

PREVENTIVNA DELAVNICA ZA UČENCE ŠESTIH RAZREDOV OSNOVNE ŠOLE

1. delavnica za 6. razred

Namen delavnice: je utrjevanju vsebin in ponovitev znanj, ki so jih obravnavali na delavnicah v petem razredu.

Potek delavnice:

1. šolska ura

Namen delavnice je ponovitev pomena dobrih navad.

1. Pozdrav: Voditelja se učencem predstavita in povesta kaj se bo na delavnici delalo.

5 minut

2. Socialna igrice: Stol na moji desni je prost

Opis igrice: Stole razvrstimo v krog. V krogu mora biti en stol več kot je vseh učencev. Pri igrici sodelujejo tudi voditelji. S predstavitvijo začnejo voditelji. Potem naslednji učenec pri katerem je desni stol prazen, pokliče enega učenca naj se usede na ta stol. Ta se predstavi in pove eno svojo dobro navado. Učence moramo opozoriti, da lahko vsak pride na stol le enkrat in da na vrsto pridejo vsi.

10 minut

3. Dobre navade:

Učencem preberemo navodila, ki so na listu »majhne dobre navade«. Potem jim razdelimo liste, ki jih izpolnijo po navodilih. Ko vse izpolnijo, skupaj pogledamo

- ❖ kdo je zbral največ podpisov različnih oseb pri različnih dobrih navadah
- ❖ za katere dobre navade je bilo najtežje dobiti podpis sošolca in za katere najlažje
- ❖ vprašamo, če je kdo dobil podpis sošolca za zanimivo dobro navado, za nenavaden šport in kakšna je ta zanimiva dobra navada oziroma nenavaden šport
- ❖ če je čas, se še malo pogovorimo o teh dobrih navadah.

30 minut

2. šolska ura

Namen delavnice je ponovitev znanj, ki so jih osvojili na delavnicah v prejšnjem šolskem letu.

1. Socialna igrice: »Zamenja naj se«

Opis Igrice: Uporabimo stole, ki so že postavljeni v krogu. Vendar stran vzamemo toliko stolov, da je en stol manj kot je učencev + voditelji. Otroci se posedejo v krog, eden od njih pa ostane na sredini. Ta npr. pravi: »Zamenja naj se tisti, ki je danes pozajtrkoval.« Vsi, ki so tisti dan zaužili zajtrk, se presedejo na drugo mesto. Otrok, ki ostane na sredini, najde drugi razlog za zamenjavo. Pri igrici sodelujejo tudi voditelji, ki naj igrico začnejo.

7 min

2. »show« kviz: ODGOVORI ALI IZPUSTI

Učence razdelimo na dve skupini FANTJE-DEKLETA. Stole postavimo tako, da so v dveh vrstah (druga nasproti druge). Na eni strani so dekleta, na drugi fantje.

Povemo jim kaj se bomo šli in jim damo navodila, ki jih morajo upoštevati.

- Voditelji imajo kuverte z vprašanji, ki so oštevilčena (na kuverti je napisana številka). Voditelj da kuverto učencu, ki je na vrsti. Ta odpre kuverto, prebere vprašanje in odgovori na vprašanje.
- Odgovarjali boste na vprašanja, ki so povezana z delavnicami, ki ste jih imeli v petem razredu-lansko leto.
- Odgovarjal bo le eden na enkrat in sicer tisti, ki je na vrsti. Začeli bomo na začetku vrste. Ko ta odgovori na svoje vprašanje se usede na zadnji stol v vrsti. Ostali se premaknejo za en stol naprej.
- Potem odgovarja nasprotna skupina, in sicer tisti, ki je na začetku vrste. Tudi ta se potem, ko odgovori na svoje vprašanje presede na konec vrste. Ostali se premaknejo za en stol naprej.
- Izžrebamo, katera skupina začne.
- Če je v eni skupini več učencev kot v drugi, pridejo v tisti skupini, kjer jih je manj, nekateri učenci večkrat na vrsto po istem sistemu.
- Med tem, ko sošolec odgovarja na vprašanje ni dovoljeno prišepetavati. To se kaznuje z minus točko.
- Vsak učenec ima za odgovor 30 sekund časa.
- Za vsak pravilen odgovor skupina dobi eno točko. Točke zapisuje eden od voditeljev na tablo.
- Vsaka skupin ima na voljo dve vrsti pomoči. Vsako lahko izkoristi le enkrat. Ena pomoč je da se posvetuješ z enim sošolcem, druga pomoč pa je posvet s celo skupino. Za to imajo na voljo dodatnih 30 sekund. Možnost pomoči se napiše na tablo in se jo prečrta, ko je le-ta izrabljena.
- Če učenec po 30ih sekundah ne zna odgovora oziroma če odgovori narobe ima možnost odgovarjati učenec, ki mu sedi nasproti iz druge skupine. Če le ta odgovori pravilno njegova skupina dobi točko.
- Za napačni odgovor ne dobijo minus točke.
- Če nobeden ne pove pravilnega odgovora ga pove voditelj. **30 min**

3. Evalvacija in slovo: Učenci izpolnijo evalvacijske liste

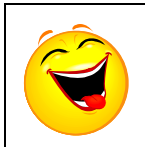
8 min

Majhne dobre navade...

1. V učilnici najdi nekoga, za katerega velja trditev v okvirčku. Naj se ti podpiše na črto.
2. V vsak prostorček se ti lahko podpiše samo ena oseba.
3. Vsakdo se lahko na tvoj list podpiše le enkrat.
4. Tvoja naloga je zbrati čim več podpisov. Morda ti bo uspelo napolniti vse prostorčke!



Nekdo, ki je danes zjutraj zajtrkoval.



Nekdo, ki se je danes že pošteno nasmejäl.



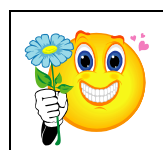
Nekdo, ki si trikrat na dan umiva zobe.



Nekdo, ki je v zadnjem mesecu prebral vsaj eno knjigo.



Nekdo, ki je v zadnjem tednu vsaj dvakrat igral nogomet.



Nekdo, ki se je v zadnjem tednu nekemu iskreno zahvalil.



Nekdo, ki si je danes zjutraj obul sveže nogavice.



Nekdo, ki je včeraj igral računalniške igrice največ pol ure.



Nekdo, ki je v zadnjem tednu pomagal sošolcu pri učenju.



Nekdo, ki se ukvarja z nenavadnim športom.



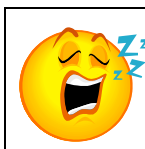
Nekdo, ki je včeraj pospravil posodo.



Nekdo, ki je bil v prejšnjem tednu vsaj enkrat v gozdu.



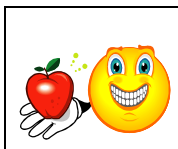
Nekdo, ki zna ali se uči igrati kitaro.



Nekdo, ki je ta teden vsako noč spal vsaj osem ur.



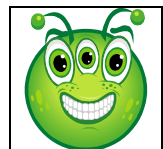
Nekdo, ki je včeraj gledal TV manj kot uro in pol.



Nekdo, ki je včeraj pojedel vsaj 3 sadeže.



Nekdo, ki je v tem tednu naredil vse domače naloge.



Nekdo, ki ima zelo zanimivo dobro navado.

1. Tine je nov učenec na šoli. Na poti domov se pogovarja z Binetom in Cenetom, ki sta na šoli zelo priljubljena. Povabita ga k Cenetu domov, da bodo skupaj pili pivo. Zagotovita mu, da za to ne bo nihče izvedel in da bo zabavno, ko se bodo vsi trije napili. Kaj naj Tine stori?

2. Tvoj najboljši prijatelj se je zblížal s skupino sošolcev, za katere je znano, da uživajo alkohol. Povabil te je, da se jim pridružiš v parku, kjer boste skupaj pili. Kaj boš povedal svojemu prijatelju glede povabila v park?

3. Po katerih znakih (telesnih in ostalih) veš, da je nekdo opit?

- rdeče podplute oči
- zatemnitve (megli se ti pred očmi)
- glavoboli
- problematična koža, suha koža in mozoljčki
- povečana verjetnost težav s srcem
- težave z dihanjem zaradi okužbe pljuč
- želodčne bolečine
- prebavne motnje
- alkohol uspava – že v malih količinah
- težave pri hoji, pogosto padajo in prevračajo predmete, vrti se jim
- težje govorijo
- težave pri spominjanju
- slabost in bruhanje
- glavobol
- pijani ljudje so tarča posmeha in pomilovanja (ker izgledajo neumni, smešni) – najprej vas sprovcirajo, da pijete, potem se pa iz vas delajo norca, še naslednje dni...
- ne veš kaj delaš – izguba nadzora nad svojim vedenjem, ne moreš sprejemati varnih odločitev (prijatelji te izzivajo, da ti pa že ne boš udaril v kovinska vrata z roko, ti udariš - in si zlomiš roko)
- postaneš nasilen, žalosten, tečen
ko nekdo ne more več stati ter bruha je potrebno poklicati zdravnika

4. Kaj je to alkoholni maček?

Pojavu alkoholni maček pravimo fizičnemu in psihičnemu stanju človeka naslednje jutro, ko se zbudi po tem, ko se je prejšnji večer opil. Ko se zbudi, pa ga boli glava, žejen je, nič se mu ne da. Tečen je in gre vsem okoli sebe na živce.

5. Zakaj je alkohol posebno nevaren za mlade ljudi?

Mladostniki, predvsem pa otroci, še rastejo in se razvijajo. Razvoj možganov se zaključi pri 21. letu starosti. Zato je veliko bolj nevarno, če alkoholne pijače pijejo mladostniki, ker to slabo vpliva na njihov razvoj in uničuje možganske celice. Prav tako se zasvojenost z alkoholom razvije hitreje kot pri odraslem.

6. Naštej čim več negativnih vplivov alkohola na človekovo telo?

Alkohol znižuje naše telesne sposobnosti, negativno vpliva na naše notranje organe in jih postopoma uničuje (npr.: jetra–ciroza jeter, povečana verjetnost težav s srcem, težave z dihanjem zaradi okužbe pljuč, želodčne bolečine, prebavne motnje, odpoved ledvic..). Alkohol pusti tudi vidne zunanje znake na telesu (npr. rdeče podplute oči, zatemnitve - megli se ti pred očmi, glavoboli, problematična koža, suha koža in mozoljčki,...)

7. Kako alkohol vpliva na odnose med ljudmi?

Alkohol spreminja naše vedenje. Na ljudi vpliva različno, tako nekateri pod vplivom alkohola postanejo žaljivi, drugi nasilni, nekateri izgubijo spomin in ne vedo kaj delajo, nekateri postanejo žalostni, nejevoljni, nekatere pa alkohol tudi sprosti in tako postanejo bolj družabni, vendar to ni pravi način za sprostitev in za izboljšanje medsebojnih odnosov.

8. Kaj se zgodi če rastlino zalijemo z alkoholom? Utemeljite!

Alkohol je povzročil odmiranje rožice, ki ni več mogla opravljati svojih življenjskih nalog. Podobno se zgodi pri človeku, le da je propadanje dolgotrajnejše »zaradi večjega števila življenjskih nalog«.

9. Zakaj je potrebno, da naredimo domačo nalogo, pospravimo sobo, odnesemo smeti, kljub temu, da se nam tega ne ljubi narediti?

To je potrebno storiti zato, ker se s tem naučimo odgovornosti in rednega opravljanja vsakodnevnih nalog.

10. Naštej 3 vaše življenjske naloge?

Npr.: umivanje zob, izpolnjevanje šolskih obveznosti, zdrava prehrana, redna telesna aktivnost.

11. Kaj se zgodi z življenjskimi nalogami mladega človeka, ki pogosto popiva?

Človek začne zanemarjati svoje življenjske naloge in jih postopoma ne opravlja več.

12. Naštej 3 zdrave načine na katere zabavate s prijatelji?

13. Naštej 3 stvari, ki vam gredo dobro od rok?

14. Pohvali oziroma povej 3 dobre lastnosti tvojega nasprotnika.

15. Pohvali oziroma povej 3 dobre lastnosti tvojega nasprotnika.

16. Če se nosečnica opije, je opit tudi njen otrok. Ali je trditev pravilna ali napačna? Razloži!

Če nosečnice pijejo, se s tem posledično opija tudi plod, ker alkohol prehaja preko popkovine do njega.

17. Količina alkohola se zmanjša, če ji primešamo brezalkoholno pijačo npr. coca colo. Ali je trditev pravilna ali napačna? Razloži!

Če redčimo pijačo, to ne zmanjša vsebnosti alkohola, ki ga popijemo. Vsebnost alkohola ostane ista.

18. Zastrupitev z alkoholom se nikoli ne konča s smrtjo. Ali je trditev pravilna ali napačna? Razloži!

Zastrupitev z alkoholom se lahko konča tudi s smrtjo. Prevelika koncentracija alkohola v krvi povzroči smrt. Najprej se pojavi koma, človek preneha dihati in nato smrt. Veliko smrtnih žrtev povezanih z alkoholom se pa zgodi tudi v prometu.

19. Kadar pijemo alkohol, lahko vozimo. Le prej moramo spiti skodelico močne črne kave, iti na sveži zrak ali pod mrzlo prho in se bomo streznili. Ali je trditev pravilna ali napačna? Razloži!

Ne, ni res. Jetra potrebujejo določen čas za razgradnjo alkohola, na to ne vpliva noben zunanji dejavnik. Ko je alkohol enkrat v našem telesu, ni načina, s katerim bi lahko pospešili njegovo presnovo in izločanje.

20. Pozimi nas požirek alkohola ogreje. Ali je trditev pravilna ali napačna? Razloži!

Alkohol povzroči, da se žile na površju telesa razširijo. To sicer ustvari občutek toplote, v resnici pa telo hitreje izgublja toploto, kar privede do tega, da naša telesna temperatura pade.

21. Alkohol nam pomaga, da se bolje učimo. Ali je trditev pravilna ali napačna? Razloži!

Alkohol upočasni delovanje naših možganov, kar pomeni, da se težje učimo, če pijemo alkohol. Alkohol vpliva tudi na našo koncentracijo, saj se le ta poslabša.

22. Alkohol je hrana. Ali je trditev pravilna ali napačna? Razloži!

Alkohol ni hrana, čeprav ima VELIKO kalorij. Nima pa nobenih vitaminov in mineralov.

23. Alkohol je za človeka strupena snov. Ali je trditev pravilna ali napačna? Razloži!

Alkohol je škodljiv, ker škoduje različnim organov v našem telesu; jetra, ledvice...in lahko sčasoma privede do zasvojenosti.

24. Ljudje se pod vplivom drog bolje zabavamo. Ali je trditev pravilna ali napačna? Razloži

Ljudem se pogosto tako zdi, ali pa poskušajo o tem prepričati sami sebe in druge. V resnici pa se sploh ne zabavajo, le njihovi možgani so omamljeni in ne vedo čisto zares, kaj se dogaja. So otopeli. Kasneje pa se prepričujejo, da so se imeli fajn in dobro. In pogosto to ponavljajo, brez da bi se kdaj zares zabavali. S tem pa postajajo vedno bolj otopeli in nezmožni, da bi se zares zabavali.

1. Tine je nov učenec na šoli. Na poti domov se pogovarja z Binetom in Cenetom, ki sta na šoli zelo priljubljena. Povabita ga k Cenetu domov, da bodo skupaj pili pivo. Zagotovita mu, da za to ne bo nihče izvedel in da bo zabavno, ko se bodo vsi trije napili. Kaj naj Tine stori?

2. Tvoj najboljši prijatelj se je zbližal s skupino sošolcev, za katere je znano, da uživajo alkohol. Povabil te je, da se jim pridružiš v parku, kjer boste skupaj pili. Kaj boš povedal svojemu prijatelju glede povabila v park?

3. Po katerih znakih (telesnih in ostalih) veš, da je nekdo opit?

4. Kaj je to alkoholni maček?

5. Zakaj je alkohol posebno nevaren za mlade ljudi?

6. Naštej čim več negativnih vplivov alkohola na človekovo telo?

7. Kako alkohol vpliva na odnose med ljudmi?

8. Kaj se zgodi če rastlino zalijemo z alkoholom? Utemeljite!

9. Zakaj je potrebno, da naredimo domačo nalogo, pospravimo sobo, odnesemo smeti, kljub temu, da se nam tega ne ljubi narediti?

10. Naštej 3 vaše življenjske naloge?

11. Kaj se zgodi z življenjskimi nalogami mladega človeka, ki pogosto popiva?

12. Naštej 3 zdrave načine na katere zabavate s prijatelji?

13. Naštej 3 stvari, ki vam gredo dobro od rok?

14. Pohvali oziroma povej 3 dobre lastnosti tvojega nasprotnika.

15. Pohvali oziroma povej 3 dobre lastnosti tvojega nasprotnika.

16. Če se nosečnica opije, je opit tudi njen otrok. Ali je trditev pravilna ali napačna? Razloži!

17. Količina alkohola se zmanjša, če ji primešamo brezalkoholno pijačo npr. coca colo. Ali je trditev pravilna ali napačna? Razloži!

18. Zastrupitev z alkoholom se nikoli ne konča s smrtjo. Ali je trditev pravilna ali napačna? Razloži!

19. Kadar pijemo alkohol, lahko vozimo. Le prej moramo spiti skodelico močne črne kave, iti na sveži zrak ali pod mrzlo prho in se bomo streznili. Ali je trditev pravilna ali napačna? Razloži!

20. Pozimi nas požirek alkohola ogreje. Ali je trditev pravilna ali napačna? Razloži!

21. Alkohol nam pomaga, da se bolje učimo. Ali je trditev pravilna ali napačna? Razloži!

22. Alkohol je hrana. Ali je trditev pravilna ali napačna? Razloži!

23. Alkohol je za človeka strupena snov. Ali je trditev pravilna ali napačna? Razloži!

24. Ljudje se pod vplivom drog bolje zabavamo. Ali je trditev pravilna ali napačna? Razloži

Moje mnenje o delavnici

Razmisli in odgovori po resnici, to kar zares misliš. Ni se ti potrebno podpisati, saj so odgovori anonimni.

1. Si se danes naučil/a kaj novega? Če da, naštej kaj.



2. Misliš, da ti bo pridobljeno znanje kdaj koristilo?

a.) DA Kdaj: _____

b.) NE Zakaj? _____

3. Od 1 do 5 oceni, kako si se počutil/la med današnjo delavnico:

1	2	3	4	5
zelo slabo	slabo	srednje dobro	dobro	zelo dobro

4. Napiši, če ti kaj ni bilo všeč na delavnicah?

Hvala za sodelovanje!



PREVENTIVNA DELAVNICA ZA UČENCE ŠESTIH RAZREDOV OSNOVNE ŠOLE

2. delavnica za 6. razred

Namen delavnice je poudariti pomembnost dobro strukturiranega in kvalitetnega prostega časa ter opozoriti na nevarnosti internetnih nasilnežev in iger na srečo.

1. šolska ura

Namen te ure je, da učencem prikažemo značilnosti ter pomembnost kvalitetno preživetega in dobro strukturiranega prostega časa. Opozorimo jih tudi na nevarnosti ob komuniciranju preko interneta ter jim svetujemo kako se izogniti virtualnim nasilnežem.

Socialna igrica:

Posedemo se v krog, vsak pove svoje ime in eno dejavnost, s katero se najraje ukvarja v prostem času. Na koncu voditelja povzameta, kar so učenci povedali (kateri so zdravi oz. nezdravi načini preživljanja prostega časa, kako ga najpogosteje preživljajo...) 15 min

Kaj je prosti čas:

Z učenci se pogovorimo o tem, kaj sploh prosti čas je:

- prosti čas ni obvezno delo,
- ni učenje doma,
- ni pouk in učenje,
- ni spanje ponoči,
- ni čas, ki je določen za določena opravila ali delo, ki so ga drugi določili,
- je tisti čas, v katerem počneš stvari, za katere si se sam odločil in so ti prijetne.

Na koncu povemo kak primer, kaj je prosti čas in kaj ni. Pogovor navežemo tudi na njihovo komuniciranje s prijatelji in neznanci preko interneta ter na nevarnosti, ki ob tem prežijo. Pomagamo si s prilogo *Virtualno nadlegovanje*. 30 min

Odmor

2. šolska ura

Namen te ure je prikazati značilnosti iger na srečo ter pogovoriti se o nekaterih možnih negativnih posledicah.

V drugi uri govorimo o igrah na srečo. Učence povprašamo, kaj to sploh je; katere igre na srečo poznajo; kaj bi kupili, če bi zadeli večjo vsoto denarja. Pogovor navežemo na žepnino. Koliko jo dobijo? Kaj naredijo z žepnino? Ali kaj kupijo? Ali jo varčujejo za kak poseben namen? Nato učencem prikažemo, kako deluje igra na srečo:

- Vsak bo dobil 15 EUR denarja, v obliki treh koruznih zrn. Vsako zrno je vredno 5 EUR. Ta denar lahko obdržijo ali sodelujejo v igri, kjer imajo možnost zadeti še veliko več denarja.
- V vrečko polno koruznih zrn položimo 3 različno pobarvana zrnca koruze in jih pomešamo z ostalimi zrnji, tako da se pobarvana zrna ne vidijo skozi vrečko. To storimo tako, da cel potek vidijo tudi učenci. Razložimo jim, da ta zrnca prinesejo

velike zadetke (sami določimo koliko, npr. eno zrnce 100 EUR, drugo 200 EUR in tretje 300 EUR).

- Nato vprašamo učence, kdo bo zastavil svoj denar in poskusil svojo srečo. Na tablo zapišemo imena učencev, ki so se odločili poskusiti srečo. Ti učenci lahko zastavijo 5, 10 ali pa vseh 15 EUR oz. vsa tri zrnca.
- Sprehodimo se do teh učencev in jim ponudimo vrečko s koruznimi zrnji, da poskusijo izvleči zrna, ki prinesejo dobitke. Na tablo za vsakega učenca zapišemo, koliko denarja je zastavil in koliko zadel. Če ni zadel ničesar, zraven napišemo ničlo.
- Na koncu poudarimo, da imamo pri igrah na srečo zelo malo možnosti, da zadenemo. Denar, ki smo ga vložili v to, se nam zelo redko povrne. Dobiček od tega imajo predvsem lastniki, ki služijo na račun našega denarja. 30 min

Evalvacija + slovo.

15 min

VIRTUALNO NADLEGOVANJE

Kaj lahko naredimo, da se zaščitimo pred virtualnim nadlegovanjem?

- **Postavi računalnik z dostopom do interneta v odprt in skupen prostor.**
- **Nikoli ne izdaj svojih osebnih informacij, gesel, PIN kod itd.** – Osebnosti informacije vključujejo tvoje ime, imena prijateljev in svojcev, tvoj naslov, telefonsko številko, ime šole... Osebnosti informacije vključujejo tudi tvojo osebno fotografijo in tvoj e-naslov. Prosi za dovoljenje starše ali skrbnike, preden deliš informacije z internetno stranjo ali pri »chatu« s prijateljem, pa tudi ob registraciji za izdelek, ki je bil kupljen za tvoj računalnik. Gesla so skrivnost. Nikomur ne povej svojega gesla, razen staršem ali skrbnikom.
- **Ne verjemi vsemu, kar vidiš ali prebereš.** Le zato, ker ti nekdo na internetu pravi, da je star npr. 15 let, še ne pomeni, da govori resnico. Lahko je veliko starejši.
- **Bodi prijazen.** Bodi vljuden do drugih na internetu, ravno tako kot bi bil sicer »v živo«. Če je kdo do tebe nesramen ali zloben, se mu ne odzovi. Internetni ustrahovalci so takšni kot tisti »v živo« – oni ŽELIJO, da jim odgovoriš (ne omogoči jim tega zadovoljstva).
- **Ne pošiljaj sporočil drugim, ko si jezen.** Počakaj, dokler se ne pomiriš in imaš čas za razmislek. Potrudi se, da so tvoja sporočila napisana v mirnem stanju in korektno. Verjetno boš kasneje obžaloval, da si nekemu poslal jezno sporočilo. ZELO težko je popraviti škodo, ki jo lahko naredijo takšni »ogeljčki«, potem ko si jih že poslal.
- **Ne odpiraj sporočil od neznanega pošiljatelja.** Če si v dvomih, vprašaj svoje starše, skrbnike ali drugo odraslo osebo.
- **Če imaš občutek, da je nekaj narobe, potem verjetno je narobe.** Verjemi svojim instinktom in občutkom. Če med surfanjem po internetu naletiš na nekaj, kar ti ni všeč, ti povzroča slabo počutje ali te straši, ugasni računalnik in povej to odrasli osebi.
- **Ni ti treba biti zmeraj »online«.** Izključi računalnik in se »vključi« v dejansko resničnost, ne virtualno. Spočij se. Ne bodi »online« ali povezan predolgo časa. Preživi čas s prijatelji in družino »off line«.

Kaj lahko narediš, če si žrtev virtualnega nasilneža?

- **Ne odgovarjaj na nasilneževa sporočila.** Čeprav si to morda res želiš, je ravno to tisto, kar si nasilnež želi. Želijo vedeti, ali so te uspeli razjeziti in ti povzročiti skrbi. Skušajo vplivati nate in te ustrahovati. Ne omogoči jim tega zadovoljstva.
- **Ne obdrži tega zase! NISI sam in tega NISI z ničimer zaslužil. Povej to odrasli osebi, ki jo poznaš in ji zaupaš.**
- **O tem obvesti svojega internet ponudnika ali ponudnika mobilne mreže.**

- **Obvesti lokalno policijo.**
- **Ne izbriši nasilneževih sporočil.** Ni ti jih treba prebrati, vendar jih obdrži, saj so dokaz. Morda boš na žalost spet dobil podobna sporočila in iz drugih poštnih predalnikov. Policija, internetni in mobilni ponudniki lahko uporabijo ta sporočila, da ti pomagajo. Ta sporočila lahko odkrijejo določene napotke, kdo ti to počne, vendar ne poskušaj razrešiti tega sam. Ne pozabi, povej to odrasli osebi. Poišči pomoč!
- **Zavaruj se.** Nikoli se ne dogovori za srečanje z nekom, ki si ga spoznal preko interneta, razen če gredo starši s teboj. Če se boš srečal z njim, naj bo to na javnem prostoru.

Morda boš moral izbrisati svoj trenutni e-mail račun ali račun mobilnega telefona in vzpostaviti novega. Če se problem z virtualnim nasiljem nadaljuje, stori to čim prej. Če si bolj tehnično podkovan, se greš lahko malo virtualnega detektiva in posreduješ policiji ali telekomunikacijskim operaterjem več informacij. Vendar se NIKOLI ne poskusi srečati osebno z nekom, za katerega sumiš, da je virtualni nasilnež. Najbolje, da to prepustiš legalnim avtoritetam.

Če dobiš nezaželeno vznemirjujoče sporočilo ali e-pošto od virtualnega nasilneža, lahko uporabiš desni klik miške na »glavi« sporočila in izbereš »Možnosti« na meniju.

Lahko uporabiš tudi programsko opremo za zaščito ali iskanje pošiljatelja vznemirjujočih sporočil (eMailTrackerPro, McAfee Parental Controls, Security soft – Predator Guard...).

Če sprejemaš vznemirjujoča sporočila preko internetnih poštnih ponudnikov, kot so Hotmail, Yahoo, Gmail itd., je težje izslediti pošiljatelja. Verjetno boš moral izbrisati svoj račun in vzpostaviti novega. Svoj nov e-naslov povej le peščici osebam, ki jim zaupaš.

Če sprejemaš vznemirjujoča sporočila preko programov instantnih sporočil (IM), kot so ICQ, MSN Messenger itd., imajo običajno ti programi opcije "Block", "Ignore" ali "Ban", ki jih lahko uporabiš.

Če si žrtev virtualnega nasilneža, ki je vzpostavil internetno stran, kjer te obrekuje ali se norčuje iz tebe, se poveži z internet ponudnikom in ga obvesti o tem, kar se dogaja. Obvesti tudi policijo.

Če gre za večje podjetje, ki gosti internetno stran, lahko traja dlje časa, da ti odgovorijo in obljubijo dejanje.

Najboljša obramba proti virtualnemu nasilnežu so zanesljivi in skrbni starši, svojci ali prijatelji.

Moje mnenje o delavnici

Razmisli in odgovori po resnici, to kar zares misliš. Ni se ti potrebno podpisati, saj so odgovori anonimni.

1. Si se danes naučil/a kaj novega? Če da, naštej kaj.



2. Misliš, da ti bo pridobljeno znanje kdaj koristilo?

a.) DA Kdaj: _____

b.) NE Zakaj? _____

3. Od 1 do 5 oceni, kako si se počutil/la med današnjo delavnico:

1	2	3	4	5
zelo slabo	slabo	srednje dobro	dobro	zelo dobro

4. Napiši, če ti kaj ni bilo všeč na delavnicah?

Hvala za sodelovanje!

