

»Izštekani«

DELOVNI ZVEZEK ZA UČENCE
Preventiva v šoli





»IZŠTEKANI«

Priročnik za učitelje

Program EU-DAP, evropski program za preprečevanje zasvojenosti z drogami

Izdajatelj: Inštitut za raziskave in razvoj 'Utrip'

Za izdajatelja: Matej Košir

Uredili: Sanela Talić, Matej Košir in Matija Štrlekar

Prevod: mag. Vesna Radojčič

Lektoriranje: dr. Andreja Perić Jezernik

Strokovna pomoč: dr. Helena Koprivnikar, Mojca Bevc, Andreja Drev (vse Inštitut za varovanje zdravja RS), Marijana Kašnik Janet, Jerneja Lorber, Manca Rebula (vse Zavod za zdravstveno varstvo Ravne na Koroškem).

Zaradi večje jasnosti in berljivosti smo uporabljali moško obliko skozi celoten delovni zvezek. Seveda pa se napisano nanaša na oba spola (moško in žensko obliko).



Ta delovni zvezek je del programa »IZŠTEKANI«, ki ga dopolnjujeta priročnik za učence in komplet s 47 karticami. Gradivo v več jezikih lahko brezplačno prenesete na svoj računalnik s spletne strani www.eudap.net ali pa ga dobite na Inštitutu za raziskave in razvoj 'Utrip' (www.institut-utrip.si), ki je slovenski nacionalni center programa EU-Dap.

EU-Dap je projekt, ki ga je sofinancirala Evropska komisija (Program Skupnosti za javno zdravje 2002, Grant # SPC 2002376 in Program ukrepov Skupnosti na področju javnega zdravja 2003-2008, Grant # SPC 2005312). Publikacija odseva mnenje avtorjev, Komisija pa ni odgovorna za nobeno morebitno uporabo informacij v njej. Projekt v nacionalni različici podpirajo pristojne nacionalne ustanove.

©2007, Torino, EU-DAP trial

Podprto z donacijami Švice v okviru Švicarskega prispevka razširjeni Evropski uniji in Ministrstva za zdravje.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

»Izštekanj«

DELOVNI ZVEZEK ZA UČENCE

Preventiva v šoli

Ta delovni zvezek je last:

Ime in priimek:

Šola:

Kraj:

Prvič ga uporabljam pri (vpišite predmet):

Datum:

Učna ura

Vsebina

Učna ura 1	Uvod v program »Izštekan«	6
Učna ura 2	Biti ali ne biti v skupini	7
Učna ura 3	Izbire – alkohol, tveganje in zaščita	9
Učna ura 4	Ali tisto, kar verjameš, temelji na resničnih dejstvih...	10
Učna ura 5	Kajenje cigaret – informiraj se	12
Učna ura 6	Izrazi se	15
Učna ura 7	Ostani zvest svojim prepričanjem	16
Učna ura 8	Žurer	18
Učna ura 9	Droge – informiraj se	19
Učna ura 10	Sposobnost spopadanja s problemi	20
Učna ura 11	Reševanje problemov in sprejemanje odločitev	22
Učna ura 12	Postavljanje ciljev	24
	Stran zate	25

Uvod v program »Izštekanje«

Med odraščanjem boste večkrat morali sprejeti zdrave odločitve v zvezi z alkoholom, tobakom, določenimi zdravili, kanabisom in drugimi drogami. Učne ure »Izštekanje« vam bodo pomagale, da se boste pripravili na te odločitve. »Izštekanje« je preventivni program: ukrepanje, preden gre kaj narobe.

Da bi si lažje predstavljali, o čem bo tekla beseda pri učnih urah, si na strani s kazalom vsebine oglejte naslove 12 učnih ur programa »Izštekanje«.

Da bi si lažje predstavljali, o čem bo tekla beseda pri učnih urah, si na strani s kazalom vsebine oglejte naslove 12 učnih ur programa »Izštekanje«.

PRAVILA ZA LAŽJE DELO SKUPINE:

1. Poslušam, ko nekdo govori.
2. Izogibal se bom posmehovanju drugim v razredu.
3. Izogibal se bom opravljanju sošolcev zaradi tistega, kar povejo.
4. Spoštujem pravico drugih do lastnega mnenja.
5. Spoštujem pravico do lastnega mnenja.
6. Poskušam biti kar najbolj iskren.
7. Spoštujem učni proces.
8. Odgovoren sem za upoštevanje pravil v razredu.
9. Spoštujem potrebo po zasebnosti.
10. Odprt sem za učenje novih stvari.

Razmišljanje o učnih urah »Izštekanje« ... dopolni spodnja stavka.

Kar se želim naučiti o alkoholu, tobaku in drugih drogah, je

.....

.....

.....



Kar želim doseči v teh učnih urah, je

.....

.....

.....

.....

.....

Biti ali ne biti v skupini

Mladi ljudje, kot si ti, želijo biti skupaj. Kaj bi ti storil, da bi postal del nove skupine? Kaj bi po tvojem mnenju skupina pričakovala od tebe kot novinca? Kako bi se skupina odzvala na tisto, kar bi naredil ali rekel? Ta vprašanja so predmet te učne ure.

SKUPINO DRUŽIJO:

Značilnosti
Spol, slog oblačenja itd.

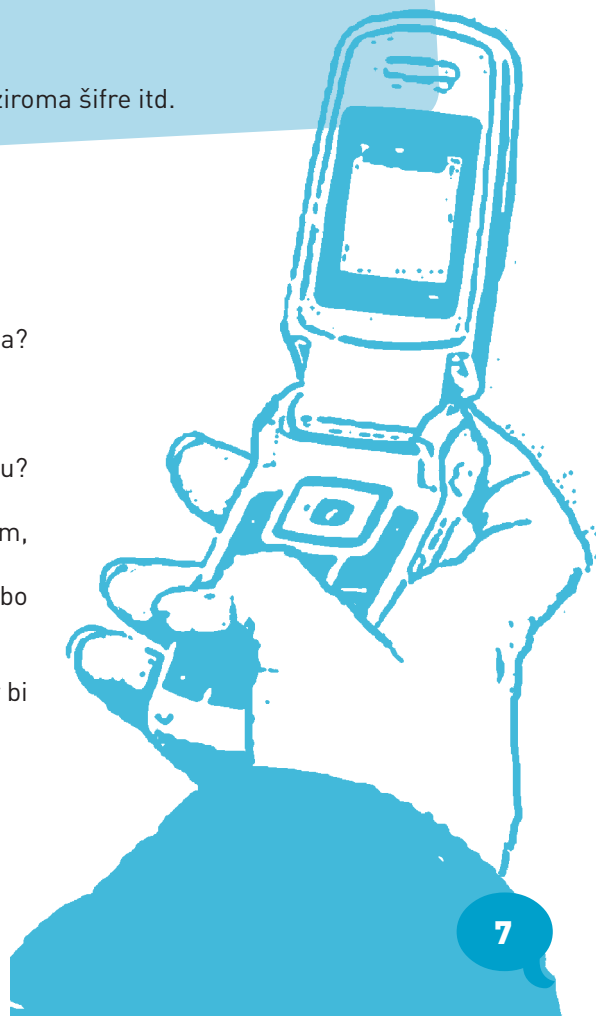
Veščine
Športna nadarjenost, veščine pri igranju glasbenih instrumentov, tehnike akrobatskega kolesarjenja itd.

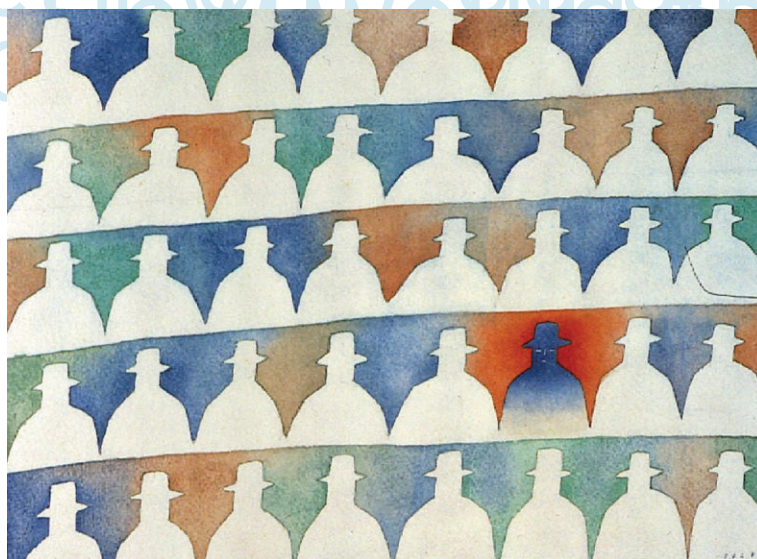
Vedenja
Vrsta plesa, kajenje, nekajenje itd.

Jezik
Lokalni dialekt, SMS, določene kode oziroma šifre itd.

Po situacijski igri skupaj s skupino odgovorite na tri od naslednjih vprašanj.

- Kakšne so tvoje izkušnje glede tvojega lastnega mnenja in razmišljanja?
- ... kakšni pa so tvoji občutki?
- Katere predloge skupine si upošteval?
- Kaj je stvar olajšalo? Kaj je stvar otežilo? Kako si se kosal s tem?
- V kakšnih okoliščinah bi lahko uporabil predloge kot v drugem krogu? Kako to vpliva na skupino in učence, ki želijo postati del skupine?
- Kakšne možnosti imaš, da bi prišel v skupino ali pa se soočil z dejstvom, da nisi bil sprejet?
- Kakšno odgovornost ima skupina, ko se odloči, da nekoga ne bo sprejela v skupino?
- Kaj bi storil, da bi postal del skupine?
- Če bi imel izbiro, da postaneš del skupine, na podlagi katerih vidikov bi se odločil?





Risba Jean Michel Folon (Belgija, 1934-2005)

Kakšen se ti zdi moški, ki izstopa?

Zaradi česa je podoben ostalim?

Zaradi česa je drugačen od ostalih?

Kakšne so po tvojem mnenju njegove želje?

Navedi tri primere, zakaj ima nekdo (kot npr. ta oseba) pravico, da je drugačen.

1

2

3

Izbire - alkohol, tveganja in zaščita

Tudi alkohol je droga, zato je sporočilo zelo jasno: ne pij alkohola, ker ni zdravo. Ljudje, ki to rečejo, imajo očitno prav, to pa še posebej velja pri tvoji starosti. Vendar kljub temu srečuješ ljudi, ki pijejo alkohol in uporabljajo druge droge, recimo cigarete. Zakaj to počnejo in kakšna so tveganja, ki spremljajo uporabo drog? In, kar je še bolj pomembno, kako se lahko ti zaščitiš pred takšnimi nevarnostmi?

Nariši osebo, ki ima močne varovalne dejavnike proti pitju alkohola

Poglej sličice in jih postavi v pravilno okence.

Družbeno

Fizično

Osebno

Tveganje



Zaščita



Osamljen



Dekle-fant



Stres



Skupaj



Fant-dekle

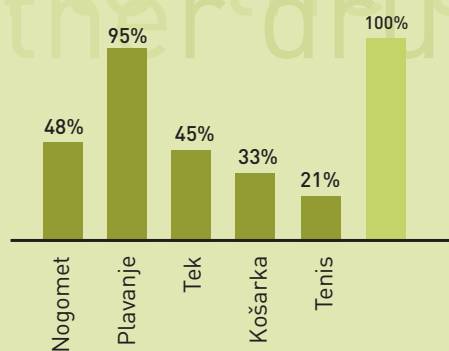


Pozitivna samopodoba

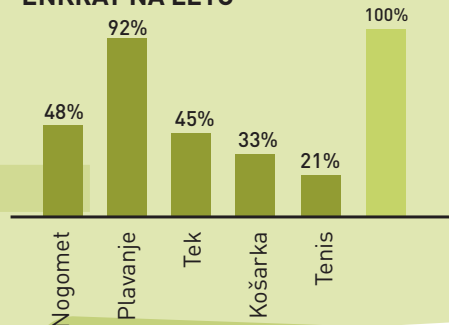
Ali tisto, kar verjameš, temelji na resničnih dejstvih?

Miha nosi rožnata oblačila, ker verjame, da večina ljudi, po katerih se zgreduje, nosi rožnato. Žana je neko posebno hrano, čeprav ji ni všeč, ker verjame, da takšno hrano uživa večina ljudi, ki jih ceni. V tej učni uri ugotavljamo, kako takšna prepričanja vplivajo na naše vedenje, pri čemer se bomo še posebej osredotočili na uporabo alkohola, cigaret in drugih drog.

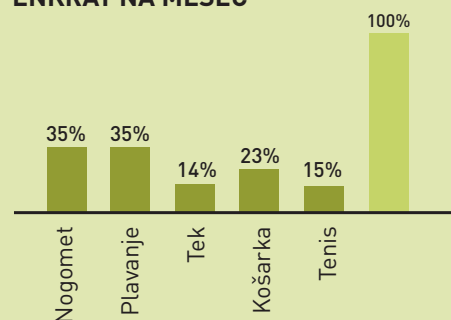
UKVARJANJE S ŠPORTOM
VSAJ ENKRAT V ŽIVLJENJU



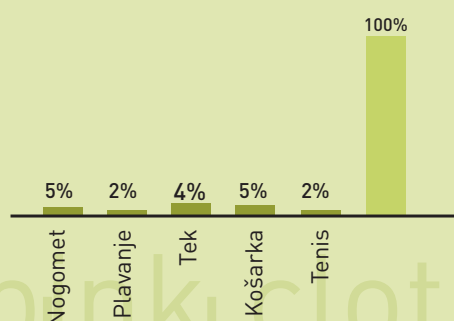
UKVARJANJE S ŠPORTOM
ENKRAT NA LETO



UKVARJANJE S ŠPORTOM
ENKRAT NA MESEC



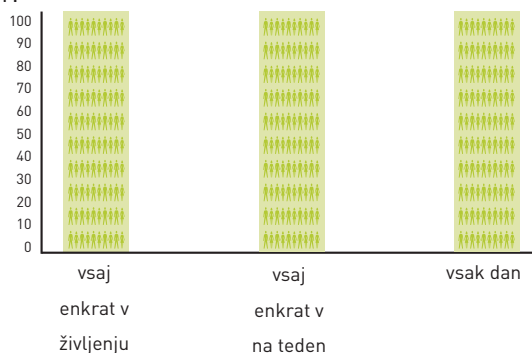
UKVARJANJE S ŠPORTOM VSAK DAN



Kratka učna ura iz statistike
Ali razumeš razliko med
»vsaj enkrat v življenju«,
»enkrat na leto«, »enkrat
na mesec« in »vsak dan«?



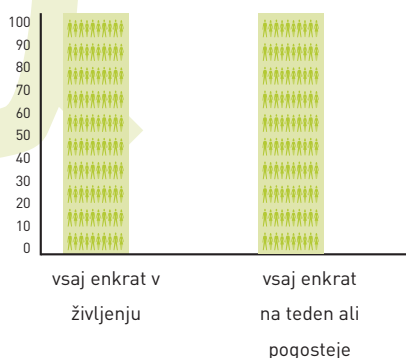
Kaj meniš, kolikšen je odstotek 15-letnikov, ki so vsaj enkrat v življenju poskusili alkohol? Kolikšen je delež 15-letnikov, ki pijejo alkohol vsaj enkrat na teden? Kolikšen pa je delež 15-letnikov, ki pijejo alkohol vsak dan?



Obkroži svojo oceno: 27%



Kaj meniš: kolikšen je odstotek 15-letnikov, ki so vsaj enkrat v življenju poskusili kaditi? Kolikšen pa je delež 15-letnikov, ki kadi redno (vsaj enkrat na teden ali pogosteje)?



Učna ura 4

V svoji skupini petih učencev odgovori na ta vprašanja, potem ko ste kot skupina svoje ocene primerjali s pravilnimi rezultati.

1. Kje je največja razlika?
2. Kje si najbližje dejanskim podatkom?
3. Kaj bi lahko bili razlogi za napačno oceno glede uporabe alkohola, cigaret in drugih drog?
4. Zakaj po tvojem mnenju mediji večinoma omenjajo številke, povezane z uporabo drog v celem življenju?

Podaj primer dejavnika, ki vpliva na tvojo oceno. Na primer:

- prijatelj ali družina;
- poročila na internetu, televiziji, radiu, v časopisih;
- reklame ali oglasi;
- filmi, slike, zgodbe, pesmi.

Kajenje cigaret – informiraj se

Nekatere stvari je dobro vdihavati, na primer sveži zrak. Druge stvari so slabe, kot je na primer cigaretni dim. Skoraj vsi to vedo. Kljub temu manjšina še vedno kadi. Ljudje v bližini, ki ne kadijo, vdihavajo tobačni dim in škodljive snovi v njem. Kaj so pravzaprav cigarete?

KAJ VEMO IZ ZNANSTVENIH RAZISKAV?

Kaj je nikotin?

- Nikotin je droga v cigareti, ki povzroča zasvojenost.
- Nikotin se vsrka v pljuča, od tam pa prek krvi hitro (manj kot v desetih sekundah) doseže možgane. Zaradi te izjemno velike hitrosti kadilec zelo hitro zazna učinek nikotina.
- Nikotin vpliva na več področij v možganih in sproži spremembe po vsem telesu: hitrejši srčni utrip, povečan krvni pritisk, oženje krvnih žil, nižja temperatura rok in nog. Ti učinki obremenijo telo.

Strupeni del cigarete

- Nikotin je strupen: odrasla oseba lahko umre, če zaužije 0,05 grama čistega nikotina. Za otroke bi bilo smrtno, če bi pogoltnili eno samo cigareto.
- Ta strupeni učinek se pojavi takoj, ko nekdo pokadi prvo cigareto. Običajne posledice so kašljanje, občutek slabosti, hrapav občutek v grlu, rdeče in solzne oči – to so znaki, da se telo »bori«
proti strupeni substanci.

Nekatere številke

- Poleg nikotina cigarete in cigaretni dim vsebujejo več kot 7.000 škodljivih kemikalij; za 69 je danes dokazano, da povzročajo raka. Substance v cigareti in cigaretnem dimu so na primer amoniak, arzen, katran, hidrogen cianid, ogljikov monoksid in plin butan. Arzen, na primer, se uporablja kot strup proti podganam, amoniak pa je sestavina čistilnih sredstev.
- Kajenje cigaret je absolutno najpogostejši vzrok za smrt in bolezni v Evropi, ki bi se mu lahko izognili. Pravzaprav vsako leto zaradi kajenja umre 650 tisoč Evropejcev ter kar 4 milijone ljudi po vsem svetu. Na srečo pa vse več ljudi poskuša prenehati s kajenjem. V Sloveniji letno umre 2.800 ljudi zaradi aktivnega kajenja (če upoštevamo še ljudi, ki umrejo zaradi pasivnega kajenja, je ta številka še višja).
- Vsaka cigareta kadilcu skrajša življenje za enajst minut. V Sloveniji kadilci, ki umrejo zaradi boleznih, povzročenih s kajenjem, umrejo v povprečju 16 let prej kot nekadilci.
- Na spletni strani Inštituta Utrip (<http://www.institut-utrip.si>) ali Eu-Dap foruma (<http://www.institut-utrip.si/forum>) lahko najdete aplikacijo, s katero lahko hitro in enostavno izračunate, koliko denarja porabi povprečen kadilec ter koliko let življenja izgubijo kadilci zaradi kajenja.

UČINKI KAJENJA



Nikotin sam po sebi ne povzroča sproščeni in ne zmanjšuje stresa. Kadilec ob kajenju sicer občuti sproščeno oziroma zmanjšanje stresa, a le zato, ker se dejansko zmanjšajo neprijetni znaki, ki se pojavijo v času, ko je kadilec brez nikotina oziroma ne kadi. Tem znakom rečemo odtegnitveni simptomi in so dejansko posledica pomanjkanja nikotina in jih kadilec omili tako, da ponovno prižge cigareto.

Kratkoročne posledice kajenja

Dolgoročne posledice kajenja (rak, bolezni srca in ožilja in bolezni dihal) se pojavijo po enem ali več desetletjih po začetku kajenja, vendar pa ima kajenje tudi škodljive učinke, ki se lahko pojavijo že zelo kmalu po začetku kajenja:

- ✓ zasvojenost, ki se lahko pojavi zelo hitro
- ✓ obarvanost zob in prstov
- ✓ neprijeten zadah
- ✓ povečan občutek stresa
- ✓ telesna teža (kajenje ima majhen učinek)
- ✓ zdravstvene težave in bolezni, povezane z dihalni (kašelj, povečano izločanje sluzi ...)
- ✓ zmanjšana telesna zmogljivost, tudi pri treniranih športnikih
- ✓ stroški.





NEVARNOSTI KAJENJA

Zasvojenost

- ✗ Nikotin je droga, ki povzroča hudo zasvojenost. 60 do 80 odstotkov kadilcev je zasvojenih.
- ✗ Znaki, ki kažejo, da je nekdo zasvojen, so:
 - potreba po kajenju;
 - neuspešni poskusi prenehanja;
 - razvoj tolerance (tj. da telo potrebuje večje količine za dosego enakega učinka);
 - odtegnitveni simptomi zaradi zmanjšanja kajenja ali prenehanja kajenja.
- ✗ Odtegnitvenih simptomov je zelo veliko, tu je naštetih le nekaj:
 - nervoza;
 - nemir;
 - depresivno razpoloženje;
 - težave z osredotočanjem in spanjem;
 - povečan apetit (povišanje telesne teže).
- ✗ Zelo težko je prenehati kaditi, potem ko oseba enkrat začne: večini kadilcev, ki želijo prenehati kaditi, to večkrat ne uspe. V dobi odrasčanja (adolescenci) kajenje zelo hitro vodi do znakov zasvojenosti; lahko tudi že v nekaj dneh po tem, ko je mladostnik pokadil nekaj cigaret.

Škodljive posledice kajenja za zdravje

- ✗ Ogljikov monoksid je zelo strupen plin v dimu cigarete. Zmanjša prenos kisika do organov. Posledica izgube kisika je izguba moči in fizične pripravljenosti, do teh učinkov pa pride kmalu po kajenju. Jasen primer je, da med ukvarjanjem s športom in hojo navkreber kadilci hitreje ostanejo brez sape. Kadilci so brez sape tudi zaradi okvarjenih pljuč.
- ✗ Katran je rezultat procesa gorenja. Ena škatlica na dan je enaka eni skodelici čistega katrana na leto. Katran se prilepi na mikroskopske strukture v sapniku, počasi prekrije pljuča, povzroča kašelj in vnetja v celotnem dihalnem sistemu.
- ✗ Najbolj znane bolezni, ki jih dokazano povzroča kajenje, so rakava obolenja, bolezni srca in ožilja (srčni infarkt, ateroskleroza, možganska kap...) in bolezni dihal (kronična obstruktivna pljučna bolezen, pogostejše in resnejše okužbe dihal, kašelj, povečano izločanje sluzi...), a tudi še mnoge druge bolezni in zdravstvena stanja. Obstaja 17 vrst raka, za katere je dokazano, da jih povzroča kajenje, to so pljučni rak, rak ustne votline, glasilk, žrela, obnosnih votlin, nosne votline, požiralnika, želodca, trebušne slinavke, jeter, ledvic, sečnega mehurja, sečevodov, materničnega vratu in levkemija ter rak debelega črevesja in danke ter ovarijev.
- ✗ Bolezni srca in ožilja ali težave s srčnimi žilami se pojavijo zato, ker nikotin krči žile in in ker neugodno spremeni maščobe v krvi. To lahko dolgoročno vodi do srčne kapi in tudi do spolne nezmožnosti (impotence).

Videz, vonj in okus

- ✗ Zmanjšana cirkulacija krvi povzroči degeneracijo kože. Koža kadilcev in kadilci izgledajo starejši v primerjavi s tistimi, ki niso nikoli kadili. V primerjavi z nekadilci je koža kadilcev siva in bleda. Gube se razvijejo bolj zgodaj.
- ✗ Obteka in lasje imajo slab vonj, zobje in prsti pa porumenijo. Poslabšata se vonj in okus.
- ✗ Kadilci imajo več težav z zobmi in dlesnimi.

Dekleta in dojenčki

- ✗ Kombinacija kontracepcijskih tablet in kajenja pri dekletih poveča tveganje za poškodbe ožilja: trombozo (strditev krvi v žilah), srčni napad, kap.
- ✗ Kajenje med nosečnostjo vodi k prenizki teži otroka, počasnejši rasti in povečanemu tveganju prezgodnjega rojstva ter sindroma nenadne smrti dojenčka.

Okolje in denar

- ✗ Cigaretetni dim je eden najbolj nevarnih onesnaževalcev zraka. »Pasivno kajenje« je izraz, ki se uporablja za ljudi, ki sami ne kadijo, ampak vdihavajo dim nekoga drugega.
- ✗ Med proizvodnjo tobaka je za sušenje listov potrebna toplota. Za proizvodnjo takšne toplote potrebujejo drva (pogosto je to tropsko drevje), in sicer v količini petkratne teže listov tobaka.
- ✗ Cigarete so drage. Predstavljajte si, kaj si lahko kupite z denarjem v vrednosti sto škatlic na leto. Ali pa dvesto, tristo škatlic?

Za več informacij obiščite spletno stran www.ivz.si

Izkrivljanje informacij s strani tobačne industrije

Dodatno »nevarnost« za to, da bodo mladi začeli uporabljati tobak, je manipuliranje s strani tobačne industrije. Tobarna podjetja želijo privabiti čim več kupcev in prodati čim več cigaret. Za dosego tega cilja uporabljajo različne strategije. Ena strategija je trženje in oglaševanje. Vendar pa se podoba cigaret v oglasih (kot so na primer svoboda, privlačni mladi ljudje, občutek pripadnosti skupnosti) pogosto sploh ne ujema z resničnostjo. Tveganja in škoda se prikrivajo. Ali ste vedeli, da je »Marlboro Man« (moški, ki je dolga leta igral kavboja v reklamah za Marlboro) umrl za rakom na pljučih? Toda tobačna industrija uporablja še več strategij: znananje možnosti razvoja zasvojenosti in škodljivih posledic kajenja in oblikovanja cigaret. To pomeni, da so cigaretam dodane nekatere substance, zaradi česar le-te povzročajo še večjo zasvojenost. Prikrivajo tudi očitne škodljive posledice. Primeri so sladkor, sladki koren (sladič), kakav ali magnezijev oksid. Dodajajo jim tudi sadne in osvežitne okuse (mentol). Te snovi tobačna industrija dodaja zato, da se pri posamezniku ob prvih poskusih kajenja pojavi manj neugodnih učinkov in tako poveča verjetnost nadaljevanja kajenja. Te substance povečajo vnos nikotina v pljuča, pri čemer ustvarjajo večjo možnost za razvoj zasvojenosti. Prav tako zmanjšajo vnetje v sapniku, zaradi česar kadilci ne občutijo škodljivih učinkov dima. Aditivi povzročajo tudi svetlejšo barvo dima, zaradi česar je manj viden in se ljudje manj pritožujejo.

Preizkus znanja o kajenju in tobaku

Pozorno preberi vsako vprašanje ali izjavo in se nato odloči, kateri odgovor je pravilen. Obkljukaj okence pri odgovoru a, b ali c.

- Koliko resnično nevarnih snovi (nekatero od njih celo povzročajo raka) vsebujejo cigarete?
(a) približno 7.000
(b) približno 200
(c) približno 1.200
- Več kot 80 % kadilcev prične kaditi pred ...
(a) 18. letom starosti
(b) 21. letom starosti
(c) 25. letom starosti
- Vsako leto umre več ljudi zaradi posledic kajenja kot zaradi ...
(a) uporabe prepovedanih drog
(b) avtomobilskih nesreč
(c) obeh zgornjih razlogov skupaj
- Koliko minut svojega življenja izgubite po tem, ko ste pokadili eno cigareto?
(a) približno 2 minuti
(b) kajenje ne vpliva na trajanje življenja
(c) 11 minut
- Koliko ljudi vsako leto umre v Evropi za posledicami kajenja?
(a) več kot 10.000
(b) več kot 100.000
(c) več kot 500.000
- Kakšne posledice ima lahko kajenje nosečnice na njenega otroka?
(a) otrok bolj počasi raste
(b) otrok se rodi s prenizko težo
(c) nenadna smrt dojenčka
- Koliko polnoletnih prebivalcev Slovenije NE kadi?
(a) okoli 25 %
(b) okoli 55 %
(c) okoli 75 %
- Koliko denarja, po vaši oceni, porabi povprečen kadilec v petih letih, če pokadi eno škatlico na dan (cena škatlice je okoli 2,60 evra)?
(a) okoli 2.700 €
(b) okoli 3.700 €
(c) okoli 4.700 €
- Koliko ljudi letno po vsem svetu umre za posledicami kajenja?
(a) 40.000
(b) 400.000
(c) 4.000.000
- Koliko mladostnikov (stari med 11 – 15 let), po vašem mnenju nikoli ne poskusi kaditi?
(a) pribl. 30 %
(b) pribl. 50 %
(c) pribl. 70 %
- Kaj se zgodi takoj po tistem, ko nekdo pokadi cigareto?
(a) roke in noge se ohladijo
(b) vnetje trebuha
(c) obleke in lasje smrdijo
- Kdo je najbolj uspešen pri preizkusih, ki zahtevajo visoko mero koncentracije?
(a) kadilci
(b) nekadilci
(c) nekdanji kadilci
- V Tanzaniji požete liste tobaka toplotno posušijo. Koliko dreves je treba posekati za sušenje 1 kilograma tobaka?
(a) 1 kilogram drv (narejenih iz nasekanih savanskih dreves)
(b) 5 kilogramov drv
(c) drevesa niso potrebna, ker je v Afriki ozračje dovolj vroče
- Katere škodljive posledice se pojavijo že zelo kmalu po začetku kajenja:
(a) neprijeten zadah in obarvani/rumeni zobje
(b) pospešeno gubanje kože in siv odtенок kože
(c) previsok strošek
- Pri otrocih, ki so izpostavljeni pasivnemu kajenju, je večja verjetnost, da bodo zboleli za:
(a) vnetjem srednjega ušesa
(b) bronhitisom
(c) astmo ali drugimi vnetji zračnih poti
- Tobačna industrija cigaretam doda snovi, da bi izdelek povzročal še večjo zasvojenost in večjo verjetnost nadaljevanja kajenja po prvih poskusih. Katere od naslednjih substanc tobačna industrija doda v ta namen?
(a) sladki koren (sladič)
(b) kakav
(c) amoniak
- Koliko substanc, ki jih vsebuje cigaretni dim, lahko povzroči raka?
(a) nobena
(b) približno 10
(c) približno 70

Nekaj vprašanj o programu »Izštekani«

Kakšno je tvoje dosedanje mnenje o učnih urah?

Kaj je po tvojem mnenju zanimivo in kaj ne?

Kaj bi rad predlagal za naslednje učne ure?



Izrazi se

Ko se pogovarjaš, govoriš in poslušаш s pomočjo besed. Vendar komunikacija ne poteka samo z usti in ušesi. Tudi pisanje, spletno klepetanje, pošiljanje sms sporočil, gestikuliranje, kazanje in igranje so načini izražanja. Vsekakor potrebuješ več kot besede, če želiš izraziti jaseen občutek ali čustvo.

PRIMERI BESED, KI IZRAŽAJO ČUSTVA, OBČUTKE ALI RAZPOLOŽENJA:

Žalosten	Zdolgočasen	
Varen	Prijeten	Zaljubljen
Negotov	Ljubek	
Grozljiv	Živčen	
Dober		
»Kul«	Sijoč	Zelo dober
Krasen	Junaški	
Optimističen	Jezen	
Močan	Bojzljiv	
Lep	Prestrašen	Plašen
Zaskrbljen	Hrepeneč	
Negotov	Poseben	Vznemirjen
Slabe volje	Prazen	
V redu	Hudoben	
Dobre volje	Podel	Osamljen
Zabaven	Razburljiv	
Eksploziven	Depresiven	
Razbremenjen	Besen	
Srečen	Navdušen	Zmeden
Ranljiv	Smešen	
Zapuščen	Navaden	
Bistroumen	Miroljuben	Previden

Izberi eno od teh situacij

- Po sporu s svojimi starši želim reči, da nisem imel prav.
- Moja sestra je žalostna in želim jo potolažiti.
- Zaljubljen sem in to želim povedati, vendar brez pretiravanja.
- Skoraj sem se zapletel v prepir in želim poudariti, da nisem imel prav.
- Moja ekipa je izgubila tekmo in sem zelo žalosten.
- Razočaran sem zaradi tistega, kar je storil moj prijatelj, in to mu želim povedati, ne da bi ogrozil najino prijateljstvo.

Pomisli na čustvo, občutek ali razpoloženje (izberi besedo na tej strani), ki ga želiš izraziti v izbrani situaciji:

Pomisli na drugo čustvo, občutek ali razpoloženje, ki ga zagotovo ne želiš izraziti v izbrani situaciji:

Tvoja izjava v izbrani situaciji:

Ostani zvest svojim prepičanjem

Biti odločen pomeni jasno povedati tisto, kar čutiš ali tisto, kar misliš ti. Včasih poskušaš biti jasen glede tistega, kar misliš, tako da to poveš z vpitjem. To pa ne deluje vedno dobro. Spet drugač ne želiš braniti svojega stališča in ostaneš tiho. Vendar tudi to ne deluje. Kako se postaviš sam zase in ostaneš zvest svojim prepičanjem?

Odločen sem ...

... s temi ljudmi (obkljukaj vse, kar velja zate)

- tujci
- starši
- učitelji
- brati ali sestrami
- drugimi, in sicer

... ko sem v teh situacijah

- pri športu
- doma
- v šoli
- na zabavi
- drugje, in sicer

... ko se počutim

- samozavesten
- neustrašen
- prijetno
- drugače, in sicer





PRIMERI ODKLONITVE

Ko ti nekdo ponudi cigareto, alkohol ali druge droge, ti pa želiš ponudbo zavrniti, se ti ni treba počutiti, kot da bi moral braniti samega sebe. Imaš svoje lastno mnenje. Da bi tvoje mnenje zvenelo odločno in jasno, pomisli na razloge in argumente, ki se skrivajo za tvojim odgovorom. Na svoj lasten način in s svojim lastnim slogom poišči načine zavrnitve.

Ne želim kaditi, ker ...

- cigaretam dodajajo preveč kemikalij, o katerih nihče ničesar ne ve.
- želim imeti svež zadah.
- je kajenje preveč draga razvada glede na to, koliko užitka naj bi mi ponujalo.
- nekateri moji starejši prijatelji zaradi kajenja hitro ostanejo brez sape.
- industrija, ki proizvaja cigarete, nenehno laže.
- mislim, da je to neumno.
- mi resnično ni do tega.
- ljudje zbolijo za rakom.
- ne morem kupiti cigaret, zato se mi ne da ukvarjati s tem.
- nočem postati zasvojen.
- sem pevec, športnik in ne želim kaditi.
- bom videti bolj modro? Ali res tako misliš?
- preprosto ne želim. In pika.



Ne želim piti, ker ...

- se lahko zabavam tudi brez pijače ...
- imajo nekateri ljudje, ki jih poznam, težave zaradi pitja.
- želim imeti nadzor nad svojim telesom in umom.
- želim samo to brezalkoholno pijačo.
- bom videti neumno.
- nekateri ljudje po pitju postanejo preveč grobi in agresivni in nočem biti takšen.
- se mnogo nesreč zgodi zaradi pitja alkohola.
- imam jutri vajo s svojo ekipo.
- preprosto ne želim. In pika.



Ne želim uporabljati prepovedanih drog, ker ...

- vplivajo na možgane in jih resnično ne moreš imeti pod nadzorom.
- je moja domišljija čisto v redu brez pomoči drog.
- je predrago.
- želim imeti nadzor nad svojim lastnim telesom in umom.
- nikoli ne moreš zares vedeti, kakšne smeti so primešane zraven.
- ne želim postati zasvojen.
- imam jutri vajo s svojo ekipo.
- preprosto ne želim. In pika.



Kar sem se naučil v tej učni uri, je ...

.....

Kar sem želel povedati v tej učni uri, pa nisem dobil priložnost, je ...

.....

Kar se spomnim o nekom drugem v tej učni uri, je ...

.....

Nekaj o meni, kar me preseneča, je ...

.....

Če obstaja še kaj takega, o čemer bi se želel(-a) pogovoriti, se bom poskušal(-a) pogovoriti z ...

.....



Včasih želiš iskreno in brez pretvarjanja pokazati svojo dobro stran. Še posebej, če želiš stopiti v stik z nekom, ki ga komaj poznaš. V tej učni uri se boš uril v veščinah za vzpostavljanje takšnih medosebnih odnosov.

SITUACIJE V ŠOLI



1. vloga:

V šoli si srečal fanta ali dekle, s katerim bi resnično rad(-a) stopil(-a) v stik. Želiš ga/jo povabiti v kino. Kaj lahko storiš? Kaj lahko rečeš? Na kaj moraš še pomisliti, ko se pogovarjaš z njim/njo (ohrani očesni stik, govori dovolj glasno, vendar ne preglasno itd.).

2. vloga:

V tvoji šoli je dekle ali fant, ki ti je zelo simpatičen(-a). Med odmorom pristopi k tebi in te povabi, da gresta skupaj v mesto? Kako se odzoveš? Kako se počutiš zaradi njenega/njegovega vedenja? Zakaj si se odločil, da greš z njim/njo v mesto?

VPRAŠANJA ZA AKTIVNEGA IGRALCA:

- S čim si bil zadovoljen pri svojem igranju?
- Kaj je bilo najtežje pri pristopanju k drugi osebi?
- Kaj bi naslednjič storil drugače?

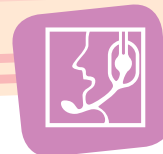
VPRAŠANJA ZA PASIVNEGA IGRALCA:

- Kaj ti je bilo všeč pri načinu, s katerim so pristopili k tebi?
- Če si opazil, da je bila druga oseba živčna, kaj jo je izdalo?
- Kako bi lahko vplival na način, kako je drugi igralec igral?

VPRAŠANJA ZA OPAZOVALCE V RAZREDU:

- Kako realistična je bila situacija?
- Kaj si opazil?
- Katere besede, geste ali vedenje s strani aktivnega igralca so jasno pokazale občutek ali razpoloženje?
- Kaj bi ti storil, da bi spoznal druge fante in dekleta?
- Kaj si opazil v povezavi z glasom, očesnim stikom in mimiko?

SITUACIJE NA ZABAVI



1. vloga:

Si na rojstnodnevni zabavi. Ne poznaš nikogar. Želiš stopiti v stik z enim od fantov ali deklet.

Kaj lahko storiš? Kaj lahko rečeš? Na kaj moraš še pomisliti, ko se pogovarjaš z njim/njo (ohrani očesni stik, govori dovolj glasno, vendar ne preglasno itd.).

2. vloga:

Si na rojstnodnevni zabavi enega od svojih prijateljev. Dekle ali fant, ki ga ne poznaš, pristopi k tebi in poskuša začeti pogovor s teboj.

Kako se odzoveš? Kako se počutiš zaradi njenega/njegovega vedenja? Zakaj ti je prijetno in zakaj ne?



Droge – informiraj se



Seveda si za droge slišal tudi izven učnih ur programa »Izštekani«. Mogoče doma, na televiziji ali na internetu. V okviru učnih ur se bomo pogovarjali tudi o drogah, saj moraš poznati tveganja zaradi njihove uporabe. O cigaretah in alkoholu smo se že pogovarjali. Obstaja še veliko drugih drog, ki jih lahko kadimo, pijemo, njuhamo ali na kakšen drug način vnašamo v našo kri, od tam pa v možgane. V možganih droge povzročijo, da uporabnik postane bolj tih ali bolj aktiven. Vendar istočasno povzročijo, da oseba postane prestrašena, umirjena ali omotična. Obstajajo tudi socialna tveganja, povezana z uporabo drog. Na primer, nekdo je mnenja, da bo z uporabo drog postal »kul«, uporniški ali ekološko ozaveščen. Medtem pa v resničnosti lahko pride do izgube nadzora in stika, posnemanja vedenja nekaterih drugih ljudi ter plačevanja zelo neekološki, kapitalistični in ultraglobalni industriji drog. Takšni učinki in tveganja so tema pričujoče učne ure.

Ali so droge bolj nevarne za dekleta kot za fante?

Ali lahko postanemo zasvojeni s hašišem in marihuano?

Ali obstajajo droge, ki ne povzročajo zasvojenosti?

Zakaj so droge nevarne?

Sposobnost spopadanja s problemi

En dan se počutiš srečnega in samozavestnega, ker se ti zdi, da je vse popolno! To so lahkotni dnevi. Nek drug dan pa se počutiš žalostnega in negotovega. O tem se je težko pogovarjati z drugimi. Na pojav takšnih dni ne moremo sami vplivati. Zato moraš najti način, da obvladaš tudi takšne vrste dni, in sicer s pogovorom ali drugimi strategijami.

http://www.jakobov-spletnidnevnik.net

Jakobov spletni dnevnik

JAKOBOVA ZGODBA

Jakob živi v stari hiši na dolgi in živahni ulici. Preden se odpravi v šolo, si vedno vzame nekaj minut, da z okna opazuje ulico. Ko opazuje tramvaj, ki se ustavi pred hišo, pomaha sosedu, ki svojega malega psa nosi v posebni vrečki v notranjosti svojega plašča. Odpravljata se na sprehod v park, ki je samo eno postajo naprej. Jakob tistih nekaj minut uživa v vsaki sekundi opazovanja skozi okno. Danes pa ni tako zabavno kot včeraj. Minute pri oknu so bolj žalostne kot katerikoli drugi dan, ki se ga Jakob lahko spomni.

Danes je torek in čez tri dni bo prišlo do velike spremembe v Jakobovem življenju, zaradi katere je zelo zaskrbljen. O morebitnih rešitvah si razbija glavo. Sedaj je svojo zgodbo objavil na priljubljeni mladinski spletni strani, kjer prosi za nasvet v upanju, da ima kdo kakšno dobro idejo.



Živjo! Pišem, ker potrebujem pomoč. Znašel sem se pred veliko dilemo!

Po vsej moji hiši je polno škatel, zavese so odstranjene z oken, nemogoče je preprečiti, kar se bo zgodilo.

Čez le nekaj dni se z mamo, očetom in sestro selimo v novo hišo v drugem mestu. Še vedno ne razumem razloga, vem samo to, da ima selitev nekaj opraviti s službo mojega očeta. Kako se lahko preselim v novo hišo, kjer nimam istega pogleda s svojega okna?

Kraj, kamor se bomo preselili, je 50 kilometrov stran. Odšli smo pogledat novo hišo, novo šolo in novi park. Vse je v redu. Hiša je popolnoma nova in lepša od te, v kateri živimo sedaj. Toda še vedno sem v skrbeh, da tam ne bom tako srečen kot tukaj. Sedaj imam čisto vse, kar me osrečuje! Ali bom spoznal nove prijatelje? In kako se bodo znašli prijatelji v moji nogometni ekipi? Ne želim izgubiti prijateljev, ki jih že imam, vključno z mojo punco! Kaj se bo zgodilo z mojim prvim razmerjem?

Zaskrbljen sem. Običajno sem pozitivna oseba, toda v tej selitvi je težko videti karkoli dobrega! Kaj lahko storim, da po najboljših močeh prebrodim to dilemo?

Prosim, dajte mi kakšen nasvet!

Jakob

PRIMERI UČINKOVITIH NAČINOV SPOPADANJA S PROBLEMI:

- Pogovori se o problemu in zaprosi za pomoč.
- Poslušaj nasvet ljudi, ki jim zaupaš.
- Pretehtaj točke za in točke proti.
- Dovolj počivaj, vadi in jej zdravo hrano, da boš bolj jasno razmišljal.
- Ugotovi, kje leži vzrok za problem: »Zakaj sem žalosten?« Ni dovolj samo prepoznati, da si žalosten.
- Zapiši svoj položaj in ga preberi nekoliko kasneje.
- Vadi ali uri se v nečem, kar želiš izboljšati.
- Informiraj se, da bi se več naučil.
- Uživaj.
- Ostani pozitiven.
- Bodi aktiven.



Pomanjkljivosti, s katerimi se moram spopasti ...

Prednosti, ki jih lahko razvijam in uporabim ...



Če bi bil avtor rubrike za dobre nasvete na spletni strani, ki jo je izbral Jakob, kaj bi mu odgovoril?

Dragi Jakob,





Učna ura 11

Reševanje problemov in sprejemanje odločitev

Problem lahko stoji pred tabo kot visok zid, nemogoče ga je premakniti. Lahko te ohromi in ti preprečuje normalno delovanje, razmišljanje ali nadaljevanje na kakršenkoli način. Model v petih korakih, ki se ga boste naučili v tej učni uri, je strategija za preprečevanje takšnih na videz brezizhodnih situacij.

IZBERITE ENO OD NASLEDNJIH PROBLEMSKIH SITUACIJ ALI PA SE SAMI SPOMNITE PODOBNEGA PRIMERA

Suzana vedno zamuja v šolo, ker presliši zvonjenje alarma na uri. Kako lahko premaga ta problem in pravočasno pride v šolo?

.....

.....

Jan je dobil negativno oceno pri zadnji kontrolni nalogi iz matematike in mora pri naslednjem preizkusu dobiti pozitivno oceno, če želi obdržati svoje povprečje. Postavil si je cilj, da bi v prihodnosti rad delal na področju, povezanim z matematiko. Zato si želi, da bi bil pri vseh testih dobro ocenjen. Kaj naj stori?

.....

.....

Liza živi doma, kjer starši nenehno kadijo. Zaveda se, da je pasivno kajenje slabo za njo in ne želi še naprej vdihavati dima. Kaj lahko stori?

.....

.....

Jure dobi paket cigaret. Zelo ga mika, da bi jih poskusil, vendar želi, da še drugi poskusijo skupaj z njim. Med drugim v razredu vpraša tudi Jana. Jan se odloči, da noče poskusiti. Kaj naj stori?

.....

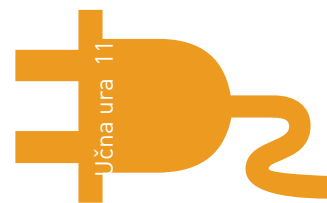
.....

Katja se je odločila, da ne želi piti alkohola. Povabljena je na zabavo in ve, da bodo tam mladi pili alkohol, pomešan s sokom ali mineralno vodo. Kaj naj stori?

.....

.....

u like a block of
It may be a raly ze
step modely or
is a strategy to
s.



Janezov mlajši brat ves čas preživlja na internetu. Janez se prepira s svojim mlajšim bratom, ker potrebuje družinski računalnik za svojo domačo nalogo. Kako naj reši ta problem?

Naša lastna situacija:

NAČRT ZA REŠEVANJE PROBLEMOV V PETIH KORAKIH

- 1. korak:** prepoznavaj problem
Kaj je moj problem? Kaj se dogaja? Kaj čutim?
Poskusi poiskati vzrok za problem.
- 2. korak:** razmišljaj in pogovarjaj se o morebitnih rešitvah
Pomislil na mnogo različnih rešitev (kreativno razmišljanje), vključno s pogovorom z nekom, ki mu zaupaš. Po najboljših močeh poskusi opisati, kako se počutiš.
- 3. korak:** pretehtaj možne rešitve
Pretehtaj možne rešitve, in sicer tako, da primerjaš prednosti in pomanjkljivosti ter upoštevaš kratkoročne in dolgoročne posledice. Na podlagi tega ovrednotenja izloči manj uporabne rešitve.
- 4. korak:** odloči se za eno rešitev
Odloči se za eno rešitev in ravnaj v skladu z njo.
- 5. korak:** nauči se od svoje izbire
Razmisli o rezultatih rešitve, ki si jo izbral. Kaj si se naučil? Kaj si spremenil? Se počutiš bolje?



Postavljanje ciljev

Sanjarjenje o tvoji prihodnosti pogosto vključuje tisto, kar želiš narediti in kaj želiš postati. Ter tudi, kar je ravno tako pomembno, kakšen boš postal. Tvoja prihodnost ni sestavljena zgolj iz tvojega poklica, temveč tudi iz tvojega zdravja in odnosov z ljudmi okrog tebe. Na koncu učnih ur »Izštekanj« ti želimo pokazati preprosto orodje za ločevanje dolgoročnih in kratkoročnih ciljev.

MOJI CILJI: DOLGOROČNI IN KRATKOROČNI KORO NI

Moj dolgoročni cilj:

»Nekaj, kar želim doseči na dolgi rok, je

.....
«

V skupini razpravljajte o svojem dolgoročnem cilju in ga razdelite na tri korake. Na ta način boste oblikovali kratkoročne cilje.

1. korak:

.....

2. korak:

.....

3. korak:

.....

Na kakšen način bi droge lahko preprečevale doseganje tega cilja?

.....

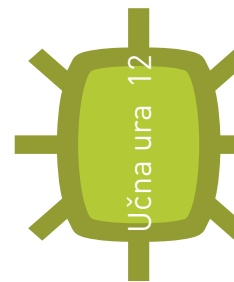
OVREDNOTENJE PROGRAMA »IZŠTEKANI«

Poglej nazaj v svoj delovni zvezek v 1. učno uro in preglej osebne cilje, ki si jih imel glede tega programa. Ali meniš, da si dosegel svoje cilje?

Da, ker

Ne, ker

is often about what
want to become. Also
be our future. Also
the people of your
to divide a long-term



KAJ SEM SE NAUČIL: V UČNIH URAH »IZŠTEKANI«

Kar lahko uporabim zase.....

Kar lahko uporabim doma ali drugje.....

Kar želim izboljšati pri sebi.....

Kar mi je bilo najbolj všeč ali kar sem najbolj cenil.....

Kar se mi je zdelo težko oziroma ne tako prijetno.....

Namigi za izboljšanje učnih ur.....



Slovo od prijatelja:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Stran za tebe

Napiši nekaj zabavnega ali zanimivega, kar si izkusil, slišal ali o čemer si razmišljal med učnimi urami. Včasih boš moral svoj delovni zvezek pokazati ostalim učencem. Včasih pa bo učitelj pobral delovne zvezke, da bi prebral tvoje odgovore na vprašanja.



A series of horizontal dotted lines for writing.

Write something funny or interesting that you experienced, heard or thought about in between the lessons. Sometimes you will have to show your work to other pupils or the teacher.



»Izštekani«

