

»Izštekanj«

PRIROČNIK ZA UČITELJE

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 priročnik. Seveda pa se napisano nanaša na oba spola (moško in žensko obliko).

Ta priročnik je del programa »IZŠTEKANI«, ki ga dopolnjujeta delovni zvezek 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

Priročnik za učitelje

Preventiva v šoli

Spoštovani učitelj,

Ta program za šole vam prek sklopa dvanajstih učnih ur služi kot orodje za delo na področju socialnih vplivov, življenjskih veščin in preprečevanja uporabe drog. V tem uvodu boste izvedeli več o ozadju in konkretnih predlogih za dejavnosti v vašem razredu.

Preventiva v zgodnjih letih

Če želimo, da bi preventivno delovanje vplivalo na vedenje najstnikov, se moramo osredotočiti na prva leta odraščanja. Cigarete, alkohol in zdravila so droge, ki so jih mladi najstniki morda že poskusili. Tudi kanabis in druge prepovedane droge vse bolj postajajo del njihovega izkustvenega sveta. Čeprav smo v učne ure programa »IZŠTEKANI« vključili informacije o drogah in njihovih škodljivih učinkih na zdravje, se zavedamo, da so informacije najbolj učinkovite, če jih učenci zmorejo povezati s svojim vsakdanjim življenjem in se lahko o njih pogovarjajo s svojimi vrstniki. Zato v učnih urah informacije združujemo z osebnimi in socialnimi veščinami.

Takšni preventivni programi so najbolj učinkoviti v obdobju, ko so učenci stari med 12 in 14 let. Na tej stopnji imate učitelji bolj tesen stik s svojimi učenci in bolj poglobljeno znanje o njihovih veščinah in vedenju. Kot učitelj lahko ustvarjate priložnosti za vključevanje učencev, tako lahko učenci povezujejo učne ure s tistim, kar že vedo ter postavljajo realistične cilje.

Interaktivno usposabljanje

Program »IZŠTEKANI« je razmejen na dvanajst učnih ur, ki bi vam morale omogočiti, da program izvedete v enem šolskem semestru. Izvajamo tudi usposabljanje za učitelje in močno priporočamo, da se vsi učitelji udeležijo takšnega interaktivnega usposabljanja. Pri usposabljanju se poleg stališč in metodologije, ki so potrebni za delo na življenjskih veščinah in kognitivnem socialnem vplivu, seznanite tudi z ozadjem in strukturo učnih ur. Interaktivnost je ključna komponenta programa »IZŠTEKANI«, saj gre bolj za vprašanja in odgovore: cilj je doseči, da bi se učenci pogovarjali in skupaj delali na pozitiven način.

Spravimo se k delu

V uvodu v priročnik vas seznanjamo s teoretičnim ozadjem programa. Pred začetkom boste izvedeli, kako je program sestavljen, in našli uporabne nasvete, ki vam bodo pomagali pri praktični pripravi učnih ur. Poskrbeli smo, da so navodila za učne ure kar najbolj neposredna in podrobna. Upamo, da smo vas navdihnili za delo na kreativen način.

Veliko sreče z učnimi urami programa »IZŠTEKANI«!

Sanela Talić, vodja preventivnih programov

Vsebina

PRVI DEL: UVOD	5
EU-DAP, PREPREČEVANJE ZASVOJENOSTI Z DROGAMI	6
ŽIVLJENJSKE VEŠČINE, POVEZANE S PREPREČEVANJEM UPORABE DROG	7
NASVETI ZA UČITELJE	8
KAKO JE PROGRAM »IZŠTEKANI« SESTAVLJEN	9
VKLJUČEVANJE STARŠEV	11
USPOSABLJANJE UČITELJEV	12
GRADIVA	12
DRUGI DEL: NAVODILA ZA UČNE URE	13
UČNA URA 1: UVOD V PROGRAM »IZŠTEKANI«	14
UČNA URA 2: BITI ALI NE BITI V SKUPINI	16
UČNA URA 3: IZBIRE – ALKOHOL, TVEGANJE IN ZAŠČITA	19
UČNA URA 4: TVOJA PREPRIČANJA, NORME IN INFORMACIJE – ALI ODSEVAJO RESNIČNOST?	23
UČNA URA 5: KAJENJE CIGARET – INFORMIRAJ SE	25
UČNA URA 6: IZRAZI SE	27
UČNA URA 7: OSTANI ZVEST SVOJIM PREPRIČANJEM	29
UČNA URA 8: ŽURER	31
UČNA URA 9: DROGE – INFORMIRAJ SE	33
UČNA URA 10: SPOSOBNOST SPOPADANJA S PROBLEMI	35
UČNA URA 11: REŠEVANJE PROBLEMOV IN SPREJEMANJE ODLOČITEV	37
UČNA URA 12: POSTAVLJANJE CILJEV	39
TRETJI DEL: PRILOGE	41
NAVODILA ZA IGRANJE VLOG	42
SPROSTITVENE AKTIVNOSTI	43
INFORMATIVNI LIST O DROGAH ZA UČITELJE	46
VPRAŠANJA O DROGAH ZA UČNO URO 9	51
VIRI	60

Prvi del: Uvod

PREVENTIVA NA PODLAGI DOKAZOV	6
KAJ JE PROGRAM »IZŠTEKANI«?	6
UČINKI PROGRAMA »IZŠTEKANI«	7
PROGRAM »IZŠTEKANI« KOT DEL ŠOLSKE POLITIKE NA PODROČJU PREPREČEVANJA UPORABE DROG	7
ŽIVLJENJSKE VEŠČINE POVEZANE S PREPREČEVANJEM UPORABE DROG	7
NASVETI ZA UČITELJE	8
KAKO JE PROGRAM »IZŠTEKANI« SESTAVLJEN?	9
SEGMENTI V NAVODILIH ZA UČNE URE	11
VKLJUČEVANJE STARŠEV	11
USPOSABLJANJE UČITELJEV	12
GRADIVA	12
VIRI	60

EU-Dap, preprečevanje zasvojenosti z drogami

Program »IZŠTEKANI« je šolski preventivni program na področju drog, ki je namenjen mladostnikom med 12. in 14. letom starosti, temelji pa na kognitivnem modelu socialnega vpliva. Program »IZŠTEKANI« je inovativen v tem, da je bil razvit v sodelovanju s sedmimi evropskimi državami in je znan pod imenom projekt EU-Dap. Vrednotenja glede učinkovitosti je bil deležen že v zgodnejši fazi. Kaj je podlaga za ta novi evropski program na področju preprečevanja uporabe drog?

PREVENTIVA NA PODLAGI DOKAZOV

Raziskovalci in strokovnjaki na področju preprečevanja uporabe drog so se v zadnjih letih zedinili glede seznama značilnosti, ki določajo učinkovitost šolskih programov: celosten model socialnega vpliva, življenjske veščine, osredotočenost na norme in dodajanje posredovanj s strani družine¹. Vendar pa je število programov, ki so jih razvili specifično za evropske države, močno omejeno, saj je večina programov, ki so bili podvrženi evalvacijskim študijam (oziroma vrednotenju), potekala v ZDA.

Najsodobnejše raziskave in publikacije kažejo, da je uporaba drog za mnoge mladostnike življenjski slog. To pomeni, da je pri uporabi tobaka, alkohola in drugih drog pomemben socialni vpliv. Novi pristopi na področju preventive so vključevali programe usposabljanja o celostnem socialnem vplivu. Cilj tega pristopa je mladostnike opremiti s specifičnimi veščinami in sredstvi, ki jih potrebujejo, da se uprejo socialnim vplivom², in da podprejo svoje znanje o drogah in njihovih škodljivih posledicah za zdravje. Toda socialni vpliv je v programe hkrati vključen kot varovalni dejavnik pri preprečevanju uporabe drog. Interaktivne metode, ki se uporabljajo v takšnih programih, so osredotočene na razvijanje sposobnosti, da bi odnose in močne socialne mreže združili s pristopom do drog in uporabe drog. Večina znanih programov življenjskih veščin pripada celostnemu modelu socialnega vpliva, kar program »IZŠTEKANI« je.

Najzgodnejši ovrednoteni programi na področju preprečevanja uporabe drog so temeljili na predpostavki, da se mladostniki vzdržijo kajenja ali uporabe drugih drog, če so seznanjeni s primernimi informacijami v zvezi s škodljivimi učinki uporabe drog. Vendar se je izkazalo, da takšen pristop ne vpliva na odnos ali dejansko vedenje³. Prek spoznavanja omejitev pobud, ki so temeljile zgolj na znanju, so se razvile druge strategije. Poleg tega je afektivni model imel mnogo širši pristop in je pogosto izključeval dejanske informacije⁴.

KAJ JE PROGRAM »IZŠTEKANI«?

»IZŠTEKANI« je preventivni šolski učni načrt na področju drog, ki temelji na celostnem pristopu socialnega vpliva. Razvit,

vpeljan in ocenjen je bil v sklopu študije, ki je potekala v več centrih v sedmih evropskih državah: Belgiji, Nemčiji, Španiji, Grčiji, Italiji, Avstriji in na Švedskem. Vključuje kar najbolj učinkovite komponente na temelju dokazov.

Pri razvoju programa »IZŠTEKANI« smo upoštevali rezultate prejšnjih raziskav. Glavne značilnosti učnega načrta »IZŠTEKANI« so:

- program temelji na modelu celostnega socialnega vpliva, ki je interaktiven in povezuje elemente življenjskih veščin in normativnih prepričanj;
- ciljne skupine so mladostniki stari od 12 do 14 let, ker je to starost, pri kateri mladostniki običajno pričnejo eksperimentirati z drogami (še posebno s kajenjem cigaret, pitjem alkohola);
- vsebine programa so namenjene zmanjševanju začetka uporabe drog in/ali zaustavljanju prehoda od eksperimentalne do redne uporabe drog;
- program je sestavljen iz 12 učnih ur, ki naj bi se izvajale med šolskim poukom na osnovi priporočil, ki so pokazala, da imajo programi z manj kot desetimi enotami manjše učinke kot programi s povprečno dolžino petnajst enot⁵;
- drogi, o katerih govorimo, sta predvsem alkohol in tobak;
- začetni program »IZŠTEKANI« je vseboval vrstniško komponento, kar pomeni, da so izbrani učenci pomagali pri izvedbi in nadzirali aktivnosti v učilnici. Vendar pa je bila ta specifična komponenta slabo vpeljana, pa tudi sicer po vpeljavi ni v veliki meri vplivala na učinkovitost. Iz teh razlogov vrstniška komponenta ni vključena v revidirano različico programa »IZŠTEKANI«. Potencialna vloga vrstnikov pri izobraževanju o uporabi drog je bila vseeno predmet razprave v mnogih pregledih literature. Vendar ne smemo preučevati zgolj vrstniškega programa, v katerem so vrstniki usposobljeni vodje, ki spodbujajo aktivnosti v učilnici polni vrstnikov iste starosti, ampak tudi vrstniško interakcijo med učenci v razredu;
- program vsebuje starševsko komponento. Starši na splošno nimajo niti dovolj osnovnega znanja o drogah niti zaupanja glede svojega odnosa do uporabe drog. Čeprav študija EU-Dap ni razkrila nobenega specifičnega vpliva starševske komponente na učinke glede vedenja učencev, v programsko gradivo vključujemo scenarije srečanja s starši. So pomemben del integriranega in strukturiranega pristopa šole na področju zdravstvene vzgoje. Srečanja s

starši, ki so dodatek k programu »IZŠTEKANI«, vsebujejo:

- splošne starševske veščine, ki bodo okrepile družinske odnose in zmožnost staršev, da se ukvarjajo z medosebnimi stiki, nego, nadzorom in reševanjem konfliktov;
- veščine v povezavi s vsebinami, ki bodo povečale znanje staršev o drogah, in jim pomagale, da bodo svojim otrokom posredovali ustrezna stališča in vedenjske modele v zvezi z drogami;
- veščine, ki krepijo samozavest posameznikov, da so dobri starši⁶;

Učitelji bodo pred uvedbo programa vključeni v specifično usposabljanje. Usposabljanje učiteljev je pomembna komponenta za zagotavljanje visoke kakovosti pri uvajanju metod in vsebin programa⁷.

Učinki programa »IZŠTEKANI«

Vrednotenje programa EU-Dap je bilo izvedeno kot naključna nadzorovana študija, ki je potekala med septembrom 2004 in majem 2006. Intervencijski program z imenom »IZŠTEKANI« je bil usmerjen v naključno izbrano skupino učencev, starih med 12 in 14 let, izvajalci pa so preučevali učinkovitost osnovnega programa v 12 enotah v primerjavi z nadzornimi okoliščinami (t. i. kontrolnimi šolami). Ocenjen je bil tudi učinek dodane starševske in vrstniške intervencije⁸.

Po enem letu je vrednotenje pokazalo učinke v skladu z drugimi najboljšimi praksami na področju preventivnih programov. Pri učencih, ki so sodelovali v učnem načrtu »IZŠTEKANI«, se je pokazala 30 % manjša verjetnost, da bodo dnevno kadili cigarete, in da bodo izkusili opijanje, ter 23 % manjša verjetnost, da so v zadnjem mesecu poskusili kanabis, in sicer v primerjavi z učenci, ki so sledili običajnemu izobraževalnemu učnemu načrtu. V zvezi s starševsko ali vrstniško komponento ni bilo zaznati nobenega drugega dodatnega učinka⁹.

»IZŠTEKANI« kot del šolske politike na področju preprečevanja uporabe drog

Šole predstavljajo primerno okolje za izvajanje preventive na področju alkohola, prepovedanih drog in tobaka. Temeljni razlog za to je, da šole vsako leto ponujajo najbolj sistematičen in učinkovit način za doseganje velikega števila učencev. Drugič, osebje šole lahko mladino nagovarja v zgodnji dobi, in sicer preden si ustvarijo prepričanja o kajenju. In slednjič, splošni šolski učni načrt se sam po sebi lahko uporablja kot del preventivnega pristopa, na primer pozitivno šolsko ozračje je varovalni dejavnik pred zlorabo drog.

Program »IZŠTEKANI« lahko dopolnimo s politiko preprečevanja uporabe drog na šoli. Program naj bi bil skladen z drugimi posegi in naj bi ustrezal obsežnejši politiki šole. Prav tako se lahko zgodi, da je program »IZŠTEKANI« prva pobuda šole v zvezi s preprečevanjem uporabe drog. V tem primeru je potrebno za šole razviti politiko do drog, ki vključuje elemente, kot so:

- vizija o preventivi – razlaga temeljnega načela za preprečevanje uporabe drog;
- pravila v zvezi z uporabo s strani učencev, šolskega osebja in obiskovalcev na območju šole, v šolskih vozilih in na prireditvah izven šolskega območja, ki jih sponzorirajo šole;
- prepoved oglaševanja alkohola, zdravil in tobaka v šolski zgradbi, na prireditvah in v šolskih publikacijah;
- zahteva, da vsi učenci razvijejo veščine in znanje, s katerimi se bodo znali izogniti uporabi drog;
- pravila za učence in šolsko osebje glede dostopa do programov, ki jim pomagajo, da prenehajo z uporabo alkohola, tobaka in drugih drog;
- postopki za posredovanje informacij glede šolske politike učencem, celotnemu šolskemu osebju, staršem ali družinam, obiskovalcem in skupnosti, ter postopki za nadzor skladnosti le-teh.

ŽIVLJENJSKE VEŠČINE POVEZANE S PREPREČEVANJEM UPORABE DROG

Igranje klavirja je veščina, prav tako tesarstvo in slikanje. Vendar pa obstajajo tudi veščine, ki so povezane z družbenimi odnosi ali družbenim vedenjem: na primer vzpostavljanje stika z neznano osebo ali zelo pozorno poslušanje. To so socialne veščine, čustvene veščine ali osebne veščine, ki jih lahko razvijamo naprej s pomočjo programov, ki temeljijo na modelu celovitega socialnega vpliva. V tem uvodu se bomo posebej osredotočili na medosebne in osebne veščine. V literaturi in vedno bolj tudi v šolskem okolju te veščine pogosto imenujemo življenjske veščine.

Življenjske veščine so zmožnost upoštevanja in spoštovanja drugih ter ustvarjanja pozitivnih odnosov z družino in prijatelji, poslušanja in učinkovitega komuniciranja ter zmožnost zaupati drugim in prevzeti odgovornost. Če jih definiramo na takšen način, se lahko življenjske veščine razlikujejo glede na kulturo in okolje. Vendar pa je v literaturi navedeno, da obstaja poglobljen niz veščin, ki so v samem središču pobud za spodbujanje zdravja in dobrega počutja otrok ter mladostnikov⁹. Za program na področju socialnega vpliva, kar program »IZŠTEKANI« tudi je, smo te veščine povezali v spodnji seznam ter dodali še »normativno prepričanje«.

Kritično mišljenje

Zmožnost analizirati informacije in izkušnje na objektivni način. Kritično mišljenje lahko prispeva k zdravju, saj nam pomaga, da prepoznamo dejavnike, ki vplivajo na stališča in vedenje, kot so vrednote, pritisk s strani vrstnikov in medijev.

Sprejemanje odločitev

To nam pomaga, da se konstruktivno spopademo z odločitvami glede našega življenja. To velja za področje preventive zdravja, če mladi ljudje aktivno sprejemajo odločitve, povezane z osebnim zdravjem, prek presojanja različnih možnosti in posledic, ki bi lahko spremljale različne odločitve.

Reševanje problemov

Sposobnost konstruktivnega soočanja s problemi v našem življenju. Pomembne nerešene težave lahko povzročijo duševni stres in posledično fizični napor.

Kreativno mišljenje

Prispeva tako k sprejemanju odločitev kot reševanju problemov, saj posamezniku omogoča, da raziskuje dostopne možnosti in različne posledice dejanj ali ne-dejanj. Pomaga nam gledati prek neposrednih izkušenj. Četudi ne prepoznamo nobenega problema in ne bomo sprejeli nobene odločitve, nam lahko kreativno mišljenje pomaga, da se na okoliščine v vsakdanjem življenju odzovemo prilagodljivo in prožno.

Učinkovita komunikacija

Zmožnost verbalnega in neverbalnega izražanja samega sebe na načine, ki so primerni v določeni kulturi ali okoliščinah. To pomeni biti sposoben izraziti možnosti in želje ter hkrati potrebe in strahove. Prav tako lahko pomeni sposobnost, da vprašamo za nasvet in pomoč v sili.

Veščine v odnosih

Sposobnost vzpostavljanja odnosov z drugimi na pozitivne načine. Biti sposoben ustvariti in obdržati prijateljske odnose je lahko izjemnega pomena za naše duševno in družbeno počutje. Ohranjanje dobrih odnosov z osebami je pomemben vir družbene podpore. Biti sposoben konstruktivno zaključiti nek odnos je tudi del osebnostnih veščin.

Samozavedanje

Prepoznavanje samega sebe, našega značaja, naših moči in slabosti, okusov in strahov. Razvijanje samozavedanja nam pomaga prepoznati, kdaj smo pod stresom ali čutimo pritisk. Samozavedanje je pogosto predpogoj za učinkovito komunikacijo in medosebne odnose ter hkrati za razvijanje empatičnih odnosov z drugimi.

Empatija

Sposobnost predstave, kaj lahko druga oseba izkusi v okoliščinah, s katerimi nismo seznanjeni. Empatija nam lahko pomaga razumeti in sprejeti druge, ki so zelo različni od nas samih, lahko izboljša družbene stike in spodbuja gojenje skrbnih odnosov do ljudi, ki iščejo nego, pomoč in strpnost.

Obvladovanje čustev

Prepoznavanje čustev pri drugih in pri nas samih, zavedanje, kako čustva vplivajo na vedenje in sposobnost primernega odziva na čustva. Intenzivna čustva, kot sta jeza ali žalost, imajo lahko negativne učinke na naše zdravje, če se ne odzovemo ustrezno. Obvladovanje stresa temelji na prepoznavanju virov stresa v našem življenju, kako le-ti učinkujejo na nas, in na nadzoru naših ravni stresa. To lahko pomeni ukrepanje, da bi zmanjšali vire stresa (na primer z vpeljevanjem sprememb v našem fizičnem okolju ali življenjskem slogu), ter hkrati učenje o tem, kako se sprostiti tako, da naše napetosti, ki so posledica neizogibnega stresa, ne bodo povzročile težav z zdravjem.

Normativno prepričanje

Proces, kjer vaše prepričanje v nekaj postane norma za vaše vedenje. Če to prepričanje temelji na napačni informaciji ali napačni interpretaciji, norma ni ustrezna. Mladi ljudje imajo pogosto pretirana prepričanja v zvezi z vedenjem starejših najstnikov (na primer, skoraj vsi kadijo hašiš pri 16. letih). Takšno prepričanje postane njihova norma in vpliva na njihovo vedenje. V tem primeru govorimo tudi o normativnem izobraževanju: popravljamo normativnih pričakovanj in poskusu ustvariti ali okrepiti prepričanja, ki temeljijo na dejanskih podatkih o razširjenosti in sprejemljivosti uporabe drog¹⁰.

NASVETI ZA UČITELJE

Uspešnost vaših učnih ur programa »IZŠTEKANI« je v veliki meri odvisna od načina, s katerim si učenci v skupini izmenjujejo ideje in občutke. To je njihov lasten prispevek in odgovornost. Vaša vloga v tem postopku je povečati pozitivno sodelovanje in interakcijo med mladimi deklety in fanty v vašem razredu. Program vsebuje mnogo dinamičnih metod za delo v parih ali majhnih skupinah. V 12 učnih urah bodo učenci prav tako razvili lastno sposobnost za razpravljanje in izmenjavo svojih misli v večji skupini. V nadaljevanju boste našli nekaj specifičnih opomnikov in nasvetov za takšne razprave v razredu.

Skupinska razprava v krogu

Če bodo učenci postavljeni drug ob drugem v majhnem krogu, bodo govorili bolj sproščeno, poslušali bolj intenzivno, se počutili močneje povezane in doživljali manj skupinskega rivalstva. Pripravite prostor za razpravo v obliki zaprtega (ali ozkega) kroga. Med učenci ni nobenih miz. Po možnosti raje uporabite stole, na katerih učenci običajno sedijo. Primerno je tudi, če lahko uredite ločen kotiček z majhnimi stoli. Tudi vi ste del kroga in prvič razložite, zakaj uporabljate takšno ureditev prostora.

Poslušajte drug drugega

Krog nam omogoča, da se bolj vidimo in slišimo. To postavitev ste izbrali, ker mislite, da se učenci lahko učijo tudi drug od drugega in ne samo od vas kot učitelja.

Zahvala

Učenci, ki jih spodbujamo, ker so prispevali k razpravi, četudi samo z nekaj besedami, bodo pridobili samozavest in voljo do ponovnega sodelovanja.

Postavljanje vprašanj

S postavljanjem vprašanj o nečem, kar učenec reče, bodisi da to ponovimo ali povemo z drugačnimi besedami, bodo otroci lahko preverili, razjasnili in razumeli, kaj hočejo povedati. To je pomembno pri razpravi v krogu, toda postalo bo še bolj pomembno pri nalogah v podskupinah, na katerih bodo učenci delali.

Pridružite se tudi vi

S tem, da se pridružite razpravi, dajete zgled, spodbujate aktivno sodelovanje, nagradite otroke in pokažete, da od učencev ne zahtevate nič takega, česar sami ne bi hoteli storiti.

Tihi učenci

Tihi učenci včasih ne potrebujejo verbalnega izražanja, ker se s poslušanjem naučijo ravno toliko, kot se njihovi navdušeni sošolci naučijo z govorjenjem. Drugi otroci, ki ostanejo tihi, pravzaprav veliko raje sodelujejo, vendar so plašni. Tihe, plašne otroke lahko vključimo tako, da le-ti prišepnejo svojo idejo na uho otroku, ki sedi poleg njega. Sosednji otrok bo na glas povedal, kaj je slišal.

Tišina

Interval tišine v pogovoru ne pomeni, da se je učni postopek ustavil. Vaši učenci razmišljajo. Mnoga vaša vprašanja so težka. Tudi vi morate premisliti o njih. Ne bo odveč, če boste počakali deset sekund. Tišino lahko naredite bolj prijetno, če boste na glas povedali »Zdaj pa vsi skupaj premislimo o tem ...«, ali če ste še bolj odločni v smislu »Jaz mislim«.

Pravica ne odgovarjati

Če sprašujete o osebnih izkušnjah, mislih ali občutkih, morate učencem dati pravico, da odgovor zavrnejo: da jih preskočite. Ni jim treba povedati zaupnih stvari ali nečesa, kar bi jih lahko spravilo v neugoden položaj. To je odločitev učenca samega, toda kot učitelj imate velik vpliv na to, in sicer z načinom, kako postavljate vprašanja. Učencem lahko ponudite možnost, da ne odgovorijo na vprašanje in se ne izpostavijo.

Izognite se posmehu

Nič ni tako učinkovito pri povzročanju frustracij in poniževanja, kakor povzročiti, da je učenec videti smešen; bodisi z besedami ali prikrito. Vsak učitelj bo očitno prepovedal, da se bo učenec drugemu učencu smejal v obraz. Toda pravila igre so bolj sofisticirana, kot ste po vsej verjetnosti že izkusili z mladimi najstniki. Če opazite, da je prišlo do poniževanja in posmeha na zahrbtnen in potuhnjen način, morate na glas povedati, kaj slišite ali vidite. V takšnih primerih vaša vloga skupini daje varnost in zaščito, ki jo

potrebuje, da bi služila kot praktična postaja za socialne in osebnostne veščine.

Vključevanje družine

Samo govoriti o tej zadevi doma zagotovo ni dovolj, da bi premostili razliko med veščinami, ki se jih učenci naučijo v šoli, in družinskim okoljem učenca. Včasih lahko povzroči neželene učinke. Da bi se izognili takšnim neželenim posledicam, je starše priporočljivo obveščati o tekočem programu.

Vrednote

Kot učitelj morate odgovoriti na vprašanja o vrednotah s čisto vestjo. Otroci želijo vedeti, kaj menite vi. Toda tudi njim morate dovoliti, da razmišljajo. Z analiziranjem vedenja ali izražanja drugih se otroci naučijo, kaj je dobro ali slabo.

Spodbujajte razpravo

Poskusite sestaviti dodatna vprašanja in pomagati vsem učencem, da sodelujejo v razpravi. Zapomnite si, da predmet teh učnih ur pogosto ni iskanje pravega odgovora, ampak imeti priložnost učiti se prek stališč in pogledov drugih oseb.

Motivirajte in navdihnite

Vaša navdušenost bo odločilna za motiviranje in navdihovanje skupine. Na dejavnosti se pripravite tudi duševno ter poskusite najti besede in geste, ki bodo učence prepričale k sodelovanju.

KAKO JE PROGRAM »IZŠTEKANI« SESTAVLJEN?

Enote programa so osredotočene na tri komponente:

1. informacije in stališča,
2. medosebne veščine,
3. osebnostne veščine.

Tabela v nadaljevanju predstavlja pregled dejavnosti in glavne poudarke učnih ur v programu »IZŠTEKANI«. Priporočamo, da cilje učnih ur hranite ne samo v vaših glavah, ampak da jih posredujete tudi učencem, tako da bodo sposobni prispevati, delati in razmišljati v smeri cilja učne ure.

Segmenti v navodilih za učne ure

V nadaljevanju predstavljamo posamezne segmente v navodilih za učne ure.

Pregled učnih ur programa »IZŠTEKANI«

UČNA URA	NAZIV	DEJAVNOSTI	CILJI	FOKUS
1	Uvod v program »IZŠTEKANI«	Predstavitve, skupinsko delo, dogovor o pravilih	Uvod v program, postavitve pravil za učne ure, razmišljanje glede znanja o drogah	Info
2	Biti ali ne biti v skupini	Situacijske igre, plenarna razprava, igra	Razjasnitev vpliva skupine in skupinskih pričakovanj	Medosebno
3	Alkohol	Informacije o različnih dejavnikih, ki vplivajo na uporabo drog	Informacije o različnih dejavnikih, ki vplivajo na uporabo drog	Info
4	Testiranje resničnosti	Predstavitve, plenarna razprava, skupinsko delo, igra	Pospeševanje kritičnega ocenjevanja informacij, razmišljanje o razlikah med lastnim mnenjem in dejanskimi podatki, popravek norm	Osebnostno
5	Kajenje cigarete	Kviz, plenarna razprava, povratne informacije, igra	Informacije o učinkih kajenja, razlikovanje med pričakovanim in resničnim učinkom ter med kratkoročnimi in dolgoročnimi učinki	Info
6	Izrazi se	Igra, plenarna razprava, skupinsko delo	Ustrezno posredovanje občutkov, razlikovanje med verbalno in neverbalno komunikacijo	Osebnostno
7	Ostani zvest svojim prepričanjem	Plenarna razprava, skupinsko delo, igranje vlog	Pospeševanje odločnosti in spoštovanja do drugih	Medosebno
8	Žurer	Igranje vlog, igra, plenarna razprava	Prepoznavanje in cenjenje pozitivnih kvalitete, sprejemanje pozitivnih povratnih informacij, udejanjanje in razmišljanje o vzpostavljanju stikov z drugimi	Osebnostno
9	Droge – informiraj se	Skupinsko delo, kviz	Informacije o pozitivnih in negativnih učinkih uporabe drog	Info
10	Sposobnost spopadanja s problemi	Predstavitve, plenarna razprava, skupinsko delo	Izražanje negativnih čustev, spopadanje s slabostmi	Osebnostno
11	Reševanje problemov in sprejemanje odločitev	Predstavitve, plenarna razprava, skupinsko delo, domače naloge	Strukturirano reševanje problemov, pospeševanje kreativnega mišljenja in samonadzora	Medosebno
12	Postavljanje ciljev in zaključek	Igra, skupinsko delo, plenarna razprava	Razlikovanje med dolgoročnimi in kratkoročnimi cilji, povratne informacije o programu in postopku med programom	Medosebno

Naziv

Povzetek učne ure, mestoma v izzivalnem ali provokativnem slogu. Lahko ga napišete na tablo ali uporabite kot obvestilo ali delovni naslov, da bi svojim sodelavcem razložili, kaj boste delali med učnimi urami »IZŠTEKANI«.

Nekaj besed o tej učni uri

Motivacija za učno uro ali nekaj ozadja o predmetu učne ure. Mogoče boste v tem delu prebrali nekaj, kar boste kot uvod lahko s svojimi besedami povedali učencem ali staršem, če bodo spraševali o določeni vaji.

Cilji

Ta del opisuje želene rezultate različnih segmentov učne ure, kot so priprava, uvod, glavni cilji in zaključek. Za večino učnih ur navedemo tri cilje.

Kaj potrebujete

Seznam gradiv, ki morajo biti pri roki med aktivnostmi.

Namigi za pomoč pri učnih urah

Nekaj praktičnih in pedagoških vprašanj.

Uvod

Predlagana uvodna aktivnost za začetek učne ure. To lahko imenujemo tudi pozicioniranje ali začetna točka učne ure.

Glavne aktivnosti

Za vsako učno uro imamo na razpolago podroben in konkreten seznam predlaganih aktivnosti. Raziskave so pokazale, da previdna uporaba preventivnega programa poveča njegovo stopnjo učinkovitosti. Zato ne smete spreminjati vrstnega reda, strukture in opisa aktivnosti v učni uri.

Zaključek

Ta del vsebuje povzetek glavne aktivnosti in včasih tudi njeno ovrednotenje. Lahko je oblikovan kot skupinski krog ali dialog z odprtimi vprašanji. Zaključek lahko izvedete tudi kot igro, včasih zelo kratko.

Kratko in jedrnato

Zelo kratek pregled učne ure. To imejte v mislih med učno uro, da bi zagotovili, da ne boste preskočili pomembne komponente. Lahko pa vašim sodelavcem ali zainteresiranim staršem predstavlja namig o vaših aktivnostih.

VKLJUČEVANJE STARŠEV

Starši so bistven del integriranega in strukturiranega pristopa šole v politiki zdravstvene vzgoje. Čeprav študija EU-Dap ni ugotovila nobenega specifičnega vpliva starševske komponente na vedenja učencev, smo v programska gradiva vključili delavnice za starše.

Mednarodna skupina EU-Dap je razvila program, ki je sestavljen iz treh večernih delavnic (ali kadarkoli je to izvedljivo glede na navade vaše šole) s starši učencev. Vsaka delavnica traja dve do tri ure. Vodil naj bi jih strokovnjak, ki ga je določil lokalni center EU-Dap (www.eudap.net).

Zato morate za vpeljevanje te komponente stopiti v stik z lokalnim centrom za projekt EU-Dap. Če želite, vam lahko center EU-Dap zagotovi osebno povabilo za starše, ki so vključeni v program »IZŠTEKANI«, vključno z informacijami o ciljih in vsebinah vsakega večera. Po vsakem seminarju lahko sodelujočim in ne-sodelujočim staršem domov pošljemo povzetek glavnih točk razprave. Za vaše lastne potrebe ali za potrebe bližnjega preventivnega delavca si lahko pomagata tudi s spodnjo tabelo.

Vsebina delavnic za starše

Št.	NASLOV	UČNA URA	SKUPINSKO DELO	IGRANJE VLOG
1	Boljše razumevanje najstnikov	Razvoj med zgodnjo adolescenco	Pogostost uporabe drog v adolescenci, dejavniki tveganja za uporabo drog	Strah staršev pred tem, da bi najstnikom dovolili na zabavo
2	Biti starš najstniku pomeni skupno odraščanje	Spremembe v družinah z odraščajočim otrokom	Načini, kako obvladovati spremembe v družinskih vlogah	Avtonomija znotraj in izven družine
3	Dober odnos z mojim otrokom pomeni tudi postavljanje pravil in omejitvev	Vzgojni stili	Konfliktne situacije in smernice za pogajanja o pravilih	Obvladovanje konfliktov

USPOSABLJANJE UČITELJEV

Model celostnega socialnega vpliva predvideva uporabo interaktivnih metod poučevanja. To pomeni, da lahko učitelji, ki so vključeni v izvajanje programa, sodelujejo v specifičnem usposabljanju v okviru interaktivnega šolskega dela, poleg tega pa imajo na voljo navodila o uporabi programskega gradiva. V okviru programa EU-Dap smo razvili dvoipoldnevni modul usposabljanja za učitelje (MUU). MUU poudari bistvene komponente, ozadje in strukturo programa. Vodja usposabljanja se osredotoči na stališča in slogovna vprašanja, ki so pomembna za učitelje. Poleg predstavljanja ozadja in strukture učnih ur je usposabljanje osredotočeno tudi na stališča in metodologijo, ki je potrebna za delo na življenjskih veščinah in modelu celostnega socialnega vpliva. Usposabljanje ni samo poučno, ampak tudi v največji možni meri interaktivno, udeleženci pa imajo priložnost vaditi dele učnih ur in aktivnosti programa »IZŠTEKANI«. Lahko celo rečete, da pri takšnih vajah učitelj pogosto sedi na učenčevem stolu.

GRADIVA

Vsa gradiva, potrebna za izvajanje programa, so na voljo na spletni strani www.institut-utrip.si. Za informacije v zvezi z distribucijo tiskanega gradiva se lahko obrnete tudi na center EU-Dap v vaši državi. Svetujemo vam, da pred začetkom programa podrobno preučite vso gradivo. Vsak učitelj mora imeti popoln sklop priročnikov, ki vključujejo navodila za učne ure ter ozadje in druga navodila za izvajanje programa. S pomočjo delovnega zvezka za učence jih še dodatno spodbujamo k njihovi udeležbi in vgrajevanju rezultatov programa v njihovo vsakdanje življenje.

Drugi del : Navodila za učne ure

UČNA URA 1: UVOD V PROGRAM »IZŠTEKANI«	14
UČNA URA 2: BITI ALI NE BITI V SKUPINI	16
UČNA URA 3: IZBIRE – ALKOHOL, TVEGANJA IN ZAŠČITA	19
UČNA URA 4: TVOJA PREPRIČANJA, NORME IN INFORMACIJE – ALI ODSEVAJO RESNIČNOST.....	23
UČNA URA 5: KAJENJE CIGARET – INFORMIRAJ SE	25
UČNA URA 6: IZRAZI SE	27
UČNA URA 7: OSTANI ZVEST SVOJIM PREPRIČANJEM.....	29
UČNA URA 8: ŽURER.....	31
UČNA URA 9: DROGE – INFORMIRAJ SE	33
UČNA URA 10: SPOSOBNOST SPOPADANJA S PROBLEMI	35
UČNA URA 11: REŠEVANJE PROBLEMOV IN SPREJEMANJE ODLOČITEV	37
UČNA URA 12: POSTAVLJANJE CILJEV.....	39

Uvod v program »IZŠTEKANI«

Nekaj besed o tej učni uri

S prvo učno uro bomo učencem predstavili program »IZŠTEKANI«. Razložiti jim je potrebno, zakaj bodo izvajali ta program ter kakšna je vsebina programa. Poleg tega jim razložimo, kaj lahko, razen vzpostavljanja nekaterih pravil za ustvarjanje spoštljivega okolja, pričakujejo od svoje udeležbe. Ker gre za uvodno učno uro, je ključnega pomena motivirati učence in spodbujati navdušenje nad učnimi urami, ki bodo sledile.

Predlagamo previdnost pri razlagi o vzrokih izvajanja programa. Mnenje nekaterih učencev je, da jih s programi, v katerih se pogovarjamo o drogah, že vnaprej označimo kot »problematične«. Da bi se izognili takšnemu mišljenju predlagamo, da program »Izštekanj« opišete kot program, v katerem se bodo učenci imeli možnost pogovarjati in učiti o stvareh, s katerimi se mladi srečujejo bodisi v resničnem življenju ali pa preko medijev.

Cilji

Učenci bodo:

- na kratko seznanjeni s programom in 12 učnimi urami;
- postavili cilje in pravila za učne ure;
- pričeli razmišljati o svojem znanju o drogah.

Kaj potrebujete?

- plakat z naslovi 12 učnih ur;
- tri velike pole papirja, na katere boste dokumentirali različne prebliske in mnenja, pričakovanja in pravila, s katerimi se strinja ves razred. Pravila bodo postala tudi nekakšna razredna pogodba, ki jo bodo podpisali vsi učenci in učitelji, in bo na ogled na steni učilnice;
- delovni zvezek »IZŠTEKANI«.

Namigi za pomoč pri učni uri

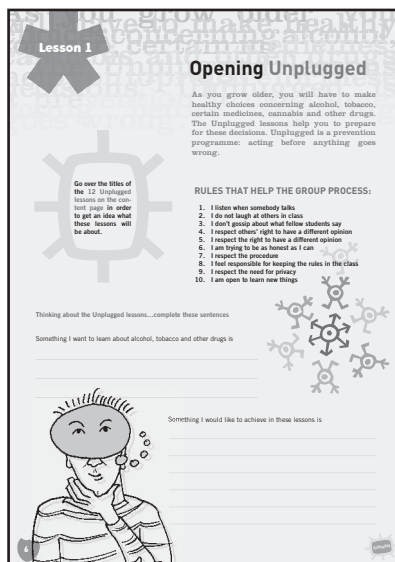
- Medtem ko pripravljate učno uro, vam ti namigi (v vsaki učni uri) predstavljajo metodične in praktične opomnike. Poskrbite, da boste pozorno prebrali uvod v posamezno učno uro in preverite ustrezne priloge k nekaterim učnim uram.
- Skupinski krog: izberite prostor, kjer lahko s skupino sedite v krogu, tako da učenci vidijo drug drugega. Pred poukom in pred dejanskim začetkom programa lahko učencem tudi naročite, da med odmorom pripravijo učilnico. Pri večini učnih ur boste potrebovali tudi tablo ali demo tablo, postavite pa jo tako, da jo bodo lahko videli vsi učenci.
- Delovni zvezek »IZŠTEKANI«. Vsi učenci dobijo delovni zvezek, ki je namenjen posebej za učne ure »IZŠTEKANI«. Delovni zvezek v .pdf formatu je na voljo na spletni strani www.institut-utrip.si. Učenci ga bodo uporabljali za zapisovanje osebnih mnenj in razmišljanj. Čeprav je to osebni delovni zvezek, bo učitelj med programom prosil učence, da mu ga oddajo. Učencem to povejte že na samem začetku.

Uvod (10 minut)

Učencem uvodoma predstavite program v 12 učnih urah, ki se imenuje »IZŠTEKANI«. Najprej zberite njihova mnenja: »Pa pogledjmo, kaj menite o tem.« Razložite, v čem je bistvo tega programa, kako je sestavljen in kaj lahko učenci pričakujejo od svoje udeležbe.

»Izštekanj« - kresanje idej (ang. »brainstorming«) (15 minut)

- Na velik list papirja napišite naziv programa in učence prosite, da povejo svoje predloge (besedo ali besedno zvezo), ki jim najprej pridejo na misel v povezavi s tem naslovom. Vse predloge napišite na papir in naredite povzetek vsega, kar so učenci povedali.
- Pokažite plakat z imeni vseh učnih ur in predstavite svoj



opis programa »IZŠTEKANI« ter glavno temo vsake učne ure. Razložite tudi, kakšna je bila vaša motivacija za izbiro tega programa ter zakaj menite, da ga mora izvajati ravno ta razred.

To je tudi dobra priložnost, da učencem razložite, da boste med programom »IZŠTEKANI« uporabljali interaktivne metode poučevanja. To pomeni, da boste učence povabili k aktivnemu sodelovanju v vseh učnih urah, in da bodo imeli priložnost, da se v majhnih skupinah veliko pogovarjajo drug z drugim. Tako se ne bodo učili samo od vas in iz delovnega zvezka »IZŠTEKANI«, ampak predvsem drug od drugega. To je tudi smisel večine vaj in aktivnosti, ki so osredotočene na skupinsko dinamiko.

Glavne aktivnosti (20 minut)

Delo v majhnih skupinah: »Kaj pričakujemo?«

Učence razdelite v 4–5 majhnih skupin, v katerih je največ 6 učencev.

Možne aktivnosti za razdelitev učencev v skupine: sadna solata ali vožnja s taksijem.

Razdelite delovne zvezke »IZŠTEKANI«. Učencem naročite, da v majhnih skupinah razpravljajo, kaj pričakujejo, da bodo dosegli s svojo udeležbo v tem programu:

- Kaj pričakujemo, da se bomo naučili?
- Kakšne izkušnje lahko pričakujemo?
- O kakšnih pravilih se je potrebno dogovoriti, da bi dosegli takšna pričakovanja?

Opomba: mogoče že obstajajo nekatera pravila, ki jih lahko uporabite v ta namen. Tudi v delovnih zvezkih »IZŠTEKANI« bodo učenci našli nekatera uporabna pravila.

Sestavljanje razredne pogodbe

Posamezni učenci iz vsake skupine poročajo o svojem delu, učenci pa na dve različni poli papirja napišejo vsa svoja pričakovanja in pravila.

Nato učitelj predstavi pričakovanja učencev ter jim razloži, ali bo s pomočjo učnih ur programa »IZŠTEKANI« ta pričakovanja možno uresničiti. Če bodo učenci na primer izrazili pričakovanje, da bi med temi učnimi urami spoznali bivšega zasvojenca z drogami, da bi se česa naučili iz njegovih ali njenih izkušenj, jim lahko razložite, da do tega ne bo prišlo.

Polo papirja s pravili razreda morajo podpisati vsi učenci in učitelj ter jo nato pritrditi na steno, kjer bo na ogled do konca programa.

Zagotovite, da boste med pravili in pričakovanji, ki ste jih omenili, vzpostavili povezavo: če želimo doseči pričakovanja, se moramo držati teh pravil. Opomnite jih, da je tudi njihova odgovornost, da vzdržujejo dobro skupinsko ozračje, ki bo pozitivno prispevalo k njihovi izkušnji s programom.

Osebno razmišljanje

Učence prosite, da dokončajo besedne zveze v svojem delovnem zvezku:

»Vprašanje, ki ga imam o drogah, je ...«

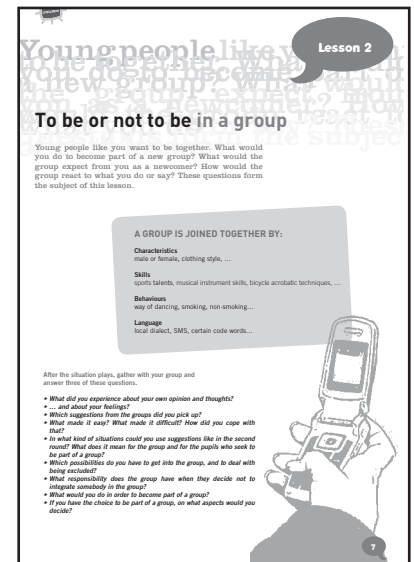
»Med tem programom želim doseči, da ...«

Učence opomnite, da boste njihove delovne zvezke pobrali zato, da bi izvedeli, kaj se želijo med učnimi urami naučiti.

Kratko in jedrnato

1. Predstavite namen in vsebino programa.
2. Razjasnite pričakovanja.
3. Postavite pravila za učne ure in o njih razpravljajte z učenci ter podpišite pogodbo.
4. Ovrednotite tisto, kar želijo učenci vedeti o drogah.

Biti ali ne biti v skupini



Nekaj besed o tej učni uri

Ta učna ura se osredotoča na izkušnjo pripadnosti skupini. Učence boste opozorili na dinamiko, s pomočjo katere se, še posebno v času odraščanja, skupine oblikujejo ter na kakšen način delujejo.

Kot verjetno že veste, se v Maslowovi piramidi hierarhije potreb potreba po pripadnosti nahaja na tretji stopnji, in sicer takoj po fiziološkem blagostanju in varnosti. Ljudje si želijo in imajo potrebo biti del skupine, biti ljubljene in ljubiti ter sodelovati z drugimi.

Med odraščanjem je družbeni konformizem (sprejemanje in upoštevanje družbenih ali skupinskih norm zaradi osebne udobja, koristi ali prilagodljivosti) način za izpolnjevanje te potrebe. Razloži vpliv skupine na osebna vedenja, norme in stališča posameznega člana. V skupinah mladostnikov se spontano razvije sklop pravil. Včasih se lahko zgodi, da skupina, v katero želimo biti sprejeti, od nas zahteva, da sprejmemo njena pravila. Ta pravila pa so lahko v nasprotju z našimi prepričanji in načeli. V takšnih primerih se moramo odločiti, ali bomo pravila sprejeli ali pa bomo ostali zvesti svojim prepričanjem.

V starostni dobi vaših učencev lahko potreba po pripadnosti skupini vodi do tega, da čutijo pritisk, da se pričnejo potencialno škodljivo vesti, kot na primer, da kadijo cigarete, pijejo alkohol ali uporabljajo druge droge¹¹.

Vendar si velja zapomniti, da imata lahko pritisk s strani vrstnikov in družbeni konformizem tudi pozitivne učinke. Ali ne doživljamo pozitivnega pritiska vrstnikov pri športu ali drugih izvenšolskih dejavnostih, katerih cilj je izboljšanje samega sebe? Otroke, ki jim zgodaj v življenju ne uspe razviti veščin za vzpostavljanje medsebojnih stikov z drugimi na pozitiven, družbeno sprejemljiv način, njihovi vrstniki zavračajo in pri njih obstaja večja verjetnost, da se bodo odločili za nezdrava vedenja.

Cilji

Učenci (se) bodo:

- naučili, da je pripadnost skupini potrebna za njihovo osebno rast;
- naučili, da obstajajo spontane in strukturirane skupine z eksplicitno in implicitno dinamiko;
- naučili prepoznati, v kolikšni meri skupina vpliva na spremembo vedenja;
- izkusili, kakšen je občutek, če si izključen iz skupine ter razmišljaš o soočenju s takšno okolščino.

Kaj potrebujete?

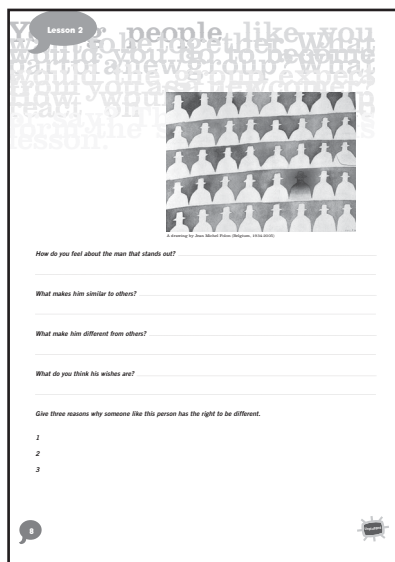
- prostor za dve situacijski igri;
- Folonovo sliko iz delovnega zvezka »IZŠTEKANI«.

Namigi za pomoč pri učni uri

- Zagotovite dovolj prostora za situacijski igri v učilnici, vendar obenem upoštevajte, da bo nekaj učencev za nekaj trenutkov zapustilo prostor.
- Učenci, ki jih boste izbrali za vloge v situacijskih igrah, morajo imeti močan položaj v razredu. Razmišljajte o tem, koga boste izbrali, in jih s tem morda tudi seznanite, preden se učna ura začne.
- Pred začetkom uvodne aktivnosti uporabljajte predlagana strukturirana vprašanja in nekaj primerov, ki bodo služili kot nekakšni »sprožilci«.

Uvod (5 minut)

Pričnite s pregledom prejšnje učne ure: katerih tem programa »IZŠTEKANI« se še vedno spomnite? Podajte lastne pripombe o ciljih in pričakovanjih, ki so jih učenci vpisali v svoje delovne zvezke. Omenite tudi nekaj pravil in razredno pogodbo, ki ste jo sestavili.



Vprašanja

Učence vprašajte, če so že bili v položaju, v katerem so izkusili pritisk vrstnikov pri sprejemanju odločitev.

Možna vprašanja:

- Se spomnite situacije, v kateri so prijatelji imeli vpliv na vašo izbiro?
Primeri: Ali greš v šolo s kolesom, avtomobilom, avtobusom, peš? S katerimi prijatelji se pogovarjaš? Kakšne obleke nosiš?
- Ali si kdaj moral storiti nekaj, kar po tvojem mnenju ni bilo prav, da bi lahko postal del skupine vrstnikov?
Primeri: grdo ravnanje do drugih prijateljev, kajenje, neopravičen izostanek od športnega treninga ali pouka, laganje prijateljem ali staršem itd.

Učence seznanite, da bodo izvedli situacijski igri, v katerih bodo morali pokazati slabo in zatem lepo vedenje. Učence prosite, da med igro razmislijo tudi o resničnih situacijah: tudi v resničnosti lahko kdaj naredimo kaj napačnega!

Glavne aktivnosti

Situacijska igra 1: Kako se skupina včasih vede in kako se ne bi smela (10 minut)

- 1. korak: dva prostovoljca (po možnosti fant in dekle) zapustita prostor. Ko se bosta vrnila, bo njuna naloga, da se vključita v skupini, ki ju bosta videla.
- 2. korak: razred razdelite v dve skupini. Eno skupino definirajte kot »skupino s kodeksom oziroma izoblikovanimi pravili«, drugo pa kot »odprto skupino«. Skupina s kodeksom ima norme ali kriterije, ki predstavljajo pogoje za učenca, da se ji lahko pridruži. Odprta skupina nima kodeksa, zato učencema ni potrebno storiti ničesar posebnega, da bi lahko postala del te skupine. Skupina ju sprejme brez težav.

- 3. korak: skupina s kodeksom se mora odločiti, kaj bo njen natančen kriterij za vstop v skupino. Primeri: »morata biti »skulirana« in ne preveč vljudna ter morata poznati imena treh priljubljenih pevcev« ali »morata poznati rezultate nekaterih športnih dogodkov, ki so potekali minuli konec tedna«. Odprta skupina lahko pomaga pri določanju kodeksa. Obema skupinama naročite, naj jasno pokažeta, da je par sprejet, in sicer tako, da jima ponudita stol. S tem se lahko pridružita skupini.
- 4. korak: oba učenca se vrmeta in poskusita postati del ene in zatem tudi druge skupine. Razložite, da je ponujeni stol znak, da sta sprejeta. Najprej ju odpeljite do odprte skupine, nato pa do skupine s kodeksom. V skupini s kodeksom morata postavljati da/ne vprašanja, da bi ugotovila, kakšni so kriteriji za vstop.

Situacijska igra 2: »Kako bi se skupina morala vesti« in kako bi moralo biti (10 minut)

- 1. korak: prostor zapustita druga dva učenca, ki imata isto nalogo.
- 2. korak: sedaj sta obe skupini definirani kot skupini s kodeksom, vendar bodo sedaj kriteriji jasno predstavljeni obema prostovoljcem.
- 3. korak: obe skupini s kodeksom se odločita glede svojih kriterijev.
- 4. korak: učenca se vrmeta in vsaka skupina mora jasno povedati, kakšne pogoje morata izpolniti, da bosta lahko postala del skupine.
- 5. korak: prostovoljca se odločita, ali bosta kriterij sprejela ali ne, in skupini pojasnita svojo odločitev.

Ovrednotenje situacijskih iger (15 minut)

Najprej dajte štirim prostovoljcem priložnost, da opišejo svoje izkušnje. Po potrebi uporabljajte naslednja, z vaše strani spodbujena vprašanja:

- Kakšne so bile vaše izkušnje v zvezi z vašim lastnim mnenjem in prepričanji?
- Na kakšen način ste se v situacijski igri držali svojih prepričanj?
- Katere predloge s strani skupin ste si zapomnili?
- Kaj je stvar olajšalo? Kaj je stvar otežilo? Kako ste se soočili s tem?

Nato oblikujte majhne skupine s po petimi učenci in jih prosite, da razpravljajo o situacijskih igrah, in sicer tako, da v svojem delovnem zvezku odgovorijo na naslednja, z vaše strani spodbujena vprašanja.

- V kakšnih situacijah bi lahko uporabil predloge kot v drugi situacijski igri?
- Kaj to pomeni za skupino in za učence, ki hočejo postati del skupine?
- Kakšne možnosti imajo učenci, da postanejo del skupine, in da se soočijo z izločitvijo?
- Kako osamljenost vpliva na nas (npr. samozavest)?
- Kakšne odgovornosti ima skupina, kadar se odloči, da nekoga ne bo sprejela?
- Kaj bi storil ti, da bi postal del skupine?
- Če bi imel izbiro, da postaneš del skupine, na podlagi katerih stališč bi to odločitev sprejel?

Sklep

Če učenci tega ne predlagajo sami, lahko vi poudarite, da se je pomembno postaviti za tisto, v kar verjamemo, in to sporočiti tudi ostalim. Učenci se lahko sami odločijo, ali želijo postati del skupine (če se želijo strinjati s pogoji, ki jih postavi skupina) ali ne.

Zaključek (10 minut)

Učenci vsak zase pregledajo Folonovo sliko v svojih delovnih zvezkih. Odgovorijo na vprašanja. Če nimate časa, odgovorite samo na zadnje vprašanje. Nekaj učencev prosite, da na glas preberejo svoje odgovore. Slika belgijskega umetnika Jeana Michela Folona predstavlja spreminjanje oziroma menjavanje uravnoteženosti med individualnim in skupinskim partnerstvom. To ravnotežje je pomembno za obdobje razvoja vaših učencev, v katerem se trenutno nahajajo. Zavedanje tega ravnotežja prispeva k njihovemu poznavanju samega sebe in zaupanju vase.

Kratko in jedrnato

- 1) Učenci vadijo situacijski igri s skupinami učencev.
- 2) Učenci ocenijo situacijski igri.
- 3) Razpravljajte o različnih položajih tistih, ki želijo biti del skupine, in tistih, ki se odločajo o tem, kdo lahko postane del skupine.
- 4) Učenci razmišljajo o skupinah, katerim pripadajo in katerim so pripadali.
- 5) Učenci preučijo posameznika z vidika skupine.

Izbire – alkohol, tveganja in zaščita

Nekaj besed o tej učni uri

V tej učni uri bodo učenci prvič neposredno razpravljali o uporabi drog. Razpravljali bodo o pitju alkohola, saj je poleg kajenja cigaret alkohol verjetno ena od drog, ki so jo učenci že poskusili, bodisi sami ali med člani družine in prijatelji. Tukaj morate poudariti, da so alkohol in cigarete tudi droge.

Sporočilo, ki naj bi ga učenci prejeli v tej učni uri, je, da obstajajo nekateri dejavniki, ki vplivajo na uporabo alkohola in nevarnost, da bi postali zasvojeni. Prav tako pa obstajajo tudi dejavniki, ki imajo varovalno funkcijo. Pomembno je razložiti, da dejavniki tveganja in varovanja niso absolutni pokazatelji kateregakoli vedenja. Splošni cilj pa je učence voditi in motivirati v smeri razmišljanja o socialnih modelih vedenjih.

Cilji

Učenci se bodo:

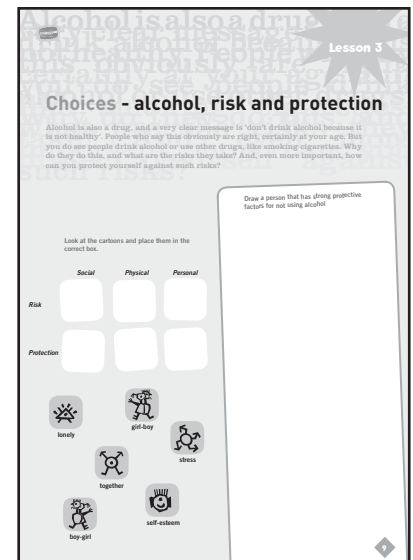
- naučili, da obstajajo različni dejavniki, ki vplivajo na to, da nekdo prične uporabljati drogo (učinki/pričakovanja učinkov drog, okoljski/socialni in osebni/fiziološki dejavniki);
- naučili delati v skupinah;
- s svojimi idejami predstavili forumu vrstnikov.

Kaj potrebujete?

- delovne zvezke na strani s kolažno matrico in sličicami;
- skopirane sličice, škarje za izrezovanje in lepilo.

Namigi za pomoč pri učni uri

Pri tej učni uri je dobro, da imate tudi vi sami primerno znanje o dejavniki tveganja in varovanja pri uporabi alkohola. Informacije o dejavniki tveganja in varovalnih dejavniki si lahko preberete na strani 21. Mogoče boste morali uporabiti tudi svoje veščine, da boste kos različnim interpretacijam in stereotipiziranju oseb, s katerimi bodo učenci imeli opravka v tej učni uri. Pravzaprav ima vsaka oseba v tej učni uri nekatere varovalne dejavnike in druge, potencialno negativne.



Uvod (15 minut)

Predstavite tri osnovne skupine vplivanja na uporabo katerekoli droge:

- **OSEBNI VPLIV** (želite na primer izkusiti nekaj neznanega). Poleg »osebnega« se lahko sklicujete tudi na »psihološki« vpliv;
- **DRUŽBENI VPLIV** (ne želite na primer izgubiti svojih prijateljev, čeprav pijejo alkohol; ali pa dostopnost nekaterih drog v supermarketih). Poleg »družbenega« se lahko sklicujete tudi na »okoljski« vpliv. Pomembno je, da izpostavite dejavnike širšega družbenega okolja kot so mediji, industrija, sodobna tehnologija ter ukrepi države.
- **VPLIV NA TELO** (če na primer vzamete določeno tabletko, lahko hitreje tečete).

Prosrite učence, da na podlagi tistega, kar so prebrali, videli ali izkusili, podajo nekaj izjav o nevarnostih pitja alkohola. Imenovali jih bomo »dejavniki tveganja«. Sedaj jih prosite, da ponudijo nekaj primerov, kako se lahko ljudje vzdržijo pitja ali prekomernega pitja. Imenovali jih bomo »varovalni dejavniki«.

Naredite povzetek vseh treh skupin vplivanja in pojasnite, da v vsaki skupini lahko obstajajo dejavniki tveganja in varovalni dejavniki. Prav tako poudarite, da ti dejavniki veljajo za večino drog, čeprav v tej učni uri kot primer obravnavamo alkohol.

Glavne aktivnosti (35 minut)

1. Dejavniki tveganja in varovalni dejavniki za alkohol, ki služi kot primer za katerokoli drogo

Pri razdelitvi razreda v skupine s po tremi učenci si pomagajte z aktivno sprostivno aktivnostjo.

Vsaki skupini razdelite šest sličic ljudi, pri katerih obstaja visoka raven tveganja ali varovanja in stran s prazno matrico. Učenci naj izrežejo sličice, ugotavljajo, katere dejavnike tveganja ali varovalne dejavnike sličice predstavljajo. Nato sličice nalepijo v ustrezna polja. Če menite, da sličice niso jasne, lahko uporabite tiste, ki smo jih dodali na forum za učitelje.

Vsaka skupina pod svojo matrico napiše ime skupine in papir nalepi na steno. Z razredom pogledite razlike in podobnosti v rešitvah. Kaj so razlogi za njihovo izbiro na podlagi dejavnikov tveganja ali varovalnih dejavnikov, ki so jih prepoznali v vsaki sličici? Razložite nepravilne informacije oziroma interpretacije in učencem naročite, da v svoje delovne zvezke napišejo pravo rešitev.

Zaključek (10 minut)

V razpravi boste morali poudariti, da prisotnost dejavnikov tveganja ni usoda, prisotnost varovalnih dejavnikov pa ni zagotovilo: prisotnost teh dejavnikov ne predvideva uporabe drog, kot je pitje alkohola.

Z vaše strani spodbujena vprašanja:

- Zakaj ljudje ne pijejo alkohola?
- Zakaj nekdo pije, vendar se ne opije?
- Kaj lahko storiš, da se zaščitiš pred nevarnostjo uporabe drog?







Pravilno mesto za sličice je spodaj, vključno z nekaterimi komentarji, ki jih lahko uporabite za razlago učencem.

2. Ustvari lik

Pri razdelitvi razreda v skupine s po tremi učenci si pomagajte z aktivno sprostivno aktivnostjo. Prosite jih, naj narišejo lik z močnim varovalnim dejavnikom glede ne-pitja alkohola.

Kratko in jedrnato

1. Razlikovanje med tremi skupinami dejavnikov, ki so povezane z uporabo drog, pri čemer alkohol uporabite kot primer: okoljski ali družbeni, fizični in osebni/psihološki dejavniki.
2. S pomočjo kolaža razpravljajte o dejavniki tveganja in varovalnih dejavnikih, ki so povezani z uporabo alkohola.
3. Učencem omogočite, da podrobneje predstavijo varovalne dejavnike glede neuporabe alkohola, in sicer tako, da sami narišejo lik.

DRUŽBENI DEJAVNIKI	FIZIČNI DEJAVNIKI	OSEBNI DEJAVNIKI
 <p>Osamljen Če se ne pogovarjaš z drugimi ljudmi o tistem, kar čutiš, in o svojih izkušnjah, obstaja večje tveganje, da boš droge (tudi alkohol) uporabljal zato, da bi pozabil na svoje težave.</p>	 <p>Dekle ali fant Dekleta imajo v povprečju nižjo telesno težo kot fantje. Skladno s tem imajo manj vode v telesu, zato alkohol hitreje doseže višji promil. Kljub tem razlikam pa je uporaba alkohola pri vseh mladostnikih, ne glede na spol, tvegana.</p>	 <p>Stres Pri osebi, katere življenje je polno stresnih situacij in trenutkov, obstaja večja verjetnost, da bo napačno presodila glede uporabe drog. Ta oseba si ne vzame časa, da bi razmislila in pretehtala svoje dejanje, preden ga stori.</p>
 <p>Skupaj Tesni prijatelji, družina in učitelji okoli tebe lahko oblikujejo socialno mrežo, ki varuje in v primeru težav tudi posreduje, kar predstavlja enega izmed pomembnih varovalnih dejavnikov pred uporabo drog.</p>	 <p>Fant ali dekle Dekleta so razvila varovalno stališče do alkohola in drugih drog. V primerjavi s fanti poznajo več načinov, kako se zabavati brez drog: vzorci zabavanja, ki niso odvisni od drog!</p>	 <p>Samopodoba Če si o samem sebi sposoben razmišljati pozitivno in poudarjati svoje dobre strani in sposobnosti, potem obstaja manjša verjetnost, da se boš za doseganje dobrega počutja zatekal k uporabi drog.</p>

Varovalni dejavniki in dejavniki tveganja

Obstajajo številni dejavniki tveganja in varovalni dejavniki, ki vplivajo na vedenje ter odnos mladostnikov do uporabe drog. Večkrat preverjena in tudi potrjena hipoteza je, da več kot je dejavnikov tveganja, ki jim je mladostnik izpostavljen, večja je verjetnost, da bo le-ta v prihodnosti uporabljal droge in imel zaradi tega težave. Med dejavnike tveganja uvrščamo biološke, vedenjske ter socialne oziroma okoljske značilnosti, kot so npr. uporaba drog enega ali več družinskih članov v preteklosti, depresija, antisocialna osebnostna motnja ali preveč strpen odnos okolice do uporabe drog.

Številne raziskave so pokazale, da bo posameznik manj ranljiv v kritičnih situacijah (npr. da bo imel zdravstvene ali socialne težave), če bomo pri njem uspeli zmanjšati število in vpliv dejavnikov tveganja (npr. učinkovito zdravljenje težav z duševnim zdravjem, izboljšanje veščin njihovih staršev, ustrezni zakonodajni ukrepi itd.).

Dejavniki tveganja in varovalni dejavniki obstajajo na vseh stopnjah življenjskega cikla, kjer posameznik vzajemno deluje z ostalimi ljudmi ter okolico. Vzajemno delovanje oziroma interakcija se pojavlja v šestih t. i. domenah: narišejo lik.

DOMENA	PODSKUPINA TVEGANJA
1. POSAMEZNIK	Biološke in psihične dispozicije, odnosi, vrednote, znanje, veščine, problematično vedenje
2. VRSTNIKI	Norme, dejavnosti, povezanost
3. DRUŽINA	Funkcija, upravljanje, povezanost
4. ŠOLA / DELOVNO MESTO	Povezanost, vzdušje, politika, uspeh
5. SKUPNOST	Povezanost, norme, zmožnosti, ozaveščenost, mobilizacija
6. DRUŽBA / OKOLJE	Norme, ukrepi države, sankcije oziroma kazni

Med domenami prihaja do sovplivanja, prav tako se skozi čas njihov vpliv tudi spreminja. S tem, ko se posameznik razvija, se spreminjata tudi njegovo dožemanje ter interakcija z družino, vrstniki, šolo, delovnim mestom ter skupnostjo.

Pomembno je poudariti tudi to, da obstoj večjega števila dejavnikov tveganja ne pomeni nujno, da bo otrok začel uporabljati droge oziroma da bo imel vedenjske težave. Namreč, pri velikem številu otrok, ki so živeli v problematičnih družinah in okoljih, se kasneje v življenju ti problemi niso razvili. Razlog za to pa je bila prisotnost varovalnih dejavnikov, ki so zmanjšali možnost pojava teh težav.¹⁶

Dodatek k razlagi o DRUŽBENEM VPLIVU:

V zadnjem času se med preventivnimi strategijami vedno več časa namenja okoljskim strategijam, katerih cilj je spreminjanje neposrednega kulturnega, socialnega, fizičnega in gospodarskega okolja, v katerem se ljudje na podlagi različnih okoliščin odločajo o lastni uporabi drog.

Ta vidik upošteva dejstvo, da posamezniki ne bodo vpleteni v uporabo drog zgolj na podlagi osebnih lastnosti, temveč ravno nasprotno. Na njih vpliva kompleksen sklop dejavnikov v okolju, kot so npr. :

- kaj družba/skupnost, v kateri živijo, smatra kot normalno, sprejemljivo in pričakovano;
- nadalje so to pravila ali predpisi ter davki (trošarine), ki jih določa država;
- javna sporočila, ki so jim posamezniki izpostavljeni; ter
- razpoložljivost/dostopnost alkohola, tobaka in prepovedanih drog.

Zato okoljske strategije pogosto vključujejo staromodne, toda učinkovite komponente, kot so npr. obdavčenje, prepoved oglaševanja, preverjanje starosti, prepoved kajenja ipd. So predmet pomembnih družbenih razprav, saj se soočajo s kulturo povezanim razumevanjem družbe in javnega zdravstva. V očeh mnogih ljudi so na primer vedenjske epidemije (prekomerna teža, uporaba tobaka in alkohola) zasebna zadeva in stvar osebne odločitve, v kar država ne bi smela posegati. Za predstavnike javnega zdravstva pa so to t. i. industrijske epidemije, kjer prevladujejo močni interesi industrije. Ključne naloge javno-zdravstvenih politik so torej ustrezni ukrepi in zaščita ranljivih skupin prebivalstva, zlasti mladih. Koncept se uporablja skoraj izključno na področju dovoljenih drog, medtem ko so podobni t. i. okoljski ukrepi na področju prepovedanih drog, ki so usmerjeni v prepovedovanje, označeni kot zastareli.

Kljub temu da so okoljske strategije usmerjene predvsem v dovoljene droge, so pomembne za celotno področje preventive, saj je v številnih državah zgodnja, razširjena in intenzivna uporaba alkohola in tobaka povezana z uporabo prepovedanih drog.

Tvoja prepričanja, norme in informacije: ali odsevajo resničnost?

Nekaj besed o tej učni uri

V tej učni uri se bodo učenci normativno izobraževali, saj leta vključuje vajo o kritičnem razmišljanju. Poleg tega bodo učenci krepili samozavest, ki je potrebna pri analiziranju pravih informacij o drogah. Včasih bo naše vedenje nevarno zaradi prepričanja, da je neka vrsta vedenja bolj pogosta, kot je v resnici. Verjamemo, da je takšno vedenje norma, in da ga skupina sprejema. Takšno prepričanje je prisotno v vsakdanjem življenju: želiš pripadati določeni skupini ljudi; večina ljudi v tej skupini nosi rožnato, zato tudi ti kupuješ rožnata oblačila. To pa ni vedno resnično. Enako se lahko zgodi tudi v povezavi z drogami. Star si trinajst let in želiš biti kot tisti, ki so stari šestnajst. Veš, da nekateri med njimi konec tedna uporabljajo droge, in misliš, da to počne tudi večina ostalih. Zato posnemaš takšno vedenje. V drugi učni uri o pripadnosti skupini smo se pogovarjali o tem, ali je takšno posnemanje vedenja res tisto, kar si želiš. V tej učni uri o normativnem prepričanju pa se osredotočamo na tvoje domneve, in sicer: ali res odsevajo resničnost?

Cilji

Učenci bodo ...

- razumeli potrebo po kritičnem gledanju na dostopne vire informacij in družbeno zaznavanje;
- izkusili razliko med lastnim razmišljanjem, družbenimi miti in dejanskimi podatki;
- dosegli realistično oceno uporabe drog med vrstniki.

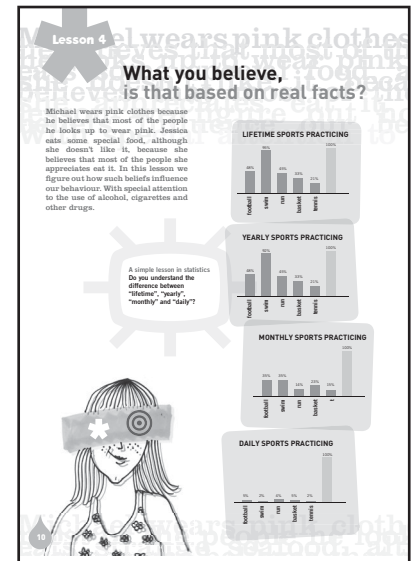
Kaj potrebujete?

- delovne zvezke »IZŠTEKANI«;
- kopijo praznega diagrama, enega za vsako skupino;
- resnične podatke glede uporabe drog, ki so lahko navedeni na velikem listu papirja, tabli ali zaslonu.

Namigi za pomoč pri učni uri

Ni vam treba poznati statistike, da bi lahko izvedli to učno uro, vendar vam mora biti definicija besednih zvez »vsaj enkrat na leto«, »vsaj enkrat na mesec« in »vsaj enkrat na dan« popolnoma jasna. Ponazorite jih s pomočjo nekaj primerov iz vsakdanjega življenja učencev.

Odstotne vrednosti (prilogo dobite na usposabljanju) so aktualne glede na datum urejanja. Na spletni strani Inštituta za varovanje zdravja boste našli aktualne podatke.



Pripravite nekaj primerov iz medijev o uporabi drog, vključno s tobakom in alkoholom. Mogoče boste v časopisnem članku našli nedavne primere precejevanja drog. Vendar pa tudi filmi, slike, oglasi ali pesmi, ki kajenje, pitje in uporabo drugih drog predstavljajo kot splošno ali želeno vedenje, vplivajo na našo podobo.

Uvod (10 minut)

V prejšnji učni uri smo govorili o dejavnih tveganja in varovalnih dejavnih glede pitja alkohola. Če ste o tem kasneje razmišljali ali se pogovarjali, na kaj ste pomislili oziroma kaj ste rekli? Kakšne so bile reakcije ljudi okrog vas? Ali se je lahko pogovarjati o pitju (za koga je, za koga ni in zaradi česa je tako težko)?

Učno uro pričnite z vprašanjem, koliko mladih, starih med 15 in 16 let, kadi. Zapišite nekatere odgovore na tablo, pregledajte jih in razložite, da imamo pogosto napačno interpretacijo o nečem, čeprav mislimo, da smo jo postavili na osnovi pravih informacij. Vi sami podajte primer, kako vas je neka informacija prek medijev zavedla: reklama, film, spletna stran itd. Zaradi tega je ta učna ura osredotočena na kritično mišljenje.

Glavne aktivnosti (30 minut)

KOLIKOKRAT ...

Predlagamo preprosto aktivnost, v kateri lahko sodelujete tudi vi in s pomočjo katere boste učencem najbolj ponazorili razliko med »enkrat v življenju« in »vsak dan«. Vsi sodelujoči naj se usedejo vsak na svoj stol, ki jih predhodno uredite v krogu ali polkrogu. Potem sledi navodilo: presedejo naj se vsi tisti, ki so vsaj enkrat v življenju pomili posodo. Vsi tisti, ki so pomili posodo vsaj enkrat v življenju, morajo vstati in se presesti na drug stol.

Naslednje navodilo pa bo, naj se presedejo vsi tisti, ki pomivajo posodo vsaj enkrat na mesec in na koncu še tisti, ki pomivajo posodo vsak dan (takih bo po vsej verjetnosti najmanj). To je eden izmed primerov, lahko si izmislite nove dejavnosti oziroma dogodke (npr. kdo je že jedel sladoleđ, potoval z letalom, šel v hribe, kuhal) le frekvence, v katerih to posamezniki počnejo, ostanejo enake. Pri frekvenci vsaj enkrat v življenju se bo po vsej verjetnosti presedlo več sodelujočih, pri vsak dan pa najmanj. Učenci naj nato v svojih delovnih zvezkih pogledajo tabelo o športnem udejstvovanju. S tem primerom ponovno predstavite razlike med pogostostjo določenega vedenja (enkrat v življenju, enkrat na leto, na mesec, vsak dan). Prav tako pojasnite razliko med »vsi« in določenimi starostnimi skupinami. Lahko uporabite tudi grafično predstavitev druge vrste vedenja: npr. kolikokrat nakupujemo ali gledamo televizijo.

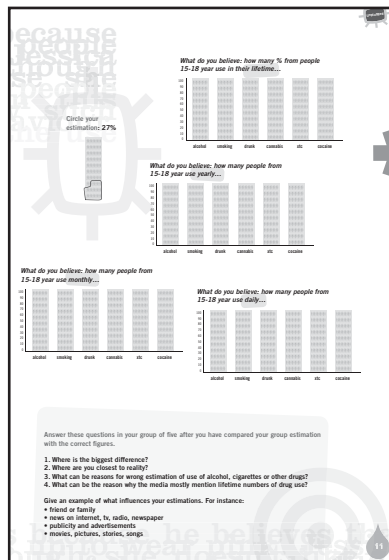
OCENJENI ŠTEVILČNI PODATKI O UPORABI DROG

Preverite, če vsak učenec pozna substance v naslednjem vprašanju v delovnem zvezku. Učenci naj vsak zase izpolnijo prazne diagrame v delovnem zvezku, in sicer tako, da obkrožijo izbrane vrednosti. Prosite jih, da ocenijo, kolikšen odstotek mladih, starih med 15 in 16 let, bo navedene droge uporabil vsak dan, vsaj enkrat na mesec, vsaj enkrat na leto, enkrat v življenju. Po lastnem preudarku se pogovarjajte samo o drogah, ki jih učenci poznajo. Če na primer še nikoli prej niso slišali za kokain, ga ne omenjajte, da ne bi spodbudili njihovega zanimanja. Učence razdelite v skupine po pet oseb, dovolite jim, da primerjajo svoje ocene in v vsaki skupini dosežejo soglasno mnenje. Podatke naj zapišejo na kopijo diagrama.

DEJANSKE ŠTEVILKE O UPORABI DROG

Medtem ko so učenci še vedno razdeljeni v skupine po pet oseb, preglejte dejanske podatke o uporabi drog, ki jih imate navedene na tabli. Skupine naj pregledajo svoje številke, nato pa jih prosite, da odgovorijo na vprašanja v delovnem zvezku:

- Kje je največja razlika?
- Kje si najbližje resničnemu stanju?
- Kaj bi lahko bili razlogi za napačno oceno uporabe alkohola, tobaka ali drugih drog?
- Podaj primer vpliva na svoje ocene s strani:
 - prijatelj ali družine;
 - novic na internetu, televiziji, radiu, v časopisju;
 - reklamah in oglasih;
 - filmih, slikah, zgodbah, pesmih.

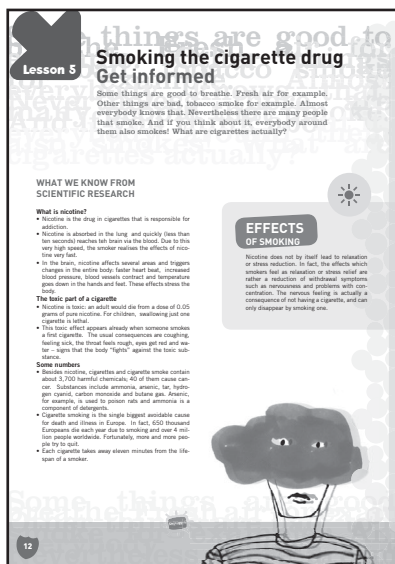


Zaključek (10 minut)

Učence prosite, da se namestijo v krog, in jih vprašajte, kaj si mislijo o številkah, ki so jih slišali. Razložite, da se zelo pogosto zgodi, da mladi ljudje verjamejo, da je številka v zvezi z uporabo drog pri njihovih vrstnikih višja, kot je v resnici. Raziščite pomembnost besedne zveze »prepričanja postavlja normo« (oziroma »normativno prepričanje«): če verjamete, da večina mladostnikov pri petnajstih pije alkohol, boste to vzeli kot normo, ki pa to dejansko ni. Zatem se osredotočite na predmet prepričan in razpravljajte, od kod izvirajo prepričanja. Aktivnost zaključite tako, da omenite, da se pogosto odločamo na podlagi tistega, kar smo videli ali slišali v medijih. Poudarite, da mediji velikokrat omenjajo podatke, povezane z uporabo drog v celotnem človekovem življenju, medtem ko veliko ljudi drogo poskusi samo enkrat ali nekajkrat, nato pa prenehajo z uporabo, ker ne izkusijo nobenega učinka. Povežite svojo razlago z aktivnostjo, ki ste jo izvedli skupaj z učenci. Namesto aktivnosti o katerih ste se pogovarjali (pomivanje posode, kuhanje itd.) tokrat govorite o kajenju. Razložite jim, da veliko mladostnikov poskusi kaditi (enkrat v življenju) le malo pa je takih, ki potem dejansko postanejo kadilci in to počnejo redno. Svojo trditev lahko še enkrat utemeljite z resničnimi številčnimi podatki. Enako velja tudi za druge droge.

Kratko in jedrnato

- Učence prosite, da podajo oceno o povprečnem številu uporabnikov tobaka, alkohola in drog za povprečno mladino, staro med 15 in 16 let, in te podatke primerjajte z dejanskimi številkami
- V majhnih skupinah razpravljajte o odnosu med normami/ prepričanji in informacijami/mediji.
- Temo predelajte s skupino.



Kajenje cigaret – informiraj se

Nekaj besed o tej učni uri

V tej učni uri, tako kot v tretji in deveti, bodo učenci prejeli informacije o drogah in njihovih učinkih. Moramo se zavedati nekaterih težav in morebitnih nevarnosti, kot je povečana radovednost za droge med učenci.

Najprej, dolgotrajne škodljive posledice za zdravje ali celo smrt za mlade niso tako prepričljive ali nazorne. Zato priporočamo, da se osredotočite na kratkotrajne in socialne vidike. Nadalje imejte v mislih, da mladostniki ne pričnejo uporabljati drog zaradi pomanjkanja informacij, ampak tudi zaradi družbenih prepričanj: bodisi menijo, da je uporaba drog nekaj povsem običajnega, ali pa menijo, da je uporaba drog nekako uporniška.

Medtem ko predstavljamo informacije o drogah in njihovi uporabi, moramo previdno krmariti med dvema pastema. Prva past: če morebitna tveganja, recimo uporabe kanabisa, poudarimo do takšne stopnje, ki nasprotuje opazovani resničnosti učenca, bodo dvomili v morebitne nadaljnje informacije o tveganjih. Opazovana resničnost so na primer učinki na ljudi, ki jih poznajo. Druga past: če se bomo preveč osredotočili na učinke drog ali na to, koliko ljudi je droge sploh poskusilo, bodo učenci prepričani, da so droge dobre in splošno sprejete.

Kot ste verjetno že izkusili, informiranje o drogah ni samo intelektualni proces, ampak je povezano tudi z družbenim vplivom. To je tudi razlog, da vas kot učitelja oskrbimo z namigi za učinkovito komunikacijo o zadevi, ki je zanimiva za široke množice ljudi. Zelo pomembno je, da posredujete sporočilo, da uporaba drog ni niti uporniška niti razburljiva, kar še posebej velja za kanabis. Zato se osredotočite na družbene in ne uporabljajte samo zdravstvenih vidikov. Družbeni vidiki so: ni moderno, ni nujno zanimivo, ni normalno, ni alternativno, ni privlačno. Zdravstveni vidiki: smrt, težave z zdravjem, zastupitev, zasvojenost. Precej informacij v programu »IZŠTEKANI« se torej ne nanaša na zdravje, ampak na »trendovstvo«.

Cilji

Predlagamo, da to učno uro izvedete v dveh urah. V prvi uri

naj učenci rešujejo test, ki ga potem skupaj pregledate in komentirate. V drugi učni uri pa učenci izvedejo aktivnost »Argumenti za in proti« ter zaigrajo sodišče.

Učenci bodo:

- izvedeli nekaj o učinkih kajenja;
- spoznali, da tobak nima samo dolgoročnih učinkov, ampak tudi pomembne kratkoročne;
- spoznali, da pričakovani učinki ne odsevajo resničnih učinkov;
- spoznali, da kratkotrajni navidezno pozitivni učinki pogosto veljajo za bolj pomembne kot dolgotrajni škodljivi učinki na zdravje;
- razpravljali, zakaj ljudje kadijo, četudi poznajo škodljive učinke kajenja na zdravje;

Kaj potrebujete?

- predhodno branje lista z dejstvi o nikotinu in kajenju;
- delovne zvezke;
- velik list papirja z naslovom »KAJ KADILCI PRIČAKUJEJO OD KAJENJA« in še en list papirja z naslovom »UČINKI KAJENJA« ter dovolj prostora za pisanje pod naslovoma. V ta namen lahko uporabite tudi tablo;
- po možnosti internetno povezavo.

Namigi za pomoč pri učni uri

Predhodno branje informacij v prilogi, ki opisuje posledice kajenja tobaka.

Če ste vi sami kadilec, pazite in poskrbite, da se vaše osebno mnenje ne meša z jasnim sporočilom, ki ga morate posredovati učencem, in ki je hkrati namen programa »IZŠTEKANI«, in sicer: ne kaditi.

Uvod (15 minut)

Test znanja o cigaretah

Učenci naj v svojih delovnih zvezkih rešijo kratek test o učinkih kajenja in odgovornostih tobačne industrije. Večino odgovorov bodo našli v svojih delovnih zvezkih. Postavite časovno omejitev. Po rešenem testu skupaj pregledajte pravilne odgovore, učenci pa naj primerjajo svoje rezultate. Prosite jih, da vam zaupajo nekaj primerov napačnih odgovorov, in poskusite popraviti napake, ki so jih učenci storili. Razložite jim, da je ugotavljanje pravih informacij o kajenju glavna tema te učne ure.

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

RISKS OF SMOKING

Addiction

- Receptive is a very addictive drug. 60% to 80% of smokers are addicted.
- There are signs that show that someone is addicted:
 - the urge to smoke
 - quit attempts without success

Development of tolerance

- Withdrawal symptoms if you smoke less or stop smoking.
- There are withdrawal symptoms, consequences you experience after having stopped smoking:
 - irritability
 - restlessness
 - depressed mood
 - problems with concentration and sleep
 - increased appetite (therefore they often gain weight)
- It is very hard to stop smoking once you start, most smokers who want to stop smoking fail several times. In addiction, smoking leads very quickly to signs of dependence, always in the form of the first cigarette.

Condition, body and sexual problems

- Carcinogens in tobacco smoke are the cause of cancer. It causes the formation of cancer cells in the organs. Cells of cigarette smoke in the blood are a physical condition and these effects happen already soon after smoking. A clear symptom is getting out of breath more quickly while you sport or going upstairs.
- Tar is a result of the burning process. One pack per day equals one cup of paint per year. Tar sticks to the microscopic hairs in your windpipe, slowly covers the lung, causes coughing and infections in your whole respiratory system.
- The best known health risk is cancer. Lung cancer, but also very many other types of cancer, such as trachea, larynx or ovaries.
- Cardiovascular diseases or problems with blood vessels occur because nicotine narrows the vessels and increases the heart rate. This can cause a heart stroke on long term, but also leads to sexual impotence.

Labial, dental and taste

- The reduced blood circulation causes degeneration of the skin. Compared to non-smokers, smokers have a grey and pale, brokenaway complexion.
- Chin and hair smell badly, teeth and fingers turn yellow. Small and taste are weakened.
- Smokers have more problems with the teeth and gum.

Combining a contraceptive pill and smoking increases the risk of damage to the blood circulation of girls. Headaches, heart attack or stroke.

Smoking during pregnancy leads to a decreased weight of the baby, slower growth and heightened risk of premature birth and sudden infant death syndrome.

Environment and ... money

- Cigarette smoke is one of the most dangerous kinds of pollution. "Second hand smoke" is the term that is used for people who do not smoke themselves but breathe the smoke of someone else.
- During the production of tobacco, lead is necessary to dry the leaves. In general that lead, five times the weight of the tobacco leaves is trapped in the soil and water in the area.
- Cigarettes are expensive. Imagine what you can buy with the expense of a hundred packs a year. And of two hundred, or three?

For more information visit the www.ecad.eu/ret website and then click through to the national website mentioned.

Falsification of information by the tobacco industry

Although "truth" about smoking has been disseminated by the tobacco industry, "objective" information is not getting across. Consumers are provided with a wide range of misleading information. Therefore, they use alternative strategies to make their choices. One strategy is marketing and advertising. But mainly the history of strategies in advertisement (like British, American, young people, women of community) show not much has really changed. They used to be able to tell you that the Marlboro Man (the man who was sitting on the roof of the Marlboro ads for years) died of lung cancer in 1982. They used to say that the Marlboro Man (the man who was sitting on the roof of the Marlboro ads for years) died of lung cancer in 1982. They used to say that the Marlboro Man (the man who was sitting on the roof of the Marlboro ads for years) died of lung cancer in 1982.

Knowledge test on smoking and tobacco

Read every question or statement carefully and decide them, which answer is correct. Tick the box between a, b or c.

- How many really dangerous substances found in them can even cause cancer or cognitive decline?
 - a) 200
 - b) 2000
 - c) 20000
- How many cigarettes do you smoke to start to smoke better?
 - a) 10 cigarettes
 - b) 20 cigarettes
 - c) 30 cigarettes
- Each year, how many people die from smoking than from ...
 - a) road accidents
 - b) heart diseases
 - c) cancer
- After each cigarette you smoke, you have how many minutes of your life?
 - a) 2 minutes
 - b) 10 minutes
 - c) 11 minutes
- How many people die from smoking each year in Europe?
 - a) more than 100,000
 - b) more than 500,000
 - c) more than 1,000,000
- What can happen to the baby when a pregnant woman smokes?
 - a) nothing more than usual
 - b) babies are born underweight
 - c) fat and fat
- What amount of pure nicotine causes death?
 - a) 1 mg
 - b) 100 mg
 - c) 1000 mg
- What percentage of smokers in Europe want to stop smoking and have had to quit?
 - a) 5%
 - b) 20%
 - c) 55%
- How many people die from smoking each year worldwide?
 - a) 40,000,000
 - b) 100,000,000
 - c) 200,000,000
- How many young women have tried to stop smoking at least once?
 - a) 11%
 - b) 12%
 - c) 13%
- How many people die from smoking after you smoke a cigarette?
 - a) 10 minutes
 - b) 10 seconds
 - c) 10 hours
- Who shows the best performance in difficult conversations?
 - a) smokers
 - b) non-smokers
 - c) ex-smokers
- In America, harmful tobacco leaves are dried with heat. How much water is evaporated in order to dry 1 kilo of tobacco?
 - a) 1 kilo of fresh water
 - b) 3 kilos of fresh water
 - c) 10 litres of water
- How many languages that smoke want to quit smoking or at least reduce the amount of?
 - a) 10 languages
 - b) 20 languages
 - c) 30 languages
- Children who are exposed to secondhand smoke, are more likely to ...
 - a) get information of the middle ear
 - b) get information of the middle ear
 - c) get information of the middle ear
- Which of the following is not an effect of the tar in cigarettes?
 - a) causes other infections of the airways more often
 - b) causes other infections of the airways more often
 - c) causes other infections of the airways more often
- The tobacco industry calls substances in cigarettes in order to make the product more addictive. Which of these substances are added to cigarettes from the tobacco industry for this purpose?
 - a) nicotine
 - b) tar
 - c) ammonia
- How many of the substances contained in cigarette smoke can cause cancer?
 - a) more than 10
 - b) more than 20
 - c) more than 30

Some questions about the Unhugged programme

How do you feel with the lessons so far?

What do you think is interesting? What not?

What would you like to suggest for the next lessons?

Glavne aktivnosti (30 minut)

Argumenti za in proti

S skupino identificirajte razloge, zakaj ljudje kadijo cigarete, čeprav poznajo njihove negativne posledice za zdravje. Kaj so prednosti, ki jih kadilci vidijo v kajenju?

Na tablo ali demo tablo pod naslov »KAJ KADILCI PRIČAKUJEJO OD KAJENJA« napišite seznam idej.

Lahko naredite tudi povezavo z učno uro o alkoholu in podate primer družbenih, fizičnih in osebnih dejavnikov, ki vplivajo na kajenje. (Družbeni – mislim, da moji prijatelji tudi kadijo; fizični – počutim se manj napeto; osebni – všeč mi je okus).

Ob seznamu z razlogi, zakaj ljudje kadijo, pod naslov »UČINKI KAJENJA« navedite posledice kajenja. Največ poudarka dajte družbenim in estetskimi posledicami, ki so vključene v besedilo delovnega zvezka.

Učenci naj razlikujejo med kratkoročnimi in dolgoročnimi posledicami kajenja tobaka. Bolj temeljito razdelajte te razlike:

- Ali obstaja ravnovesje med kratkoročnimi in dolgoročnimi posledicami ali pa med njimi obstaja neravnovesje?
- Kaj se lahko iz tega naučiš?
- Ali so kratkoročni učinki zate bolj pomembni kot dolgoročni in obratno?

Učence vprašajte, katere argumente najpogosteje slišijo ali preberejo v razpravah o kajenju ali v medijih. Uporabite lahko naslednja vprašanja:

- Kaj meniš, kakšne informacije bi moral podajati tobačni proizvajalec, če bi bil pošten in odgovoren?
- Ali se to tudi v resnici dogaja?
- Če so oglasi za tobak prepovedani, kakšne drugačne načine proizvajalci še uporabljajo za oglaševanje?
- Kje lahko najdeš pravilne informacije o kajenju?

Sodišče

Razred razdelite v tri skupine. Ena skupina je zagovornica nekadilcev, druga skupina je zagovornica tobačne industrije, tretja pa je sodnik. Skupinam dajte pet minut, da pripravijo svoj enominutni nastop, pri katerem bodo uporabili

argumente na tabli, v delovnem zvezku ter svoje lastne zamisli.

Skupini, ki predstavlja sodnika, dajte določena navodila. Pripravila bo dve ali tri kritična vprašanja, ki jih bo postavila drugima skupinama, pri čemer bo poudarek na »kje je vir tvojih informacij?« Ta skupina ima tudi nekakšno vlogo moderatorja (po potrebi z vašo pomočjo) in bo morala v določenem časovnem roku oblikovati končno razsodbo.

V nadaljevanju vaje poudarite pomembnost razpoložljivih informacij in kritične uporabe takšnih informacij. Razgovor lahko zaključite tako, da omenite število kadilcev, ki jih poznate, in ki želijo prenehati kaditi, vendar jim to še ni uspelo. Ti ljudje pričajo, da kajenje ni izbran življenjski slog ali preprosta navada, temveč je za večino zasvojenost.

Zaključek (10 minut)

Na tej stopnji priporočamo, da od učencev pridobite nekaj povratnih informacij o programu »IZŠTEKANI«. Prosite jih, da odgovorijo na spodnja vprašanja, ki jih imajo tudi v svojih delovnih zvezkih, in jim povejte, da boste delovne zvezke pobrali in prebrali njihove odgovore. Ko bodo pripravljene, jim dajte priložnost, da izrazijo svoje mnenje in občutke o učnih urah »IZŠTEKANI«.

- Kako se počutiš med programom?
- Kaj je po tvojem mnenju zanimivo in kaj ne?
- Kaj bi rad predlagal za naslednje učne ure?

Kratko in jedrnato

- Učenci se s pomočjo preizkusa znanja naučijo dejstev o kajenju in tobaku.
- Razprava o razliki med škodljivimi učinki za zdravje in znanimi učinki kajenja.
- Debata o vprašanju tobaka.
- Vmesno ovrednotenje programa »IZŠTEKANI«.

Izrazi se

Nekaj besed o tej učni uri

Komunikacijske sposobnosti so zelo pomembne socialne veščine za osebno rast, zato njihovega razvoja ne moremo prepustiti zgolj naključju. V času šolanja bodo vaši učenci na mnogo načinov izboljšali svoje veščine: izražanje samih sebe na načine, ki so primerni za njihovo kulturo in okoliščine, zmožnost vživeti se v čustva drugega (empatija), aktivno poslušanje, upravljanje s povratnimi sporočili, izražanje svojih čustev. V tej učni uri se bomo osredotočili na zadnjo omenjeno veščino in, če smo še bolj natančni, na neverbalno izražanje.

Neučinkovita komunikacija lahko vodi do slabe samopodobe, osamljenosti, težav v družinskem okolju ali s prijatelji. Lahko sproži iskanje zunanjih pomagala (kot je uporaba drog) ali odvisnost od ljubimcev oziroma partnerjev. S programom »IZŠTEKANI« učenci vadijo komunikacijske veščine v varnem in zaščitenem okolju. Če smo osredotočeni na izražanje čustev, je lažje iskati podporo oziroma ponuditi podporo prijatelju.

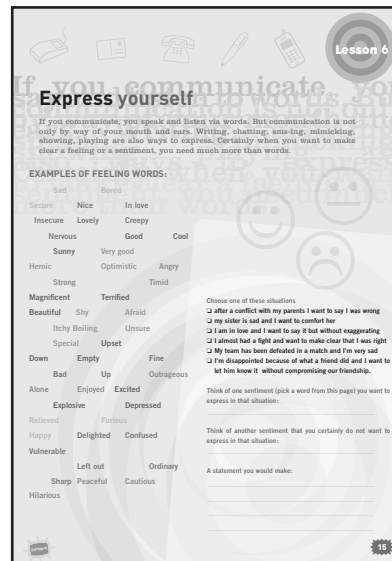
Cilji

Učenci se bodo ...

- naučili pokazati svoja čustva na primeren način;
- naučili razlikovati med verbalno in neverbalno komunikacijo;
- prepričali, da je komunikacija več kot samo pogovor.

Kaj potrebujete?

- majhne kartice s števkami na eni strani, na drugi strani pa besede, ki označujejo čustva, občutke ali razpoloženja.
- za uvodno aktivnost in aktivnost »človeške skulpture« potrebujete veliko prostora;
- prostor na tabli ali demo tabli z naslovoma »verbalno« in »neverbalno«.



Uvod (5 minut)

Vsak učenec vzame kartico: na eni strani je številka, na drugi strani pa beseda, povezana s čustvi.

1. korak: učenci naj se hitro razvrstijo glede na številko na kartici, po vrstnem redu od najmanjše do največje.
2. korak: učenci naj se prerazporedijo, tokrat jih prosite, da se postavijo v vrsto glede na svoj rojstni datum.
3. korak: učenci naj se ponovno prerazporedijo. Prosite jih naj se postavijo v vrsto glede na čustvo, občutek oziroma razpoloženje, ki ga imajo na kartici, in sicer od »zelo prijetnega« do »najmanj prijetnega« čustva občutka oziroma razpoloženja.
4. korak: skupaj z razredom pretehtajte, kako učenci določijo svoje mesto v vrsti in pozornost usmerite na različice, stopnjevanje, razlikovanje in interpretacijo.



Glavne aktivnosti (40 minut)

Okoliščine in izražanje čustev

1. korak: ponovno razdelite kartice s čustvi in učencem naročite, da kartic ne smejo pokazati nikomur drugemu.

2. korak: razred razdelite v skupine po dva. V parih eden vadi izražanje čustva, ki je navedeno na kartici, in sicer:

- samo z obrazno mimiko,
- s telesom, vendar brez zvoka,
- samo z zvokom,
- z besedami (verbalno).

Drugi učenec v paru mora uganiti, kateri občutek je napisan na kartici, vendar mora počakati na vse štiri vrste izražanja, preden pove svoj odgovor. Zamenjajte vloge. Skupino ponovno zberite in vprašajte, kaj je zelo dobro učinkovalo in kaj je povzročilo nejasnosti. Na list papirja ali na šolsko tablo napišite namige in napake pod naslova »verbalno« in »neverbalno«.

3. korak: (kolikor dopušča čas) ČLOVEŠKE SKULPTURE. Poudarite, da je ta vaja namenjena samo neverbalnemu izražanju. Isti pari ostanejo skupaj in razred se razdeli na skupino, ki stoji na levi, in skupino, ki stoji na desni strani. Učenci ne bodo samo izražali čustev, ampak bodo s pomočjo »kipa« neverbalno izrazili čustva. To storijo tako, da uporabijo telesne položaje, vedenje in obrazno mimiko svojega partnerja, ki deluje kot pasivni material v rokah svojega »kiparja«.

Vajo pokažite s pomočjo enega od učencev. Kipar lahko »človeški material« uporablja na zeleni način, skulptura pa mora upoštevati kiparja (na primer: glavo pokrijte z rokami in jih približajte kolenom na tleh, da bi prikazali strah; razširite roki in robove ustnic premaknite navzgor, da bi prikazali občutek veselja).

Vsi pari na levi strani istočasno izdelujejo kip s pomočjo svojega partnerja, ki mora mirno stati, ko kipar zaključi. Skupina na desni skupaj z vami gleda in ugiba, katera čustva so predstavljena. Pari zamenjajo vloge in sedaj je drugi partner skulptura. Nato skupina na desni izdeluje skulpture, skupina na levi pa je občinstvo.

4. korak: razred razdelite v nove skupine s po tremi učenci. Vsak učenec ima svoj delovni zvezek odprt na strani, kjer je seznam besed, ki opisujejo čustva, in opis okoliščin:

- 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.

Skupinam naročite, da pripravijo izraz čustva v eni od danih situacij. Previdno naj izberejo eno besedo, ki opisuje čustvo, ki ga želijo izraziti (»želeno čustvo«), ter čustvo, ki ga sploh ne želijo (»neželeno čustvo«). Verbalni izraz naj napišejo v svoje delovne zvezke ter pokažejo neverbalni izraz. Vsaka skupina gleda rezultat druge skupine in poskuša uganiti želeno in neželeno čustvo. Na primer: Želim izraziti »razburjen«, vendar ne želim izraziti »nervozen«. Verbalno: »Nikoli še nisem izkusil nečesa podobnega«. Neverbalno: Navdušenje pokažem na svojem obrazu, vendar moje telo ostane trdno in mirno. V krogu razmislite, kaj je šlo narobe. Poudarek namenite verbalnim vplivom.

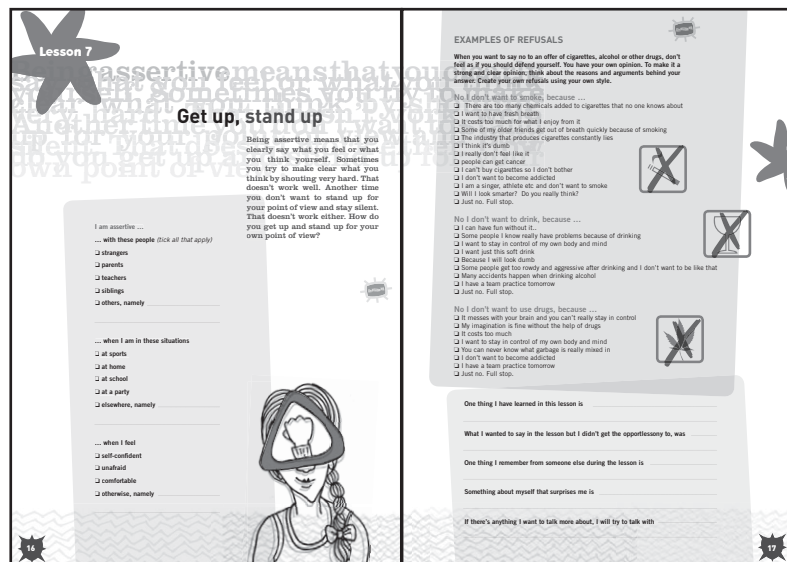
Zaključek (5 minut)

Telefonski imenik (kolikor dopušča čas)

Eden od učencev prebere številke v telefonskem imeniku ter pri tem zaigra določeno čustveno nianso (na primer žalosten ali vesel). Preostanek razreda pove, katero čustvo je učenec prikazal, in razloži, zakaj so ga prepoznali: gib, mimika itd. Razred se bo morda na ves glas smejal, ker bo mnenja, da je smešno, če nekdo jezno oziroma žalostno prebira telefonske številke.

Kratko in jedrnato

1. Učenci se bodo organizirali v vrste na osnovi različnih kriterijev.
2. Učenci bodo v parih verbalno in neverbalno izražali čustva, vključno z vajo s človeškimi kipi.
3. Po trije učenci skupaj se razvrstijo v skupine in izražajo občutke, povezane z danimi okoliščinami, ter pri tem upoštevajo različne namige.



Ostani zvest svojim prepričanjem

Nekaj besed o tej učni uri

Urjenje odločnosti je ključ pri kateremkoli programu celostnega socialnega vpliva, da bi se lahko naučili soočiti z neposrednimi družbenimi vplivi. Ta učna ura bo učencem omogočila, da se bodo naučili poiskati odločnost v sebi in jo razvijati, z namenom, da bi se lahko soočili s potencialno tveganimi okoliščinami v prihodnosti.

Cilji

Učenci bodo:

- prepoznali okoliščine, v katerih so odločni;
- našli in zbrali primere izražanja odločnosti;
- spoznali, kako se postaviti zase in za svoje pravice;
- razvili spoštovanje do svojih pravic in mnenj drugih ljudi.

Kaj potrebujete?

- preberite navodilo za razpravo, ki jo vodi učitelj;
- dovolj prostora za vadbo kratke igre vlog v skupinah.

Namigi za pomoč pri učni uri

Preberite navodila o igranju vlog (stran 42) v prilogi, ki vam bodo v pomoč pri tej učni uri.

Uvod (10 minut)

Pričnite s kratkim pregledom prejšnje učne ure »Izrazi se«. Ali so učenci v preteklem tednu prepoznali različne oblike verbalnega in neverbalnega izražanja iz vsakodnevnega življenja? Ali še obstajajo vprašanja, na katera je potrebno odgovoriti danes ali v naslednjih učnih urah? Ne razpravljajte preveč na dolgo in široko, vendar upoštevajte povratne informacije učencev.

Razprava, ki jo vodi učitelj

1. Učencem pojasnite, da svojega mnenja ali prepričanja ni vedno enostavno izraziti v skupini. V vsaki skupini boste našli ljudi, ki bodo poskusili vplivati na vedenje drugih. Učiti se biti učinkovito odločen je lahko pomemben korak pri preprečevanju uporabe drog. Biti odločen lahko pomeni postaviti se po robu pritiskom vrstnikov, vendar tudi zunanjim pritiskom (na primer oglasom). Biti odločen je ključnega pomena pri ohranjanju svojega mnenja in prepričanj. Vendar odločnost ne pomeni vedno, da bo prišlo do nesoglasij.
2. Od človeka do človeka je odvisno, kako odločen je. Gotovo obstajajo situacije, kjer ste odločni. Poglejmo si ta primer: tvoja mlajša sestra vstopi v tvojo sobo in začne iskati nekaj, s čimer bi se lahko igrala. To ti gre na živce, saj se poskuša osredotočiti na domačo nalogo. Kaj ji boš rekel? Ali bi se odzval na enak način, če bi v tvojo sobo vstopil eden od staršev?
3. Poglejmo si še naslednji primer: eden od tvojih prijateljev skoraj nikoli nima nobenega svinčnika za zapisovanje med poukom. Vedno si sposoja tvoje svinčnike. To sicer ne bi bila težava, če bi ti prijatelj svinčnik po koncu pouka tudi vrnil. Zaradi tega mu nočeš več posojati svinčnikov. Vendar tudi ne želiš raniti njegovih čustev. Kaj mu rečeš, ko ponovno zaprosi za svinčnik? Ali je v takšni situaciji lahko biti odločen, če jo primerjaš s situacijo glede tvoje sestre?

Glavne aktivnosti (35 minut)

1. Kdaj sem odločen?

Učencem naročite, da v svoje delovne zvezke »IZŠTEKANI« pri aktivnosti »Kdaj sem odločen?« napišejo, kdaj so odločni. Razmislijo naj, s katerimi ljudmi (na primer: s tujci, starši, učitelji, brati ali sestrami) in v kakšnih okoliščinah (na primer:

v športni ekipi, doma, v šoli, na zabavi, v znanih oziroma neznanih okoljih) so odločni in kako se ob tem počutijo (na primer: samozavestno, brez strahu, prijetno).

2. Urjenje odklonilnih izjav

Za pomoč pri tej aktivnosti uporabite seznam primerov v delovnem zvezku »IZŠTEKANI«.

Razprava, ki jo vodi učitelj: biti odločen ne pomeni vedno, da je prišlo do nesoglasja. Vendar pa včasih verjamemo, da se moramo postaviti zase in se z okoliščinami soočiti z negativnim odgovorom. Tukaj je nekaj okoliščin, ki so morda podobne tistim, ki ste jih že izkusili. V delovnem zvezku »IZŠTEKANI« so navedeni primeri odklonitve. Namen teh je zmanjšati možnost nesoglasij, omogočiti, da dobiš tisto, kar si res želiš, in hkrati, da si v očeh svojih vrstnikov še vedno videti v redu.

Poskrbite, da se ne boste preveč oddaljili od kulture in življenjskega sloga učencev.

Na kratko preglejte primere iz uvodne aktivnosti in pred začetkom poudarite odločne odgovore v scenarijih »brat ali sestra v sobi« in »prijatelj, ki si izposoja svinčnike«.

Za izvajanje enega od naslednjih primerov učence razdelite v skupine po pet. Vadili bodo odločne odgovore. To naj bi bile »vsakdanje« situacije, ki so povezane s potrebo, da se postavimo zase in za svoja prepričanja. Učencem dajte nekaj časa, da si preberejo pet situacij, in jih spodbudite, da se spomnijo še kakšnega uporabnega primera.

1. Med velikonočnimi počitnicami preživljaš teden v kampu za vodne športe, kjer je poleg tebe še eden od tvojih prijateljev. Ti in tvoj prijatelj ne kadita. Dva druga tovariša iz kampa, ki si ju ravnokar spoznal, ti ponudita cigareto. Ne želiš kaditi.
2. Si doma, tvoji starši pa so šli zvečer na zabavo. Vedo, da te bodo obiskali prijatelji, s katerimi si boste ogledali film. Eden od njih je prinesel steklenico vina in ga želi ponuditi drugim. Ne želiš, da bi kdorkoli pil alkohol pri tebi doma.
3. Si dekle na rojstnodnevni zabavi nekoliko starejšega prijatelja. Zabava se počasi preveša v ples. Starši tvojega prijatelja so doma, vendar se ne prikažejo. Nenadoma se počutiš osamljeno med prijatelji, ki jih poznaš. Medtem nekateri fantje jasno kažejo, da jih spolno privlačiš. Nočeš biti v njihovi bližini.
4. Dober prijatelj potrebuje denar, da bi vrnil dolg sošolcu, od katerega si je sposodil 20 evrov. Denar si želi sposoditi od tebe. Veš, da ti denarja verjetno ne bo vrnil, ker je enako naredil številnim drugim prijateljem. Zato se obotavljaš, da bi mu dal svoj težko prislužen denar.

5. Na šolskem izletu imaš dve uri prostega časa v velikem mestu. V skupini imaš samo enega dobrega prijatelja. Vsak ima približno 10 evrov žepnine. Ena oseba v skupini predlaga, da bi čas preživel v zabaviščnem parku. Ti pa si najbolj želiš, da bi čas porabil v trgovinah in si nekaj kupil.

Skupina naj izbere eno situacijo ali ustvari novo. Člani skupine si razdelijo vloge in poskušajo dati dva odločna odgovora ter spoštovati mnenja drugih ljudi. Poiskati morajo način, ki je avtentičen in »naraven«, kot je le mogoče. Vsaka skupina bo vadila primere odločnih odzivov na situacijo, ki jo sama izbere.

Odločne odgovore, ki bodo rezultat te aktivnosti, napišite na tablo in analizirajte.

Alternativa: scenarije lahko izvajate odvisno od časa in stopnje udobja učencev, ki igrajo vloge.

3. Individualna naloga

Učenci naj v svojih delovnih zvezkih »IZŠTEKANI« dopolnijo te stavke:

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

Zaključek (2 minuti)

Razložite, da morajo vsi vaditi odločnost in se naučiti odločnih odzivov. Resnično življenje je najboljša priložnost za izboljšanje tega znanja. Učenci naj odločne odgovore uporabijo v nekaterih resničnih situacijah, v katerih se bodo znašli v naslednjih dneh.

Kratko in jedrnato

1. Prepoznavanje okoliščin, v katerih smo lahko odločni.
2. Primeri odločnih odklonilnih odgovorov.
3. Razred razdelite v skupine po pet učencev, vsaka skupina izbere eno situacijo in vadi različne odločne odgovore.
4. Vsaka skupina pokaže rezultate. Recimo tako, da odločne odgovore napiše na tablo (možnost: igranje vlog, scenarij za razred odvisno od časa in počutja učencev).
5. Individualna predelava/razmislek.

Žurer

Nekaj besed o tej učni uri

Biti sposoben vzpostaviti in ohraniti prijateljske odnose je lahko izjemnega pomena za naše duševno in socialno blagostanje. Mladi ljudje imajo pogosto težave pri zbliževanju z drugimi – še posebno s svojimi vrstniki – in vzpostavljanju stika ali odnosov, ki bi si jih želeli. Poleg tega jim je pogosto nerodno, ko poskušajo izraziti ali sprejeti pozitivne komentarje.

Ta učna ura ponuja priložnost za urjenje medosebnih veščin. Učenci lahko na primer vadijo, kako pristopiti do ljudi na zabavi, kako začeti pogovor, kako se počutiti samozavestno v novem okolju in kako premagati zadrego.

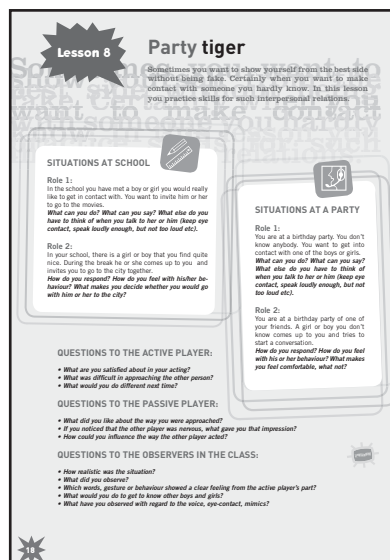
Cilji

Učenci bodo ...

- izkusili, kako vzpostaviti stik z drugimi ljudmi;
- prepoznali in se naučili ceniti pozitivne lastnosti drugih ljudi (pozitivne povratne informacije);
- usvojili sprejemanje pozitivnih povratnih informacij;
- vadili neverbalne in verbalne načine predstavljanja samega sebe drugim ter razmišljali, na kakšen način so to naredili.

Kaj potrebujete?

- prazen list trdega papirja (karton) za vsakega učenca in enega za učitelja;
- varnostne zaponke ali lepilni trak za pritrdjevanje papirja na hrbet;
- kartice z navodili/okoliščinami za igranje vlog (delovni zvezek stran 18)



Namigi za pomoč pri učni uri

- Predhodno branje informacij o igranju vlog v prilogi na strani 42.
- Zapomnite si, da je namen te učne ure učencem pomagati, da se soočijo s svojo »zadržanostjo« in zadrego, ki ju morebiti občutijo. Morda se bodo pred sodelovanjem v igranju vlog obotavljali, vendar jih boste gotovo prepričali k sodelovanju ali našli druge načine, na katere so lahko aktivno vključeni.

Uvod (5 minut)

Začnite s pregledom prejšnje učne ure o odločnosti. Ali ste minuli teden razmišljali o tem? Ali ste imeli možnost vaditi bolj odločno vedenje ali morebitne »mirne« odklonitve? Hočete še kaj dodati?

Razložite, da bo tokratna učna ura šla še korak naprej v tem, kako biti odločen in se počutiti samozavestnega pri komuniciranju z drugimi. Če želimo skleniti nova prijateljstva, mora vsak od nas najprej stopiti v stik z drugimi ljudmi. To pa včasih ni lahko. Z učenci naredite vajo kresanja idej (ang. »brainstorming«) o krajih, kjer lahko srečate ljudi. Kaj lahko storiš, da jih spoznaš?

Glavne aktivnosti (25 minut)

V razredu bo potekalo igranje vlog, kjer bodo učenci doživljali, kaj je pomembno pri prvem stiku in spoznavanju. Potem ko se bodo učenci seznanili z nekaterimi načini spoznavanja ljudi, naj z igranjem vlog izvedejo določene situacije.

Igranje vlog – korak za korakom

1. korak: predstavite tehniko igranja vlog (kakor je opisano v prilogi). Lahko poudarite, da je to dobra priložnost soočiti se z zadrego, ki jo večina ljudi čuti, kadar se vede drugače.

2. korak: opišite situacijo, ki jo bodo zaigrali. Lahko gre za situacijo, ki so jo učenci opisali v prvi aktivnosti te učne ure, lahko pa uporabite eno od tistih, ki so na karticah z navodili v prilogi (prilogo boste prejeli na usposabljanju).

3. korak: vloge razdelite igralcem in jim po potrebi pomagajte. Učenci naj pomagajo pripraviti vloge. Na karticah je ena vloga aktivna (tisti, ki se potruди nekoga spoznati) in ena pasivna (tisti, ki mu nekdo pristopi).

Dva učenca odigrata prizor. Vsakemu učencu bodo pri pripravi vloge pomagali trije ali štirje sošolci (podporna skupina), tj. z idejami o tem, kako bi lahko reagirali, kaj bi lahko rekli itd.

4. korak: »občinstvu« naročite, da gleda igro vlog in še posebej pozorno opazuje, kaj se zgodi pri interakciji med dvema igralcema. Poudarite lahko različne vidike vedenja (tj. stik z očmi, geste, položaj telesa, zvok in glasnost govora). Razred opomnite, da so njihovi sošolci zelo pogumni, ker so se odločili sodelovati v igri, zato jim morajo izkazati podporo. Ponovno jih opomnite na pravila za občinstvo (npr. naj se ne smeji).

5. korak: prva menjava pri igri vlog in razmislek. Igralcema pustite, da nekaj minut igrata prizor. Potem naj opišeta svojo izkušnjo in občutke med igranjem. Tudi »občinstvo« pove svoje mnenje o tistem, kar so videli.

Naslednja vprašanja so lahko v pomoč pri razpravi po igri vlog.

Vprašanja za aktivnega igralca:

- S čim si bil zadovoljen pri svojem igranju?
- Kaj je bilo najtežje, ko si pristopil k drugi osebi?
- Kaj bi drugič storil drugače?

Vprašanja za pasivnega igralca:

- Kaj ti je bilo všeč pri načinu, kako je druga oseba pristopila k tebi?
- Če si opazil, da je bil drugi igralec živčen, kaj ga je izdalo?
- Kako bi ti lahko vplival na način igranja druge osebe?

Vprašanja za opazovalce v razredu:

- Kako realističen je bil prizor?
- Kaj si opazil?
- Katere besede, geste ali vedenje so izražali jasna čustva pri igri drugega igralca?
- Kaj bi storil, da bi spoznal druge fante in dekleta?
- Kaj si opazil v povezavi z glasom, očesnim stikom in mimiko med igralcema?

6. korak: načrtovanje naslednjega kroga igre vlog: eden ali dva konkretna predloga za naslednji krog igre vlog izberete na podlagi povratnih informacij učencev, nato se igra vlog ponovi.

Peti in šesti korak lahko ponavljate, dokler želite ali morete (dokler je igralcem in občinstvu prijetno).

Za zaključek igranja vlog lahko razpravljate o morebitnem prenosu naučenega vedenja v resnično življenje.

Zaključek (20 minut)

Dajanje in prejemanje komplimentov

Prva možnost

Vsakemu učencu in sebi na hrbet nalepite debelejši kos papirja. Vsi se sprehajate po razredu in napišete kompliment na hrbet drugih učencev. Vsak učenec mora zbrati najmanj dva do tri komplimente.

Po vaji učenci sošolcem preberejo komplimente, ki so jih prejeli. Učenci se na kratko pogovarjajo o tem, kako so se počutili med dajanjem in prejemanjem komplimentov.

Opomba: poskrbite, da bodo vsi učenci imeli na hrbtu dovolj komplimentov. Tudi vi kot učitelj sodelujete, vendar nimate časa pisati na list vsakega učenca. Bodite pozorni, kdo stoji pasivno, in druge učence spodbujajte, da napišejo kompliment na list pasivnih učencev.

Druga možnost

Če ocenite, da učilnica ni pripravna za to aktivnost, ki zahteva visoko raven varnosti, jo lahko organizirate bolj strukturirano. Ta možnost bo v pomoč, tudi ko ne boste imeli dovolj časa. Učenci naj se po štirje skupaj postavijo v majhne kroge, na hrbtu pa naj imajo kartice. Glede vsebine jim dajte enaka navodila kot pri prvi možnosti. Znotraj svojega kroga menjavajo mesta, dokler vsaka kartica ne bo imela treh komplimentov.

Učencem predlagajte, da si kartice nalepijo v svoje delovne zvezke in jih odnesejo domov pokazat staršem.

Zaključna vprašanja: Kakšna je bila tvoja izkušnja dajanja in prejemanja komplimentov? Si imel kakšne težave? Kako se počutiš glede komplimentov, ki si jih prejel?

Kratko in jedrnato

1. Prek igranja vlog učenci vadijo, kako spoznati druge ljudi.
2. Razprava, ki jo vodi učitelj: o občutkih, ki jih imamo pri vzpostavljanju stika z drugimi ljudmi.
3. Učenci dajejo komplimente in prejemajo pozitivne povratne informacije svojih sošolcev.

Droge – informiraj se

Nekaj besed o tej učni uri

Ne samo da so alkohol in cigarete droge, ki so dostopne starostni skupini vaših učencev. Tudi prepovedane droge, kot so kanabis, ekstazi ali kokain, vstopijo v svet mladih, ko so stari 12 let in več oziroma med njihovim odraščanjem. Zdravila, kot so uspavalne tablete ali stimulantni in podobni izdelki, so tudi droge. Ni mogoče ponuditi natančnih informacij o vsaki od omenjenih substanc. Toda učenci morajo vaditi, kako se soočiti z informacijami o drogah. To je namen te učne ure.

Cilji

Učenci se bodo ...

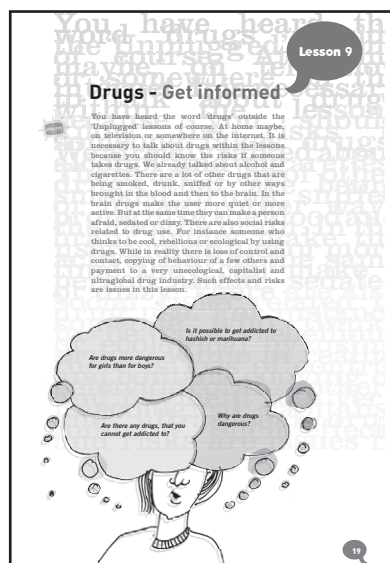
- seznanili z učinki in tveganji uporabe drog;
- urili v delu z dostopnimi informacijami o različnih vrstah drog.

Kaj potrebujete?

- predhodno branje informativnega lista o drogah in kviza v prilogi;
- natiskane ali kopirane kartice z vprašanji;
- kartice ali kose papirja, na katerih je preprosta vsota, s čimer boste razred razdelili v pare.

Namigi za pomoč pri učni uri

Informativne liste ali kartice lahko predhodno izberete po vaši lastni presoji. Prav tako lahko preverite, če so učenci vprašanja o določeni substanci postavljali že v prejšnji učni uri.



Nekatere teme lahko povežete tudi z vsebinami o človeškem telesu, npr. pri biologiji.

Kot učitelj v tej učni uri ne smete ponujati nobenih informacij, če niste prepričani, da boste pravilno odgovorili. Namen učne ure je, da se učenci med seboj pogovarjajo v majhnih skupinah in odgovarjajo na svoje kartice.

Informacije vsebujejo veliko bioloških tem in tem o človeškem telesu. Med aktivnim delom lahko pozornost usmerite na socialne učinke, predstavo o drogah (uporaba drog sama po sebi ni »kul«) ter tudi estetske učinke. Učence opozorite, da ne smejo gledati samo kratkoročno in zanemariti dolgoročnega vidika, istočasno pa morate upoštevati tudi poglede učencev na to tematiko.

Uvod (5 minut)

Učence boste razdelili v pare. Najprej razdelite kartice z enostavno vsoto. Učenci z istim rezultatom ostanejo skupaj. 12 – 8 in 100 : 25 sestavljata en par, 98 + 46 in 12 x 12 pa recimo sestavljata drugi par. Kartice so v dveh različnih barvah. Tako lahko imate na primer 14 rdečih parov.

Glavne aktivnosti (35 minut)

Vprašanja o drogah

Vsak rdeči par se pridruži modremu paru in vsi štirje sedejo skupaj. Dajte znak za prvi krog, kjer rdeči par postavi svoje prvo vprašanje (na kartici) modremu paru. Modri par nekaj časa razmišlja in nato poda odgovor rdečemu paru. Če je odgovor pravilen, par dobi točko. Potem vsi štirje skupaj razmišljajo, zakaj je bil odgovor pravilen. Ko boste dali znak, bo modri par postavil vprašanje rdečemu paru in tako naprej, dokler ne bodo učenci odgovorili na vseh šest vprašanj s kartic.

Učencem lahko po svoji lastni presoji tudi dovolite, da delajo v svojem ritmu, brez da bi jim vi dali znak, kdaj je potrebno preiti na naslednje vprašanje. Tako bodo ustvarili bolj sproščeno ozračje, hkrati pa to pomeni zelo kratke razprave o posameznih vprašanjih.

Parom lahko razdelite tudi več kot tri kartice, ker lahko različne skupine obravnavajo ista vprašanja. Lahko pa tudi predlagate, da kartice zamenjajo z drugo skupino.

Dosežene točke in obdelava teme

Vprašajte, kateri pari imajo tri, dve, eno ali nič točk, nekateri pari pa naj argumentirajo, zakaj je bil njihov odgovor pravilen oziroma nepravilen.

Do kakšnih informacij ni težko priti?

Kje lahko najdeš informacije?

Kateri odgovori so te presenetili? In katera vprašanja?

Zaključek (10 minut)

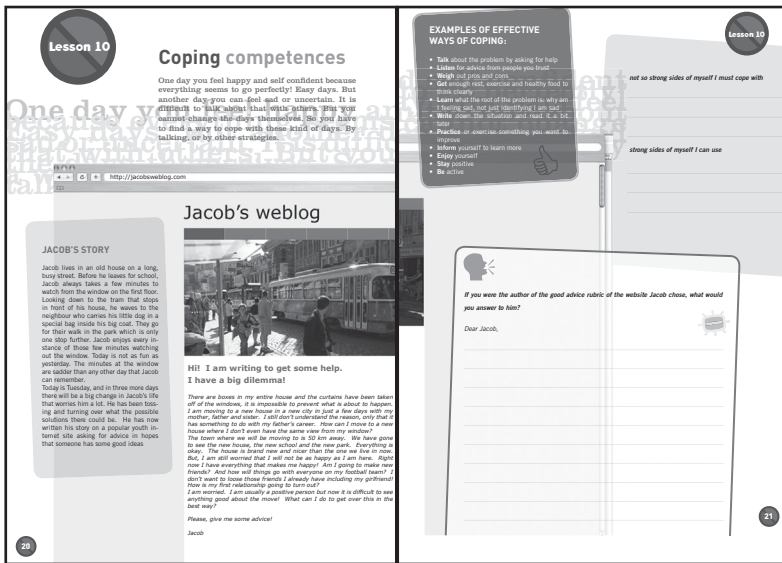
Učence prosite, da kartice z odgovori pritrdijo na steno v učilnici.

Prepoznajte nekatere skupne občutke ali ugotovitve v tistem, kar so se učenci naučili. Na primer:

- zdravilo je tudi droga;
- včasih sem imel napačno predstavo, saj tega sploh nisem vedel;
- obstajajo kratkoročni in dolgoročni učinki, in sicer tudi tam, kjer tega ne bi pričakovali.

Kratko in jedrnato

1. Za igro vprašanj in odgovorov o drogah učenci oblikujejo pare in nato skupine s po štirimi učenci.
2. Učenci v majhnih skupinah postavljajo vprašanja, in sicer s pomočjo kartic z vprašanji in odgovori.
3. Razprava, ki jo vodi učitelj, za spodbujanje skupinskega dela.



Lesson 10

Coping competences

One day you feel happy and self-confident because everything seems to go perfectly! Easy days. But another day you can feel sad or uncertain. It is important to think about how you can cope with these changes of days. You have to think of a way to cope with these kinds of days. By talking or by other strategies.

EXAMPLES OF EFFECTIVE WAYS OF COPING:

- Talk about the problem by asking for help
- Listen for advice from people you trust
- Wash and rest and relax
- Get enough rest, exercise and healthy food to make energy
- Learn what the root of the problem is, why am I feeling sad, not just concentrate on the problem
- Write down the situation and read it a lot
- Practice or exercise something you want to improve
- Inform yourself to learn more
- Enjoy yourself!
- Stay positive
- Be active

not so strong sides of myself I must cope with

strong sides of myself I can use

Lesson 10

Jacob's weblog

JACOB'S STORY

Jacob lives in an old house on a long, busy street. Before he leaves for school, Jacob always takes a few minutes to watch from the window on the first floor. Looking down to the street that stops in front of his house, he waves to the neighbour who carries his little dog in a special bag inside his big coat. They go for their walk in the park which is only one stop further. Jacob enjoys every instance of these. He sometimes watches out the window. Today is not as fun as yesterday. The minutes at the window are sadder than any other day that Jacob can remember.

Today is Tuesday, and in three more days there will be a big change in Jacob's life that worries him a lot. He has been looking and turning over what the possible solutions there could be. He has now written his story on a popular youth internet site asking for advice in hopes that someone has some good ideas.

Hil! I am writing to get some help. I have a big dilemma!

There are buses in my entire house and the curtains have been taken off of the windows. It is impossible to prevent what is about to happen. I am moving to a new house in a new city in just a few days and my dad is moving to work with my father's career. How can I move to a new house where I don't even have the same view from my window? The town where we will be moving is 50 km away. We have gone to see the new house, the new school and the new park. Everything is okay. The house is brand new and nicer than the one we live in now. But I am still worried that I will not be as happy as I am now. What if I have something that makes me happy? Am I going to make new friends? And how will things go with everyone on my football team? How is my first relationship going to turn out? I don't want to lose those friends I already have including my girlfriend. I am worried. I am usually a positive person but now it is difficult to see anything good about the move! What can I do to get over this in the best way?

Please, give me some advice!

Jacob

Sposobnost spopadanja s problemi

Nekaj besed o tej učni uri

Mladi ljudje morda verjamejo, da jih bodo zaradi uporabe prepovedanih substanc vrstniki sprejeli medse ali da jim bodo droge pomagale spopadati se s problemi, ki jih imajo doma ali v šoli. Uporaba drog mlade samo odvrne od aktivnega reševanja osebnih problemov in problemov v šoli. Ta učna ura bo učencem pomagala prepoznati zdrave strategije spopadanja s problemi, ki jim bodo v prihodnosti pomagale premagati težke situacije. Če bo zgodba o Jakobu med učenci sprožila občutke kot je npr. žalost, se o tem pogovorite z njimi. Obstaja verjetnost, da bo kdo izmed učencev začel govoriti o svojih težavah. V tem primeru lahko temu učencu ponudite možnost, da se o tem pogovorita osebno.

Cilji

Učenci bodo ...

- prepoznali zdrave strategije spopadanja s problemi;
- razmislili o močnih (prednostih) in ne tako močnih (pomanjkljivostih) osebnih lastnostih;
- ugotovili, da manj prijetna čustva oziroma občutki niso niti napačni niti nevarni;
- na konstruktiven način obvladovali slabosti in omejitev.

Kaj potrebujete?

- Jakobovo zgodbo;
- delovne zvezke »IZŠTEKANI«.

Namigi pri pomoč pri učni uri

Za pomoč lahko poprosite sodelavca, tako da bosta dva učitelja spremljala pouk in učencem pomagala pri poteku učne ure.

Glavne aktivnosti (5 minut)

Začnite s pregledom pogostih vprašanj o drogah. Ali med njimi obstajajo vprašanja, na katera učenci še niso odgovorili? Ne razpravljajte preveč na dolgo in široko, vendar upoštevajte odziv učencev.

Glavne aktivnosti (45 minut)

1. Načini spopadanja s problemi

1. Učitelj naj vodi razpravo o zdravih in nezdravih strategijah spopadanja s problemi, ki jih uporabljamo. Predstavite idejo, ko nekateri s substancami skušajo urejati probleme, kar je nezdrava strategija spopadanja s problemi. Ljudje uporabljajo to strategijo, da bi pozabili na dejansko reševanje problemov ali z reševanjem odlašali. Za pomoč pri razpravi uporabite naslednje besedilo:
2. Preden začnemo z Jakobovo zgodbo, želim da nekoliko razmislimo o idejah glede pomena besedne zveze »spopadanje s problemi« ter prepoznamo nekaj tovrstnih primerov. Učencem dajte nekaj časa, da premislijo o definiciji. Pravilna definicija: Spopadanje s problemi pomeni naučiti se soočiti s problemi in nesoglasji ter jih skušati premagati.
3. Uporabite enostaven primer: Kako lahko nekdo premaga problem ali izziv igranja na klavir? Možni odgovori: vadi, prosi za pomoč, uči se od usposobljenega učitelja.



Bolj zapleten primer: nekdo ima vsak teden zelo hud glavobol. Možni odgovori: več počitka, tableta proti glavobolu, več vode, obisk zdravnika. Sedaj pa pogledajmo odgovor: zdravilo proti glavobolu. Ali je pametno uporabiti takšno strategijo spopadanja s problemi, če se glavobol sploh še ni pojavil? Zakaj ne?

Poskrbite, da bo ta informacija vključena v razpravo. Če je ne bodo vključili učenci, potem jo morate vi kot učitelj: ljudje včasih vzamejo tableto proti glavobolu, ker mislijo, da jim bo to zdravilo prineslo takojšnje olajšanje. Pri tem pa se ne vprašajo, kaj bi lahko bil vzrok glavobolu: pomanjkanje spanja, pomanjkanje vode v telesu. Alkohol, cigarete in druge droge ljudje včasih uporabljajo za spopadanje s svojimi problemi, medtem ko drugih možnosti sploh ne poskusijo. To je primer nezdravega spopadanja s problemi, ker te substance niso dobre za telo, zaradi t. i. »samozdravljenja« pa se osebe pogosto skušajo izogniti resničnemu problemu.

V delovnih zvezkih »IZŠTEKANI« boste našli nekaj primerov zdravega načina spopadanja s problemi. Učencem naročite, naj vzamejo svoje delovne zvezke, in jim povejte, da so te strategije bolj splošne. Če bodo prepoznali specifičen problem ali vprašanje, lahko razvijejo več strategij spopadanja s problemi.

2. Spopadanje s problemi in omejitve

Naslednja skupina stvari, s katerimi se moraš spopasti na zdrav način, so tvoje lastne omejitve in problemi. Mogoče ti ni všeč, da si zrasel ali zrasla v visokega fanta ali dekle, vendar tega ne moreš spremeniti in spet postati manjši.

Poleg začasnih situacij (npr. stvari, ki jih izgubite ali pozabite) se morate soočiti še z drugimi okoliščinami. In nekaterih enostavno ni mogoče spremeniti.

Po drugi strani imaš veliko prednosti. Te prednosti ti bodo pomagale pri soočanju s pomanjkljivostmi. Vzemite si nekaj minut in v delovnih zvezkih »IZŠTEKANI« navedite svoje prednosti in pomanjkljivosti.

Primeri: to se nahaja tudi v delovnem zvezku kot prazna matrica.

Pomanjkljivosti – s katerimi se moraš soočiti	Prednosti
Sem sramežljiv.	Imam pozitiven pogled na življenje.
Imam probleme pri učenju ali osredotočanju.	Sem družaben.
Imam veliko ali majhno telesno pomanjkljivost.	Sem potrpežljiv.
	Sem samozavesten.
Nisem zadovoljen s svojim zunanjim izgledom.	Dobro poslušam ljudi.
Pogosto sem sam doma.	Dober sem pri komuniciranju z drugimi in pri izražanju samega sebe. Sem fizično aktivna oseba, uspešen na športnem področju, pri glasbi in šolskih predmetih.

3. Jakobova zgodba

a) Preberite zgodbo (delovni zvezek), kjer Jakob, glavni lik, potrebuje pomoč pri soočanju s selitvijo v novi kraj in novo šolo.

b) Po branju zgodbe imajo učenci na voljo nekaj minut, da postavijo vprašanja ali izrazijo svoja mnenja o zgodbi (spremljajte učence, ki pri Jakobu prepoznajo občutke ali okoliščine).

- Kaj je Jakobu najbolj težko pri selitvi?
- Kaj je lahko pozitivnega pri selitvi?
- Ali ima Jakob prednosti, ki mu lahko pomagajo?
- Kaj bi ti naredil v Jakobovem položaju?

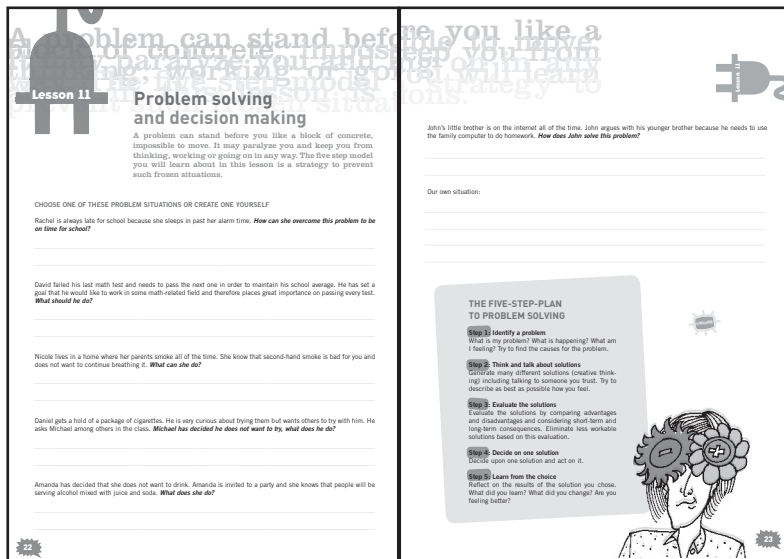
c) Učenci naj delajo v skupinah s po tremi ali štirimi učenci. Z uporabo delovnih zvezkov »IZŠTEKANI« naj napišejo elektronsko sporočilo, ki vsebuje nasvet za Jakoba. Nasvet lahko vključuje nekaj zdravih strategij spopadanja s problemi, ki so napisane v delovnem zvezku. Spodbujajte timsko delo in razpravo med skupinami.

Zaključek (10 minut)

Kolikor dopušča čas: skupine naj zamenjajo pisma z drugo skupino, da bi ugotovile njihov izziv.

Kratko in jedrnato

1. Vadite večšine poslušanja.
2. Razpravljajte o zdravih strategijah spopadanja s problemi.
3. Preberite zgodbo o selitvi v drugi kraj ali šolo.
4. Jakobu napišite nasvet, kako naj se sooči s položajem.
5. Odkrijte prednosti in pomanjkljivosti.



Reševanje problemov in sprejemanje odločitev

Nekaj besed o tej učni uri

Mladi, ki uporabljajo droge, pogosto razvijejo nenavadna prepričanja, ki poleg drugih življenjskih veščin ovirajo tudi veščine spopadanja s problemi in njihovo reševanje¹. Pravzaprav je raziskava med študenti pokazala, da imajo pivci, ki se prekomerno opijajo, manj razvite veščine reševanja problemov¹⁵. Pri tej učni uri bodo učenci s pomočjo modela v petih korakih in namišljenih primerov razvijali svoje sposobnosti reševanja problemov.

Cilji

Učenci se bodo ...

- naučili modela za reševanje osebnih problemov;
- naučili kreativnega razmišljanja;
- urili v tem, kako se ob pojavu problema ustaviti, umiriti in razmisliti, namesto impulzivno reagirati;
- učili razlikovati med dolgoročnimi in kratkoročnimi pozitivnimi in negativnimi posledicami različnih dejanj/ rešitev.

Kaj potrebujete?

- velik list papirja, na katerem je napisan »model v petih korakih«;
- prazne kose že uporabljenega papirja (velikost A4), eden za vsakega učenca;
- fotokopijo in/ali izrezane scenarije na strani 36;
- delovne zvezke »IZŠTEKANI«.

Namigi za pomoč pri učni uri

Poskrbite, da bo v učilnici dovolj prostora (približno pet metrov) za »amazonsko pustolovščino«.

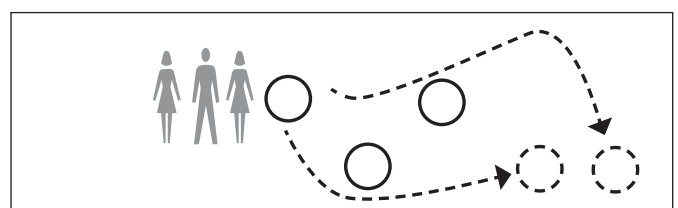
Uvod (15 minut)

Začnite s pregledom prejšnje učne ure »Sposobnost spopadanja s problemi«. Ali so učenci v preteklem tednu med vsakdanjimi aktivnostmi uporabili kakršnekoli zdrave strategije spopadanja s problemi? Ali obstajajo vprašanja, na katera je potrebno odgovoriti danes ali v naslednjih učnih urah? Ne razpravljajte predolgo in preširoko, vendar upoštevajte odzive učencev.

1. AMAZONSKA PUSTOLOVŠČINA

Opomba: ta aktivnost je učinkovita samo, če imate dovolj prostora.

Zagotovite približno pet metrov prostora. Razred razdelite v skupine s po tremi učenci. Poskrbite, da bo vsak učenec imel kos papirja. Vsi učenci morajo začeti na isti strani 5-metrskega prostora. Skupine morajo delati skupaj, da bi varno prišle prek 5-metrskega »ribnika«, brez da bi se dotaknile tal. To lahko storijo tako, da liste papirja uporabljajo kot »plavajoče kose drv«. Učenci imajo lahko obe stopali na enem kosu papirja, lahko hodijo naprej in nazaj od starta do cilja, pri čemer so lahko ustvarjalni. Če se samo en član skupine dotakne tal, vsi trije začnejo znova.





2. DRUŽINSKI PROBLEM

Učenci naj sedijo. Pred njimi je tipična problematična situacija: eden od učencev želi imeti mobilni telefon, vendar so starši proti. Učencem povejte, da boste v razredu poskušali rešiti ta problem, pri čemer so na voljo različni koraki.

Glavna aktivnost (30 minut)

Razprava, ki jo vodi učitelj: S pomočjo spodnjega modela predstavite pet korakov za reševanje problemov. Ta model boste našli tudi v delovnem zvezku. V zvezi z mobilnim telefonom in »amazonsko pustolovščino«, ki je predstavljena v uvodu, spodnji načrt reševanja problemov upoštevajte korak za korakom.

Lahko si vzamete tudi drugi primer, ki je pomemben za učence. Vendar pazite, če boste za primer vzeli dogodek, ki se je v skupini res zgodil, učencev ne smete soočiti z reakcijami iz skupine, saj jih lahko osebno prizadenejo.

Načrt za reševanje problemov v petih korakih

1. korak: prepoznavanje problema

Kaj je moj problem? Kaj se dogaja? Kaj čutim? (razredu preprečite impulzivne reakcije ali vedenja) in poskusite najti vzroke za problem.

2. korak: razmišljanje in pogovor o možnih rešitvah

Učenci naj podajo več različnih rešitev (kreativno razmišljanje), vključno s pogovorom z nekom, ki mu zaupajo. Na najboljši možni način poskusi opisati, kako se počutiš.

3. korak: vrednotenje rešitev

Ovrednotite rešitve, tako da primerjate prednosti in pomanjkljivosti posameznih rešitev ter upoštevate kratkoročne in dolgoročne posledice. Na podlagi tega ovrednotenja izločite manj verjetne rešitve.

4. korak: izbor rešitve

Odloči se za eno rešitev in ukrepaj.

5. korak: nauči se izbire

Razmisli o rezultatih rešitve, ki si jo izbral. Kaj si se naučil? Kaj si spremenil? Se počutiš bolje?

Skupinsko delo

Po trije učenci skupaj ponovno delajo v istih skupinah. S pomočjo modela v petih korakih naj iščejo rešitve za dva od spodnjih problemov. Skupine lahko rešujejo isti problem. Spremljajte skupine, da bi videli, ali gredo v pravo smer in ali učinkovito uporabljajo model.

Primeri (tudi v delovnem zvezku):

- Suzana vedno zamuja v šolo, ker presliši zvonjenje budilke. 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 ohraniti svoje povprečje. Postavil si je cilj, da bi v prihodnosti rad delal na področju matematike. 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 drugimi v razredu vpraša tudi Jana. Jan se odloči, da noče poskusiti. Kaj naj stori Jan?
- Sanja, ki je edinka, je izgubila ključe od doma, njenih staršev pa ne bo domov vse do 16.30. Tega se zave sredi pouka, ob približno 10. uri zjutraj. Kaj naj stori?
- Katja se je odločila, da ne želi piti alkohola. Povabljen je na zabavo in ve, da bodo tam mladi pili alkoholne pijače, pomešane s sokom ali mineralno vodo. Kaj naj stori?
- Janezov mlajši brat ves prosti čas preživlja na internetu. Janez se prepira z njim, ker potrebuje družinski računalnik za svojo domačo nalogo. Kako naj reši ta problem?

Kolikor dopušča čas: kot razred preglejte scenarije in razpravljajte, kako so skupine rešile problem.

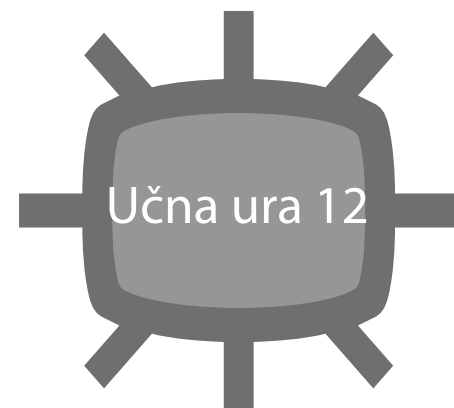
Zaključek (5 minut)

Učenci naj nadaljujejo z urjenjem tehnike v petih korakih med poukom in izven šole ter naj si zapisujejo primere v delovne zvezke »IZŠTEKANI«, kjer je naveden model v petih korakih.

Opomba: medtem ko boste učencem svetovali, da tehniko vadijo še naprej, jim prav tako namignite, naj vseh pet korakov uporabijo tudi v primeru problemov v razredu. Učencem morate jasno razložiti, da ta tehnika mogoče ne bo vedno delovala. Prosite jih, da med naslednjo učno uro poročajo o svojih izkušnjah s to tehniko.

Kratko in jedrnato

1. Ogrevanje s pomočjo skupinske igre reševanja problema.
2. Učenci se naučijo modela za reševanje problemov v petih korakih.
3. Razred model uporabi pri določenem problemu (npr. problem, ki je naveden v uvodu ali katerikoli drug).
4. Učenci model reševanja problemov uporabijo v majhnih skupinah.
5. V razredu razpravljajo o rešitvah za različne probleme.



Lesson 12 Goal setting

Dreaming about your future is often about what you want to do and what you want to become. Also importantly about how you will be. Your future is not only consisting of a profession, but equally of your health and your relations with the people around you. At the end of the Unplugged lessons, we want to show you a simple instrument to divide a long-term goal in short term objectives.

MY OBJECTIVES: LONG-TERM AND SHORT-TERM

My long term objective:
"One thing I want to achieve in long-term is _____"

In your group, discuss your long-term goal and divide it into three steps. In this way you formulate **short-term objectives**.

Step one: _____

Step two: _____

Step three: _____

How could drugs stand in the way to achieve this goal? (Or would they help?) _____

EVALUATING UNPLUGGED

Look back in your workbook at lesson 1 and review the personal goals you had for this programme. Do you think the goals have been fulfilled?

Yes, because _____

No, because _____

WHAT I HAVE LEARNT IN THE UNPLUGGED LESSONS

What I can use for myself _____

What I can use at home or elsewhere _____

What I would like to improve about myself _____

What I liked or appreciated the most _____

What I found difficult or not so nice _____

Tips to improve the lessons _____

Good-bye from a friend:

Postavljanje ciljev

Nekaj besed o tej učni uri

Ena od najpomembnejših stvari, ki se jih morajo naučiti mladi ljudje, je, kako si v svojih življenjih postaviti primerne cilje in najti načine za njihovo uresničevanje. Mladostniki si pogosto postavljajo nerealne cilje, zato ker dolgoročnih ciljev ne razčlenijo na več kratkoročnih.

Kljub vsemu pa ta učna ura obravnava tudi tisto, kar mladi predvidevajo, da bo njihova skupina vrstnikov pričakovala od njih (normativno prepričanje), kar je za njih pomembno (razjasnitev vrednot) ter doslednost pri teh vrednotah in prepričanjih.

Glede na to, da je to zadnja učna ura programa »IZŠTEKANI«, bomo nekaj časa namenili zaključevanju programa in njegovemu ovrednotenju.

Cilji

Učenci bodo ...

- usvojili, kako dolgoročne cilje razdeliti v kratkoročne;
- razmišljali o priložnosti, da tisto kar so se naučili, uporabijo v posameznem kontekstu;
- ocenili prednosti in pomanjkljivosti v tem programu;
- zaključili program.

Kaj potrebujete?

- delovni zvezek;
- velik plakat na steni, na katerega boste pisali;
- razmislite, kako so se učenci odrezali skozi učne ure, da jim boste pred zaključkom programa to na kratko predstavili;
- majhne liste papirja s številkami, da boste učence razdelili v skupine po štiri ali pet.

Namigi za pomoč pri učni uri

- Na plakat napišite nekaj primerov dolgoročnih in kratkoročnih ciljev.
- S pomočjo sprostivne aktivnosti učence razdelite v majhne skupine.
- Pripravite nekaj besed o tem, kako boste zaključili program »IZŠTEKANI«.

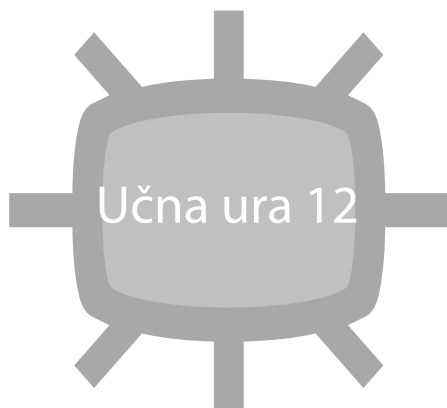
Uvod (5 minut)

Začnite s pregledom predhodne učne ure. O čem je govorila? Ali so učenci v preteklem tednu v vsakdanjem življenju dobili potrditev tistega, kar so se naučili? Ne razpravljajte predolgo in preširoko, vendar upoštevajte odzive učencev.

Razprava, ki jo vodi učitelj: učence spomnite, da je to zadnja učna ura programa »IZŠTEKANI«, in da boste morali zaključiti program.

Danes bomo obravnavali postavljanje ciljev v življenju. S skupino sošolcev boste razpravljali o tem, kako doseči dolgoročne cilje s pomočjo korakov, ki jih uporabljate na poti do cilja – kratkoročni cilji. Dolgoročno v tem primeru pomeni čas, ki je oddaljen več kot en mesec. Primeri dolgoročnih ciljev: postati član športnega kluba, dobro risati ali igrati kitaro, imeti boljše odnose z določenim prijateljem, starši, sestro ali bratom, iti na počitnice, še vedno ostati nekadilec, veliko se zabavati brez drog, ostati ekološko ozaveščen, biti uspešen na delovnem mestu itd.

Primeri kratkoročnih ciljev za »igranje kitar«: poiskati informacije o igranju kitar, nekajkrat poskusiti igrati s prijateljem, ugotoviti, kako priti do denarja za nakup kitar itd.



OSEBNI CILJ

Učenci naj v svoje delovne zvezke »IZŠTEKANI« napišejo osebni cilj, o katerem se bodo pozneje pogovarjali z nekaterimi sošolci.

Glavne aktivnosti (25 minut)

Pri tej aktivnosti bo razred razdeljen na skupine po 4 ali 5 učencev: učenci naj iz posode vzamejo majhen kos papirja s številko. Številko naj si zapomnijo in listek spravijo. Najprej pokažite, kako igra deluje. Od sedaj naprej nihče ne govori. Učenci spoznavajo druge osebe. Če je tvoja številka 3, se moraš trikrat rokovati. Toda če je številka druge osebe 5, se mora ta petkrat rokovati. Brez besed greš od osebe do osebe, dokler ne najdeš nekoga z istim številom. Takrat ostanita skupaj in nadaljujeta z iskanjem drugih članov skupine. Pri pripravi listkov papirja preskočite 1, ker je preveč očitno.

Delo na kratkoročnih ciljih v majhnih skupinah

Majhne skupine sedijo tako, da se lahko pogovarjajo o svojih ciljih. Vsak član skupine pove svoj dolgoročni cilj in s pomočjo skupine poskuša ugotoviti najmanj tri korake oziroma kratkoročne cilje, ki jih je potrebno izvesti za doseg cilja.

Skupina mora izbrati en primer, ki ga bo predstavila razredu. Za ta primer tudi odgovorijo na vprašanje, kako bi lahko kajenje, alkohol ali druge droge ovirale ali preprečile doseganje cilja. (Ali bi pomagale?)

Nekaj primerov: Želim biti lepa; kajenje vpliva na gladkost tvoje kože. – Želim biti ekološko ozaveščen; konopljo pridelujejo na neekološki način. – Želim imeti nadzor nad seboj; alkohol povzroči izgubo nadzora. – Želim postati vrhunski kuharski mojster; tobak bo zmanjšal tvoje sposobnosti okušanja.

Poročanje razredu

Ko bodo skupine zaključile, učitelj izbere po en primer iz vsake skupine in ga napiše na tablo. Razred razpravlja o tem ali bodo kratkoročni cilji pomagali uresničiti dolgoročne cilje. Poleg tega učenci razmišljajo o odnosu med uporabo in ne-uporabo drog pri uresničevanju ciljev.

Zaključek (10 minut)

Individualno ovrednotenje programa »IZŠTEKANI«
Učenci naj v svojih delovnih zvezkih »IZŠTEKANI« odgovorijo na vprašanja. Povejte jim, da boste delovne zvezke pozneje pobrali in pogledali njihova mnenja.

Po individualnem ovrednotenju učence prosite, da na tablo napišejo eno besedo, ki predstavlja, kako so se počutili med učnimi urami.

Zaključek s sporočilom v delovnem zvezku

Učenci naj svoje delovne zvezke »IZŠTEKANI« zamenjajo z nekom drugim v razredu. Napišejo naj svoje mnenje o zaključku učnih ur »IZŠTEKANI«.

Učitelj zaključi program, pri čemer pove, kakšne občutke je on imel med učnimi urami v razredu.

Kratko in jedrnato

1. Učenci individualno napišejo dolgoročni cilj.
2. Učenci v majhnih skupinah izmenjavajo svoja mnenja o odgovorih, prepoznavajo kratkoročne cilje za vsakega učenca v skupini ter odnos do drog v povezavi z enim primerom.
3. Učitelj na plakat ali tablo napiše po en primer iz vsake skupine.
4. Individualno ovrednotenje programa »IZŠTEKANI«.
5. Zaključna dejavnost za skupino.

Tretji del: priloge

NAVODILA ZA IGRANJE VLOG	42
Koraki za izvajanje igre vlog.....	42
Še več namigov za izvajanje igre vlog.....	43
SPROSTITVENE AKTIVNOSTI.....	43
Pozdrav	43
Podajanje žogice.....	43
Imena in pridevniki	44
Iskanje parov	44
Prostor na moji desni.....	44
Kdo je vodja?	44
Kdo si ti?	44
Levi	44
Mežikanje.....	44
Sonce sije na.....	44
Kokos	44
Kdo sem jaz?	44
Skupinski kipi	44
Vrni se na svoje mesto	45
Igra z banano.....	45
Vožnja s taksijem	45
Sadna solata	45
PRRR in PUKUTU	45
Ples na papirju.....	45
Plima/oseka	45
Sosed na moji desni.....	45
INFORMATIVNI LIST O DROGAH ZA UČITELJA	46
VPRAŠANJA O DROGAH ZA 9. UČNO URO.....	51
Splošna vprašanja o drogah.....	51
Vprašanja o inhalantih	54
Vprašanja o alkoholu	54
Vprašanja o kanabisu.....	56
Vprašanja o plesnih drogah.....	58
Vprašanja o kokainu	58
Vprašanja o heroinu	59
VIRI	60

Navodila za igranje vlog

Med igranjem vlog okoliščine iz resničnosti prenesemo v drug kontekst. Igranje vlog je lahko uporabno pri analiziranju specifičnih vedenj (bolj »diagnostični« vidik) ali pri urjenju novih ali alternativnih vedenj v zaščitenem okolju.

Učenci, ki niso aktivno vključeni v igranje vlog (tj. »občinstvo«), so opazovalci. Ti učenci dajejo konstruktivne in dragocene povratne informacije ter se prek opazovanja igralcev (»biti za model«) obenem tudi učijo. Učitelj naj bi imel funkcijo moderatorja ali »režiserja«, ki je odgovoren za načrtovanje, realizacijo in ovrednotenje igre vlog.

Osnovna zahteva za izvajanje igre vlog je odprto in toplo ozračje v razredu. Igranje vlog uporabite le, če niti učenci niti učitelj ne čutijo odpora do izražanja sebe skozi igro.

Koraki za izvedbo igre vlog

1. Predstavite tehniko in vzpostavite pravila

Pomembno je, da vsi udeleženi razumejo, kaj je smisel igranja vlog, in da se strinjajo glede nekaterih osnovnih pravil za skupno delo na strukturiran način. Pravila je priporočljivo napisati tudi na plakat ali tablo, da bi si jih lažje zapomnili.

Nekaj primerov za občinstvo:

- tiho sedimo,
- pozorno opazujemo igralce,
- igralcev ne motimo s smejanjem ali podobnim,
- igralcem pomagamo, če tako želijo.

Nekaj primerov za igralce:

- osredotočimo se na igro,
- poskušamo pozabiti na motnje in ostati resni,
- ne prepiramo se.

2. Izberite temo za igranje vlog

Tema je lahko konkretna situacija, ki jo morajo podrobno opisati (npr. Peter popoldne sreča Jureta in Janeza. Jure in Janez sta pravkar začela kaditi in Petru ponudita cigareto. Vendar Peter ne želi kaditi, zato bi rad zavrnil ponudbo in hkrati ohranil prijateljski odnos).

3. Do različnih rešitev s kresanjem idej (ang. »brainstorming«)

Kar nekaj načinov obstaja, s katerimi lahko izberete temo. Na tej stopnji je uporabna metoda kresanja idej (tj. zbiranje vseh idej brez cenzuriranja, tudi čudne ali »nore« ideje so dovoljene, da bi dobili čim širši spekter idej in bili kar najbolj ustvarjalni).

4. Dodelitev vlog igralcem

Vsi igralci, ki so potrebni za igranje vlog, dobijo ustrezne vloge.

5. Odločite se za cilj in način za doseg cilja (formulacija »scenarija«)

Učenci se družno odločijo, katero ciljno vedenje bodo igrali. Pomembno je, da ciljno vedenje čim bolj konkretno izrazimo (npr. Kaj Peter natančno reče? Kako izrazi svoj namen? Kakšna je reakcija Jureta in Janeza?). V ta namen izberite realistično vedenje, ki ga bodo učenci znali zaigrati. Nadalje, izbrana scena ne sme trajati dlje kot nekaj minut.

6. Določanje vlog opazovalcem/občinstvu

Ostali učenci dobijo navodila za opazovanje igre. Pozorni naj bodo na različne vidike vedenja (npr. stik z očmi, geste, položaj telesa, zvok in glasnost govora). Ne pozabite na pravila za občinstvo (npr. naj se ne smeji).

7. Prva igra vlog je zaključena in ocenjena

Po prvem krogu igre vlog igralci opišejo svoje izkušnje in občutke med igranjem. Pri tem koraku lahko učitelj pomaga tako, da na primer vpraša: »Kako si se počutil, ko ti je Jure rekel, da si strahopetec?« Poleg tega tudi občinstvo predstavi svoje mnenje in odzive.

Pomembna pravila za dajanje povratnih informacij

Dajemo samo pozitivne in konstruktivne povratne informacije!

Povratne informacije naj bi bile:

- opisne (ne interpretativne ali ocenjevalne),
- usmerjene na konkretno in opazljivo vedenje (ne splošni vtisi ali slaba predstava igralca),
- ne preveč zahtevne do igralcev (tako v smislu kvantitete kot kvalitete).

Positivne povratne informacije so bistven pogoj za dolgoročno spreminjanje vedenja. Negativnim komentarjem se v celoti izognite. Bolj primerni so konkretni, pomožni in konstruktivni predlogi, kaj bi lahko naslednjič zaigrali drugače in boljše (»lahko poskusiš govoriti nekoliko bolj na glas« namesto »nikoli ne slišim, kaj govoriš«).

8. Načrtovanje naslednje izvedbe igre vlog

S pomočjo predlogov učencev uporabite enega ali dva konkretna predloga za naslednjo igro vlog.

9. Naslednji krog igranja vlog in ovrednotenje

Naslednji krog igranja vlog poteka na drugačen način. Zatem učenci na isti način kot v prvem krogu izvedejo ovrednotenje igre vlog.

Zadnje tri korake lahko ponavljate, dokler je potrebno (dokler bo igralcem in občinstvu prijetno).

Lahko razpravljate tudi o morebitnem prenosu vedenja, ki ste ga vadili, v resnično življenje in tako zaključite aktivnost igranja vlog.

Še več namigov za izvajanje igre vlog

a. Izbrane situacije ocenjujemo po težavnosti. Pričnite z lahko (npr. dobro znana in manj zapletena situacija, igralci, ki jim je najmanj nelagodno igrati).

b. Igralci naj sami oblikujejo ciljno vedenje, učitelj pa lahko po potrebi pomaga (npr. tako, da vpraša: »Kako želiš to izraziti?«). Igralci naj bi s svojimi besedami izrazili, kaj želijo doseči (»samo-poučevanje«).

c. Če se igra ustavi, lahko učitelj igralcem pomaga z dajanjem kratkih predlogov (»lahko ga vprašaš, če ...«), s spodbujanjem (»to je bilo v redu, kar naprej«) ali z omenjanjem prejšnjih argumentov (»odločil si se reči ...«).

č. Pomembno je, da vsi učenci razumejo igranje vlog kot učno situacijo. Ni nujno, da je vse popolno, in da se napake prikrijejo, vendar lahko proces spreminjanja in izboljšanja spodbudite s pomočjo »režiserjevih navodil«. Poleg tega morate poudariti, da igralci samo posnemajo »resnično« vedenje.

K temu lahko pripomorete tako, da »oder« za igranje vlog strogo ločite od običajnega konteksta razreda (npr. igralci naj za razpravo o naslednjem krogu igranja vlog zapustijo oder).

d. Učencev, ki ne želijo prevzeti vloge igralca, ne smete siliti, saj bi tako lahko povzročili tesnobo in odpor. Takšne učence lahko vključite tako, da jim dodelite posebno nalogo, kot je opazovanje igralcev.

e. Zaradi morebitne negotovosti in dvomov, povezanih z igranjem vlog, lahko to tehniko uvajate postopoma oziroma korak za korakom, da bi odpravili nezaupljivost s strani učencev. Na začetku lahko na primer začnete z igranjem nekaterih scen ali zgodb, ki so znane iz literature, namesto igranja vsakdanjih okoliščin.

f. Naslednji možni pripravljalni korak so kratke vaje, kot je »Kaj bi rekel, če ...«. Učenci sedijo v krogu. En učenec pove vprašanje in vrže žogo nekemu drugemu v krogu. Slednji se mora spontano odzvati in dati morebiten odgovor na zahtevano situacijo. Potem ta učenec vrže žogo nekemu drugemu. Ko učenci predstavijo nekaj možnih reakcij, učitelj predstavi novo situacijo. Primeri za situacije so:

- Stojiš v vrsti v supermarketu in nekdo se prerine naprej.
- Si v kinu in dva človeka pred teboj nenehno govorita.
- Si na avtobusu in gretje preveč dela.

Sprostitvene aktivnosti

Te predlagane sprostitvene aktivnosti so namenjene spodbujanju sodelovanja ali fizične aktivnosti v učilnici. Služijo kot dopolnitev programa »IZŠTEKANI«.

Pozdrav

Sodelujoči stojijo v krogu. Ena oseba hodi okrog zunanega dela kroga in nekoga potrepnja po ramenih. Ta oseba gre v nasprotno smer okrog kroga, dokler se osebi ne srečata. Trikrat pozdravita drug drugega po imenu in nadaljujeta v nasprotni smeri okrog kroga, dokler eden od njiju ne zasede praznega mesta. Tisti, ki izgubi, hodi okrog kroga, in tako naprej, dokler vsi ne pridejo na vrsto.

Podajanje žogice

Vsi stojijo v ozkem krogu (če je skupina zelo velika, jo lahko razdelite na dva kroga). Povezovalc začne tako, da nekoga v krogu pokliče po imenu in mu nato vrže žogico. Ta oseba stori enako: pokliče nekoga drugega po imenu in nato vrže žogico. Če si že vrgel žogico, dvigni roke tako, da bodo drugi vedeli, da si že prejel žogico. Potem, ko bodo vsi prišli na vrsto, ponovite metanje po popolnoma enakem vrstnem redu, vključno s klicanjem imen. Povezovalc doda še štiri ali pet žogic več, tako da učenci mečejo več žogic hkrati, upoštevajoč isti vzorec.

Imena in pridevniki

Udeleženci pomislijo na pridevnik, s katerim bi opisali, kako se počutijo in kako so. Pridevnik se mora začeti z isto črko kot njihovo ime, na primer: »Sem Samo in sem srečen.« ali: »Sem Črt in sem čudovit.« Ob tem lahko tudi z mimiko pokažejo, kaj pridevnik opisuje.

Iskanje parov

Povezovalc izbere nekaj dobro znanih besednih zvez in polovico vsake besedne zveze napiše na kos papirja. Na en kos papirja na primer napiše »Vse najboljše«, na drugega pa »za rojstni dan« (število listov papirja mora biti enako številu udeležencev v skupini). Zložene papirčke shranite v klobuk. Vsak udeleženec vzame iz klobuka kos papirja in poskuša uganiti, kdo ima pripadajočo polovico besedne zveze.

Prostor na moji desni

Udeleženci sedijo v krogu. Prostor na vaši desni mora ostati prazen. Povabite enega učenca, tako da rečete: »Rad bi, da Lili pride sedet k meni«. Lili se presede in sedaj je prazno njeno prejšnje mesto. Učenec poleg tega stola povabi nekoga drugega z istim stavkom: »Rad bi, da pride ... in sede na mojo desno stran.« Nadaljujte, dokler se ne premaknejo vsi učenci..

Kdo je vodja?

Skupina sedi v krogu. Ena oseba zapusti prostor. Skupina izbere vodjo, katerega vloga je narediti majhne gibe, ki jih ostali posnemajo. Na primer rahel udarec s stopali po tleh, praskanje po laseh ali dotik nosu s prstom. Ko oseba, ki je zapustila prostor, pride nazaj, mora opazovati skupino in uganiti, kdo je vodja. Nekajkrat ponovite.

Kdo si ti?

Prostovoljca prosite, da zapusti sobo. Medtem ko je prostovoljec zunaj, preostali udeleženci določijo poklic zanj, kot na primer voznik ali ribič. Ko se prostovoljec vrne, ostali udeleženci z mimiko pokažejo na aktivnosti, povezane z izbranim poklicem. Prostovoljec mora s pomočjo gibov, ki jih pokaže razred, uganiti poklic, ki so ga zanj izbrali njegovi sošolci.

Levi

Udeleženci naj se razdelijo v pare in oblikujejo krog. V krog postavite dovolj stolov, tako da bodo vsi, razen enega para, imeli svoj sedež. Vsak par se po tistem odloči, katero žival bo predstavljal, vendar si noben par ne sme izbrati leva. Udeleženca, ki ne sedita na stolu, sta slona. Hodita okrog kroga in kličeta imena različnih živali. Vsakič, ko pravilno uganeta, morata poklicani živali vstati in hoditi za slonoma ter pri tem oponašati živalsko hojo. To se nadaljuje, dokler

slona ne uganeta vseh živali. Nato zakričita: »Levi!« in vsi pari pohitijo do stolov. Par, ki ostane brez stola, postane »slon« za naslednji krog.

Mežikanje

Pred začetkom igre nekoga prosite, da bo »mežikalec«. Njegova identiteta naj ostane skrita. Razložite, da lahko ena oseba v skupini z mežikanjem povzroči, da vsi ostali zaspijo. Nihče ne sme mežikati, razen tisti, ki je dobil takšno navodilo. Nato vsi učenci hodijo po prostoru v različne smeri in ohranjajo očesni stik z vsemi, ki gredo mimo njih. Če nekdo sreča »mežikalca«, mora zaspiti na tleh. Cilj je uganiti, kdo je »mežikalec«.

Sonce sije na ...

Udeleženci sedijo ali stojijo v ozkem krogu, pri čemer je ena oseba v sredini. Oseba v sredini reče »Sonce sije na ...« in pove lastnost, barvo ali del oblačila, ki ga ima nekdo v skupini. Na primer: »... na vse modre srajce!«, »... na vse rjave oči!« ali »... na vse kratke nogavice!«. Vsak, ki pripada tej skupini, vstane in teče do praznega stola. Tudi oseba v sredini poskuša najti svoj sedež. Oseba, ki ostane, znova poskusi s »Sonce sije na ...«.

Kokos

Učencem pokažite, kako lahko s pomočjo gestikulacije rok in telesa črkujete K-O-K-O-S. Nato vsi udeleženci poskusijo skupaj. Z razredom poiščite še kakšno lažjo besedo, ki jo lahko »črkujete«. Sedaj naj vsak »zapiše« svoje ime. Poskusite z vsemi ali le z nekaj imeni v razredu. Odvisno od časa, ki ga imate na voljo: učenci naj vadijo samo z eno roko ali jim pustite, da pogovor vodijo v tišini, s pisanjem kratkih besednih zvez v zrak.

Kdo sem jaz?

Razdelite kartice z imeni znanih oseb (televizijskih zvezd, politikov ali drugih znanih oseb). Vsak učenec nalepi kartico na hrbet drugega učenca, ne da bi mu kartico pokazal. Nato naj hodijo po prostoru in svojim sošolcem postavljajo vprašanja o identiteti slavne osebe na njihovem hrbtu. Učenci lahko na vprašanja odgovorijo samo z da ali ne. Igra se nadaljuje, dokler vsi ne ugamejo svoje identitete.

Skupinski kipi

Skupina naj hodi po sobi, pri čemer s svojimi glavami in vratovi rahlo nihajo sem in tja. Po kratkem času na glas zavpijete besedo. Skupina se mora oblikovati v kipe, ki ponazarjajo besedo. Povezovalc na primer zavpije: »Mir!«. Vsi udeleženci se morajo nemudoma brez besed postaviti v položaje, ki prikazujejo tisto, kar jim mir pomeni. Vajo večkrat ponovite.

Vrni se na svoje mesto

Vsi naj si izberejo določeno mesto v prostoru. Igro začnejo tako, da stojijo na svojem »mestu«. Učenci naj hodijo okrog po prostoru in izvajajo določene naloge, na primer poskakujejo, pozdravijo vsakega, ki je oblečen v modra oblačila ali hodijo ritensko itd. Ko povezovalc reče: »Stop!«, morajo vsi hitro steči na svoje prvotne položaje. Oseba, ki prva doseže svoje mesto, je naslednji vodja, ki skupini daje navodila.

Igra z banano

Izberite banano ali nek drug predmet, kot so na primer ključi. Udeleženci stojijo v krogu, pri čemer roke držijo za hrbtom. Ena oseba se javi, da bo stala v sredini. Povezovalc hodi po zunanjem robu kroga in skrivoma potisne banano v roke enega od udeležencev. Nato si skupina iz roke v roko za hrbti podaja banano. Delo prostovoljca v sredini je preučevati obraze ljudi in ugotoviti, kdo ima banano. Če je uspešen, prostovoljec prevzame tisto mesto v krogu, igra pa se nadaljuje z novo osebo v krogu.

Vožnja s taksijem

Udeleženci naj si predstavljajo, da vstopajo v taksi. V taksiju se lahko pelje le določeno število ljudi, recimo štiri, pet ali osem. Določite fiksno število ljudi, ki bodo vozniki taksijev. Taksisti sedaj hodijo po učilnici in pobirajo potnike, dokler ne »napolnijo« taksija. To je tudi uporabna igra za naključno razdeljevanje udeležencev v skupine.

Sadna solata

Povezovalc udeležence razdeli v skupine, pri čemer določi tri do štiri različne vrste sadja. Udeleženci nato sedijo v krogu na svojih stolih. Ena oseba mora stati v središču kroga iz stolov. Povezovalc zavpije ime enega sadeža, recimo: »Pomaranče!«, in vsi učenci, ki so bili razdeljeni v skupino »pomaranč«, si morajo izmenjati sedeže.

Oseba, ki stoji v sredini, poskuša zasesti enega od stolov, na katerih so sedele »pomaranče«, medtem ko se le-te presedajo, pri čemer nato nekdo drug ostane v sredini brez stola. Nova oseba v sredini zavpije drugo vrsto sadja in igra se nadaljuje. Če nekdo zavpije: »Sadna solata!«, morajo vsi zamenjati sedeže.

Različica te igre: na karticah je štiri ali pet različnih vrst sadja, na primer banana, jabolko, pomaranča, češnja, kivi. Kartice naključno razdelimo učencem. Ti morajo sestaviti sadno solato, ki vsebuje vse vrste sadja. To je tudi metoda za oblikovanje majhnih skupin.

PRRR in PUKUTU

Vsi udeleženci naj si predstavljajo dve ptici. Ena se oglašča »prrr«, druga pa »pukutu«. Ko zavpijete »prrr«, morajo vsi udeleženci stopiti na prste in svoje komolce premakniti vstran, kakor da so ptice, ki nasršijo svoja krila. Ko zavpijete »pukutu«, nihče ne sme premakniti niti peresa.

Ples na papirju

Povezovalc pripravi enako velike liste časopisa ali kose blaga. Udeleženci se razdelijo v pare. Vsak par dobi bodisi kos papirja ali blaga. Udeleženci plešejo, dokler povezovalc igra glasbo ali ploska. Ko se glasba ali ploskanje konča, morajo vsi pari stati na svojem kosu papirja ali tkanine. Naslednjič, ko se glasba ali ploskanje preneha, mora par svoj kos papirja ali blaga prepogniti na pol, preden stopi na njega. Po nekaj krogih bo kos papirja ali blaga že zelo majhen. Pari, ki imajo katerikoli del telesa na tleh, so izključeni iz igre. Igra se nadaljuje, dokler skupina ne dobi zmagovalnega para.

Plima/oseka

Narišite črto, ki predstavlja morsko obalo, udeleženci pa naj se postavijo za črto. Ko povezovalc zavpije: »Oseka!«, morajo vsi skočiti naprej čez črto. Kadar vodja zakliče: »Plima!«, morajo vsi skočiti nazaj čez črto. Če povezovalc dvakrat zaporedoma zavpije: »Oseka!«, so udeleženci, ki se pomotoma premaknejo, izključeni iz igre.

Sosed na moji desni ...

Učenci sedijo v krogu. Dovolite jim, da si vzamejo nekaj časa za razmislek, nato pa povedo nekaj pozitivnega o osebi na njihovi desni.

Informativni listi o drogah za učitelja

INFORMACIJE O INHALANTIH

»Znanstvene« informacije

- Kot inhalanti se uporabljajo naslednje substance: bencin, lepilo, odstranjevalec madežev, odstranjevalec barv in razredčila za barve, odstranjevalec laka ali sredstva v razpršilu.
- Inhalanti vplivajo na psiho in um, tj. vplivajo na čustva, dožemanje, misli in presojanje.
- Uporaba inhalantov lahko povzroči zasvojenost.
- Inhaliranje teh substanc je zelo škodljivo za zdravje, posledice tega pa so trajne težave z zbranostjo in koordinacijo ter poškodbe na možganih.

Možni učinki

- Nekaj sekund po inhaliranju se uporabnik počuti sproščeno, toplo, veselo in razburjeno. Ta učinek običajno traja nekaj minut.
- Inhaliranje vpliva tudi na vid in sluh, zaradi česar vse postane nekoliko megleno.
- Ker se krvne žile hitro razširijo, uporabnik pogosto občuti glavobol, omotičnost, hitro utripanje srca, pordelo kožo in morda slabost.

Nevarnosti, ki jih moramo poznati

- Inhaliranje teh substanc je lahko še posebej nevarno. V stanju razburjenosti lahko izgubimo nadzor nad koordinacijo gibanja. Dihanje se upočasni in uporabnik pogosto občuti notranji nemir.
- Inhalirano količino je težko nadzirati. V primeru inhaliranja zelo velikih količin lahko pride do disfunkcije krvnega obtoka v možganih, kar lahko sproži poškodbe v možganih ali paralizo.
- Če substance pomotoma pridejo v stik s kožo, lahko povzročijo razjedanje ali trajne poškodbe kože.
- Uporaba robčkov ali vrečk za inhaliranje neposredno na obrazu povečuje tveganje zadušitve.
- V skrajnih primerih lahko inhaliranje teh substanc sproži apnejo (začasno prenehanje dihanja) ali zastoj srca

INFORMACIJE O ALKOHOLU

Kaj vemo iz znanosti?

- Kemično ime za alkohol je etilni alkohol ali etanol.
- Alkohol napada osrednji živčni sistem. To pomeni, da se vse reakcije pod vplivom alkohola upočasnijo, na kar ne moremo več vplivati.
- Nadalje, alkohol vpliva na psiho in um (je tako imenovana psihoaktivna substanca), tj. alkohol spremeni naša čustva, misli in dožemanje.
- Alkohol prek krvi doseže vse organe telesa. Približno 90 % zaužitega alkohola doseže možgane.
- 30–60 minut po zaužitju alkohola stopnja alkohola v krvi doseže najvišjo koncentracijo. Natančna stopnja alkohola v krvi je odvisna od količine zaužitega alkohola, hitrosti vsrkavanja v črevesju in želodcu, telesne teže, spola in hitrosti pri razgradnji alkohola, ki je pri vsakem posamezniku drugačna. Stopnja alkohola v krvi se meri v promilih. En promil pomeni, da liter krvi vsebuje en mililiter čistega alkohola.
- Alkohol učinkuje v »dveh stopnjah«: takoj na začetku se pojavi prijetna reakcija, ki je precej izrazita, traja pa kratek čas (reakcijo občutimo kot sprostitvev, umirjanje, nezadržanost in podobno). Drugič, reakcijo, ki nastaja počasi, ne zelo izrazito, vendar dlje traja, doživljamo kot nervozo, slabo voljo, ravnodušnost ali mačka. Ta neprijeten učinek lahko ustavimo ali nadomestimo s ponovno uporabo alkohola, ki bo znova spodbudil prijetne učinke. Nevarna posledica takšnega početja pa je uporaba večjih količin alkohola oziroma bolj pogosta uporaba alkohola.
- Kozarec piva (250 ml, 5 %), mešane gazirane alkoholne pijače, kot je »breezer« (250 ml, 5,6 %), koktajli (70 ml, 18 %), žgane pijače, kot je viski (25 ml, 45 %) in kozarec vina (100 ml, 12 %) vsebujejo enako količino čistega alkohola, namreč 8–10 gramov.
- Razgradnja alkohola traja kar nekaj časa. Za razgradnjo 0,1 promila alkohola naša jetra potrebujejo približno eno uro (pri ženskah tudi dlje). Po večeru, v katerem smo spili veliko alkoholnih pijač, smo naslednji dan še vedno pod vplivom alkohola.
- Večletna, redna in intenzivna uporaba alkohola lahko povzroči hudo fizično in psihično zasvojenost.
- Zmerna uporaba alkohola (tj. v vsakem primeru majhne

količine) za naše zdravje dolgoročno nima takšnih negativnih učinkov, kot prekomerna, tvegana in škodljiva raba alkohola.

- Upoštevajte zakonodajo v vsaki državi: četudi dva kozarca vina nista pretirano škodljiva za vaše zdravje, lahko vplivata na vašo sposobnost vožnje. V večini držav vas zaradi vožnje pod vplivom alkohola lahko doletijo visoke denarne kazni.

Možni učinki

- Posameznik se po enem ali dveh kozarcih alkohola običajno počuti sproščeno, veselo in dobro. Srce hitreje bije in tudi dihanje je pospešeno. V mnogih primerih se posameznik pri stiku z drugimi ljudmi počuti bolj družabnega in pogumnega.
- Prekomerno pitje lahko povzroči izgubo nadzora v danih okoliščinah, napačno razumevanje tveganj ter precenitev lastnih sposobnosti. Lahko se zgodi, da nekdo impulzivno reagira in naredi stvari, ki jih pozneje obžaluje.
- Po zaužitju še večjih količin alkohola (stopnja alkohola v krvi 1,3–3 promile) lahko posameznik le s težavo koordinira svoje gibanje, se opoteka in ima težave pri osredotočanju. Posameznik pogosto vse vidi dvojno in nejasno govori. Poleg tega se pri večini ljudi pojavi tudi slabost.
- Pri 3 promilih in več lahko pride do podhladitve, pregretja ali globokega spanca, pri 4 promilih in več pa celo do kome ali smrti.
- Če ste popili preveč (natančna količina se razlikuje od osebe do osebe), se boste naslednji dan počutili slabo ali bolne. V takšnih primerih običajno čutimo glavobol, bolečine v trebuhu in popolno nemoč.

Nevarnosti, ki jih moramo poznati

- Največ nesreč se zgodi pod vplivom alkohola: prometne nesreče, nesreče v gospodinjstvu, destruktivno vedenje in tudi samomori so pogosto posledica prekomerne uporabe alkohola.
- Alkohol povzroča tudi druge oblike tveganega obnašanja, kot sta na primer agresivno vedenje ali tvegano spolno vedenje. Dejstvo je, da do posilstev pogosto pride pod vplivom alkohola, kar je treba posebej poudariti.
- Redna uporaba alkohola poslabša moč, koncentracijo in kognitivne sposobnosti. Pri ljudeh, ki redno uporabljajo velike količine alkohola, je mogoče opaziti škodljiv vpliv na celice v možganih. Ta škoda se povečuje s količinami alkohola, ki jih posameznik dnevno zaužije.

- Redni pivci razvijejo »toleranco« do alkohola. To pomeni, da telo potrebuje večje količine alkohola, da bi posameznik dosegel enak sproščujoč občutek. Poleg tega velike količine alkohola v znatni meri vplivajo na telo (četudi ni jasnih simptomov).
- Kadar je posameznik opit, lahko naredi ali reče stvari, ki se jih naslednji dan ne spomni. Lahko se znajdete v precejšnji zadregi, če boste edini, ki ne ve, kaj se je dogajalo prejšnji večer, mar ne?
- Alkohol lahko povzroči povečanje telesne teže: en kozarec piva vsebuje 100 kilokalorij, mešane gazirane alkoholne pijače oziroma t. i. »alcopops« pa kar 146 kilokalorij.
- Alkohol poškoduje srce in jetra ter vpliva na krvni pritisk. Ljudje s specifičnimi boleznimi se morajo zato odredi uporabi alkohola.
- Mešanje alkohola z drugimi substancami je zelo nevarno početje. Kombiniranje alkohola z drugimi zdravili za umirjanje, kot so uspavalne tablete ali tablete za sproščanje, povečajo nevarnost izgube zavesti, nenadne srčne slabosti ali dihalnega zastoja z morebitnim smrtnim izidom.

INFORMACIJE O KANABISU

Kaj vemo iz znanosti?

- Kanabis ali konoplja je krovni izraz za izdelke iz konoplje, kot sta hašiš in marihuana.
- Kanabis vsebuje tetrahidrokanabinol (THC), substancno, ki vpliva na naše psihično stanje (psihoaktivna substanca), oziroma z drugimi besedami: kanabis vpliva na naše misli in čustva. Način, na katerega se kaže ta vpliv (tj. če je prijetna ali neprijetna izkušnja), je odvisen od več dejavnikov (glejte možne učinke).
- Če kadite marihuano, se THC prek pljuč prenaša v kri, od tam pa v vse notranje organe. Sledi THC-ja je moč zaznati v urinu tudi tedne po zaužitju.
- Ko THC doseže možgane, vpliva na področja, ki so odgovorna za beleženje novih informacij in avtomatično izvajanje določenih gibov. To je razlog, zakaj se večina ljudi pod vplivom marihuane ne more spomniti novih stvari. Poleg tega imajo moteno predstavo časa in s težavo nadzorujejo svoje gibanje.

Možni učinki

- Občutki ljudi, ki so poskusili marihuano, so lahko zelo različni. Učinek je odvisen od uporabljene količine, izkušenj posameznika, zunanjih okoliščin ter v veliki meri tudi od pričakovanj posameznika. Lahko se torej zgodi, da nekdo pri prvi uporabi ne bo občutil nič posebnega, vendar se lahko zgodi tudi, da se nekdo pri prvi uporabi počuti slabo in panično.
- Konoplja ima psihoaktiven učinek. To pomeni, da vpliva na čustva, dožemanje, misli in oceno tveganj. Običajno je posameznik po uporabi vesel in sproščen, glasba se

zdi bolj intenzivna in nekateri pa se več smeji. Čas in okolico zaznavamo drugače. Nekaterim ljudem je to všeč, drugi postanejo brezvestni, medtem ko lahko tretji izkusijo paniko ali halucinacije. Pod vplivom kanabisa se posameznik ne more osredotočiti na zunanje situacije ali spomniti novih informacij. To obdobje običajno traja eno do dve uri, nato pa počasi izgine. Potem je posameznik pogosto zaspan in omotičen.

- V zadnjem desetletju so raziskave pokazale negativne učinke konoplje na delovanje možganov. Ljudje, ki redno uporabljajo konopljo, imajo izjemne težave pri kognitivnih funkcijah (kratkoročni spomin, odzivnost ali zmožnost reševanja težav). Te kognitivne oslavitve lahko trajajo tudi leto in več po tistem, ko posameznik preneha uporabljati marihuano.
- Konoplja ne spodbuja mišljenja: uporaba je v veliki meri povezana z neuspešnostjo v šoli in z veliko nižjim dohodkom v poklicnem življenju.

Nevarnosti, ki jih moramo poznati

- Glede na to, da je lahko učinek marihuane zelo različen, pri njeni uporabi vedno obstaja nevarnost zelo slabe izkušnje. Še posebej v primeru žalosti ali tesnobe ali v primeru duševnih težav ni pametno uporabljati marihuane.
- Uporaba konoplje lahko vodi do psihične zasvojenosti, tj. da oseba potrebuje marihuano za sprostitve, da uživa ali da je vesela, da ima intenzivne občutke, in da ji je prijetno.
- Velike količine konoplje lahko povzročijo nepravilnosti v krvnem obtoku (vrtoglavica ali celo omedlevica).
- Pod vplivom konoplje je posameznik bolj dovzeten za nesreče, saj droga vpliva na zaznavanje in presojanje kritičnih situacij.
- THC vpliva tudi na spomin in koncentracijo. Vsakodnevna uporaba lahko povzroči izjemne težave pri dosežkih v šoli, zmanjšanje aktivnosti ali stikov z ljudmi in izgubo interesa glede stvari, ki jih je posameznik včasih imel rad.
- Kanabis povzroča tudi večjo osredotočenost na notranje procese, tj. na lastne občutke, misli in zaznavanje. V tem smislu posameznik resnično ni najboljša »družba za zabavo« in nima zadovoljivih stikov z drugimi.
- Kajenje marihuane poveča nevarnost respiratornih bolezni, kot so bronhitis, vnetje sapnika ali pljuč.
- Tako kot pri kajenju cigaret sta oslABLJENA tudi fizično udejstvovanje in uspešnost pri športu.
- Ker dim konoplje (ki je pomešan s tobakom) običajno vdihavamo bolj globoko in ga dlje časa zadržimo v pljučih kot cigaretni dim, je škoda enega »džointa« oziroma cigarete s konopljo primerljiva s škodo 3 do 5 običajnih cigaret tobaka (če upoštevamo ogljikov monoksid in katran).
- Pitje ali uporaba konoplje kot hrane ima močnejši učinek, čeprav se ti učinki pojavijo nekoliko kasneje (po približno 1 uri). Oralna uporaba bolj pogosto vodi do halucinacij.
- Uporaba hašiša in marihuane je v večini držav nezakonita in je družba ne tolerira. Če vas med uporabo konoplje

ujamejo, lahko zaidete v resne težave.

- Konopljo lahko najdemo v različnih odmerkih: na nekaterih območjih so izdelki iz konoplje močnejši (tj. vsebujejo mnogo več THC-ja). Z večjo koncentracijo pa so večje tudi težave in tveganja: velik odstotek mladih ljudi, ki so sprejeti v psihiatrične ustanove, se zdravi zaradi težav, ki so posledica uporabe konoplje. Še posebno pazljivi morajo biti tisti posamezniki, ki kanabis uporabljajo, da bi se počutili manj živčne in napete.
- Uporaba konoplje je del ogromnega gospodarskega trga, vključno z mehanizmi njenega trženja. Ekološka, alternativna ali uporniška predstava, ki jo imajo pogosto mladi, je del marketinške strategije, kot je na primer prodaja semen konoplje na različnih glasbenih in masovnih plesnih festivalih ali makrobiotične trgovinice ali stojnice.

INFORMACIJE O PLESNIH DROGAH: EKSTAZI IN AMFETAMINI

Kaj vemo iz znanosti?

- Naziv »plesne droge« vključuje več različnih kemičnih substanc, ki so namenjene ustvarjanju ozračja na glasbenih in plesnih prireditvah.
- Vse te substance spreminjajo naše misli in zaznavanje, saj vplivajo na možgane. Z ekstazijem smo v drugačnem stanju zavesti: tisto, kar mislimo, čutimo ali vidimo, je nenavadno. Amfetamini delujejo stimulatивно: pospešijo bitje srca in povišajo temperaturo telesa.
- Na tržišču se pogosto pojavijo izdelki, ki sploh niso amfetamini ali ekstazi, se pa prodajajo pod takšnimi imeni.
- T. i. plesne droge se večinoma pojavljajo v obliki tablet, a tudi kot praški ali tekočine.
- Čas, ki ga takšne droge potrebujejo, da dosežejo učinek, je odvisen od odmerka, načina uporabe in osebnih dejavnikov, kot so telesna teža, spol ali predhodno zaužitje hrane. Povprečni odmerek učinkuje 3 do 8 ur, včasih traja tudi 12 ur.

Možni učinki

- T. i. plesne droge dajejo občutek sreče, aktivnosti, živahnosti in klepetavosti.
- Kmalu po uporabi roke otrpnejo, usta so suha, srce pa bije hitreje. Zenice se razširijo. Včasih je posamezniku slabo ali občuti napetost v čeljusti ter brusi z zobmi. To je povezano z razširitvijo ven in povečanim srčnim utripom.
- Nekoliko kasneje lakota in žeja izgineta in oseba se počuti zelo budno. Ko učinek izgine, se zgodi ravno nasprotno: posameznik je utrujen, izmučen in žalosten. Ti negativni učinki lahko trajajo tudi 24 ur.
- Ekstazi daje vtis, da so pozitivni in negativni občutki bolj intenzivni. Posameznik se počuti bolj privlačnega drugim ljudem.

- Nekateri ljudje postanejo živahni ali navdušeni nad glasbo in plesom, zato lažje stopijo v stik z drugimi ljudmi. Zaradi učinka droge uporabniki ekstazija doživljajo podobne občutke, vendar istočasno izgubijo nadzor nad svojim telesom in vedenjem.

Nevarnosti, ki jih moramo poznati

- Nikoli ne moremo biti popolnoma prepričani glede substanc, ki se v resnici nahajajo v tabletah ali prašku, niti kakšne so njihove koncentracije ter kako nevarne so (razen če substance kemično analiziramo). T. i. plesne droge niso nadzirana zdravila, ampak gre večinoma za t. i. »dizajnerske« droge, ki so narejene posebej za te namene.
- Zaradi odsotnosti občutka žeje ali pomanjkanja občutka utrujenosti obstaja nevarnost, da se temperatura telesa zelo poveča, kar lahko povzroči pregretost ali hipertenzijo (nenadno povišanje krvnega pritiska). Ker izgubite nadzor nad stanjem lastnega telesa, pozabite piti vodo, počivati ali se nadihati svežega zraka.
- Uporaba t. i. plesnih drog lahko vodi do močne tesnobe, grozljivih prividov in težav z orientacijo.
- Zaradi utrujenosti in občutkov žalosti uporabniki včasih dan po uporabi drog vzamejo še zdravila proti depresiji ali druga zdravila.
- Takšne droge povzročajo duševno zasvojenost: ne znaš se več zabavati brez uporabe ekstazija ali amfetaminov. Včasih uporabniki za doživljanje enakega učinka potrebujejo večje količine. Če pa prekinejo ali zmanjšajo uporabo teh drog, zbolijo.
- T. i. plesne droge v možganih poškodujejo aksone (skrajne konce) določenih živčnih celic, ki so odgovorne za naravno proizvodnjo serotonina.

INFORMACIJE O KOKAINU

Kaj vemo iz znanosti?

- Kokain je bel kristalen prah grenkega okusa, ki ga pridelujejo iz listov rastline koka. Liste nato zmešajo z vodo, kredo ali natrijevim karbonatom, kerozinom in amoniakom.
- Kokain uporabniki običajno njuhajo, lahko pa si ga tudi vbrizgajo v veno.
- Kokain ima izredno hiter učinek delovanja in močan vpliv na posameznikovo psihično življenje (misli, dožemanje in čustva). Če kokain ponjuhamo, se učinki pokažejo že po nekaj minutah.
- Učinek kokaina traja od 30 do 60 minut.

Možni učinki

- Kokain zelo hitro povzroči intenziven evforičen občutek. Uporabnik se počuti zelo budnega, vitalnega in vznemirjenega in ima željo po gibanju. Misli hitijo in včasih se uporabniki zelo veliko pogovarjajo in govorijo neumnosti. Posameznik je pretirano samozavesten, pripravljen je na kakršnakoli tveganja in lahko postane zelo nepremišljen in agresiven. To vključuje tudi nevarnost podcenjevanja resničnih nevarnosti, npr. skok z višine ali kaj podobnega.
- V kokainski vročici posameznik ne čuti lakote, žeje ali utrujenosti.
- Ko učinek kokaina splahni (tj. po približno eni uri), je oseba dolgo časa žalostna, napeta ali zaskrbljena in čuti potrebo, da bi kokain takoj znova uporabila.
- Visoke doze kokaina lahko sprožijo močne občutke tesnobe ali prividov, npr. oseba se počuti, kot da jo nekdo opazuje in ji nenehno sledi.

Nevarnosti, ki jih moramo poznati

- Kokain lahko sproži ali okrepi duševne težave ali motnje. Še posebno pri mladih ljudeh obstaja zelo velika nevarnost pojava tesnobnih stanj, prividov ali psihoz.
- Tveganje, ki je povezano z mnogimi drogami: slaba presoja morebitne nevarnosti ob spogledovanju (flirtanju) in tveganje spolne zlorabe.
- Posameznik lahko postane zasvojen s kokainom, še posebej zato, ker se po prenehanju učinkovanja počuti slabo in želi drogo znova uporabiti, da bi se počutil močnejšega in samozavestnejšega.

INFORMACIJE O HEROINU

»Znanstvene« informacije

- Heroin je umetni derivat morfina in spada med opiate.
- Heroin je substanca, ki vpliva na naše psihično življenje (psihoaktivna substanca), tj. heroin spremeni naša čustva, misli in dožemanje, tako da vpliva na možgane in sproži drugačno stopnjo zavesti.
- Heroin otopi čute in deluje kot anestetik.
- Heroin sproži tako fizično kot psihično zasvojenost.
- Uporabniki si heroin vbrizgavajo, ga njuhajo ali kadijo. Učinek heroina lahko traja od ene ure do enega dne, kar je odvisno od odmerka, načina uporabe, telesne teže, spola in značilnosti možganov uporabnika.
- Uporabnik po zelo kratkem času razvije toleranco, kar pomeni, da mora uporabiti vedno več in več heroina, da bi dosegel isti učinek.
- Ko se telo enkrat navadi na uporabo heroina, po prenehanju uporabe nastanejo močne reakcije. Med te tako imenovane odtegnitvene simptome spadajo močne bolečine v udih, vroči ali mrzli oblivi, huda depresija ali zelo strašljive halucinacije.

Možni učinki

- Heroin zmanjša tesnobo in napetost. Uporabniki heroina poročajo o toplih in prijetnih občutkih, sreči, boljšem »razumevanju« stvari, čudovitih ali strašljivih prizorih in bivanju v lebdečem stanju med budnostjo in spanjem. Osebe, ki uporabljajo heroin, na zunaj delujejo apatične in brez zanimanja za karkoli.
- Negativni učinki heroina so vznemirjenost, težave z orientacijo, težave s spominom in amnezija (izguba spomina) ter nenatančen govor.
- Nadaljnji učinki heroina so ekstremna zaprtost, izguba zanimanja za spolnost, odsotnost lakote ali žeje. Zaradi izgube interesa za hrano, obleke in higieno se lahko uporabnik popolnoma zanemari.
- Heroin upočasni dihanje. Obstaja nevarnost, da se dihanje upočasni do takšne mere, da oseba umre.

Nevarnosti, ki jih moramo poznati

- Heroin začne zelo hitro učinkovati in povzroča umirjanje misli in reakcij. Učinki lahko trajajo zelo dolgo, zaradi česar uporabnik postane bolj dovzeten za nesreče, in sicer zaradi pristranskega dojemanja in presojanja kritičnih situacij.
- Uporaba igel in brizgalk za vbrizgavanje heroina predstavlja zelo visoko nevarnost okužbe z boleznimi, kot so hepatitis ali virus HIV (virus AIDS-a).
- Redna uporaba heroina vodi do razvoja tolerance. To pomeni, da mora posameznik uporabljati vedno večje in večje količine, da bi dosegel isti učinek. Nadaljnja uporaba vodi do fizične in psihične zasvojenosti, v primeru prenehanja uporabe pa do močnih odtegnitvenih simptomov.
- Ker heroin upočasni dihanje, je uporaba heroina pri bolnikih z boleznijo pljuč (na primer astmo) smrtno nevarna.
- Kakovost heroina je pogosto dvomljiva in obstajajo zelo nevarne mešanice.

Vprašanja o drogah za 9. učno uro

Gradiva programa »IZŠTEKANI« vključujejo tudi komplet kartic s vprašanji in odgovori na eni strani ter kratko obrazložitvijo na drugi strani. Lahko jih naročite pri nacionalnem centru EU-Dap ali pa si jih na računalnik prenesete s spletne strani www.institut-utrip.si, natisnete in izrežete. Vprašanja in odgovore boste našli spodaj, tako da lahko po potrebi naredite ustrezen izbor. Pod vsako kartico boste našli tudi kratek predlog za razpravo, ki vam lahko pomaga pri nadaljnji debati, če boste seveda imeli čas zanjo. Sicer pa lahko debato organizirate tudi kot dodatno uro pouka, če imate to možnost.

Pravilni odgovori so označeni **krepko**, včasih je pravih več odgovorov.

SPLOŠNA VPRAŠANJA O DROGAH

V1: Ali pločevinka piva vsebuje droge?

A: Da B. Ne

Droge vplivajo na tvoja čustva, obnašanje ali dožemanje.

Vse droge vplivajo na naše psihično življenje, lahko na primer spremenijo naša čustva, misli in dožemanje, saj delujejo na možgane.

Namig za razpravo: Zakaj je alkohol droga? Zaradi njegovega vpliva na vedenje.

V2: Ali lahko varno voziš kolo, če vzameš samo eno tabletko iz škatlice uspavalnih tablet?

A. Da B. Ne

Nevarnosti oz. tveganja jemanja drog.

Vse droge imajo vrsto negativnih učinkov tako na telo kot na psiho. Vsaka uporaba (tudi eksperimentalna) torej pomeni tveganje za tvoje zdravje (lahko npr. povzroči alergijsko reakcijo). Eno izmed največjih tveganj pri uporabi drog je, da postanemo zasvojeni. Namig za razpravo: Vse droge imajo želeni učinek, vendar tudi stranske učinke itd.

V3: Če se po enem pivu ne zabavam, ali naj spijem še eno, da bi dosegel želeni učinek?

A. Da B. Ne

Učinek drog se poveča, če jemljemo večje količine.

Vendar to ne pomeni, da se zaradi večjih količin počutimo bolje. Če meniš, da si zabaven in zanimiv po npr. enem popitem kozarcu piva, ne pomeni, da boš še bolj zabaven in zanimiv, če boš spil tri kozarce piva. Zaradi takšne količine se običajno samo slabo počutimo. Enako velja za ostale droge. Namig za razpravo: Razpoloženje ni odvisno od drog, ampak od tega, kakšen si. Zaradi dodatne količine drog nam je običajno slabo.

V4: Si žalosten. Ali bi se počutil bolje, če bi vzel tabletko ekstazija?

A. Da B. Ne

Droge ne vplivajo enako na vse ljudi.

Obstajajo velike razlike glede učinkov drog. Od številnih okoliščin je odvisno, ali se bomo pod vplivom določene droge počutili dobro in evforično ali slabo. Lahko je na primer odvisno od načina uporabe, počutja pred uporabo droge, ljudi okoli tebe, telesnega stanja ob času uporabe in podobno.

Namig za razpravo: Učinki drog so odvisni od razpoloženja, v katerem smo pred uporabo. Če si bil žalosten pred uporabo, boš žalosten tudi po njej.

V5: Ena od naslednjih izjav ne drži: katera?

A. Dekleta potrebujejo za opitost v primerjavi s fanti manjše količine alkohola.

B. Fantje običajno pijejo več kot dekleta.

C. Fantje lahko popijejo več kot dekleta.

Mladi ljudje so na splošno bolj izpostavljeni nevarnostim drog, ker se njihova telesa in možgani še vedno razvijajo ter so zato bolj občutljivi. Droge lahko bolj intenzivno vplivajo na dekleta, zaradi njihove telesne konstitucije (dekleta imajo običajno nižjo telesno težo in manjšo vsebnost vode v telesu kot fantje). Zato bolj intenzivno občutijo negativne učinke drog: ista količina alkohola pri ženskah v primerjavi z moškimi povzroči 20 odstotkov višjo stopnjo alkohola v krvi. Zato so dekleta z alkoholom bolj previdna in se lahko zabavajo ter uživajo tudi brez pitja alkoholnih pijač.

Namig za razpravo: Biološke razlike med fanti in dekleti oziroma razmerja med spoloma.

V6: Samo ena izmed naslednjih izjav je pravilna: katera?

A. Moja mama pred spanjem vzame uspavalno tableto, tudi jaz jih lahko.

B. Moja mama bi morala jemati uspavalne tablete samo pod strogim zdravniškim nadzorom.

C. Če se moja mama po uspavalni tableti počuti bolje, potem le-te ne morejo imeti negativnih učinkov.

Droge se uporabljajo tudi kot zdravilo za zdravljenje bolezni. Veliko drog se je ali se še vedno uporablja za zdravljenje bolezni. Zaradi njihovih močnih in nevarnih stranskih učinkov jih zdravniki z veliko preudarnostjo predpisujejo samo pri zelo izrazitih boleznih, recepti zanje pa so pod strogim nadzorom.

Namig za razpravo: Droge na recept se lahko uporabljajo samo za zdravljenje zdravstvenih težav pod nadzorom zdravnika.

V7: Ali drži: cigareta kadilce pomirja in tako zmanjša občutke stresa?

A Da B Ne

To kar navajajo kadilci kot občutek sprostitve med kajenjem, je pravzaprav le preokret napetosti in razdražljivosti (znakov v času "pomanjkanja" nikotina). Zasvojeni kadilci potrebujejo nikotin, da vzdržujejo občutek običajnega, normalnega počutja. Kajenje torej ne zmanjšuje občutkov stresa, pač pa jih ravno nasprotno povečuje, tudi pri mladostnikih kadilcih. Stopnja stresa pri mladih kadilcih narašča, čim pogosteje posegajo po cigaretah.¹⁷

Namig za razpravo: Kakšne bi lahko bile nepričakovane posledice višjega srčnega utripa in zoženja ven?

V8: Večina kadilcev nikoli ne preneha kaditi.

A Da B Ne

Skoraj vsi kadilci po določenem času prekinejo s kajenjem. Mnogo mladih ljudi kadi samo kratek čas in nato preneha, ker ni tako »kul« ali učinkovito, kot so sprva mislili, da je. Drugi razlogi za prenehanje so visoki finančni stroški, negativne posledice na športne dosežke, lepoto in videz ter seveda, zdravje. Odrasli, ki kadijo, tudi če so se večkrat pregrešili, sčasoma prekinejo, ker je zasvojenost dejansko postala bolezen.

Namig za razpravo: Kakšna je razlika med pričakovanimi in dejanskimi posledicami kajenja?

V9: Ali cigarete mladim kadilcem pomagajo pri izgubi telesne teže?

A Da B Ne

Ni jasno, ali kajenje vpliva na telesno težo mladega kadilca. Številni mladostniki, predvsem dekleta, povezujejo kajenje z nadzorom nad telesno težo, predvsem zaradi sporočil in delovanja tobačne industrije. Raziskave zaenkrat ne potrjujejo, da bi kajenje vplivalo na telesno težo.¹⁷

V10: Kadilci pogosto zgledajo starejši kot nekadilci?

A Drži B Ne drži

Kajenje ima nedvomno negativen učinek na kožo. Oslabljena cirkulacija krvi povzroči trajne neugodne spremembe kože. V primerjavi z nekadilci ima koža kadilcev več gub, siv odtenek in se slabše celi.¹⁷

Namig za razpravo: Vpliv estetskih in zdravstvenih učinkov na mlade.

V11: Kirurgi pred posegi kadilcem spregovorijo o morebitnem manjšem uspehu operacije ali možnih zapletih, ki so povezani s kajenjem. Proces celjenja ran je pri kadilcih namreč oslavljen: drži ali ne drži?

A Drži B Ne drži

Kajenje povzroča počasnejše celjenje ran. Gre za vpliv nikotina, nikotinskih tablet in nikotinskih obližev. To ni tako majhna težava: kirurgi operacij ne izvajajo na kadilcih, saj celjenje ran nikoli ne zagotovi želenih rezultatov in kakovosti!¹⁷

Namig za razpravo: Kje lahko najdemo informacije o nepričakovanih učinkih kajenja cigaret?

V12: Kaj bi bil pravilen odgovor, če bi ti nekdo ponudil marihuano?

- A. Obstaja zelo velika verjetnost, da mi učinek ne bo všeč.
- B. Obstaja zelo velika verjetnost, da je učinek manj zanimiv kot bi pričakoval.
- C. Obstaja zelo velika verjetnost, da sploh ne bom čutil nobenega učinka.

Vsi odgovori so pravilni.

Zagovorniki uporabe kanabisa preveč napihujejo pozitivne učinke te droge. Dejansko odgovor C: »ne čutim nobenega učinka« – drži za večino ljudi. Doživet občutek je v tolikšni meri odvisen od osebnih dejavnikov, da so napovedovani učinki očitno zgolj »napihnjene zgodbe«. Negativne posledice, ki so nevidne in jih uporabnik ne občuti, so ne glede na vse še vedno prisotne!

Namig za razpravo: V kakšnih okoliščinah lahko uporabite takšne odgovore, ko vam nekdo ponudi cigarete, alkohol ali druge droge?

V13: Samo ena izmed naslednjih izjav drži: katera?

- A. Če cigarete kadim samo ob koncu tedna, ni nevarnosti, da bi postal zasvojen.
- B. Najstnik je lahko zasvojen z nikotinom, če pokadi samo nekaj cigaret na teden.
- C. Zaradi žvečenja ali njuhanja tobaka ne postanemo zasvojeni od nikotina.

Droge, ki ne povzročajo zasvojenosti, ne obstajajo.

Takšnih drog ni. Nevarnost zasvojenosti je prisotna pri vseh drogah. Tveganje je višje pri drogah, ki si jih vbrizgavamo, jih kadimo ali njuhamo, ker zelo hitro in intenzivno dosežejo možgane. Ker so takšni učinki kratkotrajni, si lahko uporabnik kaj kmalu zaželi ponoviti izkušnjo, posledica tega pa je lahko izguba nadzora.

Namig za razpravo: Pri vseh drogah obstaja nevarnost, da pri uporabnikih povzročijo zasvojenost. Mladostniki so še posebej dovzetni za substance, ki povzročajo zasvojenost.

V14: Ena od naslednjih izjav ne drži: katera?

- A. Mladi ljudje marihuano uporabljajo zato, da bi dosegli boljše ocene v preizkusih ročnih spretnosti.
- B. Mladi ljudje na zabavah pijejo alkohol, saj verjamejo, da jim pomaga premagati sramežljivost.
- C. Mladi ljudje običajno kadijo, da dosežejo pripadnost določeni družbi.

Razlogi, zakaj mladi ljudje poskusijo droge.

Obstaja veliko razlogov, zakaj nekdo poskusi drogo. Možni razlogi so: radovednost, želja po preseganju lastnih omejitev, uporništvu, biti alternativen. Obstajajo tudi psihološki razlogi, na primer prepričanje, da droge pomagajo rešiti ali pozabiti probleme, in da nas naredijo bolj odločne.

Namig za razpravo: Motivacija za uporabo drog, razlike med doživetimi učinki in posledicami itd.

V15: Ena od naslednjih izjav ne drži: katera?

- A. Zaradi pitja alkohola lahko postanemo nezanesljivi do svojih prijateljev.
- B. Kajenje povzroča neprijeten zadah iz ust in smrad obleke in las.
- C. Zaradi pogostega pitja postanemo priljubljeni in oboževani.

Ljudje nas ne bodo imeli raje, če bomo uporabljali droge.

Ljudje, ki so pripravljeni tvegati, pogosto le za kratek čas uživajo občudovanje. Vendar pa so dolgoročno najbolj priljubljeni tisti ljudje, ki obvladujejo svoje življenje. To pa v resnici ni tipična značilnost uporabnikov drog.

Namig za razpravo: Obstaja veliko negativnih stranskih učinkov drog v socialnem in estetskem smislu.

V16: Ena od naslednjih izjav ne drži: katera?

- A. Če piješ alkohol, imaš več možnosti, da boš naslednji dan naredil izpit.
- B. Pitje alkohola zmanjša fizično ravnotežje in koordinacijo tudi naslednji dan (npr. pri kolesarjenju v šolo).
- C. Pitje alkohola zmanjša zmožnost sprejemanja takojšnjih odločitev tudi naslednji dan (npr. med razrednim sestankom).

Droge ne pomagajo pri reševanju problemov.

Kadar nekdo uporablja droge, lahko za kratek čas pozabi na svoje skrbi in probleme. Vendar problemi ostanejo nerešeni. Poleg tega lahko uporaba drog vodi v dodatne težave, ker imajo droge močne neželene učinke. Uporaba drog ima včasih lahko tudi pravne posledice.

Namig za razpravo: Pri drogah se zdi, da rešijo probleme, ampak ta občutek traja samo kratek čas. Dan pozneje bomo imeli dodatne probleme.

VPRAŠANJA O INHALANTIH

V17: Samo ena od naslednjih trditev drži: katera?

- A. Če vdihavam barvo, ne bom imel telesnih posledic.
- B. Če vdihavam plin, se bo moje razpoloženje izboljšalo brez morebitnih posledic na možgane.
- C. Vdihavanje barve, plina ali lepila povzroči tako možganske kot druge telesne poškodbe.

Vdihavanje barve, lepila ali plina je nevarno.

Te substance so strupene, njihovo vdihavanje pa lahko povzroči poškodbe na možganih in drugje v telesu (npr. v pljučih). Poleg tega vdihavanje teh substanc sproži stanje podobno opitosti, kar poveča nevarnost pojava nesreč.

Namig za razpravo: Inhalanti lahko povzročijo zelo nevarne poškodbe na možganih in drugje v telesu, tako akutne kot kronične.

V18: Vožnja s skuterjem po vdihavanju barve je varna. Drži ali ne drži?

- A. Drži
- B. Ne drži

Inhalanti, kot so bencin, lepila ali razredčila, so tudi droge.

Te substance so droge zato, ker vplivajo na čustva, zaznavanje, mišljenje in presojo, uporabniki pa lahko postanejo zasvojeni.

Namig za razpravo: Inhalanti vplivajo na zaznavanje in presojo tako kot katerakoli druga droga.

VPRAŠANJA O ALKOHOLU

V19: Katera izmed spodaj naštetih pijač je najbolj zdrava za potešitev žeje?

- A. Mineralna voda
- B. Pivo
- C. Alkoholni koktajl

Alkohol ni dober za pogasitev žeje.

Alkohol odvaja vodo iz telesa. Zato je pomembno, da ljudje, ki pijejo alkohol, zraven pijejo tudi nealkoholno pijačo. Najboljša je voda. Namig za razpravo: Alkohol odvaja tekočino iz telesa.

V20: Več kot pojém, več lahko spijem, ne da bi bil pijan. Drži ali ne drži?

- A. Drži
- B. Ne drži

Tudi če si pojedel dovolj, še vedno ne moreš popiti veliko alkohola in ostati trezen.

Na prazen želodec so učinki alkohola res bolj intenzivni in se pojavijo hitreje. Da bi se izognili hitremu stanju opitosti, bi morali pred pitjem alkohola zaužiti nekaj hrane. Kakor koli, zaradi pitja alkohola bomo vedno opiti (nekateri po enem ali dveh, drugi po več kozarcih).

Namig za razpravo: Na prazen želodec so učinki alkohola res bolj intenzivni in se pojavijo hitreje, toda v vsakem primeru bomo zaradi alkohola opiti.

V21: Miha je po včerajšnji zabavi, kjer je veliko popil, spal osem ur. Kakšna je verjetnost, da bo Miha sposoben iti v šolo, in da bo uspešno opravil preizkus iz matematike? Izberi pravilen odgovor.

- A. Večja kot običajno
- B. Takšna kot običajno
- C. Manjša kot običajno

Potem ko smo zvečer preveč spili, ni mogoče z dolgim spancem naslednji dan biti čil in spočit.

Po pitju alkohola je naslednji dan fizična pripravljenost prav tako oslABLJENA. Poleg tega najbolj sproščeno fazo spanja – fazo sanj – moti intenzivna uporaba alkohola, posledica tega pa je zmanjšana sposobnost naslednji dan.

Namig za razpravo: Fizična moč je oslABLJENA tudi naslednji dan.

V22: Andrej se pritožuje, da zapravi vedno več denarja za pijačo, da bi občutil učinke alkohola. Zakaj? Izberi najbolj verjeten odgovor.

- A. Natakarkar mu pijačo redči z vodo.
- B. Cene so se povišale.
- C. Andrej je razvil toleranco (količina, ki jo je spil včasih, ne zadostuje več, da bi občutil enake učinke)

Na pitje se lahko hitro navadimo.

Toleranca na alkohol se poveča, zato na primer potrebujemo vedno več alkohola, da bi dosegli isti učinek opitosti. To pomeni, da je naše telo (še posebno jetra) izpostavljeno večjim količinam alkohola, s čimer se poveča tudi verjetnost škodljivih posledic.

Namig za razpravo: Zaradi redne uporabe alkohola postanemo tolerantni in moramo povečati količino, da bi dosegli iste učinke, to pa ima lahko zelo resne in trajne posledice za jetra.

V23: Jasna se odpravlja na zabavo, kjer upa, da bo spoznala fanta. Katera od naslednjih situacij se ji bo najverjetneje zgodila, če bo popila veliko alkohola? Izberi odgovor.

- A. Postala bo agresivna.
- B. Postalo ji bo slabo in smrdela bo.**
- C. Postala bo zelo privlačna in šla na veliko zmenkov.

Pitje alkohola ne povečuje možnosti za spoznavanje novih ljudi.

Lahko se zgodi, da se nekdo počuti bolj pogumno in odločno pri spogledovanju. Vendar je pri vzpostavljanju stikov z drugimi ljudmi pomembno interpretirati reakcije drugih ljudi na primeren način in razumeti njihova čustva. Ker alkohol vpliva na naša čustva in misli, se lahko kaj hitro zgodi, da bomo prehitro ukrepali ali celo ranili čustva nekoga drugega. Drugo pomembno dejstvo je, da imamo po velikih količinah alkohola izrazit vonj. To pa ni vedno za vsakega privlačno.

Namig za razpravo: Pitje in zmenki ne gredo skupaj.

V24: Boljše je piti mešane gazirane alkoholne pijače («alcopops») kot kozarec piva, ker lahko spijemo več, ne da bi bili opiti. Drži ali ne drži?

- A. Drži
- B. Ne drži**

Pitje mešanih gaziranih alkoholnih pijač oziroma »alcopops« (mešane pijače iz alkohola in sladkih brezalkoholnih pijač) ni bolj varno.

Mešane gazirane alkoholne pijače vsebujejo ravno toliko alkohola, kot na primer pivo, čeprav so zmešane z brezalkoholnimi pijačami. Poleg tega slaček okus zakrije okus po alkoholu, zaradi tega pa lahko popijemo preveč in tega niti ne opazimo.

Namig za razpravo: Mešane gazirane alkoholne pijače oziroma »alcopops« vsebujejo ravno toliko alkohola kot pivo, ampak so zelo sladke. Obstaja nevarnost, da bomo popili več, prehitro in se opili, pri tem pa sploh ne bomo opazili, koliko smo dejansko popili.

V25: Ema pravi, da v svojo pijačo primeša pomarančni sok, da se ne bi opila. Ima prav?

- A. Da
- B. Ne**

Z mešanjem pijač ne spremenimo količine alkohola.

Količina čistega alkohola ostane nespremenjena, četudi dodamo sok, vodo ali led. Kljub temu je priporočljivo piti veliko soka ali vode, kadar pijemo alkohol.

Namig za razpravo: Količina čistega alkohola ostane enaka; varneje je ob tem piti sok ali vodo, da bi preprečili dehidracijo.

V26: Ena od spodnjih trditev ne drži, katera? Če imaš »mačka« po pitju prevelikih količin alkohola, boš čutil:

- A. Glavobol
- B. Srbečico**
- C. Težave pri osredotočanju

»Maček« je posledica pitja prevelikih količin alkohola.

To je znak za zastrupljenost in dehidracijo telesa, ki ju običajno čutimo naslednji dan. Nekdo, ki ima »mačka«, trpi za glavobolom, je utrujen in šibak ter ima težave pri osredotočanju.

Namig za razpravo: Maček je posledica pitja prevelikih količin alkohola, zaradi česar čutimo glavobol, utrujenost in težave pri osredotočanju.

V27: Katera od naslednjih stvari se ti bo najverjetneje zgodila, če boš pil alkohol? Izberi en odgovor.

- A. Postal boš vodja skupine.
- B. Povečal boš verjetnost, da se osmešiš.**
- C. Tvoj fant ali punca te bo bolj cenil oziroma cenila.

Pitje alkohola ne bo pripomoglo k tvoji priljubljenosti.

Lahko, da bomo imeli vtis, da smo bolj pogumni, in bomo zato prepričani, da je po pitju alkohola lažje vzpostaviti stik z drugimi ljudmi. Vendar lahko alkohol povzroči izgubo nadzora nad situacijo in samim seboj. Poleg tega obstaja tudi velika nevarnost, da bomo ustvarili napačen vtis o sebi. Namig za razpravo: Alkohol vodi do izgube nadzora, zato obstaja velika nevarnost, da bomo videti neumno.

VPRAŠANJA O KANABISU

V28: Kateri od naslednjih znakov najverjetneje označuje zasvojenost s kanabisom?

- A. Rdeče oči
- B. Motnje spanja
- C. **Potreba, da bi ves čas uporabljali kanabis, z namenom da bi se počutili bolje**

Marihuana in hašiš lahko vodita v zasvojenost.

DA, možno je. Če kanabis uporabljáš za sproščanje, da bi bil srečen, da bi užival v glasbi ali da bi bil skupaj z ljudmi, si na dobri poti, da postaneš zasvojen. Posledice psihične zasvojenosti se kažejo na mnogih področjih življenja. Zasvojena oseba v vsakem primeru potrebuje pomoč in svetovanje.

Namig za razpravo: Posledice psihične zasvojenosti s kanabisom so enake kot pri drugih drogah.

V29: Katera od naslednjih izjav drži?

- A. Manj nevarno je pokaditi en »džoint« kot eno cigareto.
- B. **Kajenje »džointov« in cigaret je pogosto povezano.**
- C. Kajenje ene cigarete je enako škodljivo kot kajenje enega »džointa«.

Kajenje marihuane ali hašiša ni nič manj škodljivo za telo kot kajenje cigaret.

Ker dim kanabisa (ki je pomešan s tobakom) običajno vdihnemo globlje in ga v pljučih, v primerjavi z dimom tobačne cigarete, zadržimo dlje časa, je škoda, ki jo povzroči en »džoint«, primerljiva s škodo 3 do 5 cigaret. Sicer pa večina ljudi, ki kadi kanabis, prav tako kadi cigarete in tako še povečuje škodo.

Namig za razpravo: Dim konoplje pomešan s tobakom ponavadi vdihavamo bolj globoko in dalj časa zadržimo v pljučih kot dim cigarete.

V30: Tomaž pravi: »Danes gre vse narobe. Mogoče bi z »džointom« ...?«

Katera od naslednjih oseb ponudi Tomažu pravi nasvet?

- A. Matevž: O, ja, seveda!!! Pozabil boš na vse!
- B. **Branko: Kaj pa govoriš?! Stvar boš samo še poslabšal: tvoji slabi občutki se bodo samo še bolj okrepili!**
- C. Anže: Kaj pa pijača?

Kanabis ne bo spremenil tvojega razpoloženja, če se ne počutiš dobro.

Kanabis ne more rešiti problemov, zaradi njega lahko samo za nekaj ur pozabite na njih. Poleg tega obstaja

velika verjetnost, da se bodo stvari samo še poslabšale, ker kanabis okrepi občutke in ne spremeni negativnih občutkov v pozitivne. Ljudje, ki so žalostni ali zaskrbljeni in imajo duševne težave, ne smejo uporabljati kanabisa. Obstaja nevarnost, da bo kanabis povečal duševne težave, ki bodo nato dokončno izbruhnile.

Namig za razpravo: Kanabis ne more rešiti nobenih težav, ampak samo okrepi občutke. Poleg tega negativnih čustev ne spremeni v pozitivna.

V31: Samo ena od naslednjih izjav je pravilna: katera?

- A. Z uporabo hašiša je lažje navezati stike z ljudmi.
- B. Ljudje, ki uporabljajo hašiš, so brezskrbni in miroljubni.
- C. **Z uporabo hašiša je težje navezati stike z ljudmi.**

Uporaba kanabisa ne bo prispevala k tvoji priljubljenosti v skupini.

Če neka skupina meni, da je uporaba kanabisa »pogoj«, se lahko zgodi, da boš vanjo sprejet samo, če ga boš tudi sam uporabljal. Toda pojavi se vprašanje, ali se splača biti del takšne skupine, v kateri moramo biti pod vplivom drog, da bi se počutili prijetno. Poleg tega kanabis povzroči, da se osredotočimo nase, in da nimamo zelo izrazitega zanimanja za druge ljudi. To običajno ni zelo privlačno za ljudi, ki želijo stopiti v stik z drugimi.

Namig za razpravo: Konoplja povzroči, da se osredotočimo nase, in da nimamo zelo izrazitega zanimanja za druge ljudi. To običajno ni zelo privlačno za ljudi, ki želijo stopiti v stik z drugimi.

V32: Tvoj najboljši prijatelj se ne počuti dobro in zdi se, kot da ima halucinacije. Veš, da je pojedel pecivo, ki vsebuje kanabis. Kaj je najbolj verjetno, da se mu je zgodilo?

- A. **Zaradi kanabisa je omamljen in nujno potrebuje pomoč.**
- B. Jajca v pecivu verjetno niso bila sveža.

Bolj nevarno je kanabis jesti ali piti kot kaditi.

Pitje ali uporaba kanabisa v obliki hrane ima močnejši učinek v primerjavi s kajenjem, čeprav do teh učinkov pride z zakasnitvijo (po približno eni uri). Oralna uporaba bolj pogosto povzroči halucinacije.

Namig za razpravo: Pitje ali uporaba kanabisa kot hrane ima močnejši učinek v primerjavi s kajenjem. Oralna uporaba bolj pogosto povzroči halucinacije.

V33: Sara je opazila, da je njen fant po zabavi videti drugače: odsoten, nezainteresiran, njegove oči so rdeče, njegova govorica pa je zmedena. Katera od spodnjih razlag je najbolj verjetna?

- A. Mogoče je kadil kanabis.
- B. Mogoče si je našel drugo dekle.
- C. Mogoče je izvedel slabo novico.
- Č. Mogoče je dobil negativno oceno v šoli.

Kanabis ne zagotavlja več možnosti pri spogledovanju. Ne smete verjeti, da vas kanabis naredi bolj zapeljive. Kajenje kanabisa povzroča rdeče oči, veke pa so pogosto nabrekle tudi naslednji dan – kar ni ravno privlačno. Poleg tega pod vplivom kanabisa pogosto govorimo neumnosti ali pa smo osredotočeni le nase. V takšnem stanju je naša komunikacija z drugimi slabša in smo zato manj uspešni pri spogledovanju. Namig za razpravo: Zaradi kajenja kanabisa lahko postaneš manj privlačen, v fizičnem in čustvenem pogledu.

V34: Katera od spodnjih trditev o kanabisu je pravilna?

- A. Kajenje kanabisa je povezano z alternativnim življenjskim slogom.
- B. Kanabis je organski in ekološki izdelek.
- C. Uporaba kanabisa je v skladu s protipotrošniškimi vrednotami in normami.

Nobeden izmed odgovorov ne drži. To so tržna sporočila, ki jih oglašuje industrija kanabisa, ki je velik in pomemben oglaševalec za semena, in kjer razvoj izdelkov in prodajne tehnike igrata enako vlogo kot pri alkoholni in tobakni industriji. Postavitev izdelkov iz kanabisa v prodajalne z vegetarijanskimi izdelki je strategija, ki ustvarja to alternativno naravno in protipotrošniško podobo. Namig za razpravo: Kje naj bi se po tvojem mnenju lahko trgovalo z izdelki iz kanabisa?

V35: Kajenje kanabisa je varen način uporabe drog; drži ali ne drži?

- A. Drži
- B. Ne drži

Da je uporaba kanabisa varna, je družbeni mit oz. nesporazum. Enako kot pri alkoholu tudi približno 10 odstotkov uporabnikov kanabisa postane rednih uporabnikov s težavami pri uporabi in zasvojenostjo. Pri nekaterih ljudeh obstaja nevarnost psihoze, psihozne motnje pa lahko izbruhnejo ravno zaradi uporabe kanabisa (ali nekaterih vrst gob oz. drugih drog). Ti ljudje se znajdejo v popolnoma kaotičnem stanju, torej ne moremo trditi, da je uporaba kanabisa »varna«. Namig za razpravo: Kje potegneš črto glede na to, kaj je varno oziroma nevarno?

V36: Je uporaba kanabisa del sodobnega življenjskega sloga uspešnih ljudi z dobrimi zasluži?

- A: Da
- B: Ne

Redni in dolgotrajni uporabniki kanabisa imajo v povprečju nižje zasluške in so pogosteje brezposelni. To velja tudi za šolarje: redni in pogosti uporabniki kanabisa so manj uspešni. Eden izmed dolgoročnih vplivov, ki jih ima kanabis na možgane, je zmanjšanje zmožnosti reševanja zahtevnih problemov, s čimer lahko podpremo zgornjo trditev. Namig za razpravo: Od kod izvirajo družbeni miti, nesporazumi in legende o konoplji in drugih drogah?

VPRAŠANJA O PLESNIH DROGAH

V37: Sabina je razočarana, ker njen fant ni prišel na zabavo. Odloči se, da bo vzela tabletko ekstazija. Katera od spodaj naštetih situacij se ji bo najverjetneje zgodila?

- A. Za nekaj časa bo pozabila na fanta, a se bo obnašala tako, da bo to naslednje jutro obžalovala.
- B. Blestela bo in postala kraljica zabave.
- C. Kašljala bo celo noč.

Razlogi, zakaj se izogniti ekstaziju.

Vsi občutki, ki jih dosežemo na nenaraven način, predstavljajo tveganje: ustvarjanje čustvenega stanja na umeten način je nevarno igranje s telesom in psiho. Poleg tega občutek sreče traja samo toliko časa, kot učinkuje substanca. Po nekaj urah se uporabnik ponavadi počuti izmučeno: izčrpano in žalostno ter pogosto še več dni rahlo depresivno.

Namig za razpravo: Umetni načini za doseganje sreče so vedno nevarni, trajajo nekaj ur, poleg tega pa se pod vplivom drog hitro ukлонimo željam drugih.

V38: Kakšen bi bil učinek, če bi pojedel tabletko ekstazija?

- A. Izgubil bi nadzor nad sabo in stik z drugimi ljudmi.
- B. Vzpostavil bi globlji in intenzivnejši stik z ljudmi okoli sebe.
- C. Počutil bi se pomirjeno in brezskrbno.

Plesne droge dajejo zmoten vtis o lastnem izgledu.

Mnogi uporabniki plesnih drog so prepričani, da imajo topel in pristen stik z ljudmi okoli sebe, ko so pod vplivom ekstazija, obdani z glasno glasbo in plesom. Nekateri pa lahko podobne občutke dosežejo zgolj s poslušanjem glasbe in plesanjem. Razlika med njimi je, da slednji ne izgubijo nadzora nad sabo in stika z ljudmi. Mladi ljubitelji glasbe, ki ne uporabljajo plesnih drog, ne želijo izgubiti nadzora.

Namig za razpravo: Kako pomembno je zate imeti nadzor nad svojim telesom, svojimi občutki in ohranjanjem stikov z drugimi?

V39: Ni nevarnosti, da postanem zasvojen z ekstazijem ali amfetamini, če jih uporabljam samo ob koncu tedna. Drži ali ne drži?

- A. Drži
- B. Ne drži

Plesne droge lahko vodijo v zasvojenost.

Ko plesne droge uporabljamo pogosto, njihovi želeni učinki (navidezno prijetno počutje in občutek moči) postajajo vse šibkejši. Poviševanje količine droge ne zmanjšuje utrujenosti in žalosti.

Namig za razpravo: Plesne droge lahko vodijo v zasvojenost. Če ekstazi uporabljaš zato, da bi se konec tedna počutil bolje, čeprav si se med tednom počutil depresivnega in brez energije, si na dobri poti, da postaneš zasvojen z ekstazijem.

VPRAŠANJA O KOKAINU

V40: Samo ena od spodnjih trditev drži. Katera?

- A. Uporaba kokaina pomaga pri izgubi telesne teže.
- B. Uporaba kokaina zvišuje telesno težo.
- C. Uporaba kokaina najbrž ne bo vplivala na telesno težo.

Uporaba kokaina ne pomaga pri izgubi telesne teže. Kokain med svojim delovanjem zgolj zatira občutek lakote. Uporabniki zato takrat ne zaužijejo ničesar, ko pa čez približno eno uro njegovi učinki popustijo, se zaradi občutka žalosti pogosto zatečejo k sladki ali mastni hrani.

Namig za razpravo: Kokain med svojim delovanjem zgolj zatira občutek lakote.

V41: Kaj od spodaj naštetega se bo najverjetneje pripetilo Tomažu, če bo uporabil kokain?

- A. V pogovoru bo še bolj blestel.
- B. Videti bo seksi in elegantno.
- C. Njegovi prijatelji bodo slišali veliko zmedenega blebetanja.

Kokain nas ne naredi bolj privlačne.

Pod vplivom kokaina občutimo močno željo po govorjenju, zaradi česar se nam lahko zdi, da smo postali bolj družabni in zanimivi. Vendar pa ljudje okoli nas naše govorjenje dojemajo kot odvečno in zmedeno blebetanje, ne pa kot zanimiv pogovor. Kokain prav tako pogosto povzroča trajno vnetje nosne sluznice ali nahod (rinitis) in močno potenje – kar pa je daleč od tako zelene »privlačne podobe«.

Namig za razpravo: Pod vplivom kokaina občutimo močno željo po govorjenju, vendar pogovor pogosto ni razločen in nima smisla.

V42: Katera od spodnjih trditev je pravilna?

- A. Občasna uporaba kokaina ne vodi v zasvojenost.
- B. Uporaba kokaina pomaga izboljšati šolske rezultate.
- C. Po uporabi kokaina se še dlje časa počutiš močnega in pomirjenega.
- Č. Nobena od zgornjih trditev ne drži.

Kokain lahko vodi v zasvojenost.

Kokain vodi v zasvojenost, še posebej zato, ker se po prenehanju njegovih učinkov počutimo slabo, zaradi česar želimo drogo takoj spet uporabiti, da bi se ponovno počutili močne in odločne.

Namig za razpravo: Kokain hitro vodi v zasvojenost.

V43: Katera od spodnjih trditev ne drži?

- A. Po uporabi kokaina se počutimo agresivne.
- B. Kokain pomaga odpravljati glavobol.**
- C. Po uporabi kokaina obstaja večja verjetnost, da bomo počeli tvegane reči, na primer prehitro vozili.

Učinki uporabe kokaina.

Kokain zelo hitro povzroči intenziven občutek euforije. Uporabniki se počutijo izredno budne, vitalne in vznemirjene ter se želijo gibati. Glava je polna misli in uporabniki pogosto nesmiselno govorijo. Občutijo odločnost, pripravljenost na izzive, lahko pa postanejo zelo neuvidevni in agresivni. Obstaja nevarnost podcenjevanja dejanskih tveganj. Uporabniki pod vplivom kokaina ne občutijo lakote, žeje ali utrujenosti. Ko pa njegov učinek popusti (po približno eni uri), so dlje časa žalostni, napeti ter zaskrbljeni, zato si želijo takoj ponovno uporabiti kokain.

Namig za razpravo: Kokain vpliva na dojetanje resničnosti in presojo tveganj.

V44: Samo ena od spodnjih trditev drži.

- A. S pomočjo kokaina lahko na enostaven način naredim izpite.
- B. Uporaba kokaina pomaga izboljšati koncentracijo.
- C. Po uporabi kokaina je težko kontrolirati misli.**

Uporaba kokaina ne pomaga izboljšati šolskih rezultatov. Uporaba kokaina povzroči izgubo nadzora nad lastnimi mislimi. Prav tako imajo uporabniki pod vplivom kokaina lažno samopodobo: prepričani so, da stvari poznajo bolje kot jih v resnici, vendar to ni res.

Namig za razpravo: Uporaba kokaina povzroči izgubo nadzora nad lastnimi mislimi.

VPRAŠANJA O HEROINU

V45: Katera od navedenih trditev o heroinu drži?

- A. Zasvojenost s heroinom se razvije izredno hitro.**
- B. Zasvojenost s heroinom se razvije v nekaj letih.
- C. Zasvojenost s heroinom se razvije samo pri ljudeh, ki imajo duševne težave.

Heroin povzroča težko zasvojenost.

DA, heroin povzroča močno zasvojenost. Redna uporaba heroina povzroča tako fizično kakor tudi psihično zasvojenost že po zelo kratkem času jemanja. To pomeni, da se uporabniki brez heroina počutijo slabo (občutijo bolečine po celem telesu, nespečnost, nervozo in nemir, šibkost) in imajo neustavljivo željo po ponovni uporabi droge. Zasvojencev od heroina ne zanima nič drugega kot heroin. Heroin postane središče njihovega življenja.

Namig za razpravo: Redna uporaba heroina zelo hitro vodi do fizične in psihične zasvojenosti.

V46: Niko je svetoval Emi, naj heroin raje njuha, namesto da si ga vbrizga, saj je to zdravju manj škodljivo. Ali naj mu Ema zaupa? Izberi pravilen odgovor.

- A. Da
- B. Ne**
- C. Da, a le, če ima infekcijo

Njuhanje ali kajenje heroina ni manj nevarno.

Če heroin kadimo, njuhamo ali si ga vbrizgavamo, tvegamo svoje telesno in duševno zdravje. Redna uporaba heroina vodi v zasvojenost in veliko tvegamo, če to drogo poskusimo. Namig za razpravo: Nobene razlike ni, če heroin kadimo, vbrizgavamo ali njuhamo.

V47: Dve od spodaj navedenih trditev nista pravilni. Kateri?

- A. Uporaba heroina ti daje občutek euforije.**
- B. Uporaba heroina ti daje občutek žalosti.
- C. Po uporabi heroina ne moreš predvideti svojih reakcij.
- Č. Po uporabi heroina postaneš bolj zgovoren.**

Kako se počutiš po uporabi heroina.

Heroin omamlja čustva in otopeva vse reakcije (upočasni govorjenje in mišljenje). Uporabniki heroina se izolirajo od zunanjega sveta in ne kažejo zanimanja za ljudi ali dogajanje okoli sebe.

Namig za razpravo: Občutki so umirjeni in resnobni, oseba pa postane bolj introvertirana (usmerjena v svoj notranji svet).

VIRI

- 1 Cuijpers P (2002a). Effective ingredients of school-based drug prevention programmes. A systematic review. *Addictive Behaviors* 27: 1009-1023.
Cuijpers P (2002b). Peer-led and adult-led school drug prevention: a meta-analytic comparison. *Drug Education* 32: 107-119.
Cuijpers P (2003). Three decades of drug prevention research. *Drugs: Education Prevention Policy* 10: 7-20.
- 2 Evans RI, Rozelle RM, Mittelmark M, Hansen WB, Bane AL, Havis J (1978). Detering the onset of smoking in children: knowledge on immediate psychological effects and coping with peer pressure, media pressure, and parents modelling. *Journal of Applied Social Psychology* 8: 126-135.
McAlister AL, Perry C, Killen J, Slinkard LA and Maccoby N (1980). Pilot study of smoking, alcohol and drug abuse prevention. *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. *American Journal of Public Health* 70: 722-725.
- 3 Hansen WB. (1992). School-based substance abuse prevention: a review of the estate of the art in curriculum, 1980 - 1990.
Tobler N, Stratton H. Effectiveness of School-based Drug Prevention Programs: A Meta-Analysis of the Research. *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. *J Prim Prev* 2000;20(4):275-335.
- 4 Durlak JA (1997). Successful prevention programs for children and adolescents. *Issues in Clinical Child Psychology*. New York: Plenum.
- 5 Tobler NS, Roona MR, Ochshorn P, Marshall DG, Streke AV, Stackpole KM. School-Based Adolescent Drug Prevention Programs: 1998 Meta-Analysis. *J Prim Prev* 2000;20(4):275-335.
- 6 Velleman R, Mistral W, Sanderling L. Taking the message home: involving parents in drug prevention. Bath: University of Bath; 2000:117, pp 67-96.
- 7 Dusenbury L, Falco M (1995). Eleven Components of Effective Drug Abuse Prevention Curricula. *Journal of School Health*, 65(10), 420-425.
- 8 www.eudap.net
- 9 The Development and dissemination of Life Skills Education: An overview. The Development and dissemination of Life Skills Education: An overview. Geneva: Division of Mental Health, WHO; 1994.
- 10 Botvin G. Preventing drug abuse in schools: social and competence enhancement approaches targeting individual –level etiologic factors. *Addict Behav*, 2000;25(6):887-897
Kealey KA, Peterson AV, Gaul MA, Dinh KT. Teacher training as a behavior change process: principles and results from a longitudinal study. *Health Educ Behav* 2000;27(1):64-81.
- 11 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. World health Organisation, 2002 Geneva. ISBN 92 4 159042 4
- 12 World Health Organization. Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools. Programme on Mental Health. 1993 Geneva.
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. World health Organisation, 2002 Geneva. ISBN 92 4 159042 4
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 commlessony leaders. 2nd edition, 2003. NIH publication no. 04-4212(A)
- 13 Sussman et al. The motivation, skills, and decision-making model of "drug-abuse" Prevention. *Substance abuse and misuse*. 2004. 39,10-12: 1971-2016
- 14 World Health Organizati on (1994). Life skills education in schools, parts 1 and 2. Geneva: WHO.
- 15 Dreer, L. Binge drinking and college pupils: An Investigation of Social Problem-Solving Abilities. May/June 2004. *Journal of College Pupil Development*. Available at: http://www.findarticles.com/p/articles/mi_qa3752/is_200405/ai_n9363055/pg_2
- 16 Stephen E. Gardner, D.S.W. 2001. Substance Abuse and Mental Health Services Administration. Center for Substance Abuse Prevention Division of Knowledge Development and Evaluation. DHHS Publicaiton No. (SMA)01-3505.
- 17 Koprivnikar Helena, Miti o kajenju. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, 2007



