



PRIRUČNIK OVISNOSTI ZA OSNOVNU ŠKOLU

ŽELEM ZDRAVO RASTI

II. SADRŽAJ

I. UVOD

II. SADRŽAJ

III. ŠKOLSKI PREVENTIVNI PROGRAM

IV. ŠTO SVAKI RAZREDNIK/CA MORA ZNATI O SREDSTVIMA OVISNOSTI

V. TEME ZA SAT RAZREDNOG ODJELA

VI. METODE I OBЛИCI RADA NA SATU RAZREDNOG ODJELA

VII. SURADNJA S RODITELJIMA NA PREVENCIJI RIZIČNIH PONAŠANJA

VIII. OSOBITOST SKUPINE VRŠNJAKA

IX. PRIMJERI IZ PRAKSE

X. LITERATURA ZA PRIPREMU I UNAPREĐENJE RADA

ŽEЛИМ ЗДРАВО РАСТИ



UVOD

Govoreći općenito o temeljnim vrednotama hrvatskih građana, prema jednom ranijem istraživanju stavova građana, velika većina smatra obitelj vrlo važnom u smislu temeljnih vrednota, od kojih su visoko rangirane vrijednosti kao što je posao te obitelj i poznanici, uz relativnu važnost religije i slobodnog vremena. Obitelj ne samo da nije isčezla u modernom društvu, nego još uvijek visoko kotira na ljestvici vrijednosti suvremenog čovjeka u hrvatskom društvu. Osim toga, u odnosu na druge pojmove obitelj je sveukupno najviše rangirana "važnost" u nabrojanim kategorijama. Kad je u pitanju povezanost između smisla života i djece, te stavovi o smislu života, braku i djeci neki bračni partneri, usprkos djeci, ne žive smisleni bračni i obiteljski život, a razlozi za to su različiti, dok neki drugi usprkos smislenom bračnom životu, nemaju djece. Smisao života kao takav aspirira na daleko više sfere nego su to samo djeca koja doprinose osmišljavanju bračnog i obiteljskog života. Život bez djece nije besmislen, kao što i bračni i obiteljski život bez djece nije, i ne mora biti, besmislen. No ipak većina građana RH smatra da čovjek treba djecu za ostvarenje životnog smisla, kao i to da je duga i stabilna veza i brak nužnost za sreću. Svi jest o dužnosti roditelja da se skrbe "najbolje za svoju djecu" veoma je visoko rangirana, kod hrvatskih građana. Naime, gotovo 9/10 građana smatra da skrb za djecu ne bi trebala izostati i u situacijama kad

bi trebalo žrtvovati neko vlastito dobro. U pozadini toga, vjerujemo, prije svega se nalazi svijest o roditeljstvu kao takvom, a onda i svijest o odgovornosti roditelja prema svojim obvezama. Briga za djecu svakako spada u najviši stupanj odgovornosti roditelja.

Obitelj je zajednica osoba te je sasvim razložno očekivati da obiteljski odgoj djece ide u smjeru izgrađivanja međuljudskih odnosa u obiteljskoj zajednici. Obitelj je primarna stanica šire društvene zajednice i temeljna poveznica društva. Također, ima svoja prava i dužnosti. Roditelji kao glavni predstavnici obitelji imaju neotuđivo pravo na odgajanje svoje djece, odgoj je zapravo i dužnost, ali ne dužnost radi dužnosti, već radi zahtjevnosti odgoja u današnjem dobu. Uloga obitelji je nezamjenljiva, u pravnom smislu i neotuđiva, imajući na umu probleme obiteljskog nasilja i postojanja preventivnih mjera zaštite djece od obiteljskog nasilja. U normalnim okolnostima obitelj je prirodni ambijent odgoja djece te kao takav najbolje odgovara zahtjevima toga odgoja. Odgoj djece u obiteljskom ambijentu zauzima središnje mjesto, te je veoma važno djecu shvatiti kao obiteljsko dobro i temeljnu dimenziju obiteljske zajednice. Sadržaji koji se posreduju djeci za vrijeme obiteljskog odgoja, bitno povezanog s prenošenjem ili izgrađivanjem sustava vrijednosti u djece, od intelektualnih, moralnih, vjerskih i znanstvenih do tradicijskih, kulturnih, društvenih i političkih, stvar su osobnog uvjerenja, svjetonazorskog opredjeljenja i životnog stila roditelja, ali i šire obitelji.

U čistoj suprotnosti s spomenutim obiteljskim vrednotama i vrijednosnim sustavom većine građana je svijet ovisnosti ili svijet droga u kojem se najčešće započinje mučan put mladih tzv. "legalnim" drogama: duhanom i alkoholom. Dio istraživanja u nas potvrđuje povezanost pušenja i pijenja alkoholnih pića sa zlorabom ilegalnih droga. Više od 90% heroinskih ovisnika kao prvo iskustvo s drogom navodi marihanu. Ali zašto mlađi uopće uzimaju droge? Među anketiranim učenicima (istraživanja u Zagrebu) 43% odgovorilo je da uzimaju drogu radi afirmacije među vršnjacima, 29% radi osobnih problema i čak 27% uzima drogu radi hedonizma. Prisutnost droga u mozgu odašilja informacije o ugodi koje putuju u centar za kratkoročno pamćenje (hipokampus), prolaze centrom za emotivno doživljavanje (amigdalu) i završavaju u centru za dugoročno pamćenje, svjesno mišljenje i naučeno ponašanje. Tako se stvara začaran krug ponavljanog, svjesnog uzimanja droge kako bi se stvorio prolazan osjećaj ugode. Ustezanje od sredstva ovisnosti prati apstinencijska kriza s tjelesnim simptomima, vremenski ograničenim i različitim, inteziteta ovisnog o vrsti droge. Uz navedeno, ovisnost je stanje koje uz fizičku ovisnost prati i psihičku ovisnost, potreba prisilnog povremenog ili trajnog uzimanja droga. Psihički simptomi su dugotrajni i kod ovisnika mogu trajati i do nekoliko godina. Osoba koja je razvila ovisnost uzima drogu radi uklanjanja nelagode i zbog nemogućnosti da bez droge kontrolira psihičku napetost i anksioznost.

Škola po svojoj temeljnoj funkciji nije samo obrazovna nego i odgojna ustanova, te je kao takvu valja smjestiti u sferu prirodnog ambijenta odgoja, u smislu poželjnoga i preporučljivoga. Škola je također civilizacijska stečevina i opće dobro društva. Djeca koja već od rane dobi polaze školu su podložna različitim utjecajima. Pritom je važno voditi računa da ne dođe do sukoba ili suprotstavljanja između odgojnog prava roditelja, s jedne, te uloge i zadaće škole u odgoju, s druge strane. Uloga odnosno zadaća škole nije da preodgaja dijete, osim u slučaju evidentirane

delinkvencije (no i tada uz pomč obitelji i specijaliziranih struka) već da izgradi prepostavke, prije svega ljudske, za razvijanje onih vrijednosti kod mladog čovjeka koje će ga učiniti svjesnim, slobodnim i odgovornim građaninom društva u kojem se rodilo i živi. Škola ne može zamijeniti ni roditelje ni obitelj u odgoju djece, već samo nadopuniti i proširiti odgoj. Dijete po naravi stvari mora prije ili kasnije napustiti obitelj, te su mu potrebna neka umijeća koja će mu omogućiti da živi s punom sviješću svojega doprinosa, svoje vrijednosti, svoga dostojanstva i svoje odgovornosti u tom društvu. U tome je nezamjenljiva odgojna uloga škole. U vremenu u kojem je znanje postalo totalizirajuća vrijednost i tržišna roba, čini se važnim istaknuti dvije stvari: prvo, škola treba kvalitetno obrazovati djecu i mlade, drugo, škola treba razraditi i prepostavke za adekvatnu selekciju znanja, imajući na umu da svi ne mogu svime ovladati, ali i da svi ne mogu sve znati u istoj razvojnoj dobi, u isto vrijeme, na istom mjestu i istom brzinom.

Što se tiče pojave zlostavljanja djece, od seksualnoga i tjelesnoga do moralnoga, mentalnog i psihičkog zlostavljanja, a da se o zapuštenosti, nezbrinutosti i prepuştenosti djece na milost i nemilost ulici i ne govori, samo su neki fenomeni koji ukazuju na svu složenost i dramatičnost stanja u kojem se mogu naći mnoga djeца pritisнутa nasiljem. Zbog toga je nužno stvoriti pozitivnu društvenu atmosferu, to jest kulturu prava djeteta koja treba ukidati obiteljski šovinizam kada je u pitanju nepriznavanje nasilja u obitelji, te unositi važnost u sve društvene sfere, od masmedija i škole, do društava i udruženja, na planu aktivne zaštite prava djece i poštivanja njihova dostojanstva u razdobljima najveće ranjivosti. Ako su djeça budućnost društva i naroda, onda još mnogo toga treba učiniti na planu zaštite i poštivanja njihovih prava i dostojanstva. U tom smislu važno je spomenuti i aktualne kampanje u Hrvatskoj, kampanju protiv nasilja među mladima, protiv obiteljskog nasilja, kao i aktualnu Nacionalnu kampanju protiv tjelesnog kažnjavanja djece, koju provodi Ministarstvo obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti (MOBMS).

Dobrobit svakog učenika, njegov zdrav rast i razvoj, samoostvarenje pozitivnih osobnih vrijednosti i vrlina te puno ostvarivanje učeničkih prava i dužnosti svrha je razrednikovog djelovanja u razrednom odjelu. Razrednik/ca ostvaruje preduvjete za djelovanje razrednog odjela kao uređene socijalne zajednice. Složenost i odgovornost razredničkog posla je velika jer skrbi o ukupnom odgojnog utjecaju na učenike. Različitost, širina područja i sadržaja kojima se bavi razrednik/ca traži stalno stručno usavršavanje, timski rad na razini škole i kvalitetnu suradnju s roditeljima.

Ovaj vodič ima svrhu pomoći učiteljima na prevenciji ovisnosti u osnovnoj školi, a nastao je kao dio projekta Grada Karlovca.

Vodič priredili:

Željka Jančić, stručna suradnica OŠ Dubovac

mr. sc. Ivan Delić, ravnatelj Obiteljskog centra Karlovačke županije

ŽELIM ZDRAVO RASTI

ŠKOLSKI PREVENTIVNI PROGRAM



Qsiguravajući pozitivno emocionalno okruženje, ozračje sigurnosti, međusobnog poštovanje i primjenjivanje društveno poželjnih normi ponašanja svaka odgojno-obrazovna ustanova sudjeluje u prevenciji rizičnih ponašanja učenika.

Cilj ustroja školskih preventivnih programa jest da se tijekom pedagoške godine u školama provedu konkretne aktivnosti usmjerene na preventivno djelovanje prema nacionalnim strategijama i programima te posebnostima ustanove.

Nacionalni programi u sustavu školstva kroz preventivne programe su:

- suzbijanje zlouporabe droga,
- odgoj i obrazovanje za ljudska prava i za prava djece,
- suzbijanje trgovanja ljudima, sigurnosti u školama,
- zaštita djece od mina i oružja,
- suzbijanja poremećaja u ponašanju,

- promicanje ravnopravnosti spolova,
- djelovanja na djecu i mlade,
- prevencija HIV-a,
- suzbijanje nasilja u obitelji,
- aktivnosti sprečavanja nasilja među djecom

Koraci za preventivnu pismenost:

- a) snimanje stanja i utvrđivanje potreba škole i lokalne zajednice,
- b) izbor voditelja programa i suradnika,
- c) raščlamba školskih resursa,
- d) evaluacija prethodnih aktivnosti (prošla školska godina)
- e) integriranje preventivnih sadržaja u redovni nastavni plan i program, satove razrednog odjela, izbornu nastavu, izvannastavne i izvanškolske aktivnosti i sve druge oblike rada u školi,
- f) rad s roditeljima i učiteljima
- g) predviđanja aktivnosti i sadržaja koji se odnose na rad s učenicima i učenicima koji pokazuju rizična ponašanja,
- h) izrada školskog preventivnog programa.

Svrha školske prevencije ovisnosti je smanjenje interesa učenika za uzimanje sredstava ovisnosti i smanjenje štete.

Zajedničkim radom radi preventivnog djelovanja treba promicati spoznaje:

- sposobnosti rješavanja problema
- razvijanje samopoštovanja
- pomoći u snalaženju u životnim opredjeljenjima
- vježbanje komunikacijskih vještina
- donošenju odluka
- poboljšanju kvalitete života
- socijalnoj potpori
- kvalitetnom organiziranju slobodnog vremena učenika
- motivaciji za zdrave stilove života
- ponudi različitih aktivnosti i kreativnih sadržaja

Školski preventivni program sastoji se od niza programskih aktivnosti koji se odnose na rad s učenicima, učiteljima i roditeljima. Iz kojeg je vidljivo inicijalno stanje, sadržaj rada, izvršitelji i suradnici te vrijeme realizacije. Sastavni dio školskog preventivnog programa su planovi i programi razrednika. **Prevencija u školi je posebna vrsta odgoja za zdravo i nerizično ponašanje.**

Pokazatelji nekih istraživanja govore da su poglavito razrednici osobe koje najviše poznaju svoje učenike i imaju mogućnost djelovanja u otkrivanju problema i prevencije ovisnosti i drugih poremećaja.

Izobrazba učitelja sastavni je dio prevencije u školi. Osiguravajući odgovarajuću literature i drugu edukaciju, škola donosi zajednički okvir primjene preventivnog programa.

U redovnoj nastavi učenicima se pružaju osnovne informacije o opasnostima i štetnosti zlouporabe sredstava ovisnosti, a putem drugih aktivnosti na satovima razrednog odjela i izvanškolskim aktivnostima omogućava im se učenje različitih socijalnih vještina

Sudjelovati mogu i učenici pomagači (vršnjačka pomoć) te profesionalci izvan škole.

Kreativne radionice mogu sadržavati:

- vježbe razvoja vještine donošenja odluke
- vježbe rješavanja problema
- vježbe odbijanja pritiska
- vježbe reduciranja svakodnevnih stresova
- vježbe verbalne i neverbalne komunikacije
- vježbanje učeničkog posredovanja

Na razini škole, dobro bi bilo kada bi postojale aktivnosti koje bi uključivale učenike s pojavnim oblicima rizičnih ponašanja kao i za one učenike koji već imaju rizično ponašanje zbog kvalitetnijeg i bržeg sprječavanja težih problema. Ovaj dio preventivnog programa zahtijeva suradnju i pomoć : socijalne službe, zdravstvenih djelatnika, svećenika, djelatnika policije koji se bave prevencijom poremećaja u ponašanju kao i svih onih koji žele i znaju pružiti stručnu pomoć u ostvarenju postavljenog cilja i zadaće u školi.

Osim u školi preventivni program može se ostvarivati i izvan škole: u gradskoj knjižnici, športskim društvinama i klubovima, kulturnim ustanovama. Za uspješno provođenje važan je timski rad, suradnja učitelja, roditelja i ostalih koji se bave djecom i mladima Aktivnosti koje se odnose na učitelje svakako su, razni oblici stručnog usavršavanja na stručnim skupovima, savjetodavni rad s učenicima i roditeljima, dobra informiranošt o trendovima konzumiranja droga u lokalnoj sredini, a podrazumijeva kvalitetnu organizaciju i visoko kvalitetnu izvedbu nastavnog rada.

Pedagoške radionice i predavanja, te savjetodavni rad na poticanju uspješnog roditeljstva glavna je zadaća škole kako bi se prevenirala rizična ponašanja učenika.

Područje rada	Sadržaj rada	Oblici i metode rada	Nositelji	Vrijeme
RAD S UČENICIMA	Satovi razrednika: Zajedničke aktivnosti na razini škole: Organiziranje izvannastavnih aktivnosti: Vijeće učenika:	pedagoške radionice predavanja stručne posjete	Razrednici Stručni suradnici Voditelji INA	Tijekom školske godine 4 puta u šk. godini
RAD S RODITELJIMA	Roditeljski sastanci: Redovito informiranje, savjetodavni rad s roditeljima: Vijeće roditelja:	razgovor diskusija pedagoške radionice savjetovanje	Razrednici Ravnatelj Stručni suradnici	rujan prosinac veljača travanj lipanj
RAD S UČITELJIMA	Stručni skupovi : Individualno stručno usavršavanje: Savjetodavni rad:	predavanja pedagoške radionice rad na tekstu savjetovanje	Ravnatelj Stručni suradnici Ustanove koje rade na prevenciji	tijekom šk.god. kolovoz studen siječanj travanj lipanj

Ozbiljna i odgovorna zadaća škole na pripremanju učenika za rješavanje osobnih problema i prihvaćanje odgovornosti za sebe i druge kao i razvijanje poželjnog prosuđivanja i samokritičnosti doprinosi formiranju društveno prihvatljivog stava prema uporabi sredstava ovisnosti i afirmaciji zdravog načina života.

ŽELIM ZDRAVO RASTI

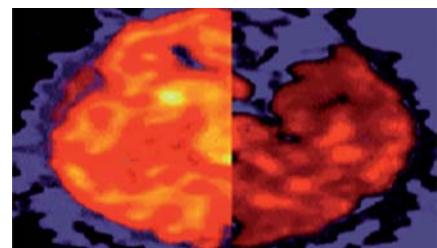
**ŠTO SVAKI
RAZREDNIK, RAZREDNICA
TREBA ZNATI O ZLOUPORABI
SREDSTAVA OVISNOSTI**



Razrednik/ca učeniku pruža široku lepezu svoje ljudske i pedagoške osobnosti. Zato je kvaliteta rada proglašena mnogim potkama i paradigmama subjektivne i objektivne prirode. Razrednici su učitelji, a uz to obavljaju čitav niz zadaća prema učenicima, roditeljima, školi, lokalnom okruženju. Oni su savjetnici, mentori, voditelji, terapeuti, animatori, stratezi, katalizatori, izvori sigurnosti, izvori podrške, organizatori, administratori, osobe koje trebaju posjedovati maksimum pedagoškog takta, tolerancije, povjerenja u sebe i druge. Za kvalitetan rad razrednici trebaju imati osnovna znanja i informacije o ovisnosti.

I. Što je ovisnost?

To je stanje u kojem organizam može kako-tako funkcionirati samo ukoliko je pod utjecajem droge. Ukoliko droge nema, nastupa sindrom ustezanja. Osoba ovisna o nekoj drogi ne može ispuniti uobičajne dnevne obveze, već je cijelokupna aktivnost usmjerena na potragu za drogom. Ovisnost je kronična bolest mozga.



Prije konzumiranja

Poslije konzumiranja

2. Što je droga?

Droge su tvari koje se (zlo)rabe zbog trenutnog (prolaznog) osjećaja ugode, što vodi k ponavljanju uzimanja koje je nemoguće voljno kontrolirati. Prirodni poticaji za pokretanje centara ugode u mozgu su osjećaj sitosti, gladi, žeđ, doživljavanje pažnje, ljubavi.

3. Koja je droga najopasnija?

Najopasnija je prva droga. Različite osobe različito reagiraju na istu drogu. Na reakcije utječu: vrsta droge, količina i jačina droge, način uporabe, tjelesna masa osobe koja koristi drogu, je li ranije osoba koristila već neku drogu, stanje i raspoloženje u vrijeme uporabe.zdravstveno stanje...

4. Vrste droga

Zajedničko svojstvo svih droga je prolazna stimulacija „centara ugode“. One se međusobno razlikuju po kemijskim svojstvima, načinu na koji djeluju i promjenama koje uzrokuju u funkciji i na tkivu mozga i drugih organa.

Najčešća droge dijelimo na:

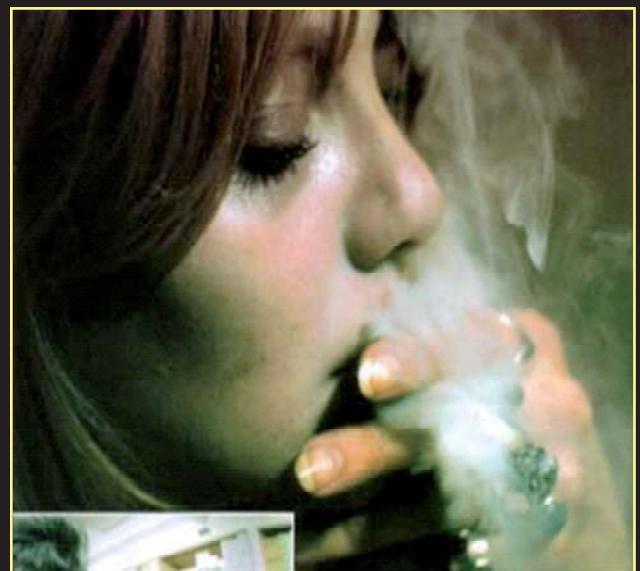
- Uobičajne droge ili kućne droge – alkohol, nikotin, kofein, razni ljekovi, hlapljiva otapala, ljestvica*
- Ilegalne droge – opijati, psihostimulansi, halucinogeni, metaanfetamini, kanabis, za mlađe od 18 godina to je i nikotin i alkohol.*

DUHAN /NIKOTIN/

Pušenjem duhana u organizam se unose razne štetne tvari: nikotin, smole, katrani i plinovi

Posljedice konzumiranja su:

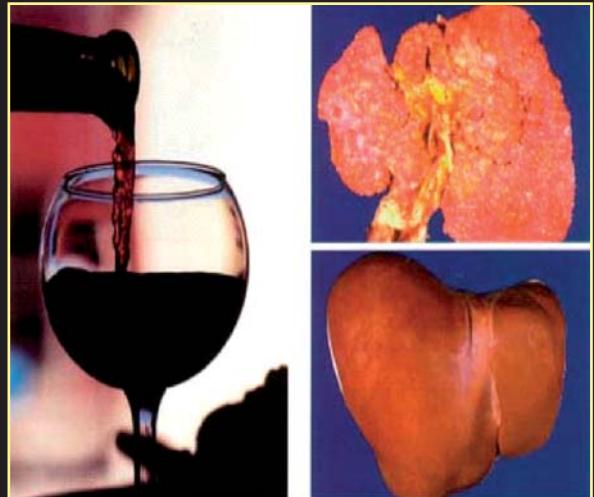
- Tjelesne = gubitak oskusa i mirisa, žuti zubi, nadejno izgled kože, kaštanje, rizik od srčanih bolesti, čir na želucu, rak svih lokacija**
- Psihičke = loša koncentracija, osjećaj krivnje**
- Društvene = smetnja drugima, odjeća s pušačkim zadatom, oštećenje predmeta**
- Financijske = izdaci za cigarete**



ALKOHOL

Dugoročne posljedice:

- alkoholzam
- ciroza jetre
- oštećenje mozga i živčanog sustava
- srčane bolesti
- smrtonosne nezgode
- pothranjenost



NAZIV	MARIHUANA	HAŠIŠ														
IZGLED																
CIJENA	<table><tr><td>1 kg</td><td>- 3600 kuna</td></tr><tr><td>100 g</td><td>- 400 kuna</td></tr><tr><td>50 g</td><td>- 200 kuna</td></tr><tr><td>10 g</td><td>- 50 kuna</td></tr><tr><td>1 joint</td><td>- 5-6 kuna</td></tr></table>	1 kg	- 3600 kuna	100 g	- 400 kuna	50 g	- 200 kuna	10 g	- 50 kuna	1 joint	- 5-6 kuna	<table><tr><td>1 gram</td><td>- 50 do 80 kuna</td></tr><tr><td>10 grama</td><td>- 500 do 700 kuna</td></tr></table>	1 gram	- 50 do 80 kuna	10 grama	- 500 do 700 kuna
1 kg	- 3600 kuna															
100 g	- 400 kuna															
50 g	- 200 kuna															
10 g	- 50 kuna															
1 joint	- 5-6 kuna															
1 gram	- 50 do 80 kuna															
10 grama	- 500 do 700 kuna															
SIMPTOMI	Proširene zjenice, zakrvavljene oči, pričljivost, stanje slično laganom pijanstvu, promjena boje glasa, smijanje stvarima koje inače nisu smiješne, dugotrajne rasprave o nevažnim pitanjima, logoreičnost	Proširenje zjenice, stanje slično pijanstvu, pospanost ili nekontrolirani smijeh, nezainteresiranost za obveze, konzument ima brojne ideje koje mu se čine izvrsnima, ali nema volje za njihovu realizaciju														
POSLJEDICE	Pad odgovornosti, gubitak motivacije, bahatost u komunikaciji, opasnost u prometu, povećanje rizika na opasnije droge, problemi sa srcem i dišnim putevima, nagli prestanak vodi u tjeskobu i depresiju	Neodgovorno ponašanje, gubitak motivacije za izvršavanje obveza, opasnost u prometu za druge sudionike, problemi s dišnim putovima, nagli prestanak konzumacije izaziva tjeskobu, a dugotrajno uzimanje paranoju														

NAZIV	ECSTASY	HEPTANON
IZGLED		
CIJENA	1 tableta - 10 - 30 kuna 10 tableta - cca 200 kuna 100 tableta - cca 1500 kuna	1 komad 10 - 15 kuna tableta (10 komada) 120 - 150 kuna 10 mrvljenih tableta - 100 kuna
SIMPTOMI	Hiperaktivnost, egzaltirano raspoloženje, logoreičnost, potreba za plesom, u manjim dozama ima afrodizijačka svojstva, u većim vodi u razdražljivost, gubitak apetita i nesanica, širi zjenice, ubrzava puls, suši sluznice grla i usta	Djeluje slično kao i heroin, konzument ima uske zjenice, usporen je, pospan, promjene boje glasa, usporenog disanja i pulsa
POSLJEDICE	Razvija ovisnost, dovodi do psihičkih i fizičkih promjena: depresija, psihotičnih reakcija, iscrpljenosti, naglog mršavljenja, prelaska na droge koje smiruju, stvara probleme s povиšenim tlakom i radom srca	Teška fizička i psihička ovisnost (nekad teža i od heroinskih), gubitak interesa za obaveze, rizik od predoziranja, kod prestanka uzimanja šire se zjenice, suze oči, boli cijelo tijelo, kosti i zglobovi

NAZIV	SPEED	LSD
IZGLED		
CIJENA	1 gram - 60 - 80 kuna 5 grama - 400 kuna 10 grama - 600 kuna	1 komad - od 40 do 50 kuna tekući LSD ("liquid") 10 kapi - 100 kuna
SIMPTOMI	Pričljivost, agresivna druželjubivost, sklonost promiskuitetu, depresija, halucinacija, paranoja, ubrzani pokreti, skakanje s teme na temu, znojenje, proširene zjenice, potrebna za dominacijom	Čudno i nepredvidljivo ponašanje, smeteno stanje, dezorientacija, snažne halucinacije, poširene zjenice, otežana komunikacija, nepovezan govor, nekontrolirani izljevi smijeha, plača ili drugih emocija
POSLJEDICE	Visok tlak, problemi s radom srca, nesanica, dugotrajna depresivna stanja, oštećena sluznica nosa, trajna fizička iscrpljenost, gubitak tjelesne težine	Povećan rizik od psihoze i shizofrenije, trajna oštećenja mozga, povećana mogućnost nesretnih slučajeva, mogućnost vraćanja halucinacija i nekoliko godina nakon konzumacije (tzv. flash-back)

NAZIV	KOKAIN	HEROIN												
IZGLED														
CIJENA	<table> <tr> <td>1/2 g</td> <td>- 250 kuna</td> </tr> <tr> <td>1 g</td> <td>- 350 - 500 kuna</td> </tr> <tr> <td>10 g</td> <td>- cca 3000 kuna</td> </tr> </table>	1/2 g	- 250 kuna	1 g	- 350 - 500 kuna	10 g	- cca 3000 kuna	<table> <tr> <td>1/2 g</td> <td>- 250 kuna</td> </tr> <tr> <td>1 šut (0,2 g)</td> <td>- 100 kuna</td> </tr> <tr> <td>1 g</td> <td>- 400 kuna</td> </tr> </table>	1/2 g	- 250 kuna	1 šut (0,2 g)	- 100 kuna	1 g	- 400 kuna
1/2 g	- 250 kuna													
1 g	- 350 - 500 kuna													
10 g	- cca 3000 kuna													
1/2 g	- 250 kuna													
1 šut (0,2 g)	- 100 kuna													
1 g	- 400 kuna													
SIMPTOMI	Često šmrcanje, hiperaktivnost, bezrazložena euforija, kriva optimistična procjena i percepcija osobnog stanja, nesanicca, moguće halucinacije i paranoja, sklonost hedonizmu i iscrpljujućoj noćnoj zabavi	Uske zjenice, usporenost, pospanost, promjene boje glasa, usporeno disanje i puls, ubodi po ruci i oštećena sluznica nosa												
POSLJEDICE	Jaka psihička ovisnost, slab radni učinak, fizičko propadanje, sklonost kriminalu, oštećenje sluznice nosa, opasnost od zaraze HIV-om ili hepatitism, teška depresija i psihoza u odvikavanju, sklonost promiskuitetu, problemi sa radom mozga i srce	Teška fizička i psihička ovisnost, promjena cijelokupne ličnosti i ponašanja, neodgovorno ponašanja, neodgovorno ponašanje, gubitak interesa za obaveza, psihofizičko propadanje, rizik od AIDS-a, hepatitis ili predoziranja, povećana sklonost kriminalu, teška kriza u odvikavanju, široke zjenice, suzne oči, drhtanje, proljev, bolovi u čitavom tijelu												

5. Zašto mladi konzumiraju drogu?

- a) žele se potvrditi , dobiti na važnosti
- b) imaju nisko samopouzdanje
- c) imaju problema (u školi, obitelji, sa svojim izgledom...)
- d) dosadno im je
- e) misle da život nema smisla
- f) žele uživati u životu (sve treba probati)
- g) to se nosi, to je in
- h) depresivni su, neurotični

6. Štitimo li djecu od sredstava ovisnosti?

U Zakonu o obitelji, o duhanskim i alkoholnim proizvodima te o sprečavanju zlouporabe sredstava ovisnosti imamo jako dobro riješenu zakonsku regulativu.

ŽELIM ZDRAVO RASTI

TEME ZA SATOVE RAZREDNOG ODJELA



Popis tema (sadržaja) po odgojnim područjima za sat razrednog odjela je široka osnovica i okvir za planiranje i programiranje razredničkog posla. Iz njih će razrednik/ca odabrati, ili će na njega dograditi, sadržaje koje, sukladno stvarnim osobnim i školskim mogućnostima, može ostvariti u svom razrednom odjelu. Podjela ukupnog odgojnog utjecaja po područjima učinjena je po kriterijima praktičnosti i uobičajnosti u školskoj praksi i svakako nije sveobuhvatna i potpuna.

I. Upoznavanje učenika s osnovama samozaštite

- a) Oprez s lijekovima
- b) Oprezno s različitim otrovnim sredstvama
- c) Znakovi opasnosti u okruženju
- d) Oprezno s nepoznatim osobama
- e) Tvari i ponašanja koja ugrožavaju naš život

2. Razvoj pozitivne slike o sebi

- a) To sam ja
- b) Moje male i velike tajne
- c) Moji uspjesi
- d) Kako me vide drugi
- e) Moja obitelj
- f) Ja i oni koje volim
- g) Zašto me drugi vole
- i) Kakve će sve uloge imati u životu
- j) Sretan/na sam kada ili zato što
- k) Tko su moji idoli, osobe koje cijenim i poštujem
- l) Znaju li me voljeti

3. Poticanje učeničkog samoostvarenja

- a) Moje želje
- b) Kada odrastem
- c) Vjerujem ...
- d) Obogaćuje me
- e) Znanje je in
- f) Pišem vam iz 2015 godine
- g) Moje potrebe su
- h) Moje mogućnosti su

4. Razvijanje socijalnih vještina

- a) Kako razgovaramo?
- b) Imam li predrasude?
- c) Izgovorene i neizgovorene poruke
- d) Stvaranje glasina
- e) Kako se procjenjujemo?
- f) Stereotipi i ja
- g) Kako biramo prijatelje?
- h) Što znači prijateljstvo?



- i) Kako se ponašam u skupini?
- j) Dogovaranje u našem razrednom odjelu
- k) Pravila u našem razrednom odjelu
- l) Natjecanje
- m) Sukob i kako ih izbjegći
- n) Nenasilno rješavanje sukoba
- o) Uspostavljanje povjerenja i snošljivosti
- p) Obveze i prava učenika
- q) Koliko odgovorno obećajemo

5. Prevencija zlouporabe sredstava ovisnosti

- a) Je li me lako nagovoriti ?
- b) Kako donijeti važnu odluku?
- c) Pronađimo razloge za nepušenje!
- d) Ja neću piti alkoholna pića jer...
- e) Razgovaram li s roditeljima o svojim dvojbama i razmišljanjima?
- f) Kome, kako, kada i zašto povjeriti svoje tajne?
- g) Umijem li procijeniti kada mi je potrebna pomoć odraslih?
- h) Kako prepoznati sredstva ovisnosti?
- i) Zašto nas Zakon štiti od zlouporabe droga?
- j) Kako alkohol i duhan utječu na pojedince i njihovu obitelj?
- k) Koji su rizici kod eksperimentiranja s alkoholom?
- l) Kako pomoći drugima u prevladavanju problema?
- m) Što okolina očekuje od mene?

6. Slobodno vrijeme

- a) Čime se bavim u slobodno vrijeme?
- b) Planiranje slobodnog vremena
- c) Vršnjaci i ja u slobodno vrijeme
- d) Moji interesi

ŽELEM ZDRAVO RASTI

METODE (TEHNIKE) I OBLCI RADA NA SATU RAZREDNOG ODJELA



Svaki nastavni sadržaj može se odraditi na različite načine što ovisi o znanju, kreativnosti, motivaciji i odgovornosti razrednika/ce. Za kvalitetu odgojnog rada i ostvarivanja uspješne uloge razrednika/ce sigurno se mora uložiti dodatni napor zbog složenosti poslova.

Didaktičko-metodičke karakteristike metoda i oblika rada poznati su svakom učitelju jer su temelj profesionalnog osposobljavanja.



Razrednik/ca prema karakteristikama sadržaja i prostoru s kojim raspolaže odabire najprimijerenije oblike rada (individualni, skupni, rad u timu, rad u paru, frontalni...), a metode usklađuje s kronološkom dobi učenika, stilovima učenja, socijalnim vještina- ma učenika, a nije zanemarivo i iskustvo učenika.

Najčešće metode su: razgovor, diskusija, pedagoške radionice, rasprava, debata, igranje uloga, igre simulacije i imitacije, istraživanje, izrada plakata, dramatizacija...

ŽELIM ZDRAVO RASTI

SURADNJA S RODITELJIMA NA PREVENCICI OVISNOSTI



Odgajanje djeteta jedan je od najvažnijih zadataka koji je ikada postavljen i jedan od onih za koje smo najmanje unaprijed spremni.

Mnogi od nas uče kako biti roditelj samim obavljanjem roditeljstva i slijedeći primjere iz vlastitog djetinjstva ili iz okruženja. Međutim, došlo je do mnogih promjena u društvu što dovodi do upitnosti primjene već viđenih modela odgajanja i njihove djelotvornosti. Zato svaki razrednik/ka u suradnji s roditeljima moraju učenike naučiti i omogućiti im samopotvrđivanje na pozitivan, prihvativ, zdrav i nerizičan način.

Ljubav i potpora obitelji, djeci omogućuje razvijanje kvalitetnog sustava vrijednosti i pozitivne slike o sebi. U procesu obiteljske i školske edukacije osposobljavanje djece za samozaštitu zdravlja i razvijanje odbojnosti prema rizičnim ponašanjima pa tako i prema sredstvima ovisnosti zajednički pridonosimo prevenciji.

Različitim oblicima suradnje : individualne informacije za roditelje, roditeljski sastanci, sastanci sa članovima Razrednog vijeća, Vijeća roditelja, radionice za afirmaciju uspješnog roditeljstva, predavanja, tribine, razne akcije, sudjelovanje roditelja u planiranju i provođenju odgojno obrazovnog procesa, izbornih, izvanškolskih aktivnosti, vanučioničke nastave, terenske nastave i ostalih školskih aktivnosti, razrednici ulozi i djelovanju roditelja prožaju veću mogućnost i suodgovornosti za uspjeh njihove djece.

Važno je s roditeljima razgovarati i o potrebama djece kako bi škola- razrednik/ca dali poticaj za bolje i kvalitetnije odnose u obitelji. Otvorena i podupirajuća klima u obiteljskom okruženju je osnova dobre komunikacije i veća mogućnost prevencije neželjenih ponašanja:

- a) da se osjećaju voljenim i da im se to pokazuje,
- b) da mogu razgovarati i da će ih se slušati,
- c) da ih pohvalimo u pravo vrijeme,
- d) da imamo dosljedna i unaprijed dogovorena pravila za sve članove obitelji
- e) da im osiguramo poštivanje njihove privatnosti
- f) da ako pogriješe im damo priliku da isprave grešku
- g) da roditelji budu pozitivan primjer
- h) da osjećaju sigurnost u obitelji.

Svakako da su to najosjetljivije kategorije i ulaze u dimenziju privatnosti što zahtjeva od razrednika/ce poštivanje etičkog kodeksa učiteljskog poziva.

Prihvaćanje ili toleriranje ili odbijanje ili obezvredjivanje mogu biti neki od rezultata komunikacije s roditeljima, a razrednici moraju primijeniti mnoštvo „trikova“ kako bi izbjegli jednoznačno definiranje odnosa. Iskrenost i osjetljivost učitelja na potrebe i probleme djeteta te ravnopravnost u odnosu s roditeljima uvek je lako prepoznatljiva i omogućava uspješnu suradnju.

Ukazivanje roditeljima na nedjelotvorne postupke u odgoju (dopuštanje, umanjivanje, poricanje, pretjerivanje, kažnjavanje, zaplašivanje, potkupljivanje, optuživanje, pretjerano štićenje, nepovjerenje, uspoređivanja, pretkazivanja) i upućivanje na djelotvorne postupke (iskrenost, dosljednost, slušanje, pregovaranje, postavljanje pravila i granica) težak je zadatak razrednika/ce, ali i jedino moguć.

Najbolje poruke za roditelje i najpoželjnije su da je sve u najboljem redu, međutim ako učitelji primijete:

- agresivnost, svadljivost, otresitost,
- nagle promjene raspoloženja,
- promjena društva u školi,
- zapuštanje školskih obveza,
- izostanci iz škole
- često žaljenje na neke zdravstvene probleme
- promijenjen izgled i način odijevanja,
- problemi s pamćenjem i koncentracijom pri učenju
- pospanost, razdražljivost
- laganje, izmotavanje,
- kašnjenje
- zaboravljivost

Zajedno s roditeljima učitelj treba prosuditi i usporediti ponašanjem u školi i kod kuće kako bi saznali je li to dio normalnog odrastanja, trenutačnog stanja zbog nekog problema ili nešto drugo. *Sigurno je da niti učitelj, niti roditelj ne treba ništa zanemariti.*

Znakovi pojavljivanja eksperimentiranja sa sredstvima ovisnosti te nastanak ovisnosti proces je za koji je potrebno vrijeme.

Neke savjete koje razrednik/ca mogu dati roditeljima sigurno su u vezi dogovorenih pravila u vezi izlazaka, zabave, pića i pušenja, kao i to da roditelj mora znati s kime se druži njegovo dijete, gdje se okupljaju i kako provodi slobodno vrijeme.

Uspostavljanje partnerskog odnosa između roditelja i razrednika odlikuje se raznolikošću zadaća i oblika. Razvijanjem svijesti o pripadnosti školi (učenika i roditelja) stvaraju se elementi za uspješnu socijalizaciju koja bitno utječe na buduću sudbinu učenika. Bitno je usklađivanje odgojnih načela i obrazovnih zadataka. Takav interakcijski proces razvija u sebi primanje i davanje, poticanje i suprostavljanje.



ŽELIM ZDRAVO RASTI



OSOBITOST SKUPINE VRŠNJAKA

Proces odrastanja obilježen je osvješćivanjem i formiranjem svoje osobnosti kao i određivanjem svoje uloge u svijetu odraslih. Postati socijalno svjestan i osjetljiv uključuje prilagođavanje i poštivanje određenih zabrana i razumijevanje socijalnih pojava.

U socijalnim kontaktima s vršnjacima djeca usvajaju određene odnose i stavove kojima se želi oslobooditi ovisnosti od roditelja i traže zamjenu za sigurnost roditeljskog doma. Najviše prilike za različite socijalne dodire dijete ima u društvu vršnjaka.

Skupina vršnjaka osigurava:

- određeno i kontrolirano ponašanje
- poštivanja standarda i zahtjeva članova skupine
- prihvaćanje socijalnih kontakata koji imaju potkrepljuće aktivnosti i ravnopravnost u uvažavanju mišljenja članova skupine

Svojom osobnom aktivnošću dijete stvara ili ne stvara položaj i prilike u skupini te uči temeljne vještine socijalne organizacije.

Škola obzirom na njene opsežne planove i programe učeniku određuje dugi zajednički boravak u školi s vršnjacima.

Izmjena mišljenja u skupini koja mu je jednaka po kronološkoj dobi kao i po mnogim drugim karakteristikama je svakodnevna i neizbjegna pojava.

Učenici više vjeruju vršnjacima i više vrijede njihove informacije i savjeti nego odraslim osobama.

Svim učenicima je stalo do dobrog statusa u skupini, žele biti važni i prilagođeni aktivnostima i pravilima svojih vršnjaka.

Skupina vršnjaka je prirodna socijalna veza jer tu najlakše mogu dobiti potvrdu normalnosti za ono što im se događa na psihičkom i tjelesnom planu.

Kritičnost učenika prema sebi, drugima i okolini podrazumjeva ispitivanje naličja ljudskog reagiranja, vrijednosti osoba s kojima su u dodiru, prosuđivanju moralnosti i ispravnosti tuđih postupaka.

Pojedinac nema jasnu predodžbu o svojoj ulozi jer se svakodnevno sučeljava s novim potrebama i novim zahtjevima.

Rast i razvoj učenika uvjetuje napuštanje jednih i prihvatanje drugih obrazaca ponašanja, a mijenja se i karakter situacija u kojima se odvija socijalno učenje.

Učenici su zainteresirani za ono što njihovi vršnjaci čine i misle, a također snažno utječu jedni na druge.

Sudjelovanje učenika u pomaganju ima za cilj zbiljsku promjenu motrišta i ponašanja, kako kod pomagača tako i kod drugih članova skupine-razrednog odjela.



Pomagačke vještine poučavaju se različitim metodama i tehnikama kako bi stečena znanja i iskustva postala dio njihovog ponašanja, što znači društveno poželjna i prihvatljiva. Osjećaj pripadnosti, posebice skupini vršnjaka, bitna je potreba i motiv u ponašanju učenika. Pripadnost nekoj skupini rezultira unutarnjim prihvaćanjem obveza u ponašanju i izgledanja poput drugih u skupini, kako bi bili njen sastavni dio, što se može okarakterizirati kao „pritisak vršnjaka“.

Potpuno slaganje s vrijednostima vršnjaka je zbog toga što teže biti slični jer se cijeni popularnost među vršnjacima.

Osobitosti, potrebe, želje i interes učenika možemo prepoznati kao pozitivan model i priliku u kojoj vršnjaci mogu pomoći vršnjacima.

Pri odabiru pomagača važna su komunikacijske sposobnosti i umijeća, sposobnost aktivnog slušanja, konstruktivnog rješavanja problema, sposobnost povjerenja i suočećanja.

Stjecanje vještine pomaganja drugima uključuje razvijanje osobne inicijative, svladavanje potrebnih vještina zu odgovarajući trening i podršku odraslih, zatim osjećaj odgovornosti prema i za vršnjake.

Različiti problemi, krize, interesi i potrebe mogu se odgoditi, zadovoljiti i riješiti u skupini vršnjaka.

Šarolikošću aktivnosti u radu vršnjaka pomagača sa članovima skupine – razrednog odjela potonji dobivaju priliku raspravljanja o stvarima koje su im važne, pomaže im pri sučeljavanju sa svojim emocijama, potiče ih se u preuzimanju odgovornosti za osobno ponašanje, razvija se samopoštovanje, omogućuju informacije za donošenje pravilnih i najmanje štetnih odluka. Unaprijediti kompetenciju vršnjaka-pomagača za razložno ponašanje i odlučivanje u situacijama opasnosti, djelotvornim otkrivanjem nejasnoća, novih činjenica i ideja, kao i određivanje prihvatljivosti neke aktivnosti. Uporabiti možemo tehnike donošenja odluka i stvaralačkog rješavanja problema, vježbe rješavanja sigurnosnih problema, debate, panel rasprave, predavanja, pedagoške radionice. U konačnici, cilj je odgovorno ponašanje u nizu životnih situacija (učenje, izbor športa, čuvanje okoliša, droga, ...)

Niti jedna od aktivnosti ne smije biti nametnuta i bez prepoznatljivog razloga, već primjerena i zanimljiva, ona koja će pomoći ili osvjestiti. Putem specifičnog vježbanja i transfera stavova, znanja, pravila i ideja koje služe u prepoznavanju problema, vršnjaci pomagači doprinose brzom shvaćanju neke pojave i stvaranju mišljenja korak po korak kod onih kojima pomažu. Realna razina aspiracije razrednika/ce je bitna za poželjnu i prihvatljivu reakciju učenika u razrednom odjelu i životnom okruženju.

Treba imati u vidu da ciljane aktivnosti vršnjaka pomagača u razrednom odjelu pomažu u razvijanju osjećaja osobne vrijednosti, izražavanja emocija na konstruktivan način, pojačavaju vještinu donošenja odluke za efikasno rješavanje problema, prihvaćanju svoje jedinstvenosti i svoje razlike u odnosu na druge, prosuđuju i sposobnost između konstruktivnog ponašanja i onog koje to nije.

ŽELEM ZDRAVO RASTI

PRIMJERI IZ PRAKSE (skraćene verzije)

I. Ako netko kaže

/metoda razgovora, debata, pisanih radova/

- a) Ako si u našoj škvalidri prihvatićeš sva naša pravila.

Ja kažem:

Mi kažemo:

- b) Starci prave previše buke oko cigareta i alkohola.

Ja kažem:

Mi kažemo:

- c) Na izletima je uobičajeno da se napijemo.

Ja kažem:

Mi kažemo:

- d) Osoba koja se poštije lakše će se nositi s problemima.

Ja kažem:

Mi kažemo:

2. Pritisak vršnjaka

/identifikacija pozitivnog negativnog utjecaja vršnjaka, te posljedica odoljevanju nagovoru, osvješćivanje posljedica prihvaćanja ili neprihvaćanja nagovora/

Sudionivi radionice igraju u dvije skupine vršnjaka: pušača i nepušača u situaciji kada im je ponuđena cigareta.

Nakon prikaza situacije slijedi razgovor: a) Kako pušači nagovaraju nude cigarettes ?

b) Kako nepušači odbijaju ponuđenu cigaretu?

c) Kako i što odabrati u situacijama nagovaranja-izgovaranja ?

Na kraju ne zaboravite sažeti iskustva koja su bila prepoznatljiva iz igraanja uloga.

Zanimljivo je ako učenici zamjene uloge iz prvog prikaza situacije. Može se nastaviti razgovor o tome što im je bilo lakše odbiti ili nagovoriti ?

3. Donošenje odluka

Moj problem je				
Potrebne informacije:				
1.mogućnost	2.mogućnost	3.mogućnost	4.mogućnost	5.mogućnost
+ posljedice	+ posljedice	+ posljedice	+ posljedice	+ posljedice
- posljedice	- posljedice	- posljedice	- posljedice	- posljedice
Ostalo:			Moj izbor:	

4. Djelotvorna i nedjelotvorna ponašanja

- a) Nesretni ste jer vas roditelji ne razumiju

Nedjelotvorno

“Prva pomoć ponašanje”

Djelotvorno

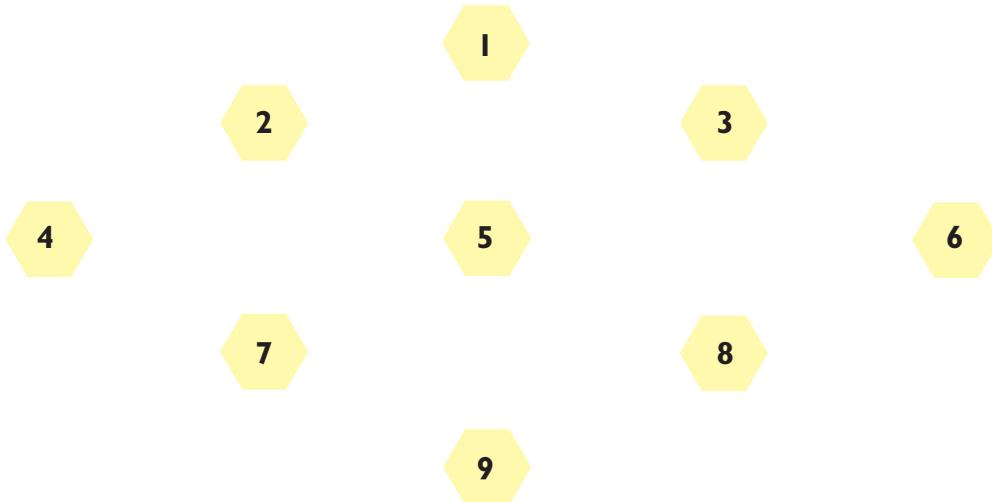
- b) Nije te pozvala na proslavu rođendana
c) Mama i tata su mi zabranili igrice na računalu
d) Rekli su da dođem na igralište s bocom vina

5. Što mi je važno

/poticanje razmišljanja o vlastitim vrijednostima i činjenici da se vrijednosni sustavi razlikuju/

Svaki sudionik dobije listić na kojem treba upisati što mu je to sve važno.

Nakon upisivanja treba izdvojiti devet « važnosti » i poredati ih na strukturu dijamanta prema Osobnoj procjeni važnosti.



Sudionici razgovaraju o tome čega su se najlakše odrekli, oko čega su dvoumili.

Mogu se postaviti pitanja kao: Jeste li uočili postoje li neke važnosti koje ima većina u skupini ?, Hoćete li i

nakon dvije godine vaš dijamant ovako izgledati ?, Zašto da, zašto ne ?

Nakon toga svaki sudionik bira ono što mu je važno i nikada se ne bi odrekli toga te što im to znači ?
(npr. prijateljstvo – vrijednost, odanost, podrrška...)

LITERATURA ZA PRIPREMU I UNAPREĐENJE RADA

- Ž. Živković: Susreti s učenicima I i 2, Tempo, Đakovo, 2005.
- Field Evelyn M: Živjeti bez nasilja, Naklada Kosinj, Zagreb, 2004.
- Gold Vuksan: Što ću sad?, Ostvarenje, Lekenik, 2006.
- Klapež B.: Živjeti bez droge, Alinea, Zagreb, 2004.
- Cimerman, Gluić, Marinović: Suzbijanje trgovanja ljudima, MZOŠ, Zagrb, 2005.
- Šesto, Jukić: Ne, hvala, Znanje, Zagreb, 2004.
- Kovačević, Buljan-Flander: Zašto baš ja, Znanje, Zagreb, 2005.
- Lourentjev A.: Škola koja voli mene I i 2, Divič, Zagreb, 2005.
- Paravina E.: Prava svakog djeteta, Naša djeca, Zagreb
- Rosić V.: Slobodno vrijeme – slobodne aktivnosti, Naklada Žagar, Rijeka, 2005.
- Skupina autora: Borba protiv ovisnosti, Vlada RH, Zagreb, 2005.
- Ivančić T.: Ovisnost i sloboda, Teovizija, Zagreb, 2004.
- Meister Vitale B.: Jednorazi su stvarni, Ostvarenje, Lekenik, 2005.
- Cvjetković : Hoće li svijetom zavladati droga, Laus, Split, 1999.
- Alfab Parry: Opasnosti interneta, Neretva, Zagreb, 2003.
- GreenspanStanley: Zahtjevna djeca, Ostvarenje, Lekenik, 2004.
- Kocijan Hercigonja: Moje se dijete mijenja, Školska knjiga, 1196.
- Glasser W.: Nesretni tinejdžer, Alineja, Zagreb, 2002.
- Glasser W.: Svaki učenik može uspjeti, Alineja, Zagreb, 2001.
- Jansen E.: Različiti mozgovi, različiti učenici, Educa, Zagreb, 2003.
- Jansen E.: Super nastava, Educa, Zagreb, 2003.
- Vujević E.: Droga opća opasnost, Lukana, Split, 1998.
- Ivanek A.: Kreativan razrednik, razrednica, Profil, Zagreb, 2003.
- Buljubašić Kuzmanović V.: Dobar pristup sebi i drugima, Tempo, Đakovo, 2003.
- Vilić Kolobarić K.: Priručnik za pedagoške radionice, Tempo, Đakovo, 2002.
- Domović, V.: Školsko ozračje i učinkovitost škole, Slap, Jastrebarsko, 2003.



