

# **Primarna prevencija ovisnosti**

Prijedlog nastavnih jedinica povodom  
Mjeseca borbe protiv ovisnosti

naslov: Zbirka nastavnih priprema iz Vršnjačke medijacije  
izdavač: Forum za slobodu odgoja, Kralja Držislava 12, 10 000 Zagreb  
za izdavača: Eli Pijaca Plavšić  
urednica: Biserka Šavora  
grafičko oblikovanje: Mario Bajkuša  
Zagreb, 2011.

Vlasnik ovog primjerka može fotokopirati bilo koji dio za neprofitabilnu uporabu u obrazovne svrhe.

Niti jedan dio ove publikacije ne smije se reproducirati, učiniti na bilo koji način dostupnim, digitalizirati, adaptirati, prevoditi, uključivati u kompilacije ili prenositi u bilo kojoj formi ili na bilo koji način, elektronski, fotokopiranjem, presnimavanjem ili bilo kako drugačije bez pismene suglasnosti Foruma za slobodu odgoja.



Ova publikacija je nastala uz potporu  
**Ministarstva obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti.**

Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost Foruma za slobodu odgoja i ni na koji se način ne može smatrati da odražava gledišta Ministarstva obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti.



**[www.fso.hr](http://www.fso.hr)**

Forum za slobodu odgoja je nevladina i neprofitna organizacija, aktivna u Hrvatskoj od 1992. godine, registrirana 1998. g. prema Zakonu o udrugama. Temeljni cilj Foruma je implementacija obrazovnih standarda suvremenih demokratskih društva u hrvatski obrazovni sustav. Članovi Foruma su obrazovni stručnjaci, iskusni eksperti i akademici, profesori i učitelji, roditelji, studenti i učenici koji su zainteresirani za probleme u obrazovanju. U posljednjih 18 godina svog rada glavne aktivnosti uključuju kreiranje i provedbu edukacijskih programa za metodičku izobrazbu nastavnog osoblja, nenasilno rješavanje sukoba, zdravstveno obrazovanje, integralno građansko obrazovanje, stipendiranje učenika, te usavršavanje u metodici poučavanja. Forum za slobodu odgoja član je „European Forum for Freedom in Education“, mreže „Street Law“, „RWCT International Consortium“, „Network of Education Policy Centers“ te Koordinacije udruga za djecu.

## SADRŽAJ

KAKO OJAČATI SAMOPOŠTOVANJE?.....	4
NAVIKA – RAZMISLI O ONOME ŠTO RADIŠ.....	9
PUŠITI ILI NE?.....	14
ALKOHOL I ZDRAVLJE .....	19
OVISNOST (1. dio).....	24
OVISNOST (2. dio).....	28

# **KAKO OJAČATI SAMOPOŠTOVANJE?**

**Kontrola neugodnih emocija**

**Dob učenika: od 10 do 12 godina**

<b>Cilj/svrha:</b> ovladati negativnim emocijama	
<b>Ishodi:</b> Učenik/ca će moći: <ul style="list-style-type: none"> <li>• identificirati negativne emocije i misli</li> <li>• mijenjati svoje negativne misli i stavove u pozitivne</li> <li>• <i>graditi</i> svoje samopouzdanje.</li> </ul>	
<b>Metode:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• usmeno izlaganje</li> <li>• rad na tekstu</li> <li>• razgovor, diskusija</li> </ul>	<b>Preporuka:</b>
<b>Oblik rada</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• usmeno izlaganje</li> <li>• rad na tekstu</li> <li>• diskusija</li> </ul>	
<b>Didaktički materijal:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• - knjige: J. Calfield i M.V. Hansen "Melem za dušu" (2 i 3)</li> <li>• - pripremljen materijal</li> </ul>	
<b>Vrijeme rada:</b> 45 minuta (ili 2 x 45 min.)	

## TIJEK RADA

1. Uvod
2. Individualan rad
3. Razgovor
4. Rad u skupini
5. Završna riječ

## OPIS RADA

### 1. Uvod

Osjećati se uspješno, vrijedno i sposobno, znači imati samopouzdanje. Kako bismo to uspjeli, prvi je korak ovladati osjećajima i preuzeti kontrolu nad njima. No često nama ovladaju negativne misli koje nam potkopavaju samopoštovanje. Zato je važno znati i uvježbati kontrolirati neugodne emocije i misli.

### 2. Individualan rad

Zamislite da ste nakon priprema prišli osobi koja vam se sviđa, rekli joj da biste ju željeli bolje upoznati jer vam je zanimljiva, a ona vam jednostavno kaže: "Ali ja tebe ne želim upoznati!"

Ostanite malo u kontaktu s najvjerojatnijim osjećajima i mislima u takovoj situaciji.

Zatim ispunite dobivene papire, izaberite svoje najvjerojatnije odgovore.

Dok učenici razmišljaju, podijelite im papir na kojemu piše:

#### Osjećam se:

- Očajno i poniženo
- Razočarano
- Ljuto i mrzovoljno

#### U sebi mislim:

- Što mi je to trebalo?
- Za mene nema nade, nikome se ne sviđam!
- Šteta što mu (joj) se ne sviđam, ali svaka mi čast što sam probao-la.

#### Prvo što ću napraviti je:

- Napit ću se ili nekog istući
- Razgovarat ću s nekim o tome kako se osjećam
- Prvom ću prilikom opet toj osobi dati do znanja da mi se sviđa.

### 3. Razgovor

(Pitanja i način komunikacije najviše ovise o uzrastu učenika pa ćete o tome sami odlučiti.)

#### **Koja kombinacija odgovora pokazuje da osoba nema samopoštovanja?**

Koji su osjećaji najpogubniji po samopoštovanje?

Zašto su očaj i poniženje najotrovniji za osobu?

Kako na nas djeluje poniženje, a kako ljutnja? Što nas više pokreće na akciju?

Kad se loše osjećamo, je li dobro trčati, raditi sklekove i sl.?

Kad bismo se radije sakrili u mišju rupu, kad smo ljuti ili kad smo poniženi?

Ako se sakrijemo i prevrćemo teške misli, hoće li nam biti bolje?

Koje je ponašanje najpogubnije? Zašto?

#### **Koja kombinacija odgovora pokazuje visoko samopoštovanje?**

Koji je osjećaj primjeren i očekivan u takvom slučaju?

Što biste rekli za osobu koja kaže da joj je svejedno? Govori li istinu?

Možemo li izbjeći razočaranje ako nas odbije netko koga želimo?

Prepoznaje li uopće takva osoba svoje osjećaje ili ne?

Ako nije ravnodušna, a to si ne želi priznati, hoće li to nezadovoljstvo jednostavno nestati?

Kako će isplivati na površinu?

Jeste li doživjeli da ste mrzovoljni i neraspoloženi, da vam svi idu na živce, a da ne znate zašto? Kad biste osvijestili razlog svoje mrzovolje (neraspoloženja) bi li osjetili olakšanje? Zašto? Može li nas ikako i ikada poniziti ako nekome izjavimo ljubav, naklonost, interes, sviđanje i slično? Ako nas ružno odbiju ili uvrijede, jesmo li mi poniženi ili on/ona? Ako nekome kažemo "Sviđaš mi se!", poklonili smo mu nešto lijepo i zauzeli se za sebe jer smo dali priliku da čujemo: "I ti meni!" Ako nam kaže: "Ma, makni mi se s očiju!", onda nas je osoba željela poniziti, ali sve što je uspjela, jest da je pokazala svoju primitivnost, glupost, bezosjećajnost i tako ponizila sebe.

#### **Kako se, međutim, možemo sami poniziti?**

Ako nekome kažemo: "Budi sa mnom, a ako nećeš jako ću ti se osvetiti!", ponizili smo se. Zašto?

#### **Koja je misao odraz visokog samopoštovanja?**

Trebamo li sebi odati priznanje ako uradimo nešto što nam nije bilo lako?

Hoće li nam takvo razmišljanje pomoći da lakše podnesemo poraz i da skupimo snagu za daljnje pokušaje?

Misli li netko drugačije? Zašto?

#### **Što bi, najvjerojatnije, učinila osoba visokog samopoštovanja? Hoće li odustati?**

Tko misli da bi? Zašto? Tko misli da ne bi? Zašto?

Ako još uvijek osjećamo želju za osobom, koja nas je odbila, trebamo li pokušavati i dalje?

Jesmo li se dužni pobrinuti za vlastito dobro? Bi li za nas bilo dobro da konačno osvojimo tu osobu ako nam se još uvijek sviđa?

#### **Je li važno kako ćemo to pokušavati? Smijemo li postati nametljivi, dosadni, grubi?**

Kako možemo dostojanstveno, duhovito, simpatično i dalje pokušavati?

### 4. Rad u skupini

Podijelite učenicima dijelove teksta iz knjige *Melem za dušu* (vidi iduću stranicu) da ih oni pročitaju ili ih Vi pročitajte naglas.

#### **Razgovor:**

Što je zajedničko svim tim ljudima? Jesu li bili optimisti? Jesu li bili uporni?

Jesu li bili očajni i poniženi? Jesu li imali razloga za očaj i poniženje?

Misli li netko drugačije?

Kako su se postavili prema takvim osjećajima ako su se javili?

Jesu li oni zagospodarili njima ili oni osjećajima?

Jesu li maštali ili su mukotrpno radili?

Jesu li vjerovali u sebe? Jesu li se prihvaćali?

Mladi liječnik dr.sc. Ignatius Piazza, tek završeni kiropraktičar, htio je otvoriti ordinaciju u prekrasnom predjelu Kalifornije u zaljevu Monterey. Članovi mjesne zajednice kiropraktičara rekli su mu da u tom području već ima previše kiropraktičara i da nema dosta potencijalnih pacijenata za opstanak još jedne ordinacije. Sljedećih nekoliko mjeseci Piazza je provodio deset sati dnevno obilazeći kuće i predstavljajući se kao novi kiropraktičar u gradu. Pokucao je na 12 500 vrata, razgovarao sa 6 500 osoba i pozvao ih da dođu u njegovu buduću ordinaciju. U prvih mjesec dana rada primio je čak 233 pacijenta i zaradio nevjerovatnih 72 000 dolara.

Košarkaška zvijezda Michael Jordan bio je izbačen iz srednjoškolske momčadi.

Četiri nervozna, mlada glazbenika prvi su put 1962. godine nastupili pred Odborom glazbene kuće Decca Recording Company. Odbor nije bio oduševljen. Odbijajući tu skupinu koja se nazivala Beatles, jedan je urednik rekao: "Ne sviđa nam se njihov zvuk. Skupine gitarista izlaze iz mode."

Prije nego što je Thomas Edison izumio žarulju, učinio je više od dvije tisuće pokusa da bi došao do tog izuma. Neki mladi novinar upitao ga je kakav je osjećaj toliko puta pogriješiti. Odgovorio mu je: "Nisam nijednom pogriješio. Izumio sam žarulju. To je jednostavno put od dvije tisuće koraka."

Wilma Rudolf bila je dvadeseto, od dvadeset i dvoje djece. Bila je prerano rođena i nije se znalo hoće li preživjeti. U četvrtoj godini oboljela je od teške upale pluća i crvene groznice, nakon čega joj je lijeva noga ostala nepokretna. U devetoj je godini skinula metalnu udlagu s pomoću koje je hodala. Do tridesete godine života izumila je svoje posebnu vrstu ritmičnog hoda. Liječnici su govorili da je to čudo. Te je godine također odlučila postati trkačica. Prijavila se za utrku i dotrčala posljednja. Slično je bilo i idućih godina. Svi su joj govorili da odustane, no ona je i dalje trčala. Jednog je dana pobijedila. Pa zatim još jednom. Od tada je pobjeđivala u svakoj trci. Nakon nekog vremena ta je djevojčica, kojoj su rekli da više nikada neće hodati, osvojila tri zlatne medalje na Olimpijadi.

Richard Bach završio je samo jednu godinu studija, a onda je prošao obuku za borbenog pilota u zračnim snagama. Dao je otkaz 20 mjeseci nakon što je dobio čin. Zatim je postao izdavač časopisa o zrakoplovstvu koji je propao. Doživljavao je neuspjeh za neuspjehom. Čak ni kad je napisao *Galeba Jonathana Livingstona*, nije vjerovao da je nevoljama kraj. Rukopis je osam godina ležao odbačen prije nego što je odlučio kakav će biti kraj, a onda ga je 18 izdavača odbilo. Ipak, nakon što je knjiga objavljena, prodana je u sedam milijuna primjeraka, prevedena je na mnoge jezike, a R. Bach je postao svjetski poznat i cijenjen pisac.

Vlasnik Universal Picturesa odbio je 1959. godine Clintu Eastwooda i Burtu Reynoldsa ovim izjavama – Burtu Reynoldsu je rekao: "Ti nisi nadaren za glumu", a Clintu Eastwoodu: "Nedostaje ti pola zuba, Adamova jabučica ti je previše vidljiva i govoriš presporo." Obojica su danas velike zvijezde filmske industrije.

## EVALUACIJA RADIONICE

Molim te ocijeni radionicu ocjenom od 1 do 5 tako da je 1 najlošija, a 5 najbolja ocjena.

Radionica mi je bila:

	1	2	3	4	5
zanimljiva					
zabavna					
korisna					
potrebna					
poticajna za razmišljanje					

O ovoj temi bi još želio/ljela znati:

*Hvala!*



# NAVIKA – RAZMISLI O ONOME ŠTO RADIŠ

Dob učenika: od 10 do 12 godina

<b>Cilj/svrha:</b> prepoznati negativne navike	
<b>Ishodi:</b> Učenik/ca će moći: <ul style="list-style-type: none"> <li>• razlikovati pozitivne i negativne navike</li> <li>• identificirati negativne navike (kod sebe)</li> <li>• povezati negativne navike i njihove posljedice (na osobu, zdravlje, društvo).</li> </ul>	
<b>Metode:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• usmeno izlaganje</li> <li>• razgovor, diskusija</li> </ul>	<b>Preporuka:</b>
<b>Oblik rada</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• frontalan</li> <li>• individualan</li> <li>• rad u paru</li> <li>• rad u maloj skupini</li> </ul>	
<b>Didaktički materijal:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pripremljeni materijal</li> </ul>	
<b>Vrijeme rada:</b> 45' x 2	

## TIJEK RADA

1. Uvod
2. Individualan rad
3. Razgovor
4. Rad u paru i maloj skupini
5. Prezentiranje napisanoga

## OPIS RADA

<b>1. SAT</b>	
<b>1. Uvod</b> Na početku sata učenicima najavite da ćete razgovarati o navikama. Zamolite ih da trideset sekundi razmisle, a onda popričaju u dvoje te zajedno napišu na papir što više navika.  Kad su gotovi, neka vam glasno kažu zapisane navike (ali tako da se sljedeći koji govori ne ponavlja), a vi ih zapišite na ploču.	<b>Pripazite</b> da sve rečeno i zapisano budu stvarno navike, a ne nešto naslijeđeno i nepromjenjivo.  Neke navike koje će možda spomenuti, a možda i neće, pa ih vi možete dodati kao svoje: tjelesna aktivnost, higijena, zdrava prehrana, redovito spavanje – dobre navike; pušenje, alkoholizam, drogiranje, prejedanje, gladovanje, pojačano pijenje kave, igranje kompjuterskih igrica, dugo telefoniranje, facebook, gledanje tv-sapunica, – ako se tome <i>posveti život</i> su - loše navike.
<b>2. Razgovor</b> Postavite im pitanje: Što mislite jesu li ljudi, koji imaju te navike, rođeni s njima? Očekuje se da će reći da su ih ljudi stekli tijekom svog života ... pa ih onda upitajte: Ako su to ljudi stekli, mogu li to i promijeniti, tj. odvignuti se toga? Kratko razgovarajte o tome... Dalje neka s ploče prepisu navedene navike na papir (tablica br. 1.) i neka, <b>u paru</b> , dovrše zadatak.	
<b>3. Rad u maloj skupini</b> Kada učenici završe zadatak, možete ih rasporediti u male skupine (4-5) i neka usporede svoje odgovore,	

popričaju i donesu neki zaključak o tome što su napisali.

Mogu zajednički osmisliti poučnu rečenicu, izreku, napisati pjesmu ili slični kreativni uradak.

Svaka grupa prezentira svoj zaključak. Svaku skupinu treba nagraditi pljeskom.

Zapišite si njihove pametne izreke – trebat će vam za sljedeći sat.

## 2. SAT

Drugi sat, ako niste odmah nastavili raditi u dvosatu, možete započeti tako da ih podsjetite na njihove pametne izreke/zaključke.

Kratko predavanje (ili razgovor s učenicima) o tome kako svatko od nas ima neke navike. Neke navike nisu štetne i opasne, a neke jesu. Nekih smo navika jako svjesni, a nekih uopće nismo. Nekih se navika možemo lako riješiti, a za neke navike, da bismo se ih riješili, moramo potražiti pomoć stručnih osoba.

Pitajte ih kako bi oni definirali "naviku" – Što je za njih "navika"?

Jedna od definicija glasi: "Navika je takvo ponašanje osobe koje postaje gotovo potpuno neovisno o volji."  
- provjerite razumiju li ovu definiciju; pojasnite im.

Sada neka **individualno** napišu nekoliko **svojih navika** ... i razmisle o odgovorima na sljedeća pitanja:

1. Sviđaju li ti se ili ne tvoje navike?
2. Jesu li tvoje navike loše ili čak opasne za tebe ili druge?
3. Navedi loše posljedice svojih loših navika.

(Loše navike su nepoželjne aktivnosti koje "uporno" ponavljamo i koje nas onemogućavaju u željenim postignućima.)

Nakon toga učenici mogu u **maloj skupini** potražiti koje su im navike zajedničke: dobre i loše, te kako se loših navika mogu osloboditi?

Svaka grupa izabere i prezentira drugima - jednu lošu naviku za koju se odluče da će se je osloboditi i na koji će način to učiniti.

Pretpostavka je da nitko od učenika neće spomenuti da je ovisan o duhanu, alkoholu ili nekoj psihoaktivnoj tvari. No za preventivno djelovanje važno je da učenici osvijeste da konzumiranje duhana, alkohola ili drugih ilegalnih droga može postati navika koju je teško prekinuti.

Zato kad učenici kažu sve o svojim navikama, pitajte ih znaju li za neke navike kojih se teško osloboditi, a koje ostavljaju (teške) zdravstvene probleme. Sigurno će se netko od njih dosjetiti ovisnosti ... pa kroz razgovor s učenicima dođite do (njihovog) zaključka da je bolje neke stvari nikad ne probati nego steći ovisnost (naviku) na njih ... i ostati zarobljen u tome.

## TABLICA

**ZADATAK:** Upiši navike u prvu kolonu, a u druge kolone i redove, stavljajući znak "x", odredi kakve posljedice ostavljaju te navike.

Navika	Ostavlja velike posljedice ( i na zdravlje)	Ostavlja male posljedice (i na zdravlje)	Ostavlja posljedice na obitelj osobe	Nema posljedica za osobu

## EVALUACIJA RADIONICE

Molim te ocijeni radionicu ocjenom od 1 do 5 tako da je 1 najlošija, a 5 najbolja ocjena.

Radionica mi je bila:

	1	2	3	4	5
zanimljiva					
zabavna					
korisna					
potrebna					
poticajna za razmišljanje					

O ovoj temi bi još želio/ljela znati:

*Hvala!*

# **PUŠITI ILI NE?**

**Donošenje odluka**

**Dob učenika: od 13 do 15 godina**

<b>Cilj/svrha:</b> poistovjetiti odluku o <b>NE-pušiti</b> s pozitivnim ponašanjem	
<b>Ishodi:</b> Učenik/ca će moći: <ul style="list-style-type: none"> <li>• imenovati svoje pozitivne osobine</li> <li>• prepoznati vanjske i unutarnje utjecaje za donošenje odluka</li> <li>• odrediti prioritete za osobno zdravlje i razvoj</li> <li>• zauzeti stav prema ne/pušenju</li> </ul>	
<b>Metode:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• usmeno izlaganje</li> <li>• rad na tekstu</li> <li>• razgovor, diskusija</li> <li>• izrada postera</li> </ul>	<b>Preporuka:</b> Poželjno je da nastavnik/-ca potiče razgovor - potpitanjima, usporedbom različitih učeničkih odgovora, tražeći argumente za stavove i dr.
<b>Oblik rada</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• individualan</li> <li>• u skupini</li> </ul>	
<b>Didaktički materijal:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pripremljen tekst</li> </ul>	
<b>Vrijeme rada:</b> 45' + 45'	

## TIJEK RADA

1. Ledolomac – stvaranje ozračja za međusobno povjerenje
2. Uvod – najava cilja i uputa za rad
3. Rad u velikoj skupini
4. Igra uloga
5. Razgovor

## OPIS RADA

### 1. SAT

#### 1. Ledolomac

Zatražite od učenika da na papir napišu tri svoje osobine, vještine, ... koje vole kod sebe ..., i da papir sprema u džep. Zatim da prazan papir svaki učenik zalijepi na leđa drugog učenika. Neka tako hodaju po razredu i zapisuju na leđa učenika/ce ono što im se sviđa kod njega/nje. Aktivnost vodite tako da svaki učenik ima najmanje 4 komentara.

Kad su učenici gotovi, vrate se na mjesta pogledaju svoje popise.

Pitajte ih: Iznenađuje li ih nešto na papiru?

Recite im neka i ovaj popis sprema u džep, trebat će ih na kraju sata.

#### 2. Uvod

Najavite učenicima temu - da ćete razgovarati o nekim utjecajima koji utječu na nas kakvu ćemo odluku donijeti. Pitajte ih jesu li taj dan već donijeli neku odluku? (npr. što će obući, hoće li ponijeti kišobran ili ne? i sl.) – i jesu li svjesni što je sve utjecalo na njih da tu odluku donesu? Nekolicini učenika dajte priliku da kažu odgovor na vaša pitanja ...

#### 3. Rad u velikoj skupini

Pročitajte im opise i nakon toga brzo prozivajte učenike i pitajte ih što misle koje su glavne karakterne crte tih osoba.

### **Tinejdžer br. 1.**

Ponekad je teško biti tinejdžer. Odjedanput moraš donijeti toliko odluka. A svi, naši roditelji i posebno prijatelji, imaju odgovor za nas. Nikad ne znam što je pravo. Prošli petak je bio 13. i, kao što sam i očekivao, jedan od najgorih dana u mom životu. Loše sam napisao test iz matematike. Bilo je stvarno dosadno. Jednostavno se nisam mogao skoncentrirati. Zatim mi je najbolji prijatelj rekao da više nikad neće razgovarati sa mnom ako ne idem s njim na košarku. Išao sam i napravio budalu od sebe. Jednostavno nisam za košarku. Ne znam za što sam. I povrh svega posvađao sam se sa svojim roditeljima, oni su vikali, a ja sam slušao. Poželio sam da nestanu iz mog života.

### **Tinejdžer br. 2.**

Toliko stvari mi je važno – prijatelji, obitelj, škola, ... Teško je, ali pokušavam naći mjesta za sve njih, zato što to želim. Odlučio sam ići na instrukcije da bih popravio ocjene iz matematike i obećao sam sebi da se neću svađati sa sestrom. Čak sam napravio plan kako ću nagovoriti roditelje da me puste da ostajem dulje vani subotom i nedjeljom. O da, još sam odlučio, a to je bilo teško, da Branka nije za mene, ma što Ana, Ivan i Nino mislili o tome.

## **4. Razgovor**

Brzo prozivajte učenike i pitajte ih što misle koje su glavne karakterne crte tih osoba. Važne su njihove prve reakcije.

Pitajte učenike tko bi oni željeli biti – tinejdžer 1. ili 2.?

Učenici bi trebali uočiti (bar neke) razlike između ova dva tinejdžera.

**Tinejdžer br. 1.** je neodlučan i teško donosi odluke. Praznovjerman je i povodljiv. Nedostaje mu identitet, ima nisko mišljenje o sebi i ne misli previše o svojim ciljevima u životu.

**Tinejdžer br. 2.** je suprotnost – ne čeka da se stvari dogode. Ne boji se donijeti odluke koje mu mogu promijeniti život. On ima izrazito samopoštovanje i jasne ciljeve i ne brine ga mišljenje drugih.

Sve karakterne crte koje su učenici naveli neka ih ponove za svog tinejdžera, a vi ih napišite na ploču:

### **KARAKTERNE CRTE**

#### **TINEJDŽER BR. 1**

**nesiguran**

**povodljiv**

#### **TINEJDŽER BR. 2**

**samopouzdan**

**ima svoje stavove**

Analizirajte svakog tinejdžera. Pitajte učenike koji tinejdžer ima više izgleda da počne pušiti? Zašto?

A onda razgovarajte s učenicima o tinejdžeru br. 1. kako bi mogao poboljšati svoje nedostatke i postati samopouzdaniji.

Pred kraj sata recite učenicima neka, iz džepa, izvade oba papira i usporede ih.

Pitajte ih "Je li pušenje spomenuto? Zašto jest ili zašto nije?"

Naglasite da "pušiti ili ne" je vrlo važna odluka koju svi moramo donijeti jednom u životu. Svatko ima pravo na slobodan izbor – pušiti ili ne – ali ako dobro ne poznamo sami sebe, svoje vrijednosne stavove ili ciljeve, i ako nismo svjesni vanjskih pritisaka koji utječu na našu odluku, naš izbor ne može biti slobodan i u našem interesu.

(Ovisno o uzrastu, do ovog zaključka pokušajte doći zajedno s učenicima.)



## 2. SAT

### Uvod

Mnogi tinejdžeri započnu pušiti jer to rade i njihovi vršnjaci. Ako vam prijatelj ponudi cigaretu, iako vam se i ne puši, možda nećete znati reći NE na način da vas dalje ne nagovaraju. Zato je korisno unaprijed uvježbati načine i riječi te zauzeti čvrsti stav.

Da bismo to postigli, danas ćemo odigrati igrokaz.

Podijelite učenike u parove. Jedan učenik će biti osoba koja nudi cigaretu, a druga će biti osoba:

- a) koja nikad prije nije pušila, ali želi probati
- b) koja nikad prije nije pušila i ne želi probati, ali ne zna kako odbiti
- c) koja želi pušiti, ali joj ne daju roditelji
- d) koja nikad prije nije pušila i zna kako odbiti
- e) ... učenik može sam odabrati ulogu ...

Nakon igrokaza učenici koji su imali uloge neka kažu zašto su odabrali tu ulogu i kako su se osjećali u njoj?

S učenicima najviše radite na ulozi kad učenik želi odbiti cigaretu – što sve može navesti kao razlog odbijanja.

Na kraju sata mogu napisati/nacrtati sve riječi i razloge na poster – da trajno stoji u razredu.

## EVALUACIJA RADIONICE

Molim te ocijeni radionicu ocjenom od 1 do 5 tako da je 1 najlošija, a 5 najbolja ocjena.

Radionica mi je bila:

	1	2	3	4	5
zanimljiva					
zabavna					
korisna					
potrebna					
poticajna za razmišljanje					

O ovoj temi bi još želio/ljela znati:

*Hvala!*

# ALKOHOL I ZDRAVLJE

Dob učenika: srednja škola

<b>Cilj/svrha:</b> osvijestiti da je alkohol opasna droga te razloge opasnosti od alkohola za sebe i druge	
<b>Ishodi:</b> Učenik/ca će moći: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ponoviti posljedice alkohola na cjelokupno zdravlje</li> <li>• objasniti negativne posljedice alkohola na obitelj i širu zajednicu</li> <li>• odrediti prioritete za osobno zdravlje i razvoj</li> <li>• služiti se stručnom literaturom i prosuditi važnost informacija.</li> </ul>	
<b>Metode:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• usmeno izlaganje</li> <li>• rad na tekstu</li> <li>• razgovor, diskusija</li> </ul>	<b>Preporuka:</b> Osim ove pripreme, koristite dodatnu literaturu kako biste više saznali o temi. Nađite literaturu pisanu za uzrast učenika s kojima radite kako bi učenici samostalno mogli doći do njima razumljivih informacija. Literaturu mogu donijeti i učenici.  Pripremite se da učenici mogu imati pozitivan stav prema pijenju alkohola. Također voditi računa o tome da možda neki učenik ima roditelja-alkoholičara.
<b>Oblik rada</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rad u maloj skupini</li> <li>• prezentacija</li> </ul>	
<b>Didaktički materijal:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nabavljena stručna literatura</li> <li>• Priložen pisani materijal za "Igru"</li> </ul>	
<b>Vrijeme rada:</b> 45' + 45'	

## TIJEK RADA

### 1. sat

1. Kratko popričati s učenicima o alkoholizmu u RH
2. Podjela sudionika u male skupine i podjela zadatka
3. Prezentacija uratka pred razredom
4. Diskusija

### 2. sat

5. Igra "Točno" - "Netočno"

## OPIS RADA

### I. sat

#### 1. Ledolomac

**2. Kratko popričati s učenicima** o najnovijim podacima o broju alkoholičara u RH i među mladima te što oni misle koje su sve posljedice za društvo kad jedna država (kao naša) ima 350.000 alkoholičara (od tog broja 50.000 žena) i još 200.000 osoba koje prekomjerno piju te 700.000 osoba koje izravno ili neizravno trpe od alkoholizma. Mladi do 18. godina starosti – 60% pije alkohol. (2010.)

Kojih se institucija tiče ovaj problem i gdje će se sve ovaj problem odraziti? (Dva/tri njihova odgovora: obitelj, škola, posao, policija, sudstvo, ekonomija, ...)

**3. Podjela sudionika u pet/šest skupina i podjela zadatka:** svaka skupina dobiva jedno pitanje na koje treba odgovoriti tražeći odgovore u dostupnoj literaturi.

*Pitanja za male skupine:*

1. Iz kojih sve razloga mladi piju alkohol?
2. Kako alkohol djeluje na cjelokupno zdravlje?
3. Zašto je alkohol naročito opasan za mlade?
4. Koji su upozoravajući znaci alkoholizma (općenito)?
5. Koji se sve problemi pojavljuju u obitelji ako je jedan član alkoholičar?

6. *Kako ti kao sin/kćer možeš pomoći članu obitelji koji ima problem s alkoholom?*

Svaka skupine izabere predstavnika koji će uradak prezentirati pred cijelom razredom.

**4. Izlaganje i kratka diskusija nakon svake grupe.**

**2. sat**

**II. sat**

Ako zbog vremena niste mogli prvi sat završiti prezentacijom, to možete učiniti u drugom satu. Nastavak drugog sata može biti:

**5. Igra: "Točno" – "Netočno"**

a) Svi učenici stoje na sredini razreda (klupe se moraju maknuti, ili s njima otiđete u hodnik). Na dvije suprotne strane stavite papire, na jednom piše TOČNO, a na drugom NETOČNO. Vi učenicima čitate rečenice, a oni se prema vlastitom mišljenju stanu na jednu ili drugu stranu ..., i po jedan učenik sa svake strane treba reći zašto je stao na tu stranu (tj. odgovoriti, argumentirati svoje mišljenje, stav, ...). nakon toga se učenici opet stanu na sredinu, a kad pročitate sljedeću rečenicu, opet prelaze na jednu ili drugu stranu.

b) Drugi oblik ove "igre" jest da formirate dvije grupe učenika koje će se takmičiti koja će dati veći broj točnih odgovora.

***Svaki točan odgovor i argumentiran treba nagraditi aplauzom, a još je bolje ako se nagradi bombonom.***

## TOČNO – NETOČNO

	DA	NE
1. Jedan od glavnih razloga zbog kojeg tinejdžeri puše je potreba za pripadanjem grupi.		
2. Pasivno pušenje nepušača uzrok je respiratornih (dišnih) smetnji.		
3. Vježbanje otklanja negativno djelovanje pušenja.		
4. Pušenje je jedan od glavnih uzroka srčanih bolesti.		
5. Većina tinejdžera može prestati pušiti kad god poželi.		
6. Alkoholizam je znak moralne slabosti.		
7. Većina alkoholičara je nezaposlena.		
8. Alkohol je stimulans (poticaj), od njega se živne.		
9. Ako je osoba pila alkohol, šalica jake crne kave, udisaj svježeg zraka ili hladan tuš pomoći će da se osoba otriježni i tada može voziti.		
10. Kad trudnica puši, pije ili uzima ilegalne psihoaktivne tvari, to utječe na dijete.		
11. Marihuana stvara ovisnost.		
12. Zimi se može alkoholnim pićem zagrijati tijelo.		
13. Alkohol i sredstva za smirenje nikad se ne smiju uzimati zajedno.		
14. Ljudi nikad ne umiru od trovanja alkoholom.		
15. Istraživanja su pokazala da čak i jedan jedini slučaj jake intoksikacije (trovanja) uzrokuje nepopravljiva oštećenja mozga.		
16. Nakon što prestane piti, čovjek više nije alkoholičar.		
17. Mladi se obično prvi put izlože ilegalnim psihoaktivnim tvarima tako da ih dobiju od starijih neznanaca koji se motaju oko školskih igrališta.		
18. Najčešće zloupotrebljavana droga je marihuana.		
19. Mladi koji počinju piti alkohol prije četrnaeste godine dvostruko su više u opasnosti da će konzumirati i ilegalne psihoaktivne tvari.		
20. Kladjenje i kockanje dozvoljeno je maloljetnicima u Hrvatskoj.		

## TOČNO – NETOČNO

### Dodatak za nastavnika/cu

1. **TOČNO.** Jedan od glavnih razloga zbog kojeg tinejdžeri puše je potreba za pripadanjem grupi.
2. **TOČNO.** Pasivno pušenje za nepušača može biti uzrok respiratornih (dišnih) smetnji.
3. **NETOČNO.** Vježbanje ne otklanja negativno djelovanje pušenja.
4. **TOČNO.** Pušenje je jedan od glavnih uzroka srčanih bolesti, ali i mnogih drugih bolesti.
5. **NETOČNO.** Tinejdžeri koji puše ne mogu prestati kad požele jer su psihički i tjelesni ovisnici.
6. **NETOČNO.** Alkoholizam je bolest (ovisnost) koja se mora liječi.
7. **NETOČNO.** 70% alkoholičara je oženjeno i zaposleno. Mnogi od njih, u početku bolesti, su u profesionalnom smislu uspješni i poznati stručnjaci.
8. **NETOČNO.** Alkohol je depresiv, usporava rad mozga.
9. **NETOČNO.** Ako je osoba pila alkohol, šalica jake crne kave, udisaj svježeg zraka ili hladan tuš neće pomoći da se osoba otrijezni. Kad alkohol uđe u tijelo, ne može ga se na te načine eliminirati. I najmanje količine alkohola u krvi utječu na psihofizičke sposobnosti pa tako i vožnju. Ništa ne može ubrzati proces otrežnjavanja, budući da tijelo sagorijeva alkohol uvijek istom brzinom. Potrebno je pričekati najmanje po jedan sat za svaku popijenu čašu.
10. **TOČNO.** Sve vrste droga prolaze kroz posteljicu do ploda i uzrokuju nepopravljiva oštećenja i malformacije (promjene) kao npr. srčane mane, mentalnu zaostalost, smanjen rast.
11. **TOČNO.** Marihuana je droga koja stvara ovisnost (tjelesnu i psihološku).
12. **NETOČNO.** Baš suprotno. Alkohol uzrokuje širenje krvnih žila i zato se dobiva osjećaj topline, ali ustvari tijelo zbog toga brže gubi toplinu.
13. **TOČNO.** Alkohol i sredstva za smirenje nikad se ne smiju uzimati zajedno.
14. **NETOČNO.** Ljudi umiru od akutnog trovanja alkoholom, vrlo često su to mladi u prvim pijanstvima.
15. **TOČNO.** Alkohol primarno djeluje na središnji živčani sustav i na mozak razarajući moždane stanice. Učestalo i obilno konzumiranje dovodi do nepopravljivih šteta.
16. **NETOČNO.** Kad netko postane alkoholičar, takvim se smatra čak i kad prestane piti. Zbog toga što kod takvih ljudi i jedno piće znači vraćanje stalnom opijanju.
17. **NETOČNO.** Mladi obično prvi put dobiju droge od svojih prijatelja.
18. **NETOČNO.** Najčešća zloupotrebljavana droga je alkohol.
19. **TOČNO.** Ispitivanja pokazuju da mladi koji eksperimentiraju s alkoholom prije četrnaeste godine češće imaju problema s ilegalnim psihoaktivnim tvarima. Istraživanje koje je proveo Zavod za javno zdravstvo Grada Zagreba (2006.) pokazuju: kako raste uporaba duhana i alkohola, raste i eksperimentiranje s ilegalnim sredstvima ovisnosti. Kod adolescenata koji i puše i piju najčešća je uporaba marihuane (64%) i ostalih ilegalnih sredstava ovisnosti (31%).
20. **NETOČNO.** Klađenje i kockanje zabranjeno je maloljetnicima u Hrvatskoj.

# **OVISNOST (I. dio)**

**Dob učenika: srednja škola**



<b>Cilj/svrha:</b> osvijestiti da se ovisnost ne događa drugima i posebnima	
<b>Ishodi:</b> Učenik/ca će moći: <ul style="list-style-type: none"> <li>• objasniti stereotip da su ovisnici "drugi i različiti"</li> <li>• ispitati vlastite stavove prema ovisnicima</li> <li>• izabrati odgovornost za osobni razvoj.</li> </ul>	
<b>Metode:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• usmeno izlaganje</li> <li>• rad na tekstu</li> <li>• razgovor, diskusija</li> </ul>	<b>Preporuka:</b> Poželjno je da i nastavnik/-ca ravnopravno sudjeluje i radi sve što i učenici. Materijal Ovisnosti (prvi i drugi dio) možete obraditi u jednom satu, ali i u dva školska sata. Sve ovisi koliko imate učenika i vole li diskutirati. Zavisno o tome vodit ćete diskusiju.
<b>Oblik rada</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• individualan</li> <li>• rad u paru</li> </ul>	
<b>Didaktički materijal:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skala procjene (u prilogu)</li> </ul>	
<b>Vrijeme rada:</b> 45 min.	

## TIJEK RADA

1. Ledolomac – stvaranje ozračja za međusobno povjerenje
2. Uvod – najava cilja i uputa za rad
3. Individualni rad učenika na Skali procjena (preslika za svakog učenika)
4. Rad u paru
5. Rasprava

## OPIS RADA

### 1. Ledolomac

Svaki učenik kaže svoje ime i pozitivan pridjev s istim slovom kojim počinje i ime.

Poželjno je da to prvo učini nastavnik kako bi dao primjer da učenici lakše shvate što treba učiniti. Npr. Vesela Vesna; Šaljiva Štefica; i sl.

### 2. Uvod

Najavite učenicima temu, da ćete razgovarati o ovisnosti i o četiri skupina ljudi s obzirom na to kakav je njihov odnos prema ilegalnim drogama. Neki ljudi nikad ne probaju droge, drugi eksperimentalno uzimaju, treći redovito konzumiraju, a neki su ljudi postali ovisni o drogama.

Unaprijed pripremite preslike, i nakon uvoda, Skalu procjena podijelite svakom učeniku.

### 3. Individualan rad

Na početku današnjeg druženja prvo ćete ispuniti Skalu procjena. Procjenjivat ćete koliko je petnaest istih osobina izraženo kod tipičnih predstavnika četiri skupine ljudi s obzirom na njihov odnos prema uzimanju ilegalnih droga.

Za svaku osobinu osobnosti zaokružiti ćete odgovarajući broj od 1 do 5, već prema tome kako vi procjenjujete izraženost osobine.

Npr. ako smatrate da osoba koja bi mogla biti tipičan predstavnik eksperimentatora uopće nije duhovita, zaokružiti ćete broj 1.

Radite brzo i spontano bez puno razmišljanja.

Kad završite procjenu za jednog tipičnog predstavnika, povežite svoje odgovore crtama pa ćete dobiti profil koji kasnije možete usporediti s drugim profilima.

Nakon nekoliko minuta, tj. čim vidite da su učenici završili, zamolite ih da najprije svatko za sebe pogleda

što je napravio, što mu pada u oči?

Ima li razlike između pojedinih profila? U čemu je ona i kako bi se mogla objasniti?

#### 4.

Nakon toga neka učenici u **parovima** usporede u čemu su slični, u čemu se razlikuju i zašto je to tako, kako to objašnjavaju?

*Dobro je da i razrednik/-ca ispuni Skalu procjene (to daje ozbiljnost zadatku i jača povezanost s razredom) i da se pridruži nekom tko nema para ili da se pridruži nekom paru.*

#### 5. Rasprava

Nakon pet minuta pitajte bi li neki par želio iznijeti kako su pojedinačno procijenili tipične predstavnike navedenih skupina ljudi?

Razlikuju li se oni u procjenama pojedinih skupina, i u čemu?

Ima li razlike između profila različitih skupina? Ako ima, u čemu se razlikuje osoba koja eksperimentira s drogama i osoba ovisna o drogama? Kako to objašnjavaju?

Jesu li razlike posljedica uzimanja droga ili je uzimanje droga posljedica osobina osobnosti?

Kad par završi, pitajte želi li netko komentirati te **potičite raspravu** pitanjima: Misli li netko drugačije? Tko se slaže s rečenim? Zašto? Tko se ne slaže, zašto?

Na kraju sata recite im neka na komad papira u roku od 5 minuta napišu mogu li za osobu koju dobro ne poznaju, samo na osnovi onog što vide, zaključiti uzima li ilegalne droge ili ne?

Ako ima vremena, neka nekoliko dobrovoljaca pročita svoje pisane radove. Kad sve pročitate, nekoliko kvalitetnih misli (radova) izložite na oglasnu ploču u razredu ili školi, naravno uz prethodnu suglasnost učenika.

## SKALA PROCJENE

Na donjim skalama procijenite koliko su kod tipičnog predstavnika pojedine skupine ljudi izražene navedene osobine osobnosti, i to tako da zaokružite jedan od brojeva koji znače:

- 1 = uopće nije
- 2 = manje od prosjeka
- 3 = prosječno
- 4 = više od prosjeka
- 5 = izrazito

### 1. Osoba koja ne uzima droge

1. smirena	1	2	3	4	5
2. svadljiva	1	2	3	4	5
3. vedra	1	2	3	4	5
4. turobna	1	2	3	4	5
5. inteligentna	1	2	3	4	5
6. sebična	1	2	3	4	5
7. tolerantna	1	2	3	4	5
8. marljiva	1	2	3	4	5
9. uredna	1	2	3	4	5
10. umišljena	1	2	3	4	5
11. agresivna	1	2	3	4	5
12. druželjubiva	1	2	3	4	5
13. lažljiva	1	2	3	4	5
14. duhovita	1	2	3	4	5
15. povjerljiva	1	2	3	4	5

### 2. Osoba koja eksperimentira

1. smirena	1	2	3	4	5
2. svadljiva	1	2	3	4	5
3. vedra	1	2	3	4	5
4. turobna	1	2	3	4	5
5. inteligentna	1	2	3	4	5
6. sebična	1	2	3	4	5
7. tolerantna	1	2	3	4	5
8. marljiva	1	2	3	4	5
9. uredna	1	2	3	4	5
10. umišljena	1	2	3	4	5
11. agresivna	1	2	3	4	5
12. druželjubiva	1	2	3	4	5
13. lažljiva	1	2	3	4	5
14. duhovita	1	2	3	4	5
15. povjerljiva	1	2	3	4	5

### 3. Osoba koja redovito konzumira droge

1. smirena	1	2	3	4	5
2. svadljiva	1	2	3	4	5
3. vedra	1	2	3	4	5
4. turobna	1	2	3	4	5
5. inteligentna	1	2	3	4	5
6. sebična	1	2	3	4	5
7. tolerantna	1	2	3	4	5
8. marljiva	1	2	3	4	5
9. uredna	1	2	3	4	5
10. umišljena	1	2	3	4	5
11. agresivna	1	2	3	4	5
12. druželjubiva	1	2	3	4	5
13. lažljiva	1	2	3	4	5
14. duhovita	1	2	3	4	5
15. povjerljiva	1	2	3	4	5

### 4. Osoba koja je ovisna o drogama

1. smirena	1	2	3	4	5
2. svadljiva	1	2	3	4	5
3. vedra	1	2	3	4	5
4. turobna	1	2	3	4	5
5. inteligentna	1	2	3	4	5
6. sebična	1	2	3	4	5
7. tolerantna	1	2	3	4	5
8. marljiva	1	2	3	4	5
9. uredna	1	2	3	4	5
10. umišljena	1	2	3	4	5
11. agresivna	1	2	3	4	5
12. druželjubiva	1	2	3	4	5
13. lažljiva	1	2	3	4	5
14. duhovita	1	2	3	4	5
15. povjerljiva	1	2	3	4	5

# **OVISNOST (2. dio)**

Dob učenika: srednja škola

<b>Cilj/svrha:</b> osvijestiti da se ovisnost ne događa drugima i posebnima	
<b>Ishodi:</b> Učenik/ca će moći: <ul style="list-style-type: none"> <li>• objasniti stereotip da su ovisnici "drugi i različiti"</li> <li>• ispitati vlastite stavove prema ovisnosti</li> <li>• izabrati odgovornost za osobni razvoj.</li> </ul>	
<b>Metode:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rad na tekstu</li> <li>• razgovor, diskusija</li> </ul>	<b>Preporuka:</b> Poželjno je da i nastavnik/-ca ravnopravno sudjeluje i radi sve što i učenici.
<b>Oblik rada</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• individualan</li> <li>• rad u skupini</li> </ul>	
<b>Didaktički materijal:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tekst "U heroinu ništa osim tuge" iz knjige Ede Vujevića: Droga, opća opasnost (u prilogu)</li> </ul>	
<b>Vrijeme rada:</b> 45 min.	

## TIJEK RADA

1. Uvod
2. Individualni rad učenika na tekstu (preslika za svakog učenika)
3. Rasprava

## OPIS RADA

### 1. Uvod

Recite učenicima da će pročitati monolog narkomanke i prostitutke "U heroinu ništa osim tuge", iz knjige Ede Vujevića: Droga, opća opasnost.

Napomenite im da će je čitati na sljedeći način: neka jedan papir podijele na dva dijela te da na vrh lijeve strane napišu "rečenice – citati", a na vrh desne strane "komentar".

Čitajući tekst izabrat će četiri rečenice koje su ih se najviše dojmile i redom ih upisati na lijevu stranicu papira, a desno će napisati kratki komentar zašto ih se pojedina rečenica dojmila. Mogu izabrati rečenicu, odnosno citat koji ih je podsjetio na neko osobno iskustvo, koji ih je zbunio, s kojim se nikako ne slažu, koji im je dao odgovor na neko pitanje, koji ih je emocionalno dirnuo i slično.

REČENICA – CITAT	KOMENTAR

### 2. Rad na tekstu

Dajte učenicima deset/petnaest minuta neka u tišini pročitaju tekst i ispišu svoje komentare.

Za to vrijeme treba vladati potpuna tišina.

I vi čitajte tekst i pišite svoje komentare.

### 3. Diskusija

Nakon nekog vremena, kada ste sigurni da su svi pročitali tekst i zapisali komentare, započnite diskusiju tako da počete od prvog pasusa i pitate: Ima li netko zapisani citat iz tog dijela?

Ako ima, zamolite ga da pročita koja ga se rečenica dojmila i zašto?

Kad završi, pozovite sve ostale da iznesu svoje mišljenje o tome: slaganje, neslaganje, razloge,

objašnjenja, što o tome misle i zašto itd.

Kad obradite prvi pasus, krenite na drugi tako da učenici iznesu svoje izabrane citate i komentare ... Tako prođite sve pasuse uz diskusiju o svakoj rečenici koju su učenici izdvojili.

Ako mislite da je neka rečenica vrijedna rasprave, a učenici ju sami ne ističu, pokrenite diskusiju pitanjima što misle o tome, kako to da ih se nije dojmila, ima li drugačijih mišljenja i sl.

Na kraju zamolite učenike da vam kažu

- Opći dojam o tekstu i to tako da svaki učenik kaže jedan pridjev.
- Pitajte ih i kako su se osjećali dok su čitali tekst?
- Ima li ovaj tekst neku poruku, ako ima, kakvu?

Kad završite s diskusijom, zamolite ih da ponovo pogledaju svoju Skalu procjene (s početka ili prethodnog sata) te da, ako sada drugačije misle, to i isprave.

- Ima li razlike? U čemu?
- Jesu li sada sva četiri profila sličnija ili još različitija?
- Je li sada profil osobe ovisne o drogama bliže sredini kako bismo svrstali tipičnog predstavnika "običnih" ljudi ili je bliži krajevima?
- Je li ova mlada osoba bila ičim obilježena kao posebna prije nego li je počela uzimati droge? Ako je, u čemu, što je to ukazivalo da pripada rizičnoj skupini?
- Ako nije, znači li to da svatko može postati ovisnikom ako iskušava i eksperimentira?
- Ili da se to događa samo onima "posebnima"? Po čemu posebnima? (neka učenici obrazlože svoje mišljenje ...)
- Što mislite, po čemu su se mogle osobe od 25 godina od kojih je jedna neovisna, jedna ovisna o duhanu, jedna ovisna o alkoholu, a jedna o heroinu, međusobno razlikovati kad su imale petnaest godina?
- Kad mladi krenu u iskušavanje sredstava ovisnosti, žele li postati ovisnici?
- To se ipak mnogima dogodi – Zašto?
- Možemo li znati da se to nama neće dogoditi?
- Jeste li sreli barem jednog eksperimentatora koji priznaje da je u opasnosti?
- U kojem smo slučaju jedino potpuno sigurni?

Ako imate vremena, učenici se mogu u grupi po troje/četvero kreativno izraziti kako bi izgledao svijet bez droge u odnosu na svijet s drogom (na papir podijeljen po pola). Njihove radove stavite na oglasnu ploču.

## U HEROINU NIŠTA OSIM TUGE

*Istinita ispovijed iz knjige Ede Vujevića: Droga opća opasnost*

*Bila sam u prvom razredu srednje škole kada sam prvi put probala "travu" i – iskreno rečeno – nisam ništa osjetila. Nemam pojma u čemu je bio "štos", vjerojatno je trema bila u pitanju. Znaš kako je, nije mi bilo baš svejedno, bojala sam se, ipak je to droga pa makar i najblaža. I onda se u tom uzbuđenju ništa ne osjeti baš zbog uzbuđenja, jer kad se plašiš, već ti je raspoloženje "dignuto", krv ti teče brže. Normalno da ćeš onda ostati mrtav hladan na "travu".*

*Pravila sam se kao da već imam iskustva, nisam htjela pokazati da mi je prvi put, a vjerojatno su se i mnogi drugi isto tako pretvarali. Jedni druge smo obmanjivali, a zapravo ... što ja znam, to je glupo, to glumljenje, ali to je u tim godinama valjda jače od tebe. Nisi ni svjestan da se uvaljuješ u klopku iz koje malo tko uspije izaći. Sjećam se da sam tada mislila kako je "trava" nešto normalno, činilo mi se da svi oko mene puše, svi koje sam poznavala bili su nekako u tom "diru". Sad znam da su neki bili pametniji ili strašljiviji ili su – znam neke takve – jednostavno "kužili" da to nije za njih. Nije im se dopalo prvi put, nije ni drugi put i oni su odustali. Sad su normalni ljudi. Mi ostali smo se u međuvremenu "navukli", bili smo uporni u nastojanju da nam se dopadne. Najprije marihuana, a poslije i sve ostalo.*

*Ubrzo mi je, hvala Bogu, jedan "joint" bio premalo pa sam dnevno pušila četiri – pet puta. Stalno sam zapravo bila napušena, moji su kod kuće vidjeli da se nešto događa, ali su mislili da me trese pubertet. Tako je prošla ta školska godina, ni sama ne znam kako sam prošla razred, valjda po nekoj inerciji. Onda je došlo ljeto i u ekipi se pojavio jedan stariji momak. Već je bio ovisnik, samo što ja, a ni ostali to još nismo znali, nismo imali blage veze s teškim drogama. On je bio teška koma, bio je strašno pametan, otac mu je bio liječnik, sve "high class". Čak je i klavir znao svirati. U početku ga nismo baš prihvatili, on je bio iz Zagreba, a mi baš te Zagrepčane nismo voljeli, ne znam ni ja zašto. Njega su valjda poslali ovamo k barbi ne bi li se "skinuo" ili su ga "špedili" da ga ne gledaju, ne znam. U svakom slučaju on je svakodnevno dolazio k nama kao da i ne vidi da smo prema njemu hladni i mi smo se na njega navikli. Malo je govorio, uvijek nekako tužno. Bio je lijep i nesretan. I tako usamljen. Pravi doktorski sin, fin i pristojan, ne kao divljaci s kojim sam bila okružena.*

*Tako smo mi počeli hodati, a sve se to hodanje – za razliku od svih veza za koje sam znala – sastojalo do beskonačnog razgovaranja. Rekao mi je da je narkoman i da bi za mene bilo bolje da nemam posla s njim, da je tragika koju takvi kao on nose sa sobom zarazna, da mi ništa osim tuge ne može ponuditi. Bio je pošten, nije mi ponudio heroin, ništa mi nije nudio. Njega sam najviše voljela.*

*Onda se on vratio u Zagreb, ja sam ostala ovdje. Sve po starom, sve još gluplje i dosadnije. Društvo se nekako rasulo, bila sam nekako sama. Znaš kako je kad voliš nekoga tko je daleko, tko te samo ponekad nazove, javi se, koga ne možeš vidjeti. To je užasno. Onda se nije dugo javljao, jako dugo, mislila sam da je možda otputovao u Indiju, nešto je o tome govorio. Tada sam nazvala ja njega i javila se njegova sestra, tako se predstavila, i bila je tako čudna. Sve nešto okolo, pita me za ime, pa odakle zovem i sve tako. I na kraju mi plaćući kaže da se Zlatko još prije dva mjeseca "overdozirao" i kako je mrtav. Ne mogu ti opisati kako sam se osjećala, kao da sam se smrznula u trenutku, kao da se nešto od mene otkinulo, nešto važno, najvažnije.*

*Tako mi je prošlo mjesec dana u nekakvom bunilu, nisam izlazila više do mjesec dana. Nekako mi je sve postalo nevažno. Više nisam birala društvo i prvom koji mi je ponudio heroin rekla sam "hoću" i ufiksala se. Otada je prošlo dvije godine, a koliko će još proći – ne znam. Od kuće sam otišla prije više od godine dana, oni su me prekrížili, u školu ne idem, nigdje ne radim. Službeno ne radim, ali radim ... za jednog tipa ... kurvam se, prostituiram, kako hoćeš. Zaradim dovoljno za prehranu i drogu, više mi i ne treba. Možda odem u inozemstvo, tamo me nitko ne zna, možda se uspijem "skinuti" iduće godine, možda ... ovdje nema šanse, svi me znaju. Čula sam da se u Švicarskoj može lako "skinuti" s heroina, da tamo liječnici primaju svakoga tko dođe i polako ga skinu s igle. Možda tako odem.*



FORUM  
ZA  
SLOBODU  
ODGOJA

