbati kako raditi s dostupnim informacijama o različitim vrstama droge

### Što trebate

- Prije nastave pročitajte informacije o drogama i kviz, koji se nalaze u dodatku
- Otisnute ili kopirane kartice s pitanjima
- Kartice ili komade papira s jednostavnim matematičkim zadacima za podjelu razreda u parove

### Savjeti

Prije nastave sami prosudite koje ćete informacije kopirati ili koje ćete kartice kviza podijeliti razredu. Možete provjeriti jesu li učenici postavljali pitanja o nekoj od navedenih droga na prethodnim satovima.

Neki se dijelovi ove cjeline mogu obraditi i na satovima o ljudskom tijelu.

Tijekom ove cjeline nije presudno da učitelj informira učenike, nego je svrha sata da učenici razgovaraju u malim grupama o pitanjima i odgovorima na karticama.

Na karticama se nalaze mnogi biološki i fizički podaci. Kad učenici budu razmišljali o kvizu i bodovali ga možete obratiti pozornost na društvene učinke, na imidž droge (droga nije *cool* sama po sebi), na estetske učinke. Naučite učenike da ne trebaju samo gledati kratkoročno i zanemarivati dugoročno, ali istodobno pazite jer je njihova perspektiva drukčija...

### Početna aktivnost: 5 minuta

Neka se učenici podijele u parove – podijelite im kartice s jednostavnim matematičkim zadacima. Učenici koji imaju isti rezultat čine par. Primjerice 12-8 i 100:25 su jedan par, 98+46 i 12x12 su

drugi par, itd. Kartice pripremite u dvije boje, tako da jedan par s istim rezultatom automatski ima istu boju – tako da imate, npr. 7 crvenih parova i 7 plavih parova.

### **Glavne aktivnosti: 35 minuta**

#### **Pitanja o drogi**

Svaki crveni par spoji se s plavim parom, te svi četvero trebaju sjesti zajedno. Dajte znak za prvu rundu u kojoj crveni par pita plavi par prvo pitanje (na kartici). Plavi par razmisli i odgovori crvenome paru. Ako je odgovor točan dobiju jedan bod.

Zatim cijela grupa raspravlja zašto je odgovor točan. Kad date signal plavi par postavlja pitanje i tako nastavljate dok parovi ne prođu svih šest kartica s pitanjima.

Ako smatrate da vaš razred to može, možete pustiti učenike da rade vlastitim tempom bez da vi signalizirate kada trebaju prijeći na sljedeće pitanje. Atmosfera će na taj način biti ugodnija, ali će i rasprave o pitanjima biti jako kratke.

Također možete parovima dati više od tri kartice, jer se ista pitanja smiju ponavljati u različitim grupama. Ili im možete reći da se zamijene za kartice s drugom grupom.

#### **Bodovanje i razmišljanje o odgovorima**

Upitajte koji parovi imaju tri, dva, jedan ili nijedan bod, a zatim neka vam neki parovi objasne zašto su točno ili netočno odgovorili.

Kakve je vrste informacija lako naći?

Gdje se mogu naći informacije?

Koji su ih odgovori iznenadili? A koja pitanja?

#### **Završetak: 10 minuta**

Neka učenici pričvrste kartice na zid ili na ploču.

Ukratko zaključite do kojih su zajedničkih osjećaja ili spoznaja učenici došli. Na primjer:

1. I lijekovi su droge.
2. Ponekad sam imao sasvim krivu predodžbu, pa uopće nisam znao odgovoriti na pitanje.
3. Postoje kratkoročne i dugoročne posljedice, a neke su posljedice neočekivane.

#### **U kratkim crtama**

1. Učenici se podijele u parove, a zatim grupe od četvero za igru
2. U malim grupama postavljaju pitanja pomoću kartica s pitanjima i odgovorima
3. Nastavnik vodi raspravu u kojoj se razmišlja o grupnom radu

## 10. cjelina

# Suočavanje

### Nekoliko riječi o ovoj cjelini

Mladi ljudi vjeruju da će im droge omogućiti da budu prihvaćeni u skupini vršnjaka ili da će im pomoći da se suoče s problemima u obitelji ili školi. Droga samo odvraća mlade od toga da aktivno pokušaju riješiti svoje osobne poteškoće i poteškoće u školi.

U ovoj cjelini učenici će naučiti koje su zdrave strategije suočavanja s problemima, koje im mogu pomoći da se nose s teškim životnim situacijama u budućnosti. Slobodno porazgovarajte o tuzi i drugim neugodnim osjećajima koje može izazvati glavna aktivnost – priča o Jakovu. Porazgovarajte sa svakim ponaosob o njihovim mogućim problemima (ne pred cijelim razredom) i nikako nemojte izbjegavati probleme koji se mogu javiti među učenicima.

### Zadaci

Učenici će:

- Naučiti tri zdrave strategije suočavanja s problemima
- Razmisliti o vlastitim osobinama koje su im jaka strana i o onima koje im to nisu
- Naučiti da negativni osjećaji nisu loši niti opasni
- se suočiti sa slabostima i ograničenjima na konstruktivan način

### Što trebate

- Priču o Jakovu
- radnu bilježnicu

### Savjeti

Možete zamoliti kolegu/stručnog suradnika da vam pomogne, tako da ovu cjelinu poučavate udvoje ...

### Glavne aktivnosti: 5 minuta

Počnite s ponavljanjem kviza o drogama. Ima li nekih pitanja na koja učenici nisu dobili odgovor? Nemojte ići preduboko u raspravu, ali upamtite što su vam učenici rekli.

### Glavne aktivnosti: 45 minuta

#### 1. Načini na koji se ljudi suočavaju s poteškoćama

## **Rasprava koju vodi učitelj**

1. Započnite strukturiranu raspravu o zdravim i nezdravim strategijama koje ljudi koriste da bi se suočili s problemima. Spomenite da ljudi ponekad sami uzimaju lijekove bez liječničkog nadzora da bi zaboravili na probleme ili da bi odgodili potrebu da ih riješe, što je nezdrava strategija suočavanja s problemima. Da biste potaknuli raspravu koristite se sljedećim tekstom:
2. Prije nego što počnemo čitati priču o Jakovu pokušat ćemo zajedno odgovoriti što znači izraz «suočavanje s problemom», pa ćemo dati neke primjere suočavanja. Neka razred sam pokuša doći do definicije. Formalna definicija: Suočavanje s problemima znači znati kako se nositi s problemima i poteškoćama i pokušati ih riješiti.
3. Dajte jednostavan primjer: Kako bismo se mogli suočiti s problemom ili izazovom kao što je sviranje klavira? Mogući odgovori: Mogli bismo vježbati, zamoliti za pomoć, naučiti svirati od učitelja glazbe.

Složeniji primjer: svaki tjedan boli te glava. Mogući odgovori: trebaš više odmora, trebaš svaki dan uzeti tabletu protiv glavobolje, trebaš piti više vode, trebaš otići kod liječnika. Sada zamislimo da svaki dan uzmemo tabletu protiv glavobolje. Je li to dobra strategija suočavanja ako te uopće ne boli glava? A što ako misliš da će te boljeti glava za sat vremena, treba li onda uzeti tabletu da se spriječi glavobolja? Zašto ne?

Neka sljedeće informacije svakako budu dio rasprave. Ako ih nisu spomenuli učenici, treba ih spomenuti učitelj. Tableta se koristi kao lijek za liječenje glavobolje koja je prisutna. Odmah dolazi do olakšanja, tj. prestanka glavobolje. Ljudi ponekad koriste alkohol, cigarete i druge droge da bi se suočili s problemima dok ne nađu druga rješenja. To je primjer nezdrave strategije suočavanja s problemom jer te stvari nisu dobre za tijelo, a liječenje bez razgovora s liječnikom često dovodi do toga da osoba odgađa ili izbjegava suočiti se s nečim što je pravi problem.

U radnoj bilježnici nalaze se neki primjeri zdravih načina suočavanja s problemima. Neka ih učenici pogledaju. Recite im da je riječ o općim strategijama, a kad je u pitanju neki određeni problem onda se mogu smisliti još neke strategije suočavanja baš za taj problem.

## **2. Kako se suočiti s poteškoćama ili ograničenjima**

Na zdrav se način moramo znati suočiti i s našim vlastitim ograničenjima ili poteškoćama. Možda ti se ne sviđa što si narastao ili narasla, pa si jako visok/a, ali to ne možeš promijeniti i postati niži.

Moramo se suočiti i s nekim situacijama koje nisu privremene, kao kad izgubimo neku stvar ili je negdje ostavimo. Suočavamo se i sa stvarima koje ne možemo promijeniti.

Ali zato imamo neke dobre osobine – neke prednosti. Te nam prednosti pomažu da se suočimo s nekim osobinama koje nam baš i nisu jača strana. U radnoj bilježnici napišite koje su vam prednosti, a koje vam osobine baš i nisu jača strana.

Na primjer: (u radnoj bilježnici tablica nije ispunjena).

<b>Osobine koje nam nisu jača strana – treba se suočiti s njima</b>	<b>Prednosti</b>
sramežljivost	optimizam
problemi kod učenja ili koncentracije	društvenost
veliki ili mali fizički problem	strpljivost
ne znaš tko su ti roditelji	samopouzdanje
ovisnost	znaš dobro slušati
često si sam/sama kod kuće	dobro komuniciraš i dobro se izražavaš, fizički si aktivan/aktivna i dobar si sportaš /dobra si sportašica, glazbenik si/glazbenica si ili ti dobro idu neki predmeti u školi

### **3. Priča o Jakovu**

a) Pročitajte priču u kojoj Jakov (Dodatak 1), glavni lik u priči, mora pronaći načine kako se suočiti s preseljenjem u novi grad i školu.

b) Kad ste pročitali priču dajte učenicima priliku da postavljaju pitanja ili da neposredno reagiraju na priču (pazite na učenike koji iz vlastitog iskustva prepoznaju Jakovove osjećaje ili okolnosti).

- Zašto se Jakovu teško preseliti?
- Što bi kod selidbe moglo biti dobro?
- Ima li Jakov nekih prednosti koje mu mogu pomoći?
- Što bi ti učinio/učinila u Jakovovoj situaciji?

c) Neka učenici uz pomoć radne bilježnice u grupama od troje ili četvero napišu elektronsku poruku koja je odgovor sa savjetom za Jakova. Savjet može sadržavati neke od zdravih strategija suočavanja s problemima koji su spomenuti u radnoj bilježnici. Potaknite zajednički rad i raspravu među grupama.

### **Završetak: 10 minuta**

Ako ima vremena: Neka grupe razmijene pisma s drugim grupama da vide kako su drugi odgovorili.

### **U kratkim crtama**

1. Vježbajte vještinu slušanja
2. Raspravljajte o zdravim strategijama suočavanja s problemima
3. Pročitajte priču o preseljenju u drugi grad i školu
4. Napišite savjete Jakovu kako da bi se mogao suočiti sa situacijom
5. Otkrijte svoje prednosti i osobine koje vam nisu jača strana

## 11. cjelina

# Rješavanje problema i donošenje odluka

### Nekoliko riječi o ovoj cjelini

Mladi koji uzimaju drogu često imaju problema s vještinom rješavanja problema i vještinom suočavanja s problemima. U jednom istraživanju na uzorku sveučilišnih studenata dokazano je da studenti koji se opijaju na svakom tulumu imaju najslabije vještine rješavanja problema. U ovoj će cjelini učenici na izmišljenim primjerima vježbati rješavanje problema pomoću modela od pet koraka.

### Zadaci

Učenici će:

- naučiti model rješavanja osobnih problema
- naučiti kreativno misliti
- vježbati da se zaustave, smire i razmisle kad imaju problem umjesto da reagiraju impulzivno
- naučiti razlikovati između dugoročnih i kratkoročnih pozitivnih i negativnih posljedica različitih radnji/rješenja.

### Što trebate

- Veliki komad papira s modelom od pet koraka
- Po jedan prazan papir A4 formata za svakog učenika
- Fotokopirati i/ili izrezati scenarije u Dodatku 1
- radnu bilježnicu

### Savjeti

Za Avanturu u Amazoni u razredu vam treba dovoljno prostora (oko pet metara)

### Početna aktivnost 15 minuta

Započnite s ponavljanjem od prethodnog sata o načinima suočavanja s problemima. Jesu li se učenici koristili nekim od zdravih načina suočavanja s problemima prošli tjedan? Ima li kakvih pitanja na koja bi valjalo odgovoriti danas ili na nekom sljedećem satu? Nemojte ići preduboko u raspravu, ali upamtite što su vam učenici rekli.



## 1. AVANTURA U AMAZONI

Napomena: Ova će aktivnost uspjeti samo ako imate mnogo mjesta!

Treba vam najmanje oko pet metara prostora. Podijelite razred u grupe od po tri učenika. Neka svaki učenik ima po jedan komad papira. Svi učenici moraju početi s jedne strane prostora od 5 metara. Koristeći se komadima papira kao «plutajućim trupcima» timovi moraju zajedno prijeći «jezero» od 5 metara bez da dotaknu pod. Učenici smiju s obje noge stajati na jednom listu papira, smiju se vraćati s jedne strane na drugu i biti kreativni. Ako samo jedan član tima dotakne pod, cijeli tim mora početi iz početka.

## 2. OBITELJSKI PROBLEM:

Neka učenici sjednu i neka se pozabave tipičnim problemom: jedan od učenika želi skupi mobitel, a roditelji mu to ne dopuštaju. Recite učenicima da ćete pokušati zajedno riješiti problem i da ima nekoliko koraka na temelju kojih ćete to učiniti.

### Glavna aktivnost: 30 minuta

Rasprava koju vodi učitelj: Upoznajte učenike s modelom rješavanja problema koji se sastoji od pet koraka. Taj se model nalazi i u radnoj bilježnici. Primijenite ga, korak po korak, na problem s mobitelom i na Avanturu u Amazoni s kojima je započeo sat.

Možete uzeti i neki drugi primjer koji je relevantan za vaše učenike. Ako odaberete neki događaj koji se dogodio u vašem razredu, pazite da djecu ne suočite s reakcijama skupine koje bi mogli shvatiti osobno.

### Rješavanje problema u pet koraka

1. korak. Odredi u čemu je problem

U čemu je problem? Što se događa? Što osjećam? Pokušaj odrediti uzrok problema.

2. korak. Razmisli i razgovaraj o rješenjima

Smisli mnogo različitih rješenja (kreativno mišljenje), od kojih je jedno razgovor s nekim kome vjeruješ. Pokušaj čim bolje opisati kako se osjećaš.

3. korak. Procijeni rješenja

Procijeni rješenja: usporedi prednosti i nedostatke i razmotri kratkoročne i dugoročne posljedice. Na temelju toga izbaci rješenja koja je teško provesti.

4. korak. Odluči se za jedno rješenje

Odluči se za jedno rješenje i postupi prema njemu.

5. korak. Što si naučio/naučila?

Razmisli o rezultatima rješenja koje si odabrao/odabrala. Što si naučio/naučila? Što si promijenio/promijenila? Osjećaš li se bolje?

### Grupni rad

Neka učenici rade u istim grupama od po troje učenika. Koristeći se modelom od pet koraka grupe trebaju pronaći rješenja za dva od sljedećih problema. Grupe mogu raditi na istim

problemima. Pratite njihov rad da biste vidjeli jesu li na pravom tragu i koriste li model na učinkovit način.

Primjeri (nalaze se i u radnoj bilježnici):

- Suzana uvijek kasni u školu jer zaspri nakon što joj zazvoni sat. Kako može riješiti taj problem i doći u školu na vrijeme?
- Karlo je na zadnjem testu iz matematike dobio jedinicu. Iz sljedećeg testa mora dobiti prolaznu ocjenu jer mu je potrebna za dobar prosjek. On bi želio raditi neki posao vezan uz matematiku, pa mu je zato važno da dobije dobru ocjenu iz svakog testa. Što bi trebao učiniti?
- Nikolina živi u kući, gdje njezini roditelji stalno puše. Nikolina zna da je udisanje dima kad netko drugi puši štetno za zdravlje, pa ga više ne želi udisati. Što može učiniti?
- Pavle dobije kutiju cigareta. Jako je znatiželjan jer ih hoće probati, ali želi da ih drugi probaju s njim. Između ostalog pita i Marka. Marko je odlučio da ih ne želi probati. Što Marko treba učiniti?
- Ivana, koja je jedinica, izgubila je ključeve od svog stana, a njezini se roditelji ne vraćaju kući sve do 16:30. To je shvatila usred nastave oko 10:00 sati. Što da radi? (Napomena: ova situacija ne nalazi se u radnoj bilježnici)
- Željka je odlučila da ne želi piti. Pozvana je na zabavu i zna da će tamo ljudi piti alkohol pomiješan s raznim sokovima. Što da radi?
- Ivanov mlađi brat stalno je na Internetu. Ivan se svađa s njim jer mu treba kompjuter da napiše zadaću. Kako da Ivan riješi taj problem?

Ako ima vremena: S cijelim razredom ponovite scenarije i raspravite o tome kako su grupe riješile probleme.

### **Završetak: 5 minuta**

Recite učenicima da nastave vježbati model od pet koraka u školi i van škole te ih upozorite na primjere u radnoj bilježnici gdje je naveden model od pet koraka.

Napomena: Budući da ste djeci savjetovali da dalje vježbaju navedenu tehniku, trebali biste ih upozoriti da koriste model kad god se javi neki problem u razredu. Važno je jasno dati do znanja učenicima da ova tehnika neće uvijek uspjeti. Kažite im da ćete ih sljedeći sat upitati za njihova iskustva s tom tehnikom.

### **U kratkim crtama**

1. Početna aktivnost – igra: rješavanje problema u timovima
2. Učenici uče model rješavanja problema u pet koraka
3. Razred primjenjuje model na jedan problem (npr. na problem koji je naveden na početku ili na neki drugi)
4. U malim grupama vježbaju model rješavanja problema
5. Cijeli razred raspravlja o rješenjima različitih problema

## 12. cjelina

# Postavljanje ciljeva

### Nekoliko riječi o ovoj cjelini

Jedna od važnih stvari koje mladi ljudi moraju naučiti jest postavljanje odgovarajućih ciljeva u životu i pronalaženje načina za njihovo ispunjavanje. Adolescenti sebi često postavljaju nerealne ciljeve, jer ne podijele dugoročne ciljeve u kratkoročne zadatke.

Ova se cjelina bavi i onim što ljudi misle da njihova skupina vršnjaka očekuje od njih (normativna uvjerenja), ono što je ljudima važno (razjašnjavanje vrijednosti) i dosljednošću tih vrijednosti i uvjerenja.

Nadalje, budući da je ovo posljednji sat programa, jedan dio sata namijenjen je zaključivanju programa i evaluaciji.

### Zadaci

Učenici će:

- vježbati kako podijeliti dugoročne ciljeve u kratkoročne zadatke
- razmišljati o tome kada mogu primijeniti ono što su naučili u svom životu
- procijeniti prednosti i slabosti programa
- zaključiti program

### Što trebate

- radnu bilježnicu
- veliki plakat pričvršćen na zid (na kojem ćete pisati)
- pripremite kratko završno obraćanje učenicima u kojemu ćete im reći kakvi su bili
- mali komadići papira s brojem za podjelu učenika u grupe od četvero ili petoro

### Savjeti

- Pripremite neke primjere dugoročnih ciljeva i kratkoročnih zadataka na plakatu
- Izaberite jednu interaktivnu igru za podjelu učenika u manje grupe
- Pripremite nekoliko riječi pomoću kojih ćete zaključiti program IMAM STAV

### Početna aktivnost: 5 minuta

Započnite s ponavljanjem prethodnog sata: što ste radili? Jesu li učenici prošli tjedan uspješno u svakodnevnom životu primijeniti što su naučili? Nemojte ići preduboko u raspravu, ali upamtite što su vam učenici rekli.

Rasprava koju vodi učitelj: Podsjetite učenike da je ovo posljednji sat programa i da ćete morati zaključiti program.

Danas ćete se baviti postavljanjem ciljeva u životu i raspravljat ćete s drugim učenicima kako da postignete dugoročne ciljeve. To ćete učiniti tako što ćete misliti na korake koje morate ostvariti da do njih dođete – to su kratkoročni zadaci. Dugoročni ciljevi u ovom će nam slučaju biti nešto što je dalje od mjesec dana. Primjeri dugoročnih ciljeva: postati član sportskog kluba, naučiti dobro crtati ili svirati gitaru, imati bolji odnos s nekim prijateljem, roditeljem sestrom ili bratom, ići na praznike nekamo, nastaviti ne pušiti, dobro se zabavljati bez droga, nastaviti biti ekološki svjestan, biti uspješan u svome poslu, ...

Primjeri kratkoročnih ciljeva za «sviranje gitare»: potražite informacije o sviranju gitare, pokušajte s prijateljem svirati gitaru nekoliko puta, pronađite način kako sakupiti novac za kupnju gitare

## **OSOBNI CILJ**

Recite učenicima da trebaju napisati osobni cilj u radnu bilježnicu, te da će nakon toga o tome cilju razgovarati s nekim od svojih kolega.

### **Glavne aktivnosti: 25 minuta**

Aktivnost pomoću koje ćete podijeliti razred u grupe od četvero ili petero: neka učenici uzmu mali komadić papira s brojem iz kutije. Trebaju pogledati broj i spremiti papirić. Prvo demonstrirajte tijek igre. Nitko od sada više ne smije ništa reći: valja prići drugoj osobi i rukovati se s njom ponavljajući pokret onoliko puta koliki im je broj na papiru (tri puta za broj tri). Međutim, ako druga osoba ima broj 5 onda će ona ponoviti pokret pet puta. Bez razgovora idite od osobe do osobe dok ne nađete nekoga s istim brojem. Trebate ostati zajedno i nastaviti tražiti druge članove grupe. Kod pripreme papirića preskočite broj 1 jer je prejednostavan.

### **Rad u malim grupama na kratkoročnim zadacima**

Male grupe trebaju sjesti tako da mogu raspravljati o svojim ciljevima. Svaki član grupe predstavi svoj dugoročni cilj i uz pomoć grupe pokuša odrediti barem tri koraka ili kratkoročna zadatka koja bi morao proći da bi ispunio svoj cilj.

Grupa mora izabrati jedan primjer i predstaviti ga razredu. Za taj primjer trebaju odgovoriti na pitanje kako bi pušenje, alkohol ili neka druga droga mogla spriječiti ostvarivanje cilja? (Ili pomoći pri njegovom ostvarivanju?)

Evo nekih primjera: Želim biti lijep/a, pušenje utječe na glatkoću kože; želim biti ekološki osviješten/a – marihuana se proizvodi na ne-ekološki način; želim se kontrolirati, od alkohola mogu izgubiti kontrolu; želim postati izvrstan/izvrсна kuhar/ica, duhan smanjuje osjet okusa.

### **Predstavljanje ciljeva razredu**

Nakon što su grupe završile učitelj uzme po jedan primjer iz svake grupe i napiše ga na ploču. Cijeli razred procjenjuje jesu li kratkoročni zadaci prikladni za postizanje dugoročnog cilja i raspravlja o vezi s uzimanjem ili neuzimanjem droge.

### **Završetak: 10 minuta**

Individualna evaluacija programa

Neka učenici ispune evaluacije u radnim bilježnicama, koje ćete zatim sakupiti da ih pogledate.

Nakon što su završili s evaluacijom svaki učenik treba napisati na ploču jednu riječ koja opisuje ono što misle o programu.

### **Završetak uz kratku poruku u radnoj bilježnici**

Neka se učenici zamijene za radne bilježnice s nekim drugim iz razreda. Učenici trebaju napisati nešto vezano uz završetak programa.

Nastavnik zaključi program tako da kaže što učenici misle o programu.

### **U kratkim crtama**

1. Svaki učenik napiše jedan svoj dugoročni cilj
2. Učenici u malim grupama razmjene razmišljanja o svojim odgovorima, odrede kratkoročne zadatke za svakoga u grupi i povezanost s drogom za jedan primjer
3. Jedan primjer iz svake grupe napiše se na plakat
4. Individualna evaluacija programa
5. Završna aktivnost za cijeli razred

## Treći dio: Dodaci

<b>UPUTE ZA IGRANJE ULOGA</b>	<b>55</b>
Koraci u igranju uloga Još neki savjeti za igranje uloga	
<b>INTERAKTIVNE IGRE</b>	<b>58</b>
Bokić bokić Žongliranje loptama Imena i pridjevi Spojite karte Slobodno mjesto s moje desne strane Tko je predvodnik? Tko si ti? Lavovi Namigivanje spavača Susjedi Most Tko sam ja? Grupni kipovi Pomakni se na mjesto Igra s bananama Vožnja taksijem Voćna salata PRRR I PUKUTU Plesanje na papiru Plima i oseka Susjed s moje desne strane	
<b>Podaci o drogama za učitelja</b>	<b>62</b>
<b>Pitanja o drogama za kviz u 9. cjelini</b>	<b>70</b>
Opća pitanja o drogi Pitanja o otapalima Pitanja o alkoholu Pitanja o kanabisu Pitanja o <i>party</i> drogama Pitanja o kokainu Pitanja o heroinu	
<b>Izvori</b>	<b>84</b>

## Upute za igranje uloga

Kod igranja uloga neka situacija iz stvarnog života prenosi se u drugi kontekst. Igranje uloga može biti korisno za analizu nekog ponašanja (da bi se procijenilo korištenje vještine) ili za vježbanje novih ili drukčijih načina ponašanja u zaštićenom okruženju.

Učenici koji ne igraju neku ulogu (tj. oni koji su «publika») su promatrači. Oni imaju ulogu davanja konstruktivne i vrijedne povratne informacije, a trebaju i učiti promatrajući glumce (koji «modeliraju» ponašanje). Nastavnik bi trebao imati ulogu moderatora tj. «režisera» koji je odgovoran za planiranje, realizaciju i procjenu situacije.

Temeljni preduvjet za igranje uloga je otvorena i topla atmosfera u razredu. Igranje uloga treba koristiti samo onda ako ni razredu ni učitelju nije neugodno da se izraze putem glume.

### Koraci u igranju uloga

#### 1. Upoznajte učenike s tehnikom i odredite pravila

Važno je da svi sudionici razumiju koji je smisao igranja uloga i da se dogovore oko nekih temeljnih pravila zajedničkog rada na strukturirani način. Da se ne bi zaboravilo pravila, dobro ih je napisati na plakat ili na ploču.

Neki primjeri pravila za publiku:

- publika treba tiho sjediti
- publika treba pažljivo promatrati glumce
- publika ne smije smetati glumcima smijehom ili sličnim ponašanjem
- publika treba pomoći glumcima ako oni to zatraže

Neki primjeri pravila za glumce:

- glumci se trebaju koncentrirati na situaciju
- glumci pokušavaju ne dopustiti da ih nešto dekoncentrira ili nasmije
- glumci se ne smiju svađati

#### 2. Odaberite temu za situaciju

Tema može biti konkretna situacija koja mora biti opisana u detalje (npr. Petar se popodne dogovorio da će se naći s Pavlom i Ivanom. Pavle i Ivan su upravo počeli pušiti i Petru ponude cigaretu. Ali Petar ne želi pušiti; on želi odbiti cigaretu, ali i nastaviti biti prijatelj s Pavlom i Ivanom).

#### 3. Smislite različita rješenja

Neka vam učenici daju više načina na koji se može riješiti situacija. Kod ovog koraka korisno je poslužiti se metodom oluje ideja (tj. skupljanje svih ideja bez propitivanja ili kritike; dopuštaju se čudne ili «lude» zamisli; cilj je dobiti čim više različitih zamisli koje trebaju biti čim kreativnije).

#### **4. Podijelite uloge glumcima**

Podijelite uloge svim glumcima koji su potrebni za odabranu situaciju.

#### **5. Odlučite koje je ciljno ponašanje i kako ćete ga postići (određivanje «scenarija»)**

Razred treba odlučiti koje će ciljno ponašanje prikazati u situaciji. Važno je da ciljno ponašanje bude čim jasnije određeno (npr. što točno Petar kaže? Kako Petar izražava svoju namjeru? Kako na to reagiraju Pavle i Ivan?). Da bi se to postiglo važno je izabrati realistično ponašanje koje je lako za odglumiti. Osim toga, izabrana scena ne bi trebala trajati dulje od nekoliko minuta.

#### **6. Podijelite uloge promatračima/publici**

Drugim učenicima recite da trebaju promatrati situaciju. Mogu se usredotočiti na različite aspekte ponašanja (npr. gledaju li se sudionici u oči kad komuniciraju, kako gestikuliraju, kakvo im je držanje tijela, kako zvuče i jesu li dovoljno glasni). Valja ih podsjetiti na pravila za publiku (npr. da se ne smiju).

#### **7. Prva situacija se izvede i procijeni**

Nakon što su prvi puta izveli situaciju glumci trebaju opisati kako su se osjećali tijekom glume. U ostvarivanju ovoga koraka može pomoći i učitelj, primjerice pitanjem «Kako si se osjećao kad te Pavle nazvao kukavicom?»; dok publika treba dati povratne informacije o tome kako je protekla izvedba.

#### **Važna pravila za davanje povratnih informacija**

Daju se samo pozitivne i konstruktivne povratne informacije!

Povratne informacije:

- trebaju opisivati (a ne interpretirati ili procjenjivati) izvedenu situaciju
- trebaju opisivati nečije konkretno ponašanje (a ne davati opći dojam ili govoriti o osobinama glumaca)
- ne smiju zahtijevati previše truda od glumaca (niti u količini niti u kvaliteti)

Pozitivne povratne informacije ključne su za dugoročnu promjenu ponašanja. Negativne komentare valja sasvim izbjeći. Primjereniji su konkretni, korisni i konstruktivni prijedlozi o tome što bi se moglo drugačije i bolje odglumiti sljedeći put («mogao bi sljedeći put pokušati govoriti malo glasnije» umjesto «nikad ne čujem što govoriš»).

#### **8. Planiranje ponovnog izvođenja situacije**

Iz rasprave o situaciji za drugu se izvedbu situacije izaberu jedan ili dva konkretna prijedloga.



## 9. Ponovno izvođenje situacije i evaluacija

Sljedeći se puta situacija odglumi u promijenjenom obliku. Zatim se evaluira na isti način kao i prvi puta. Posljednja tri koraka mogu se ponavljati koliko god je puta potrebno ili moguće (dok glumci i publika nisu zadovoljni rješenjem).

Kao završetak situacije može se raspravljati o prijenosu ponašanja na svakodnevni život.

### Još neki savjeti za igranje uloga

a. Izabrane situacije valja stupnjevati prema težini. Počnite s jednostavnom situacijom (npr. dobro poznata situacija, najmanja složenost, glumci koji imaju najmanju tremu).

b. Glumci trebaju sami odrediti svoje ciljno ponašanje, a učitelj im može pomoći prema potrebi (npr. tako da ih upita «kako ćete to izraziti?»). Glumci trebaju vlastitim riječima izraziti ono što žele postići («samo-poučavanje»).

c. Ako situacija zastane učitelj može pomoći glumcima tako da im da kratke prijedloge («mogao bi ga upitati je li...»), da ih ohrabri («to je bilo dobro, možete nastaviti») ili da ih podsjeti na dogovoreno («odlučio si da ćeš reći...»).

d. Važno je da svi igranje uloga shvate kao učenje, tj. nije nužno da sve bude savršeno i da se greške sakriju, ali «redatelj» svejedno može potaknuti promjene u izvedbi i poboljšanja. Također je važno naglasiti da glumci zapravo glume i da ne pokazuju svoje «pravo» ponašanje. Tome može pomoći strogo odjeljivanje «pozornice» od ostatka razreda (npr. glumci moraju «sići» s pozornice kod rasprave o situaciji).

e. Učenike koji ne žele biti glumci ne treba prisiljavati jer bi to moglo izazvati anksioznost i otpor. Te se učenike može integrirati tako da im se zada posebne zadatke kao što je promatranje glumaca.

f. Zbog nesigurnosti i sumnjičavosti prema tehnici igranja uloga, ovu bi tehniku možda valjalo uvoditi korak po korak, tako da se smanji mogući otpor. Isprva bi moglo biti korisno započeti s nekim poznatim prizorima ili pričama iz književnosti, umjesto prikazivanja svakodnevnih situacija.

g. Još jedan mogući pripremni korak su kratke vježbe poput «Što bi rekao da...». Učenici sjednu u krug. Jedan učenik postavi pitanje i baci loptu nekome drugome u krugu. Ovaj učenik mora reagirati spontano i dati odgovor koji je moguć u navedenoj situaciji. Zatim on baci loptu nekome drugome. Nakon nekoliko reakcija valja dati novu situaciju. Primjeri situacija su:

- Stojiš u redu u trgovini i netko se progura u red i stane ispred tebe.
- Dvoje ljudi koji sjede ispred tebe u kinu stalno pričaju.
- U autobusu si i grijanje je prejako.

## Interaktivne igre

Primjeri interaktivnih igara mogu poslužiti kao poticaj za međusobnu suradnju među učenicima, a imaju i element fizičke aktivnosti. One su sastavni dio programa IMAM STAV.

### Bokić bokić

Sudionici stoje u krugu. Jedna osoba hoda oko vanjskog ruba kruga i nekoga potapša po ramenu bez da se zaustavi. Ta osoba krene u suprotnom smjeru oko kruga, sve dok se ne susretne s osobom koja ju je potapšala po ramenu. Kad se mimoilaze pozdrave jedan drugoga tako da tri puta kažu ime druge osobe, istodobno dalje hodajući oko kruga, sve dok jedan od njih ne zauzme slobodno mjesto. Onaj tko je izgubio nastavi hodati oko kruga; igra se nastavlja dok se ne izredaju svi učenici.

### Žongliranje loptama

Svi stoje čim bliže u krugu. (Ako je u razredu mnogo učenika, možda ćete ih trebati podijeliti u dva kruga). Nastavnik započne tako da kaže ime nekoga tko je u krugu i zatim mu baci loptu. Ova osoba učini isto: kaže ime neke druge osobe i baci joj loptu. Nakon što je osoba bacila loptu, treba dići ruku tako da ostali znaju da je ta osoba već imala loptu. Kad se svi izredaju, bacanje lopte se ponavlja istim redom kao i prvi put, opet uz izgovaranje imena osobe kojoj se baca. Nastavnik u krug baci još četiri ili pet lopti, tako da u krugu uvijek ima nekoliko lopti koje se bacaju točno zadanim redom.

### Imena i pridjevi

Učenik treba smisliti pridjev koji opisuje neku njegovu osobinu ili kako se osjeća. Pridjev mora započeti istim glasom kao i ime učenika, npr. «Ja sam Slaven i ja sam sretan». ili Ja sam Karlo i ja sam *cool*». Kad to govore također mogu gestama pokazati neku radnju koja opisuje pridjev.

### Spojite karte

Nastavnik izabere veći broj dobro poznatih višечlanih izraza i napiše po pola svakog izraza na dva komada papira. Na primjer na jedan se papir napiše «SRETAN» a na drugi «ROĐENDAN» (broj papira treba biti isti kao i broj učenika u razredu; sve izraze treba napisat velikim tiskanim slovima). Papire se presavije i stavi u šešir. Svaki sudionik uzme jedan komad papira iz šešira i pokuša naći osobu koja ima drugu polovicu izraza.

### Slobodno mjesto s moje desne strane

Sudionici sjede u krugu. Pazite da mjesto s vaše desne strane ostane slobodno. Pozovite jednog učenika i recite mu: «Neka Martina dođe i sjedne s moje desne strane». Martina sjedne pokraj vas, pa je sada mjesto gdje je ranije sjedila slobodno. Učenik koji sjedi pokraj slobodnog mjesta

pozove nekog drugog istom rečenicom: «Neka ... dođe i sjedne s moje desne strane». Nastavite dok se ne izredaju svi iz razreda.

### **Tko je predvodnik?**

Svi sjede u krugu. Jedna osoba izađe iz razreda. Ostatak razreda izabere predvodnika čiji je zadatak da pravi male pokrete koje drugi ponavljaju. Na primjer, lupka nogama, počese se po glavi, dodirne se za nos. Kad se osoba koja je izišla iz razreda vrati mora promatrati skupinu i pogoditi tko je predvodnik. Ponovite nekoliko puta.

### **Tko si ti?**

Zamolite dobrovoljca da napusti razred. Dok je dobrovoljac vani ostali sudionici trebaju odlučiti što je on po zanimanju, npr. vozač ili ribar. Kad se dobrovoljac vrati ostali sudionici gestama pokazuju aktivnosti vezane uz izabrano zanimanje. Dobrovoljac mora pogoditi koje mu je zanimanje prema aktivnostima koje ostali pokazuju.

### **Lavovi**

Neka se sudionici podijele u parove i neka naprave krug. U krug stavite toliko stolica da svi osim jednog para imaju mjesta za sjesti. Svaki par sam za sebe odluči koja je životinja, ali nijedan par ne smije izabrati lava. Dva sudionika bez stolica su slonovi. Oni hodaju oko kruga i izvikuju imena različitih životinja. Kad god točno pogode, onaj par koji je odlučio da je ta životinja treba ustati i hodati iza slonova, oponašajući hod životinje koju su odabrali. To se nastavlja sve dok slonovi više ne mogu pogoditi nijednu životinju. Onda viknu «lavovi» i svi parovi potrče prema stolicama da sjednu. Onaj par koji je ostao bez stolica su slonovi u sljedećoj rundi.

### **Namigivanje spavača**

Prije nego što igra počne, izaberite nekoga tko će biti «namigivač». Nitko drugi ne smije znati da ste ga izabrali za «namigivača». Objasnite da jedna osoba u razredu ima posebnu moć: ako nekome namigne, ta osoba zaspi. Nitko drugi osim osobe kojoj ste ranije rekli da je «namigivač» ne smije namigivati drugima. Zatim svi hodaju po razredu u različitim smjerovima, gledajući u oči svakome s kim se mimođu. Ako ti «namigivač» namigne kad prođe pokraj tebe moraš leći na pod spavati. Cilj je pogoditi tko je «namigivač».

### **Susjedi**

Sudionici sjede ili stoje u malom krugu, a jedna je osoba u sredini. Učenik koji je u sredini kaže «Volim sve svoje susjede koji...» i kaže jednu značajku, boju ili odjevni predmet koji netko u razredu ima. Na primjer «...imaju plave košulje», «imaju smeđe oči!» ili «imaju kratke čarape!». Svi koji imaju navedenu značajku trebaju ustati i potrčati prema drugoj praznoj stolici (nekoj s koje je ustao netko drugi). I učenik koji je u sredini također pokuša sjesti. Onaj učenik koji ne uspije sjesti na prazno mjesto ide u sredinu i nastavlja: «Volim sve svoje susjede»

## **Most**

Pokažite učenicima kako svojim rukama i tijelom mogu «ispisati» riječ M-O-S-T. Zatim neka svi zajedno pokušaju. Pogledajte po razredu i potražite neke jednostavne riječi za «napisati». Zatim recite svima da «napišu» svoje ime. Neka cijeli razred pokuša sa svim imenima ili s nekoliko imena. Ovisno o tome imate li vremena: neka učenici pokušaju «pisati» samo jednom rukom, ili neka odigraju cijeli razgovor u tišini, «ispisujući» kratke izraze rukama i tijelom.

## **Tko sam ja?**

Podijelite kartice s imenima poznatih ličnosti (televizijskih zvijezda, političara ili drugih poznatih osoba). Svaki učenik zakači jednu karticu na leđa drugome učeniku bez da mu je pokaže. Zatim učenici hodaju po sobi i pitaju druge pitanja o identitetu poznate osobe koja je na njihovim leđima. Na pitanja se smije odgovoriti samo s da ili ne. Igra se nastavlja sve dok svi ne pogode tko su.

## **Grupni kipovi**

Neka učenici hodaju po razredu, opuštено njišući glavu i vrat. Nakon nekog vremena izviknite neku riječ. Svaki se učenik mora pretvoriti u kip koji opisuje tu riječ. Na primjer, učitelj vikne «mir». Svi sudionici odmah bez razgovora moraju se postaviti u pozu koja za njih predstavlja «mir». Ponovite aktivnost nekoliko puta.

## **Pomakni se na mjesto**

Svi učenici trebaju izabrati jedno mjesto u razredu. Igru započinju tako da svi stoje na mjestu koje su izabrali. Recite učenicima da hodaju po razredu i da rade neku radnju, npr. da skaču na jednoj nozi, da pozdravljaju bilo koga tko nosi nešto plavo na sebi, da hodaju unatrag, itd. Kad učitelj kaže «stop» svi trebaju potrčati nazad na svoje mjesto. Tko prvi stigne na svoje mjesto vodi sljedeći krug igre.

## **Igra s bananama**

Uzme se banana ili neka druga stvar (npr. svežanj ključeva). Sudionici stoje u krugu, a ruke su im iza leđa. Jedan dobrovoljac stane u sredinu. Nastavnik hoda izvana oko kruga i potajno stavi bananu u nečiju ruku. Zatim se banana potajno dodaje oko kruga iza leđa sudionika. Dobrovoljac u sredini treba gledati lica osoba u krugu i pogoditi tko ima bananu. Kad uspije pogoditi, dobrovoljac zauzme mjesto te osobe u krugu i igra se nastavi s novom osobom u sredini.

## **Vožnja taksijem**

Učenici se igraju da ulaze u taksi. U taksi može ući samo određen broj ljudi, npr. četiri, pet ili osam. Odredite učenike koji će biti vozači taksija. Oni hodaju po razredu i uzimaju putnike jednog po jednog dok ne napune svoj taksi. Ova je igra korisna za nasumičnu podjelu učenika u grupe.

## **Voćna salata**

Nastavnik svakom učeniku dodijeli jedno od tri ili četiri različite vrste voća (tako da jednak broj učenika ima istu vrstu voća). Učenici sjednu u krug. Jedna osoba treba stajati u sredini kruga sa stolicama. Nastavnik zatim kaže naziv jednog od voća, primjerice «naranče» i svi učenici koji su «naranče» trebaju zamijeniti mjesta jedni s drugima. Osoba koja stoji u sredini isto pokušava sjesti na jedno od mjesta dok se svi miču, a osoba koja ne uspije sjesti ide u sredinu. Nova osoba u sredini kaže neko drugo voće i tako se igra nastavlja. Ako osoba u sredini kaže «voćna salata» onda svi moraju zamijeniti mjesta.

Jedna varijacija ove igre: četiri ili pet različitih vrsta voća nalaze se na karticama, npr. banana, jabuka, naranča, višnja, kivi. Kartice se nasumično podijele učenicima. Učenici moraju napraviti voćnu salatu koja se sastoji od svega voća. Na taj se način učenici dijele u male grupe.

## **PRRR i PUKUTU**

Učenici zamisle dvije ptice. Jedan se glasa «prrr» a druga se glasa «pukutu». Ako učitelj kaže «prrr» svi učenici trebaju stati na prste i micati laktovima kao da su ptice koje lamataju krilima. Ako učitelj kaže «pukutu» svi trebaju mirno stajati tako da im se ne pomakne niti perce.

## **Plesanje na papiru**

Nastavnik pripremi komade novina ili tkanine iste veličine. Učenici se podijele u parove. Svaki par dobije jedan komad novina ili tkanine. Parovi plešu dok učitelj pušta muziku ili plješće. Kad glazba ili pljeskanje prestane, svi parovi moraju stati na svoj komad novina ili tkanine. Sljedeći puta kad glazba ili pljeskanje prestane par mora savinuti papir ili tkaninu na pola prije nego što stane na nju. Nakon nekoliko rundi papir ili tkanina postanu sve manji i manji jer ih se stalno savija. Parovi kojima je bilo koji dio tijela na podu ispadaju. Igra se nastavlja dok jedan par ne pobijedi.

## **Plima i oseka**

Nacrtajte liniju koja predstavlja morskobalu i recite učenicima da stanu iza linije. Kad učitelj vikne «Stigla je oseka» svi skoče ispred linije. Kad učitelj vikne «Stigla je plima» svi skoče unazad iza linije. Ako učitelj vikne isti naziv dva puta za redom, oni učenici koji su se greškom pomaknuli ispadaju.

## **Susjed s moje desne strane**

Učenici sjednu u krug. Trebaju malo razmisliti a zatim reći nešto pozitivno o osobi koja im sjedi s desna. Dajte im vremena da razmisle prije nego što počnete.

## Podaci o drogama za učitelje

### PODACI O OTAPALIMA

#### «Znanstveni» podaci

- Sljedeće se tvari koriste kao otapala: benzin, ljepilo, sredstvo za skidanje mrlja, sredstvo za skidanje boje, razrjeđivač, sredstvo za skidanje laka ili različite tvari u spreju
- Otapala utječu na psihu i um, tj. utječu na osjećaje, percepciju, misli i prosuđivanje.
- Korištenje otapala može dovesti do ovisnosti.
- Vrlo je štetno za zdravlje udisati navedene tvari jer mogu dovesti do poteškoća s koncentracijom i koordinacijom i do oštećenja mozga.

#### Mogući učinci:

- Nekoliko sekundi nakon udisanja, osoba se osjeća opušteno, toplo, radosno i euforično. Taj učinak obično potraje nekoliko minuta.
- Istodobno zahvaćeni su vid i sluh i sve postaje malo kao u magli.
- Budući da se krvne žile brzo šire, osoba često osjeća glavobolju, vrti joj se u glavi, osjeća jako lupanje srca, ima crvenilo na koži i može joj biti zlo.

#### Rizici kojih valja biti svjestan:

- Udisanje ovih tvari može biti posebno opasno. Kad je čovjek u stanju početne euforije može izgubiti kontrolu, npr. koordinacije pokreta. Disanje se uspori i osoba često osjeća unutarnju nervozu.
- Jako je teško kontrolirati koja će se količina droge udahnuti. U slučaju udisanja vrlo velikih količina, može doći do disfunkcije cirkulacije u mozgu, što može dovesti do moždanih oštećenja ili paralize.
- Ako tvar slučajno dođe u kontakt s kožom može doći do nagrizanja i dugoročnih oštećenja.
- Stavljanje maramica ili vrećica koje se koriste za udisanje izravno na lice može dovesti do opasnosti od gušenja.
- U ekstremnim slučajevima udisanje ovih supstanci može uzrokovati apneju (zastoj disanja) i prestanak rada srca.

### PODACI O ALKOHOLU

#### Znanstveni podaci

- Alkoholna pića sadrže etilni alkohol ili etanol.
- Alkohol je depresor središnjeg živčanog sustava. To znači da su sve reakcije pod utjecajem alkohola usporene, a da mi na to ne možemo utjecati.
- Nadalje, alkohol utječe na naše duševno stanje (riječ je o tzv. psihoaktivnoj tvari), tj. naši osjećaji, misli i percepcija mijenjaju se pod utjecajem alkohola.

- Alkohol putem krvi dopijeva do svih organa. Oko 90% popijenog alkohola dođe do mozga.
- 30-60 minuta nakon konzumacije, razina alkohola u krvi dostiže najvišu koncentraciju. Točna razina alkohola u krvi ovisi o količini konzumiranog alkohola, brzini resorpcije u crijevima i želucu, tjelesnoj masi, spolu i individualnim brzinama razgradnje alkohola. Razina alkohola u krvi mjeri se u promilima. Jedan promil znači da jedna litra krvi sadrži jedan mililitar čistog alkohola.
- Alkohol djeluje u «dvije faze»: prva je ugodna reakcija neposredno nakon konzumacije, koja je naglašena i traje kratko vrijeme (koju osjećamo kao opuštanje, smirivanje, smanjenje inhibicija i slično). Druga faza započinje sporo; riječ je o ne jako naglašenoj ali dugotrajnoj neugodnoj reakciji koju osjećamo kao nervozu, loše raspoloženje, ravnodušnost ili mamurnost. Ovaj neugodni učinak može se zaustaviti ili zamijeniti ugodnim učinkom ako se ponovno konzumira alkohol. To znači da postoji rizik od toga da se pije sve više ili sve češće.
- Čaša piva (250ml, 5%), jedno miješano alkoholno piće (npr. *breezer*; 250 ml, 5,6%), jedan koktel (70ml, 18%), žestoko piće poput viskija (25ml, 45%) i čaša vina (100ml, 12%) sadrže istu količinu čistog alkohola, tj. 8-10 g.
- Alkohol se razgrađuje dosta dugo. Za razgradnju 0.1 promila alkohola jetri treba oko jedan sat (kod žena čak i dulje). Ako netko navečer popije mnogo alkohola, ta je osoba alkoholizirana i sljedećeg dana.
- Višegodišnje, redovno i pojačano konzumiranje alkohola može dovesti do teške fizičke i psihičke ovisnosti.
- Umjereno korištenje alkohola (tj. svaki put u malim količinama) nije dugoročno štetno za zdravlje.
- Valja znati kakvi su zakoni u svakoj zemlji: premda dvije čaše vina možda nisu opasne za zdravlje, one mogu utjecati na vašu sposobnost upravljanja vozilom i dovesti do strogih kazni.

### **Mogući učinci**

- Obično je osoba opuštena i raspoložena i dobro se osjeća nakon jedne ili dviju čaša alkohola. Srce kuca brže, a i disanje je ubrzano. Često sami sebe doživljavamo druželjivijima i otvorenijima prema drugima.
- Ako se popije više, to može dovesti do gubitka kontrole nad situacijom, krive procjene rizika i prevelike hrabrosti. Može se dogoditi da osoba reagira impulzivno i učini nešto što će kasnije požaliti.
- Ako osoba popije još i više (razina alkohola u krvi 1.3 - 3 promila), teško joj je koordinirati pokrete, tetura i teško se koncentrira. Čovjek često sve vidi dvostruko i govori nejasno. Osim toga, mnogim je ljudima zlo.
- Od 3 promila na dalje dolazi do pothlađivanja, pregrijavanja ili dubokog sna, a od 4 promila na dalje može doći do kome i smrti.
- Nakon što osoba previše popije (točna količina se razlikuje od osobe do osobe), sljedećeg joj je dana loše i osjeća mučninu. Obično je riječ o glavobolji, bolu u želucu i osjećaju nemoći.

### **Rizici kojih valja biti svjestan:**

- Alkohol uzrokuje većinu nesreća. Tako je prevelika količina alkohola česti uzrok prometnih nesreće, nezgoda u kućanstvu, destruktivnog ponašanja i samoubojstava.

- Nadalje, alkohol smanjuje inhibicije, što ima za posljedicu agresivno ponašanje ili rizično seksualno ponašanje. Posebno valja naglasiti činjenicu da do silovanja češće dolazi pod utjecajem alkohola.
- Redovito uživanje alkohola može smanjiti moć koncentracije i kognitivne sposobnosti. Kod ljudi koji prekomjerno piju dolazi do uništavanja moždanih stanica. Što se uzima više alkohola dnevno, ta su oštećenja veća.
- Ljudi koji redovito piju alkoholna pića razvijaju «toleranciju» na alkohol. To znači da tijelo treba više alkohola da bi se postigao isti učinak opuštanja, ali, istodobno, povećane količine alkohola imaju velik utjecaj na tijelo (čak i ako nema izraženih simptoma).
- Osoba koja je pijana može učiniti ili reći stvari kojih se neće sjećati sljedećeg dana. Može ti biti dosta neugodno ako si baš jedini koji se ne sjeća što se dogodilo prethodne večeri, zar ne?
- Alkohol može dovesti do povećanja tjelesne mase: jedna čaša piva ima 100 kilokalorija. Alkoholna pića miješana sa sokom (*breezeri*) sadrže 146 kcal.
- Alkohol oštećuje srce i jetru i utječe na krvni tlak. Zato ljudi koji boluju od nekih bolesti ne bi trebali piti alkohol.
- Konzumiranje alkohola s drugim tvarima jako je opasno. Miješanje alkohola s lijekovima za spavanje ili smirenje povećava rizik od gubitka svijesti i prestanka disanja s mogućim smrtnim ishodom.

## PODACI O KANABISU

### Znanstveni podaci

- Kanabis se koristi kao termin koji obuhvaća hašiš i marihuanu.
- Kanabis sadrži tetra-hidrokanabinol (THC). Ova tvar utječe na stanje naše svijesti (psihoaktivna tvar); drugim riječima, kanabis utječe na naše misli i osjećaje. Kako će se očitovati taj utjecaj (tj. je li iskustvo ugodno ili razdražujuće) ovisi o mnogim čimbenicima (v. mogući učinci).
- Ako se kanabis puši, THC se prenosi u krv putem pluća, te se zatim prenosi u sve organe. Tragovi THC-a mogu se naći u urinu i nekoliko tjedana nakon konzumiranja.
- Kad THC dospije do mozga utječe na područja koja su zadužena za pamćenje novih podataka i automatsko izvršavanje nekih kretnji. To objašnjava zašto se većina ljudi pod utjecajem kanabisa ne može sjetiti nedavnih događaja, zašto im je poremećena percepcija vremena i zašto imaju poteškoća s kontrolom pokreta.

### Mogući učinci

- Ljudi se nakon uporabe kanabisa mogu osjećati vrlo različito. Učinak ovisi o tome koliko je kanabisa osoba konzumirala, o iskustvima osobe, o vanjskim okolnostima, a u velikoj mjeri i o očekivanjima. Zato se može dogoditi da netko uopće ne osjeti ništa posebno kod prvih uporaba, ali konzumiranje može izazvati i mučninu ili napad panike.
- Kanabis ima psihoaktivni učinak. To znači da utječe na osjećaje, percepciju, misli i procjenu rizika. Obično se osoba nakon uporabe osjeća radosno i opušteno, glazba se čini intenzivnijom i čovjek se više smije. Vrijeme i okolina percipiraju se drugačije. Nekim se



ljudima to sviđa, dok drugi postanu okrutni, a kod trećih može doći do napada panike ili halucinacija. Pod utjecajem kanabisa čovjek se ne može koncentrirati na vanjske situacije niti se sjetiti novih podataka. To razdoblje obično traje jedan do dva sata, a zatim polako nestaje. Nakon toga se osoba obično osjeća pospano i slabo.

- U posljednjih je deset godina dokazano štetno djelovanje kanabisa na funkcije mozga. Ljudi koji redovno uzimaju kanabis imaju velikih poteškoća s kognitivnim funkcijama (kratkoročno pamćenje, reakcije ili sposobnost rješavanja problema). Ovi kognitivni problemi mogu se nastaviti čak do godine dana nakon prestanka uporabe kanabisa.
- Kanabis ne povećava umne sposobnosti: korištenje kanabisa u korelaciji je s neuspjehom u školi i mnogo nižom plaćom.

### **Rizici kojih valja biti svjestan**

- Budući da učinci kanabisa mogu biti jako različiti, uvijek postoji opasnost od jako lošeg iskustva s njegovom konzumacijom. Osobe koje su tužne, uznemirene ili imaju duševnih poteškoća pogotovo ne bi smjele uzimati kanabis.
- Uzimanje kanabisa može dovesti do psihičke ovisnosti, tj. može doći do toga da je osobi potreban kanabis da bi se opustila, uživala, bila sretna, doživjela intenzivne osjećaje i osjećala ugodu.
- Visoke doze kanabisa mogu uzrokovati smetnje u cirkulaciji (vrtoglavicu ili čak nesvjesticu).
- Ako je osoba pod utjecajem kanabisa, postoji veći rizik od nesreća jer kanabis mijenja percepciju i procjenu kritičnih situacija.
- THC utječe na pamćenje i koncentraciju. Svakodnevno uzimanje kanabisa može dovesti do velikih problema u školskom uspjehu, do smanjenja aktivnosti i kontakata te do gubitka zanimanja za stvari u kojima je osoba ranije uživala.
- Jedan od učinaka kanabisa jest veća usredotočenost na unutarne procese, tj. na vlastite osjećaje, misli i percepciju. Neki ljudi uzimaju kanabis da bi se u potpunosti zaštitili od vanjskog svijeta. Zbog toga osoba nije baš najbolji «partijaner» i nema zadovoljavajućih kontakata s drugima.
- Pušenje kanabisa povećava rizik od poteškoća dišnog sustava kao što su bronhitis, infekcije dušnika i pluća. Baš kao i kod pušenja cigareta, smanjuje se fizička kondicija i postignuće u sportu.
- Budući da se dim kanabisa (koji je često pomiješan s duhanom) obično udiše dublje i dulje zadržava u plućima nego dim cigarete, štetni učinak jednog džointa može se usporediti sa štetnim učinkom 3 do 5 cigareta (prema unosu ugljičnog monoksida i katrana).
- Pijenje ili jedenje kanabisa ima jači učinak, premda on počinje sa zadržkom (od oko jednog sata). Konzumacija oralnim putem češće dovodi do halucinacija.
- Uzimanje hašiša i marihuane ilegalno je u većini zemalja, te nije društvo prihvaćeno. Ako osobu uhvate dok uzima kanabis, to može dovesti do velikih problema.
- Kanabis se javlja u različitim koncentracijama: u nekim su zemljama proizvodi od kanabisa mnogo jači (tj. sadrže mnogo više THC-a). S povećanom koncentracijom povećavaju se i problemi i rizici: veliki broj mladih ljudi koji su pacijenti u psihijatrijskim klinikama liječe se zbog problema s kanabisom. Oni koji konzumiraju kanabis da bi smanjili nervozu i napetost trebaju posebno paziti.
- Kanabis je dio ogromnog tržišta, koje ima svoje marketinške mehanizme. Ekološki, alternativni ili buntovnički imidž kanabisa kod mladih često je dio marketinške strategije, baš

kao i prodaja sjemenja kanabisa na *goa trance* festivalima i u makrobiotičkim trgovinama i štandovima.

## **PODACI O PARTY DROGAMA: ECSTASY I AMFETAMINI**

### **Znanstveni podaci**

- U *party* droge spada nekoliko vrsti kemijskih tvari koje su izumljene za upotrebu među ljudima koji idu na razne glazbene i plesne partije.
- Sve navedene tvari osobi mijenjaju misli i iskrivljuju percepciju jer utječu na mozak. *Ecstasy* dovodi do promijenjenog stanja svijesti: ono što misliš, osjećaš ili vidiš ti je nepoznato i novo. Amfetamini su stimulansi: oni ubrzavaju rad srca i izazivaju povišenu temperaturu.
- Ponekad se pod amfetamine ili *ecstasy* prodaje druge proizvode (koji uopće nisu amfetamini niti *ecstasy*).
- *Party* droge uglavnom se pojavljuju u obliku tableta, ali ima ih i u prahu i u obliku tekućine.
- Vrijeme djelovanja tih droga ovisi o dozi, načinu primjene i osobnim čimbenicima kao što je tjelesna masa, spol i prethodno uzimanje droge. Učinak prosječne doze traje oko 3 do 8 sati, ali ponekad može potrajati i do 12 sati.

### **Mogući učinci**

- Osoba koja uzme *party* drogu doživljava osjećaj sreće, osjeća višak tjelesne energije, povećanu budnost i razgovorljiva je.
- Ubrzo nakon uporabe javlja se osjećaj krutosti ruku, suhoće u ustima i ubrzan rad srca. Zjenice su proširene. Ponekad osoba osjeća mučninu i napetost u vilici ili škrguće zubima. Razlog tomu je proširenje vena i povećanje broja otkucaja srca.
- Nešto kasnije, glad i žeđ nestaju i osoba osjeća povećanu budnost. Nakon što ovaj učinak nestane, javlja se sasvim suprotan: osoba osjeća umor, iscrpljenost i tužna je. Ovi negativni učinci mogu potrajati do 24 sata.
- *Ecstasy* daje ljudima dojam da su pozitivni i negativni osjećaji intenzivniji, osobe pod utjecajem *ecstasy*ja osjećaju veću privlačnost prema drugim ljudima.
- Nekim su ljudima glazba i ples dovoljni da kod njih izazovu osjećaj veselja i uzbuđenja, što ih čini otvorenijima za kontakte s drugima. Ti ljudi ne gube kontrolu. Osobe koje konzumiraju *ecstasy* osjećaju se slično tomu jer su uzeli drogu, ali istodobno izgube kontrolu nad svojim tijelom i ponašanjem.

### **Rizici kojih valja biti svjestan**

- Nikada se ne može sa sigurnošću znati koje se tvari stvarno nalaze u tabletama ili prahu, koja je njihova koncentracija i koliko su opasne (osim ako se ne napravi njihova kemijska analiza). *Party* droge nisu kontrolirani lijekovi, nego je često riječ o tabletama koje je netko sam napravio.
- Budući da uklanjaju osjećaj žeđi i umora, postoji veliki rizik od naglog porasta tjelesne temperature, što može dovesti do pregrijavanja i hipertenzije (naglog porasta krvnog tlaka).

Osoba izgubi kontrolu nad stanjem vlastitoga tijela, pa zato zaboravi piti vodu, malo se odmoriti ili izići na svježiji zrak.

- Uzimanje *party* droga može dovesti do visoke anksioznosti, zastrašujućih halucinacija i poteškoća u orijentaciji.
- Umor i tuga dan nakon korištenja *party* droga mogu dovesti do uzimanja antidepresiva ili drugih lijekova.
- *Party* droge izazivaju psihičku ovisnost: osoba se više ne može zabaviti na *partijima* bez uzimanja *ecstasyja* ili amfetamina. Ponekad konzumentima trebaju više ili jače doze da bi došli do istog učinka, a ako prestanu uzimati drogu ili smanje dozu razbole se.
- *Party* droge oštećuju aksoni (tj. završetke) živčanih stanica u mozgu koji služe prirodnoj proizvodnji serotonina.

## PODACI O KOKAINU

### Znanstveni podaci

- Kokain je bijeli kristalni gorki prah koji se proizvodi od lišća biljke koke, koje se miješa s vodom, kredom ili natrijevim karbonatom, kerozinom ili amonijakom.
- Kokain se obično ušmrkava, ali se može i injekcijom uštrcati u venu.
- Kokain počinje djelovati jako brzo i ima snažan utjecaj na psihički život (misli, percepcije i osjećaje). Ako se kokain ušmrka, učinak počinje već nakon nekoliko minuta.
- Učinak kokaina traje od 30 do 60 minuta.

### Mogući učinci

- Kokain vrlo brzo izaziva intenzivnu euforiju. Konzumenti osjećaju povećanu budnost, izdržljivost i nemir, te imaju želju da se kreću. Misli idu jako brzo, a ponekad konzumenti mnogo govore i govore besmislice. Osoba ima lažan osjećaj samopouzdanja, spremna je preuzeti rizike i može postati jako nepromišljena i agresivna. Postoji opasnost od krive procjene stvarnih rizika, npr. skakanja s velike visine i sl.
- Kad je osoba pod početnim utjecajem kokaina ne osjeća glad, žeđ niti umor.
- Nakon što početni učinak kokaina nestane (tj. nakon oko sat vremena), osoba je tužna, napeta ili anksiozna dulje vrijeme i ima želju za ponovnim uzimanjem kokaina.
- Veće količine kokaina mogu izazvati jaku anksioznost ili halucinacije, tj. moguće je da osoba misli da je netko stalno promatra ili proganja.

### Rizici kojih valja biti svjestan:

- Kokain može izazvati ili pojačati mentalne probleme ili bolesti. Kod mladih je ljudi rizik od izazivanja anksioznih stanja, halucinacija ili psihoza posebno visok.
- Pojavljuje se i rizik koji se javlja kod nekoliko droga, a to je rizik od krive procjene opasnosti kod flerta, što može dovesti do toga da konzument postane žrtva seksualnog nasilja.

- Nakon što prestane početni učinak droge, konzument se osjeća jako loše. Budući da je taj osjećaj vrlo neugodan, konzument želi opet uzeti drogu neposredno nakon toga, da bi opet osjećao snagu i samopouzdanje. Zbog te je želje jako lako postati ovisnikom o kokainu.

## **PODACI O HEROINU**

### **«Znanstveni» podaci**

- Heroin je umjetni derivat morfina te spada u opijate.
- Heroin je tvar koja utječe na naše duševno stanje (psihoaktivna tvar); drugim riječima, heroin mijenja naše osjećaje, misli i percepcije jer utječe na mozak i izaziva promijenjeno stanje svijesti.
- Heroin omamljuje i otupljuje. Heroin izaziva fizičku i psihičku ovisnost.
- Heroin se uzima ubrizgavanjem u venu, ušmrkavanjem ili pušenjem. Učinak heroina može trajati od jednog sata do cijelog dana i ovisi o dozi i načinu primjene, tjelesnoj masi, spolu i karakteristikama konzumentova mozga.
- Nakon dosta kratke upotrebe razvija se tolerancija, tj. korisnik mora uzeti veću dozu da bi postigao isti učinak.
- Kad se tijelo navikne na uzimanje heroina, nastaju jake reakcije ako ga se prestane koristiti. Riječ je o apstinencijskoj krizi ili sindromu sustezanja, koji se očituje jakim bolovima u udovima, osjećajem vrućine ili hladnoće, teškom depresijom ili zastrašujućim halucinacijama.

### **Mogući učinci:**

- Heroin smanjuje anksioznost i napetost. Korisnici heroina kažu da im je toplo i ugodno, da su sretni, da bolje «razumiju» stvari, da vide krasne ili zastrašujuće slike i da su u stanju između budnosti i sna. Izvana se čine apatičnima i nezainteresiranima.
- Negativni učinci heroina su: osjećaj razdraženosti, problemi s orijentacijom, problemi s pamćenjem i amnezija te nerazgovijetan govor.
- Daljnji učinci su kronični zatvor, gubitak seksualne želje, te glad i žeđ. Gubitak interesa za hranu, odjeću i higijenu može dovesti do krajnje zapuštenosti.
- Heroin usporava disanje, te postoji rizik da ga uspori toliko da korisnik umre.

### **Rizici kojih valja biti svjestan**

- Učinci heroina počinju vrlo brzo i uzrokuju usporavanje misli i reakcija. Učinci mogu trajati vrlo dugo, a konzument može biti podložniji nesrećama jer mu je poremećena percepcija i procjena kritičnih situacija.
- Ako se heroin unosi špricama i iglama, to povlači vrlo visok rizik od infekcije bolestima kao što je hepatitis ili virus HIV-a (virus AIDS-a).
- Redovita upotreba heroina dovodi do razvoja tolerancije. To znači da osoba mora uzimati sve više heroina da bi postigla isti učinak. Redovita upotreba dovodi do fizičke i psihičke ovisnosti i jake apstinencijske krize nakon prestanka uzimanja heroina.
- Budući da heroin usporava disanje, uzimanje heroina kod bolesti pluća (kao što je astma) je smrtonosno.

- Kvaliteta heroína često je upitna, te postoji mnogo vrlo opasnih mješavina.

## Pitanja o drogama za kviz u 9. cjelini

Materijali za program IMAM STAV sadrže i kartice s pitanjima i odgovorima na jednoj strani i kratkim objašnjenjem na drugoj. U nastavku se nalaze sva pitanja i odgovori, što će vam olakšati da izaberete ona koja vam se čine primjerenima. Ispod svake kartice nalazi se i kratki prijedlog za raspravu koji vas može potaknuti za neku dodatnu aktivnost na istom satu (ako imate vremena) ili na dodatnom satu.

*Točni su odgovori istaknuti masno, ponekad je točno više odgovora.*

### OPĆA PITANJA O DROGI

#### Pitanje 1: sadrži li limenka piva drogu?

A. Da B. Ne

#### **Droge mogu utjecati na tvoje osjećaje, ponašanje i percepciju**

Sve droge utječu na naš psihički život, tj. mogu promijeniti naše osjećaje, razmišljanja i percepciju jer utječu na mozak. Kad je čovjek pod utjecajem droge, onda je naše stanje svijesti drukčije i neuobičajeno: ono što vidiš, osjećaš ili misliš novo je i nepoznato. U tom stanju sve se može činiti novim, šarenijim, tamnijim, sretnijim, tužnijim, intenzivnijim ili samo nepoznatim i strašnijim.

**Savjet za raspravu:** zašto je alkohol droga? Zbog utjecaja alkohola na ponašanje.

#### Pitanje 2: Ako uzmeš samo jednu tabletu za spavanje, je li sigurno voziti bicikl?

A. Da B. Ne

#### **Opasnosti ili rizici uzimanja droge**

Sve droge imaju niz štetnih posljedica na naše tijelo i duh. Zato je svaki put kad se uzme droga (čak i ako je to samo da se proba) to rizično za zdravlje (npr. možeš doživjeti alergijsku reakciju). Jedan od najvažnijih rizika od droge jest da možeš postati ovisan o drogi.

**Savjet za raspravu:** sve droge imaju neki traženi učinak i neke dodatne učinke, itd.

#### Pitanje 3: Ako se ne zabavljam dobro nakon jednog piva, da li bih trebao popiti još jedno da postignem željeni učinak?

A. Da B. Ne

#### **Učinak droge se pojačava ako uzmeš više droge**

Ali to ne znači da ćeš se od veće doze osjećati bolje. Ako ti je sve smiješno i zabavno nakon, primjerice, dvije čaše piva, to ne znači da će ti stvari biti smješnije i zabavnije nakon pet čaša piva. Obično ti od takve količine bude zlo. Isto vrijedi i za sve ostale droge.

**Savjet za raspravu:** raspoloženje ne ovisi o drogi nego o tome kako se osjećaš. Ako uzmeš više droge obično ti bude zlo.

**Pitanje 4: Tužan/tužna si. Bi li se osjećao/osjećala bolje da uzmeš tabletu *ecstasyja*?**

A. Da B. Ne

**Droge ne utječu na sve ljude na isti način**

Postoje ogromne razlike u tome kako droga djeluje. Hoćeš li se od neke *party* droge osjećati dobro i euforično ili loše ovisi o mnogim okolnostima. Na primjer, to može ovisiti o tome kako je droga unesena, o tome kako se osoba osjećala prije uzimanja droge, o ljudima s kojima je osoba, o fizičkom stanju u vrijeme uzimanja droge, itd.

**Savjet za raspravu:** Učinci droga ovise o raspoloženju neposredno prije uzimanja droge. Ako si bio tužan/tužna i dalje ćeš ostati tužan/tužna.

**Pitanje 5: Jedna od sljedećih tvrdnji nije točna: koja?**

A. Djevojčice se mogu napiti manjom količinom alkohola od dječaka.

B. Dječaci obično piju više od djevojčica

**C. Dječaci smiju piti više od djevojčica**

**Droge su opasnije za djevojčice nego za dječake.**

Općenito su droge rizičnije za mlade ljude, jer se njihovo tijelo i mozak još uvijek razvijaju, pa su osjetljiviji. Droga može jače utjecati na djevojčice zbog njihove tjelesne građe (djevojčice obično imaju nižu tjelesnu masu i manji postotak vode u tijelu od dječaka), pa djevojčice mogu osjećati intenzivnije negativne učinke droga: ista količina alkohola dovodi do 20% veće razine alkohola u krvi kod žena u usporedbi s muškarcima. Djevojčice se zato prema alkoholu odnose pažljivije, te mogu uživati i dobro se zabavljati i bez alkohola.

**Savjet za raspravu:** Biološke razlike između dječaka i djevojčica u usporedbi s rodnim pitanjima.

**Pitanje 6: Samo je jedna od sljedećih tvrdnji točna: koja?**

A. Budući da moja mama uzima tablete za spavanje i ja ih smijem uzimati.

**B. Moja bi mama trebala uzimati tablete za spavanje samo uz strog liječnički nadzor**

C. Ako mi se mama dobro osjeća nakon što uzme tabletu za spavanje, to znači da tablete za spavanje ne mogu imati negativnih posljedica.

**I lijekovi za liječenje bolesti također su droge**

Mnoge su se droge koristile i još se uvijek koriste za liječenje bolesti. Zbog snažnih i opasnih nuspojava, liječnici ih propisuju samo kod određenih bolesti, uz mnogo pažnje, a uzimanje lijekova i recept su pod strogim nadzorom.

**Savjet za raspravu:** Lijekovi koji se izdaju na recept smiju se uzimati samo da bi se liječili zdravstveni problemi uz nadzor liječnika.

**Pitanje 7: Ako pušiš cigarete, prsti su ti topliji**

A Da B Ne

**Nikotin dovodi do sužavanja vena, što ima mnoge neugodne posljedice.**

Nikotin koji se nalazi u svim cigaretama i drugim proizvodima od duhana dosta brzo dovodi do sužavanja krvnih žila. Nikotin na početku dovodi do vrlo malog povećanja u broju otkucaja srca, što nekim pušačima daje dojam da se osjećaju bolje. Ipak, iz istog razloga su udovi hladniji: prsti i stopala brže se ohlade jer su u njima krvne žile već ionako dosta uske.

**Savjet za raspravu:** koje su neočekivane posljedice većeg broja otkucaja srca i sužavanja vena?

**Pitanje 8: Mnogi pušači puše cijeli život**

A Da B Ne

**Gotovo svi pušači prestanu pušiti nakon nekog vremena.**

Mnogi mladi ljudi puše samo kratko, a onda prestanu jer to nije toliko *cool* koliko su mislili i ne donosi velike željene učinke. Drugi su razlozi za prestanak pušenja veliki troškovi, negativne posljedice na sportske rezultate, ljepota i izgled te, naravno, zdravlje. Odrasli koji puše, čak i ako su nekoliko puta počinjali pušiti, na kraju prestanu pušiti jer im ovisnost preraste u bolest.

**Savjet za raspravu:** koja je razlika između očekivanih posljedica pušenja i pravih posljedica pušenja?

**Pitanje 9: Da li pušači od cigareta mršave?**

A Da B Ne

**Pušenje dovodi do debljanja.**

Nikotin u duhanu, kao i druge droge, utječe na nekoliko dijelova našeg mozga. Moždane stanice koje su zadužene za glad i osjet okusa i mirisa malo se promijene pod utjecajem nikotina. Ali kad se prestane pušiti, negativni je učinak još i veći, pa osoba počinje jesti više što dovodi do debljanja, a ne mršavljenja.

**Savjet za raspravu:** ljudi ponekad uzimaju droge ili lijekovi da bi izgubili na težini, a ne misle na dugoročne posljedice.

**Pitanje 10: Cigarete uzrokuju da koža postane blijeda, te da ima veće pore i onečišćenja: točno ili netočno?**

A Točno B Netočno

**Pušenje definitivno štetno djeluje na glatkoću kože.**

Smanjenje cirkulacije razlog je degenerativnih promjena kože. Koža pušača je u usporedbi s nepušačima siva i blijeda. Ranije dolazi do pojave bora.

**Savjet za raspravu:** utjecaj estetskih učinaka i zdravstvenih učinaka na mlade.

**Pitanje 11: U Brazilu klinike za plastičnu kirurgiju odbijaju uzeti pušače kao pacijente, jer pušačima rane lošije zacjeljuju zbog uzimanja duhana: točno ili netočno?**

A. Točno B. Netočno

**Od pušenja rane sporije zacjeljuju.**



Na slabije zacjeljivanje rana utječe nikotin, što uključuje i nikotinske tablete i nikotinske flastere. To nije zanemarivi problem: Brazil je vodeća zemlja u plastičnoj kirurgiji, a plastični kirurzi u Brazilu imaju pravilo prema kojem ne počinju liječenje pušača jer rezultati nikad nisu u skladu s očekivanjima!

**Savjet za raspravu:** gdje se mogu naći informacije o neočekivanim posljedicama pušenja cigareta?

**Pitanje 12: Ako ti netko ponudi kanabis, koji bi bio točan odgovor?**

- A. Velika je vjerojatnost da ti se učinak neće svidjeti**
- B. Velika je vjerojatnost da će učinak biti manje zanimljiv nego što očekuješ**
- C. Velika je vjerojatnost da uopće nećeš osjetiti ništa**

Svi su odgovori točni, pozitivne učinke kanabisa uvelike preuveličavaju oni koji promiču kanabis. Zapravo odgovor C, «Neću osjetiti ništa» vrijedi za većinu ljudi. Što će osoba osjetiti u jako velikoj mjeri ovisi o osobnim faktorima; ono što se reklamira kao učinak kanabisa zapravo je samo ono što se može dogoditi u najboljem slučaju. Negativni učinci koji su nevidljivi i koje korisnik ne osjeti, svejedno su prisutni!

**Savjet za raspravu:** u kojim bi se okolnostima mogao koristiti gore navedenim odgovorima da nekome odgovoriš kad ti ponudi cigaretu, alkohol ili druge droge?

**Pitanje 13: Samo je jedna od sljedećih tvrdnji točna: koja?**

- A. Ako pušim cigarete samo vikendom nema rizika da postanem ovisnik
- B. Tinejdžer može biti ovisan o nikotinu čak i ako puši nekoliko cigareta tjedno**
- C. Od žvakanja ili šmrkanja duhana ne može se postati ovisnik o nikotinu

**Nema droga koje ne dovode do ovisnosti**

Takve droge ne postoje. Rizik ovisnosti prisutan je kod svih droga. Rizik je veći kod droga koje se uštrcavaju, puše ili ušmrkavaju jer one dođu do mozga vrlo brzo i snažno. Budući da su ti učinci kratki, može se dogoditi da uskoro poželiš ponoviti to iskustvo, pa je zato lako izgubiti kontrolu.

**Savjet za raspravu:** Kod svih se droga javlja rizik od ovisnosti. Adolescenti su naročito podložni ovisničkim značajkama svih tvari.

**Pitanje 14: Jedna od sljedećih tvrdnji nije točna: koja?**

- A. Mladi ljudi uzimaju marihuanu da bi postigli bolje rezultate u testovima spretnosti**
- B. Mladi ljudi piju alkohol na zabavama jer vjeruju da im on pomaže da savladaju sramežljivost
- C. Mladi ljudi obično puše jer žele biti dio skupine kojoj pripadaju pušači

**Razlozi zbog kojih mladi ljudi kušaju droge**

Mnogo je razloga zbog kojih netko kuša drogu. Mogući su razlozi: znatiželja, pokušaj da se ide iznad svojih granica, buntovničko ponašanje, da se postane dio alternativne kulture. Ima mnogo psiholoških razloga, na primjer uvjerenje da droge pomažu riješiti ili zaboraviti probleme, da ti mogu dati samopouzdanje.

**Savjet za raspravu:** Razlozi uzimanja droge, razlike između percipiranih učinaka i posljedica, itd.

**Pitanje 15: Jedna od sljedećih tvrdnji nije točna: koja?**

- A. Ako piješ alkohol možeš postati nepouzdan kao prijatelj/prijateljica
- B. Ako pušiš smrdiš
- C. Ako piješ alkohol postat ćeš popularan/popularna i svi će ti se diviti**

**Ljudima se nećeš više sviđati ako uzimaš droge**

Ljudima koji su spremni na rizike drugi se često dive vrlo kratko. Ali kad se pogleda dulje razdoblje, najpopularniji su oni ljudi koji svoj život imaju pod kontrolom. To i nije tipična značajka onoga tko uzima drogu.

**Savjet za raspravu:** Mnoge su negativne nuspojave droga u društvenom i estetskom pogledu.

**Pitanje 16: Jedna od sljedećih tvrdnji nije točna: koja?**

- A. Ako piješ alkohol postoji veća mogućnost da ćeš sljedeći dan proći na testu**
- B. Ako piješ alkohol, sljedećeg dana imaš slabiji osjećaj za ravnotežu i koordinaciju pokreta (npr. kad ideš biciklom u školu)
- C. Ako piješ alkohol, sljedećeg dana lošije donosiš brze odluke (npr. na satu razrednog odjeljenja).

**Droge ne pomažu kod rješavanja problema**

Kad netko uzima droge, može se dogoditi da će na neko kraće vrijeme zaboraviti na svoje brige i probleme. Ali problem svejedno ostanu neriješeni. Osim toga, uzimanje droge dovodi do drugih problema, jer droge imaju snažne neželjene učinke, a uzimanje droga može imati i zakonske posljedice.

**Savjet za raspravu:** Čini se da droge rješavaju probleme, ali se to događa samo jedno kraće vrijeme. Sljedećeg ćeš dana najvjerojatnije imati samo još jedan problem više.

**Pitanja o otapalima**

**Pitanje 17: Samo je jedna od sljedećih tvrdnji točna: koja?**

- A. Ako udišem boju neću imati nikakvih tjelesnih oštećenja
- B. Ako udišem plin to će mi poboljšati raspoloženje bez moždanih oštećenja
- C. Udisanje boje, plina ili ljepila dovodi i do oštećenja mozga i do tjelesnih oštećenja**

**Opasno je udisati boju, ljepilo ili plin**

Ove su tvari otrovne i njihovo udisanje može dovesti do oštećenja mozga i tjelesnog oštećenja (npr. u plućima). Nadalje, udisanje ovih tvari dovodi do stanja koje je slično pijanstvu, a koje povećava rizik od nesreća.

**Savjet za raspravu:** Otapala mogu prouzročiti opasna oštećenja mozga i tjelesna oštećenja, kako akutna tako i kronična.

**Pitanje 18: Sigurno je voziti moped nakon udisanja boje. Točno ili netočno?**

A. Točno B. Netočno

**Otapala poput benzina, ljepljiva ili razrjeđivača su isto droge**

Oni su droge jer utječu na osjećaje, percepcije, misli i prosudbu, a oni koji ih koriste mogu postati ovisni o njima.

**Savjet za raspravu:** otapala utječu na percepciju i prosuđivanje baš kao i bilo koja druga droga.

**Pitanja o alkoholu**

**Pitanje 19: Ako si žedan koje bi od sljedećih pića bilo najzdravije?**

A. Mineralna voda

B. Pivo

C. Alkoholni koktel

**Alkohol nije dobar za gašenje žeđi**

Alkohol uzrokuje izlučivanje tekućine iz tijela. Zato je jako opasno uzimati alkohol zajedno s *ecstasyjem* ili *speedom* (amfetaminima). Povećava se rizik od toplotnog udara. Da bi se spriječili ovi učinci, prije, za vrijeme i nakon pijenja alkohola treba piti čim je više moguće bezalkoholnih pića (najbolja je mineralna voda).

**Savjet za raspravu:** Alkohol dovodi do izlučivanja tekućine iz tijela, te otežava njezino vraćanje u tijelo.

**Pitanje 20: Čim više pojedeš možeš više popiti bez da se napiješ: točno ili netočno?**

A. Točno B. Netočno

**Ako si puno pojeo svejedno ne možeš popiti puno alkohola a da se ne napiješ**

Na prazan su želudac učinci alkohola stvarno mnogo intenzivniji i brže se javljaju. Da se izbjegne da se osoba brzo napije, valja nešto pojesti prije nego što se počne piti alkohol. Ipak, od alkohola se uvijek napiješ (neki samo nakon jedne ili dvije čaše, a neki nakon nekoliko čaša).

**Savjet za raspravu:** Na prazan su želudac učinci alkohola dosta intenzivniji i javljaju se brže, ali se od alkohola čovjek uvijek napije.

**Pitanje 21: Nakon zabave jučer navečer, na kojoj je Zoran mnogo popio, spavao je 8 sati. Koliko je vjerojatno da će Zoran moći otići u školu i proći test iz matematike? Izaberite točan odgovor.**

A. Vjerojatnije nego obično

B. Kao i obično

C. Manje vjerojatno nego obično

**Ako se navečer previše popije, nije dovoljno dulje spavati sljedećeg dana, pa da se bude u normalnoj formi**

Nakon što se popije alkohol, fizičko nam je stanje lošije i sljedećeg dana. Osim toga, faza spavanja u kojoj se čovjek najviše odmara – a to je faza sanjanja – poremećena je zbog intenzivnog uzimanja alkohola, što dovodi do smanjenih sposobnosti sljedećeg dana.

**Savjet za raspravu:** Fizička je snaga smanjena i sljedećeg dana.

**Pitanje 22: Andrej se žali da, da bi osjetio učinak alkohola, troši sve više i više novaca na piće. Zašto? Odaberi odgovor koji je najvjerojatniji.**

A. Konobar mu razrjeđuje alkohol vodom.

B. Cijene su porasle

**C. Andrej je razvio toleranciju na alkohol (uobičajena količina pića više mu nije dovoljna da bi osjetio isti učinak)**

**Na alkohol se možeš brzo naviknuti**

Tolerancija na alkohol se povećava, pa tako treba sve više alkohola da bi se postigao isti učinak i da bi se osoba napila. To znači da je naše tijelo (a naročito jetra) izloženo sve većim količinama alkohola, pa se zato povećava i vjerojatnost od oštećenja.

**Savjet za raspravu:** Redovno uzimanje alkohola povećava toleranciju na alkohol i treba veća doza da bi postigao isti učinak, što dovodi do ozbiljnih i dugotrajnih oštećenja jetre.

**Pitanje 23: Sandra ide na zabavu, gdje se nada da će upoznati nekog dečka koji će joj se svidjeti. Ako popije mnogo alkohola, što će joj se najvjerojatnije dogoditi? Izaberite jedan odgovor**

A. Postat će agresivna

**B. Bit će joj zlo i smrdjet će**

C. Bit će najgodnija na zabavi i puno će izlaziti s dječacima

**Pijenje alkohola ne povećava šanse da ćeš izaći s nekim tko ti se sviđa**

Moguće je da se netko zbog alkohola osjeća hrabriji i samopouzdaniji kod zavođenja. Ali da bi se uspostavio kontakt s drugim ljudima potrebno je interpretirati reakcije druge osobe na odgovarajući način i prepoznati njegove osjećaje. Budući da alkohol utječe na naše osjećaje i misli, može se lako dogoditi se počnemo prebrzo nabacivati ili da nekoga povrijedimo. Ima i još jedna važna stvar: ako osoba mnogo popije onda jako smrdi. To nije uvijek svima privlačno.

**Savjet za raspravu:** Alkohol i izlasci ne idu jedno s drugim.

**Pitanje 24: Bolje je popiti alkohol pomiješan sa sokom (breezer) nego čašu piva, jer možeš više popiti, a da se ne napiješ. Točno ili netočno?**

A. Točno **B. Netočno**

**Nije sigurnije piti breezere (miješana pića koja se sastoje od alkohola i nekog soka)**

*Breezeri* sadrže isto toliko alkohola kao i pivo, premda su pomiješani sa sokom. Osim toga, okus alkohola u njima je prikriven slatkim okusom soka. To može dovesti do toga da popiješ previše, a da to ne primijetiš.

**Savjet za raspravu:** *Breezeri* sadrže isto toliko alkohola koliko i pivo, ali su jako slatki. Možeš ih popiti više brže i napiti se, a da ne primijetiš koliko si stvarno popio.

**Pitanje 25: Emilija kaže da alkohol miješa sa sokom od naranče da se ne bi napila. Je li u pravu?**

A. U pravu je **B. Nije u pravu**

**Količina alkohola se ne mijenja ako alkohol pomiješamo s bezalkoholnim pićem**

Količina čistog alkohola ostaje ista, čak i ako se u alkoholno piće doda sok, vodu ili led. Ipak, kad se pije alkohol dobro je piti mnogo soka ili vode, jer je to zaštita od mamurnosti.

**Savjet za raspravu:** Količina čistog alkohola ostaje ista bez obzira na miješanje sa sokom, ali je uz alkohol dobro piti sok ili vodu da se spriječi dehidracija.

**Pitanje 26: Jedna je od sljedećih tvrdnji netočna: koja? Ako si mamuran jer si popio/popila previše alkohola, kako ćeš se osjećati:**

A. Boljet će te glava

**B. Svrbjjet će te ruke**

C. Bit će ti se teško koncentrirati

**Mamurnost je posljedica pijenja previše alkohola.**

Mamurnost je znak trovanja i dehidracije tijela, koji je uobičajen sljedećeg dana. Osobu koja je mamurna boli glava, umorna je i slaba i teško joj se koncentrirati.

**Savjet za raspravu:** Mamurnost se javlja kad se popije previše alkohola. Osobu koja je mamurna boli glava, umorna je i teško joj se koncentrirati.

**Pitanje 27: Ako piješ alkohol, što će ti se najvjerojatnije dogoditi? Izaberi jedan odgovor.**

A. Bit ćeš glavni/glavna u svojem društvu

**B. Veća je mogućnost da ćeš ispasti smiješan/smiješna pred drugima**

C. Tvoj dečko/cura će te više cijeniti

**Drugima se nećeš više svidati zato što piješ alkohol**

Kad popiješ alkohol možda će ti se činiti da si hrabriji/hrabrija, pa ćeš zato misliti da lakše komuniciraš s drugim ljudima. Ali kad piješ alkohol izgubit ćeš kontrolu nad situacijom i nad sobom, pa postoji veliki rizik da ćeš ostaviti krivi dojam o sebi.

**Savjet za raspravu:** Alkohol dovodi do gubitka kontrole, pa postoji veliki rizik da ćeš ispasti smiješan/smiješna pred drugima.

**Pitanja o kanabisu**

**Pitanje 28: Koji je od sljedećih signala najvjerojatniji pokazatelj ovisnosti o kanabisu?**

A. Crvene oči

B. Loše spavanje

**C. Potreba da se uzima kanabis stalno da bi se čovjek osjećao dobro**

**Moguće je biti ovisan o hašišu i marihuani**

DA, moguće je. Ako uzimaš kanabis da bi se opustio/opustila, da bi bio sretan/bila sretna, da bi uživao/uživala u muzici ili da bi bio/bila s drugim ljudima onda si na putu da postaneš ovisan/ovisna. Posljedice psihičke ovisnosti mogu se odnositi na mnoge dijelove tvog života. Ovisnik u svakom slučaju treba pomoć i savjetovanje.

**Savjet za raspravu:** Posljedice psihičke ovisnosti o kanabisu iste su kao i za druge droge.

**Pitanje 29: Koja je od sljedećih tvrdnji točna?**

- A. Manje je opasno popušiti jedan džoint od jedne cigarete
- B. Pušenje džointa često je povezano s pušenjem cigareta
- C. Pušenje jedne cigarete jednako je štetno kao i pušenje jednog džointa**

**Pušenje hašiša nije manje štetno za tijelo od pušenja cigareta**

Budući da se dim kanabisa (koji je pomiješan s duhanom) obično udiše dublje i dulje vrijeme ostaje u plućima nego dim cigarete, štetni učinak jednog džointa može se usporediti sa štetnim učinkom 3 do 5 cigareta. Ipak, većina ljudi koja puši kanabis puše i cigarete, pa na taj način povećavaju štetnost.

**Savjet za raspravu:** Dim kanabisa pomiješan s duhanom obično se udiše dublje i dulje vrijeme ostaje u plućima nego dim cigarete.

**Pitanje 30: Tvrtko kaže «Danas mi ništa ne ide od ruke. Možda da popušim džoint...?» Tko je dao Tvrtku pravi savjet?**

- A. Matej: Da, naravno! Sve ćeš zaboraviti!
- B. Borna: Jesi lud? Biti će ti još gore: džoint će ti samo pojačati neugodne osjećaje!**
- C. Ana: A da si popiješ piće?

**Kanabis ti neće promijeniti raspoloženje ako se ne osjećaš dobro**

Kanabis ne može riješiti probleme, nego ih od njega možeš samo zaboraviti na nekoliko sati. Osim toga, ako imaš problema i uzmeš kanabis osjećat ćeš se još i gore, jer kanabis pojačava osjećaje, a ne mijenja negativne osjećaje u pozitivne. Ljudi koji su tužni, uznemireni ili imaju mentalnih problema ne bi trebali uzimati kanabis. Postoji rizik da kanabis poveća mentalne probleme, koji zatim mogu u potpunosti izmaknuti kontroli.

**Savjet za raspravu:** Kanabis ne može riješiti probleme; on pojačava osjećaje i ne mijenja negativne osjećaje u pozitivne.

**Pitanje 31: Samo je jedna od sljedećih tvrdnji točna: koja?**

- A. Lakše je komunicirati s ljudima ako uzmeš hašiš
- B. Ljudi koji uzimaju hašiš su slobodni i mirni
- C. Teže je komunicirati s ljudima ako uzmeš hašiš**

**Ako uzimaš kanabis nećeš postati zanimljiviji član skupine**

Ako neka skupina smatra da je uzimanje kanabisa nešto što svi moraju učiniti da bi bili članovi skupine, moguće je da će te prihvatiti jedino ako uzimaš kanabis. Ali onda se postavlja pitanje je li vrijedno biti dijelom takve skupine u kojoj moraš biti napušten/napušena da bi se osjećao ugodno. Osim toga, kad uzmeš kanabis onda se koncentriraš na samoga/samu sebe i nemaš baš

neko preveliko zanimanje za druge ljude. To obično nije jako privlačno drugim ljudima s kojima želiš komunicirati.

**Savjet za raspravu:** Kad uzmeš kanabis onda se koncentriraj na samoga/samu sebe i nemaš baš neko preveliko zanimanje za druge ljude. To obično nije jako privlačno drugim ljudima s kojima želiš komunicirati.

**Pitanje 32: Najbolji ti se prijatelj ne osjeća dobro i čini se da halucinira. Znaš da je pojeo kolač s kanabisom. Što mu se najvjerojatnije dogodilo?**

**A. Pod utjecajem je kanabisa i hitno treba pomoć**

B. Jaja u kolaču su vjerojatno bila pokvarena

**Štetnije je pojesti ili popiti kanabis nego ga pušiti**

Učinak kanabisa je jači ako ga popiješ ili pojedeš (nego ako ga pušiš), ali počinje sa zadržkom (od oko jednog sata). Konzumacija oralnim putem češće dovodi do halucinacija.

**Savjet za raspravu:** Učinak kanabisa je jači ako ga popiješ ili pojedeš (nego ako ga pušiš). Konzumacija oralnim putem češće dovodi do halucinacija.

**Pitanje 33: Slavica je na tulumu s dečkom i primijeti da joj dečko izgleda drukčije: rezerviran je, nezainteresiran, oči su mu crvene i govori besmislice. Koje je od sljedećih objašnjenja najvjerojatnije?**

**A. Vjerojatno je pušio kanabis**

B. Vjerojatno je našao drugu djevojku

C. Netko mu je vjerojatno rekao neke loše vijesti

D. Vjerojatno je dobio jedinicu iz testa u školi

**Kanabis ne pomaže kod zavodjenja**

Nije istina da pušenje kanabisa može pomoći kod zavodjenja. Prvo, od kanabisa su ti oči stvarno crvene, a kapci su ti često natečeni čak i sljedećeg dana – što ne izgleda jako privlačno. Osim toga, dok je osoba pod utjecajem kanabisa, često govori besmislice ili se koncentrira na samu sebe. Osoba koja je u takvom stanju lošije komunicira s drugima, pa joj zato i zavodjenje ide lošije.

**Savjet za raspravu:** Ako pušiš kanabis možeš postati fizički i emotivno manje privlačan.

**Pitanje 34: Koja je od ovih tvrdnji o kanabisu točna?**

A. Pušenje kanabisa povezano je s alternativnim načinom života

B. Kanabis je organski i ekološki proizvod

C. Uzimanje kanabisa u skladu je s vrijednostima i normama koje su u suprotnosti s potrošačkim društvom

**Nijedan od odgovora nije točan.** Ove su tvrdnje reklamne poruke koje promiče industrija kanabisa, a riječ je o velikom i važnom tržištu, gdje razvoj proizvoda i načini prodaje igraju istu ulogu kao i kod industrije alkohola i duhana. Prodaja kanabisa ili konoplje u vegetarijanskim trgovina strategija je za stvaranje ovog alternativnog, prirodnog imidža koji je u suprotnosti s potrošačkim društvom.

**Savjet za raspravu:** Koje bi bilo mjesto prodaje kanabisa u tvojim idealima, snovima i vrijednostima?

**Pitanje 35: Pušenje kanabisa siguran je način uzimanja droge: točno ili netočno?**

A. Točno B. Netočno

**Društveni je mit i pogreška da je uzimanje kanabisa sigurno.** Baš kao i kod alkohola, 10% korisnika kanabisa postanu redoviti korisnici ili ovisnici. Ima i nekih ljudi kojih imaju povećani rizik od razvoja psihoze. Njih kanabis (ili neke vrste gljiva ili drugih droga) može gurnuti preko ruba, pa postanu sasvim ludi. Zato se ne može zaključiti da je uzimanje kanabisa «sigurno».

**Savjet za raspravu:** gdje smatraš da je granica između nečeg što je sigurno i nečeg što je opasno?

**Pitanje 36: Je li uzimanje kanabisa dio suvremenog načina života ljudi koji su uspješni i dobro zarađuju?**

A: Da B. Ne

**Korisnici koji redovno i trajno uzimaju kanabis u prosjeku imaju manji prihod i manju zaposlenost.** To se odnosi i na školu: redovni korisnici kanabisa koji ga često uzimaju slabiji su učenici. Jedna od dugoročnih posljedica kanabisa u mozgu jest smanjenje sposobnosti složenog rješavanja problema, što je možda razlog lošijem uspjehu.

**Savjet za raspravu:** Odakle dolaze društveni mitovi, pogrešna shvaćanja i legende o kanabisu i drugim drogama?

**Pitanja o party drogama**

**Pitanje 37: Snježana je razočarana jer joj se dečko nije pojavio na tulumu. Odlučila je uzeti tabletu *ecstasyja*. Što će joj se najvjerojatnije dogoditi?**

A. Na jedno će vrijeme zaboraviti na svog dečka, ali će se ponašati tako da će joj biti žao sljedećeg jutra

B. Bit će tako sjajna da će biti najpopularnija osoba na zabavi

C. Kašljat će cijelu noć

**Razlozi zbog kojih treba izbjegavati *ecstasy***

Svaki osjećaj koji se umjetno izazove ima neke rizike. Opasno je igrati se s tijelom i dušom umjetnim izazivanjem nekog osjećaja, koji prethodno nisi osjećao/osjećala. Osim toga, sreća traje samo onoliko dugo koliko je trajanje učinka stvari koju je osoba uzela. Nakon nekoliko sati osoba se obično osjeća loše: satima je iscrpljena i tužna, a često osjeća blagu depresiju nekoliko dana.

**Savjet za raspravu:** Umjetni načini postizanja sreće uvijek su opasni, traju nekoliko sati i zbog njih si u potpunosti prepušten volji drugih.

**Pitanje 38: Što bi ti se dogodilo da uzmeš *ecstasy*?**

A. Izgubio/izgubila bi kontrolu nad sobom i time kako komuniciraš s drugim ljudima

B. Imao/imala bi dublji i intenzivniji kontakt s ljudima oko sebe



C. Bio/bila bi opušten/opuštena i miran/mirna

**Party droge daju ti drugačiji dojam o sebi od onog kakav zapravo jesi.**

Mnogi koji uzimaju *party* droge misle da imaju bliske i intenzivne kontakte s drugim ljudima kad su pod utjecajem *ecstasy* na zabavama uz glazbu i ples. Ali drugi se ljudi mogu slično osjećati samo kad slušaju glazbu i plešu, bez da su uzeli drogu. Razlika je u tome da ljudi koji ne uzmu *ecstasy* ne izgube kontrolu nad sobom i time kako komuniciraju s drugima. Mladi koji vole glazbu ne koriste *party* droge jer ne žele izgubiti kontrolu.

**Savjet za raspravu:** koliko ti je važno kontrolirati svoje tijelo, osjećaje i komunikaciju s drugima?

**Pitanje 39: Nije moguće postati ovisnik o *ecstasy*ju ili amfetaminima ako ih uzimaš samo vikendom. Točno ili netočno?**

A. Točno B. Netočno

**Moguće je postati ovisan o party drogama**

Nakon što se previše puta uzmu *party* droge, željeni učinak (da se osjećaš dobro i odmorno) s vremenom postaje sve slabiji. Povećanjem doze ne smanjuje se umor i tuga.

**Savjet za raspravu:** Moguće je postati ovisnik o *ecstasy*ju. Ako uzimaš *ecstasy* da bi se bolje osjećao/osjećala tijekom vikenda premda si cijeli tjedan bio/bila depresivan/depresivna i bez energije, onda si na putu da postaneš ovisnik o *ecstasy*ju.

**Pitanja o kokainu**

**Pitanje 40: Samo je jedna od sljedećih tvrdnji točna: koja?**

A. Uzimanje kokaina će ti pomoći da smršaviš

**B. Od uzimanja kokaina ćeš se udebljati**

C: Uzimanje kokaina vjerojatno neće utjecati na tvoju težinu

**Nećeš smršavjeti ako uzimaš kokain**

Jedini je učinak kokaina da smanjuje osjećaj gladi dok si pod početnim utjecajem droge. To znači da vjerojatno u to vrijeme nećeš ništa jesti, ali je vrlo vjerojatno da ćeš nešto pojesti kasnije (na primjer, nakon oko sat vremena), jer ćeš biti jako tužan/tužna (i zato bi mogao jesti pogotovo slatkiše ili masnu hranu).

**Savjet za raspravu:** Jedini je učinak kokaina da smanjuje osjećaj gladi dok si pod početnim utjecajem droge.

**Pitanje 41: Što će se najvjerojatnije dogoditi Tomislavu ako uzme kokain?**

A. Izvrsno će se izražavati

B. Izgledat će seksi i elegantno

**C. Njegovi će prijatelji od njega čuti mnogo nepovezanog brbljanja**

**Kokain ne čini ljude privlačnijima**

Kad si pod utjecajem kokaina onda osjećaš snažnu potrebu da govoriš, pa bi mogao zaključiti da si društveniji/društvenija ili zanimljiviji/zanimljivija. Ali drugi to doživljavaju kao previše pričanja i nepovezanog brbljanja, a ne kao dobro i zanimljivo izražavanje. Osim toga, kokain često izaziva dugotrajnu upalu sluznice nosa i jako znojenje – što sasvim uništava željeni «seksi imidž».

**Savjet za raspravu:** Kad si pod utjecajem kokaina osjećaš snažan poriv da govoriš, ali često pričaš previše i nejasno.

**Pitanje 42: Koja je od sljedećih tvrdnji točna?**

- A. Povremeno uzimanje kokaina ne uzrokuje ovisnost
- B. Uzimanje kokaina poboljšava školski uspjeh
- C. Nakon uzimanja kokaina dugo se osjećaš snažno i smireno
- D. Nijedna od navedenih tvrdnji nije točna**

**Moguće je postati ovisan o kokainu**

Možeš postati ovisan o kokainu, jer se prvo osjećaš jako dobro, a odmah zatim jako loše, pa poželiš odmah uzeti kokain da bi ti se vratio osjećaj snage i vjere u sebe.

**Savjet za raspravu:** Možeš jako brzo postati ovisan o kokainu

**Pitanje 43: Koja od sljedećih tvrdnji nije točna?**

- A. Nakon uzimanja kokaina osjećaš se agresivno
- B. Kokain ublažava glavobolju**
- C. Nakon uzimanja kokaina skloniji/sklonija si tome da učiniš nešto rizično, na primjer da jako brzo voziš.

**Učinci uzimanja kokaina**

Kokain vrlo brzo izaziva intenzivnu euforiju. Osoba koja je uzela kokain osjeća budnost, izdržljivost i nemir i ima potrebu da se kreće. Misli joj idu jako brzo, a ponekad osobe koje su uzele kokain mnogo govore i govore besmislice. Osoba osjeća pretjeranu sigurnost u sebe, spremna je preuzeti rizike i može postati jako nepromišljena i agresivna. To znači da postoji opasnost da se osoba koja je uzela drogu procijeni da je rizik od nečega manji nego što uistinu jest. Kad je osoba pod početnim utjecajem kokaina ne osjeća glad, žeđ niti umor. Nakon što prvotni učinak kokaina prođe (tj. nakon oko sat vremena), osoba je tužna, napeta ili anksiozna dulje vremena i ima želju da odmah opet uzme kokain.

**Savjet za raspravu:** Kokain utječe na percepciju stvarnosti i rizika

**Pitanje 44: Samo je jedna od sljedećih tvrdnji točna: koja?**

- A. Ako uzimaš kokain lakše ćeš polagati ispite
- B. Ako uzimaš kokain bolje ćeš se koncentrirati
- C. Nakon uzimanja kokaina teško je kontrolirati misli**

**Uzimanjem kokaina ne može se poboljšati školski uspjeh**

Uzimanje kokaina dovodi do gubitka kontrole nad mislima. Osim toga, dok si pod utjecajem kokaina imaš krivu predodžbu o sebi: smatraš da stvari znaš bolje, ali to nije istina.

**Savjet za raspravu:** Uzimanje kokaina dovodi do gubitka kontrole nad mislima.

## **Pitanja o heroinu**

**Pitanje 45: Koja je od sljedećih tvrdnji o heroinu točna?**

- A. Ovisnost o heroinu razvije se jako brzo**
- B. Ovisnost o heroinu razvije se kroz nekoliko godina
- C. Ovisnost o heroinu razvije se samo kod ljudi koji već imaju psiholoških poteškoća

### **Heroin je droga koja izaziva snažnu ovisnost**

DA, heroin izaziva snažnu ovisnost. Redovno uzimanje heroina dovodi do fizičke i psihičke ovisnosti već nakon vrlo kratkog vremena. To znači da se osjećaš loše bez heroina (boli te cijelo tijelo, ne možeš spavati, nervozan/nervozna si, ne možeš se smiriti, slab/slaba si) i da imaš stalnu neodoljivu potrebu da opet uzmeš heroin. Ovisnike o heroinu obično nije briga ni za što drugo nego heroin i ništa ih drugo ne može zainteresirati. Njihov se život okreće oko heroina.

**Savjet za raspravu:** redovno uzimanje heroina vrlo brzo dovodi do fizičke i psihičke ovisnosti.

**Pitanje 46: Nikola je rekao Emiliji da joj je bolje da ušmrka heroin nego da ga uštrca injekcijom, jer to nije toliko opasno za zdravlje. Bi li mu Emilija trebala vjerovati? Izaberite točan odgovor.**

- A. Da
- B. Ne**
- C. Da, ali samo ako ima infekciju

### **Nije manje opasno pušiti ili šmrkati heroin**

Bez obzira je li pušiš, ušmrkavaš ili uštrcavaš heroin, ugrožavaš svoje fizičko i mentalno zdravlje. Heroin dovodi do ovisnosti ako se redovito koristi i mnogo toga riskiraš ako probaš ovu drogu.

**Savjet za raspravu:** nema razlike u tome koliko je lako postati ovisnik bez obzira je li se heroin puši, uštrcava ili ušmrkava.

**Pitanje 47: Dvije od sljedećih tvrdnji nisu točne: koje?**

- A. Kad uzmeš heroin postaneš euforičan/euforična**
- B. Kad uzmeš heroin postaneš tužan/tužna
- C. Nakon uzimanja heroina ne možeš predvidjeti kako ćeš reagirati
- D. Nakon uzimanja heroina postaneš brbljaviji/brbljavija**

### **Kako se osjećaš nakon uzimanja heroina**

Heroin smiruje osjećaje i usporava sve reakcije (usporava govor i razmišljanje). Osobe koje uzmu heroin izoliraju se od drugih i nisu zainteresirani za druge ljude niti teme.

**Savjet za raspravu:** Osjećaji se smiruju i čovjek se povuče u sebe.

## Izvori

Botvin G. Preventing drug abuse in schools: social and competence enhancement approaches targeting individual –level etiologic factors. [Prevenција zloporabe droge u školama: socijalni pristup i pristup povećanja kompetencija usmjeren na individualnu razinu – etiološki faktori] *Addict Behav*, 2000;25(6):887-897

Cuijpers P (2002a). Effective ingredients of school-based drug prevention programmes. A systematic review. [Učinkoviti dijelovi školskih programa prevencije uporabe droga: sustavni pregled] *Addictive Behaviors* 27: 1009-1023.

Cuijpers P (2002b). Peer-led and adult-led school drug prevention: a meta-analytic comparison. [Školski programi prevencije uporabe droge koje vode vršnjaci i odrasli: meta-analitička usporedba] *Drug Education* 32: 107-119.

Cuijpers P (2003). Three decades of drug prevention research. [Tri desetljeća istraživanja prevencije uporabe droge] *Drugs: Education Prevention Policy* 10: 7-20.

Dreer, L. Binge drinking and college pupils: An Investigation of Social Problem-Solving Abilities. [Pijenje na zabavama i studenti: istraživanje društvenih sposobnosti rješavanja problema] Svibanj/lipanj 2004 *Journal of College Pupil Development*. Dostupno na: [http://www.findarticles.com/p/articles/mi\\_qa3752/is\\_200405/ai\\_n9363055/pg\\_2](http://www.findarticles.com/p/articles/mi_qa3752/is_200405/ai_n9363055/pg_2)

Durlak JA (1997). Successful prevention programs for children and adolescents. *Issues in Clinical Child Psychology*. [Uspješni preventivni programi za djecu i adolescente. Problemi kliničke psihologije djece.] New York: Plenum.

Dusenbury L, Falco M (1995). Eleven Components of Effective Drug Abuse Prevention Curricula. [Jedanaest komponenata učinkovitih školskih programa za prevenciju zloporabe droga] *Journal of School Health*, 65(10), 420-425.

Evans RI, Rozelle RM, Mittelmark M, Hansen WB, Bane AL, Havis J (1978). Deterring the onset of smoking in children: knowledge on immediate psychological effects and coping with peer pressure, media pressure, and parents modelling. [Odgajanje početka pušenja kod djece: poznavanje neposrednih psiholoških učinaka, suočavanje s pritiskom vršnjaka, medija i modeliranje od strane roditelja] *Journal of Applied Social Psychology* 8: 126-135.

Hansen WB. (1992). School-based substance abuse prevention: a review of the estate of the art in curriculum, 1980 - 1990. [Prevenција zlouporabe tvari u školskom okruženju: pregled trenutnog stanja u programima, 1980-1990]

Hawks D, Scott K, McBride N, Jones P, Stockwell T. Prevention of psychoactive substance use: a selected review of what works in the area of prevention. [Prevenција uporabe psihoaktivnih tvari: izabrani pregled onoga što je uspješno u polju prevencije] Svjetska zdravstvena organizacija 2002, Ženeva, ISBN 92 4 159042 4

Kealey KA, Peterson AV, Gaul MA, Dinh KT. Teacher training as a behavior change process: principles and results from a longitudinal study. [Edukacija učitelja kao proces promjene ponašanja: načela i rezultati longitudinalne studije] *Health Educ Behav* 2000;27(1):64-81.

McAlister AL, Perry C, Killen J, Slinkard LA and Maccoby N (1980). Pilot study of smoking, alcohol and drug abuse prevention. [Pilot studija prevencije pušenja, alkohola i zlouporabe droge] *American Journal of Public Health* 70: 719-721.

Perry CL, Killen J, Telch M, Slinkard LA and Danaher BG (1980). Modifying smoking behavior of teenagers: a school based intervention. [Promjena pušačkog ponašanja kod adolescenata: intervencija u školi] *American Journal of Public Health* 70: 722-725.

Sussman et al. The motivation, skills, and decision-making model of “drug-abuse” Prevention. Substance abuse and misuse. [Motivacija, vještine i donošenje odluka kod zlouporabe droge. Prevencija. Zlouporaba i krivo korištenje tvari] 2004. 39,10-12: 1971-2016

Tobler N, Stratton H. Effectiveness of School-based Drug Prevention Programs: A Meta-Analysis of the Research. [Učinkovitost školskih programa prevencije uporabe droge: meta-analiza istraživanja] *J Prim Prev* 1997;18(1):71-128.

Tobler NS, Roona MR, Ochshorn P, Marshall DG, Streke AV, Stackpole KM. School-Based Adolescent Drug Prevention Programs: 1998 Meta-Analysis. [Školski programi prevencije uporabe droge kod adolescenata: meta-analiza 1998] *J Prim Prev* 2000;20(4):275- 335.

U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Institute on Drug Abuse. Preventing drug use among children and adolescents. A research-based guide for parents, educators and community leaders. [Prevencija korištenja droge kod djece i adolescenata – vodič za roditelje, edukatore i ključne osobe iz zajednice utemeljen na istraživanjima ] 2. izdanje 2003 Izdanje NIH br. 04-4212(A)

Velleman R, Mistral W, Sanderling L. Taking the message home: involving parents in drug prevention. [Kako prenijeti poruku kući: uključivanje roditelja u prevenciju uporabe droge] Bath: University of Bath; 2000:117, pp 67-96.

Svjetska zdravstvena organizacija , The Development and dissemination of Life Skills Education: An overview. [Razvoj programa za učenje o životnim vještinama i njihovo širenje: pregled] Ženeva: Odjel za mentalno zdravlje, SZO; 1994.