

PREVENTIVNA DELAVNICA ZA UČENCE OSMIH RAZREDOV OSNOVNE ŠOLE

1. delavnica za 8. razred

Namen delavnice: je utrjevanje vsebin in ponovitev znanj, ki so jih učenci obravnavali na delavnicah v petem, šestem in sedmem razredu ter pogovor o učinku drog na človeka.

Prva šolska ura

Namen te ure je ponovitev znanja in stališč, ki so jih učenci pridobili na delavnicah v petem, šestem in sedmem razredu.

- 1. Pozdrav:** Voditelja se učencem predstavit in na kratko povesta, kaj se bo na delavnici počelo. **5 min**
- 2. Socialna igrice:** Voditelj razloži pravila igrice. Najprej se vsi usedejo v krog. Voditelj vzame v roko žogico in začne s predstavitvijo. Pove svoje ime in predstavi svojega vzornika (npr. slavni pevec, nekdo od sorodnikov) ter pove, zakaj mu je ta oseba vzornik. Nato vrže žogo enemu od učencev, ki nadaljuje predstavitev. Igra poteka toliko časa, da vsi učenci in voditelja prideta na vrsto. **15 min**
- 3. Čebula presenečenja:** Čebulo presenečenja sestavimo sami iz več slojev papirja. V vsak sloj položimo listek z vprašanjem ali trditvijo. Na sredino »čebule« zavijemo paket bonbončkov, ki si jih učenci razdelijo tako, da vsak dobi enega. Učenci sedijo v krogu in si podajajo »čebulo«, ko voditelj reče »stop«, učenec, pri katerem se je »čebula« ustavila, odvijte en sloj in odgovori na vprašanje. Tako »čebula« potuje v krogu od učenca do učenca dokler ne zmanjka slojev papirja oziroma vprašanj in učenci pridejo do bonbonov, ki so zaviti v sredini. Voditelja pazita, da na vrsto pridejo vsi učenci. **25 min**

Druga šolska ura

Namen druge šolske ure je, da učenci spoznajo, da imajo droge lahko več različnih učinkov na človeka, ljudje pa različno reagirajo na te učinke. Učence spodbujamo, da zavzamejo svoje stališče do drog v različnih situacijah in ga znajo tudi zagovarjati.

1. Pandorina skrinjica:

Voditelja s pomočjo učencev pripravita razred na igro Pandorina skrinjica. Lepilni trak nalepijo na enem koncu učilnice na točko na tleh, ki označuje start za eno skupino in na točko, ki označuje start za drugo skupino. Točki naj bosta v isti liniji, razdalja med njima pa naj bo približno 3-4 metre. Enako storimo še na nasprotni strani učilnice. Razred razdelimo v dve skupini, ki tekmujeta druga proti drugi. Ti dve skupini pa razdelimo še na dve podskupini. Polovica članov ene skupine stoji za točko, ki je označena na eni strani učilnice na tleh, druga polovica članov pa za točko, ki je označena na drugi strani na tleh. Člani ene skupine si stojijo nasproti tako, da gledajo eni proti drugim. Druga skupina učencev se prav tako razdeli na dva dela in se postavi

vzporedno s prvo skupino. Ta aktivnost se odvija kot štafetni tek. Vsak tek se zaključi takrat, ko na cilj pride zadnji tekmovalec. V tekmi imamo 4 teke. Po vsakem teku, se tekma ustavi, in se ekipi poda dodatna navodila. Če komu med tekmo predmet, ki ga prenaša, pade na tla, se mora vrniti na start in začeti znova.

- 1. tek: Hitro hodijo s knjigo na glavi.
- 2. tek: Hitro hodijo s teniško žogico med kolena.
- 3. tek: Hitro hodijo tako, da nosijo teniško žogico na žlici v rokah.
- 4. tek: Hitro hodijo tako, da hkrati nosijo na glavi knjigo, med kolena držijo teniško žogico in v roki žlico s teniško žogico.

Po končanih tekih se pogovorimo o namenu igrice. Pri tem si pomagamo z naslednjimi vprašanji:

- Kako težko je bilo hoditi s knjigo na glavi?
- Kako težko je bilo hoditi s teniško žogico med kolena?
- Kako težko je bilo hoditi s teniško žogico na žlici?
- Kako težko je bilo hoditi z vsemi tremi predmeti naenkrat?
- Kateri tek je bil za vas najtežji?
- Je bil najtežji tek za vse isti tek?
- Imajo droge samo en učinek na naše telo? Razloži.
- Imajo različne droge enak učinek na naše telo?
- Ali lahko predvidevamo, kakšen učinek bo imela droga na posameznega človeka? Zakaj lahko oziroma zakaj ne moremo?
- Kaj nam ta aktivnost pove o drogah in njihovem vplivu na naše telo?
- Kakšno sporočilo nosi ta aktivnost v zvezi z drogami?

Na koncu povzamemo, da imajo droge več različnih učinkov na telo. Lahko se pokaže le en od teh učinkov, kar smo ponazorili s 1. tekom, kjer ste hitro hodili s knjigo na glavi, z 2. tekom, kjer ste hitro hodili s teniško žogico med kolena in s 3. tekom, kjer ste hitro hodili s teniško žogico na žlici. Pri vseh treh tekih vas je pri hitri hoji nekaj oviralo, podobno kot ovirajo človeka posamezni učinki zaužite droge. Ne moremo pa vedeti, kako bo droga učinkovala na posameznega človeka. Nekateri učinki so bolj opazni kot drugi, vendar se vsi skupaj združujejo in strahovito vplivajo na celotno telo. To smo ponazorili s tem, ko ste v 4. teku hitro hodili hkrati s knjigo na glavi, s teniško žogico med kolena in s teniško žogico na žlici v rokah. Pri tem teku vas je več stvari hkrati oviralo, podobno kot bi na vas pri zaužitju droge delovalo več različnih učinkov. Poleg tega tudi različni ljudje različno reagirajo na določeno vrsto droge, zato ne moremo z gotovostjo predvideti, kako bo droga delovala na posameznika. To se je videlo tudi v celotni igri, saj so imeli učenci težave pri različnih tekih – nekaterim so težave delale ene stvari, drugim druge. Podobno je tudi pri učinkih droge na ljudi, saj se ljudje različno odzivajo na drogo in nikoli se ne ve, kako bo droga vplivala na posameznika.

25 min

2. Problemske naloge:

Učence razdelimo v tri skupine. Vsaka skupina dobi en primer problemske situacije, o katerem se skupinsko pogovori, kako bi se v taki situaciji odločili in kakšno stališče bi zavzeli. Na koncu nekdo iz vsake skupine pove kako se je skupina odločila. **10 min**

3. Zaključek in evalvacija dela – izpolnjevanje vprašalnikov.

10 min

Pripomočki za delo:

- manjša žoga
- čebula presenečenja (star papir, listki z vprašanji, bonbončki, selotejp)
- 4 teniške žogice
- 2 žlici
- 2 knjigi
- barvni selotejp
- škarje

Vprašanja in odgovori za »Čebulo presenečenja«

1. Kako po tvojem mnenju zgleda opit človek?
2. Kakšne prednosti ima človek, ki ne pije alkohola?
3. Ali lahko najstnik postane zasvojen z alkoholom?
4. Kaj je to alkoholni maček?
5. Zakaj je alkohol posebno nevaren za mlade ljudi?
6. Kako misliš, da alkohol vpliva na človekovo telo?
7. Ali pitje alkohola vpliva na odnose med ljudmi in kako?
8. Ali se spremeni količina alkohola, če alkoholni pijači primešamo brezalkoholno?
Npr.: če pivo zmešamo s fanto.
9. Naštejte tri naloge iz svojega vsakdanjega življenja?
10. Kaj zate pomeni, da je nekdo zasvojen z alkoholom?
11. Kaj lahko narediš sam, da živiš zdravo?
12. Kako se lahko izogneš internetnim nasilnežem?

13. Kako se pod vplivom alkohola obnašajo fantje in dekleta drug do drugega?

Ali je trditev pravilna ali napačna? Razloži!

- 1. Pitje alkohola je moja odločitev.**
- 2. Pitje alkohola se nikoli ne konča s smrtjo.**
- 3. Alkohol nam pomaga, da se bolje učimo.**
- 4. Ali je zdravo, da jem kar mi zapaše in kadar mi zapaše.**
- 5. Za lep videz je boljše čim manj jesti.**
- 6. S športnimi stavami zlahka obogatiš.**
- 7. Med igranjem računalniških igrvic sem zelo aktiven.**

Vprašanja in odgovori za »Čebulo presenečenja«

1. Kako po tvojem mnenju zgleda opit človek?

Človek, ki je opit, ima težave z ravnotežjem, smrdi po alkoholu, govori nerazločno. Poleg tega lahko opit človek postane nasilen, tečen, žalosten... Njegovo vedenje, razpoloženje in odnosi z drugimi se spreminjajo.

2. Kakšne prednosti ima človek, ki ne pije alkohola?

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

3. Ali lahko najstnik postane zasvojen z alkoholom?

Da, najstnik lahko postane zasvojen z alkoholom in to prej kot odrasel človek. Mladostnik se še razvija in raste. Možgani se razvijajo do 21. leta starosti, alkohol pa uničuje možganske celice. Poleg tega mladostnik pogosto tehta manj kot odrasel človek in ima manjša jetra. Ko pije, mu koncentracija alkohola v krvi hitreje raste, zato postane hitreje opit od manjše količine alkohola. Tako se zasvojenost z alkoholom pri mladostniku razvije hitreje kot pri odraslem.

4. Kaj je to alkoholni maček?

Z izrazom alkoholni maček označimo fizično in psihično stanje človeka naslednje jutro, ko se zbudi po tem, ko se je prejšnji večer opil.

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. Kako misliš, da alkohol vpliva 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. Ali pitje alkohola vpliva na odnose med ljudmi in kako?

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. Ali se spremeni količina alkohola, če alkoholni pijači primešamo brezalkoholno?

Npr.: če pivo zmešamo s fanto.

Vsebnost oziroma količina alkohola v pijači ostane ista. Večja je le količina pijače, ki jo popijemo, količina samega alkohola pa je enaka.

9. Naštete tri naloge iz svojega vsakdanjega življenja?

10. Kaj zate pomeni, da je nekdo zasvojen z alkoholom?

Človek, ki je zasvojen z alkoholom, ima močno željo po pitju alkoholnih pijač. Ima težave z omejevanjem količine popite alkoholne pijače oziroma s prenehanjem pitja. Ne posveča več dovolj pozornosti, energije in časa nalogam, ki so pomembne v njegovem življenju. Npr. poslabša se njegov odnos do družine, prijateljev in službe. Več pozornosti, časa in energije pa nameni pitju alkohola. Nadaljuje s pitjem alkohola kljub temu, da ima zaradi tega težave s svojim zdravjem, ima slabe odnose s svojci in težave v službi ali šoli.

11. Kaj lahko narediš sam, da živiš zdravo?

Pazim na zdravo prehrano, dovolj se gibljam, ne pijem, ne kadim, se ne drogiram, pozitivno gledam na svet...

12. Kako se lahko izogneš internetnim nasilnežem?

Ne odgovarjaj na nasilneževa sporočila. O tem se pogovori s starši ali z neko starejšo osebo, ki ji lahko zaupaš. Z neznancem, ki ga poznaš le prek interneta se ni pametno srečati, ker nikoli ne veš, kdo je ta oseba v resnici in kakšne namene ima s teboj.

13. Kako se pod vplivom alkohola obnašajo fantje in dekleta drug do drugega?

Fantje in dekleta se v opitem stanju pogosto drugače obnašajo drug do drugega kot bi se, če ne bi prej pili. Med njimi pride do drugačnih odnosov. Pogosto se zgodi, da se fantje in dekleta v opitem stanju spustijo v spolne odnose. Dekleta izgubijo nedolžnost v opitem stanju, za kar jim je potem pogosto žal, saj so se to storile v opitem stanju proti lastni volji. Alkohol lahko ljudi sprosti, imajo manj zavor, lažje se odklopijo in jim daje navidezno svobodo.

Ali je trditev pravilna ali napačna? Razloži!

1. Pitje alkohola je moja odločitev.

Trditev je pravilna, saj je pitje alkohola svobodna odločitev vsakega posameznika in te nima nihče pravice siliti v to.

2. Pitje alkohola se nikoli ne konča s smrtjo.

Trditev je napačna, saj pitje alkoholnih pijač lahko povzroči smrt. Do smrti zaradi pitja alkoholnih pijač lahko pride zaradi zastrupitve z alkoholom. Alkohol precej smrtnih žrtev povzroči tudi v prometu. Pogoste so tudi druge nesreče in umori pod vplivom alkohola.

3. Alkohol nam pomaga, da se bolje učimo.

Trditev je napačna, saj alkohol zmanjšuje koncentracijo, povzroča težave s spominom in zmanjšuje našo motivacijo za učenje. Vse to pa pripomore k temu, da se težje in manj učimo.

4. Ali je zdravo, da jem kar mi zapaše in kadar mi zapaše.

Trditev ni pravilna, saj je zdravo, da je naša prehrana raznovrstna, saj le tako v naše telo vnesemo vse potrebne hranilne snovi, vitamine in minerale. Prav tako naš organizem potrebuje določen ritem hranjenja, pri čemer je zaužita hrana razporejena na vsaj tri obroke dnevno.

5. Za lep videz je boljše čim manj jesti.

Ta trditev ne drži, saj ni pomembna le količina hrane, ampak predvsem vrsta hrane. Pomembno je, da jemo čim bolj raznovrstno hrano, z dovolj zelenjave in sadja. K lepi postavi pa veliko pripomore tudi redno gibanje in ukvarjanje s športom.

6. S športnimi stavami zlahka obogatiš.

Trditev je napačna, saj je možnost, da z igrami na srečo obogatiš zelo, zelo majhna. Spomnite se na poskus s koruzo v 6. razredu.

7. Med igranjem računalniških igric sem zelo aktiven.

Trditev je napačna, saj smo med igranjem računalniških igric telesno pasivni, ker sedimo na stolu, nepremično gledamo v ekran in pritiskamo na tipke.

Problemska naloga:

Spodaj so opisane tri situacije. Izberite si eno izmed njih in opišite, kako bi po vašem mnenju lahko najbolje reagirali in rešili situacijo. Svoj odgovor dobro obrazložite.

1. Rok gre s prijatelji v lokal, kjer se običajno zbira vesela družba. Star je 14 let in počuti se »frajersko«, ko se pridruži vrstnikom. Prijatelji naročijo pivo. Pridno praznijo steklenice. Nato eden od prijateljev povabi Roka pred lokal. Ponudi mu zvitek trave. Rok ve, da je to narobe, vendar ne želi, da bi ga izključili iz družbe. Kaj naj stori?
2. Starši, katerih otroke si pazil/a, se vrnejo opiti z zabave in te hočejo peljati z avtom domov. Kaj storiš?
3. Odpravite se v priljubljeno diskoteko na zabavo. Pred vhodom ti eden od prijateljev ponudi plesno drogo - ecstasy, da bosta lahko plesala celo noč in se imela »d best«. Kaj storiš?

Rok gre s prijatelji v lokal, kjer se običajno zbira vesela družba. Star je 14 let in počuti se »frajersko«, ko se pridruži vrstnikom. Prijatelji naročijo pivo. Pridno praznijo steklenice. Nato eden od prijateljev povabi Roka pred lokal. Ponudi mu zvitek trave. Rok ve, da je to narobe, vendar ne želi, da bi ga izključili iz družbe. Kaj naj stori?



Starši, katerih otroke si pazil/a, se vrnejo opiti z zabave in te hočejo peljati z avtom domov. Kaj storiš?



Odpravite se v priljubljeno diskoteko na zabavo. Pred vhodom ti eden od prijateljev ponudi plesno drogo - ecstasy, da bosta lahko plesala celo noč in se imela »d best«.

Kaj storiš?



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!



2. delavnica za 8. razred

PREVENTIVA ZASVOJENOSTI Z DROGAMI

Namen delavnice je, da učenci spoznajo kakšen vpliv imajo tobak in druge droge, predvsem marihuana, na človeka ter spodbujati njihovo sposobnost odločanja.

Prva šolska ura

Namen te ure je učencem prikazati, kako cigareti delujejo na naše dihanje in se pogovoriti o nekaterih značilnostih drog in tobaka.

- 1. Pozdrav:** Voditelja se učencem predstavitva in na kratko povesta, kaj se bo na delavnici delalo. **5 min**
- 2. Tek na mestu:** Voditelja vse učence pokličeta pred tablo. Učencem naročita, naj tečejo na mestu in se pretvarjajo, da tečejo gor in dol po hribu. Preden začnejo, jih spomnita, da naredijo en globok vdih. Po dveh minutah jih ustavita in vsem razdelita slamice. Učenci še enkrat ponovijo postopek, vendar tokrat lahko dihajo le skozi slamico. Po končanih tekih se pogovorimo o tem, kaj smo hoteli s poskusom prikazati. Voditeljema so v pomoč naslednja vprašanja:
 - Kako ste se počutili, ko ste tekli prvič?
 - Kako ste se počutili, ko ste tekli in dihali skozi slamico?
 - Koliko vas je imelo težave s tekom in dihanjem skozi slamico?
 - Ali je bilo komu slabo, ko je dihal skozi slamico?
 - Kako se ta aktivnost povezuje s kajenjem?
 - Kaj nam ta aktivnost pove o kajenju?
 - Za katere aktivnosti mislite, da bi jih bilo težje izvajati, če bi bili kadilci?
 - Katere aktivnosti bi si želeli izvajati v prihodnosti, pa bi bile težje, če bi kadili?

Na koncu voditelja povzameta namen obeh tekov. Prvi tek ponazarja osebo, ki ne kadi. Drugi tek, ko učenci tečejo in dihajo le skozi slamico, pa ponazarja osebo, ki kadi. Oseba, ki kadi cigarete, vdihava v svoja pljuča katran. Pljuča imajo majhne "vrečke", ki se imenujejo alveoli in omogočajo proces dihanja. Nekaj katrana, ki pride do pljuč, se nabira v teh majhnih zračnih vrečkah. Ko se to zgodi, se pojavita dve stvari. Kot prvo se lahko te vrečke napolnijo s katranom in ne funkcionirajo več. Kot drugo se lahko te vrečke napolnijo s katranom in se razpočijo. V obeh primerih katran zmanjša sposobnost pljuč, da opravljajo svojo nalogo, zaradi česar nam primanjkuje zraka. Ta aktivnost ponazarja, kaj se zgodi, če oseba kadi in izkusi primanjkovalje zraka.

Katran v cigaretah je enak kot katran, ki ga uporabljajo za asfaltiranje cest. Če bi kadili eno škatlico cigaret na dan eno leto, je to enako, kot če bi inhalirali četrtino konzerve katrana v pljuča. **15 min**

- 3. Delovni list:** Voditelja učencem razdelita delovni list Razmisli o vsaki izjavi in se odloči, ali je *resnična ali izmišljena*, ki ga učenci rešijo. Vsako trditev, odgovor in obrazložitev odgovora prebere drug učenec, ki ga določita voditelja. Voditelja po potrebi popravita odgovor ali obrazložitev ali dopolnita. **25 min**

Druga šolska ura

Namen te šolske ure je prikazati učinek drog na možgane, pojasniti zakaj so droge bolj škodljive za mladostnike kot za odrasle ter razvijati sposobnosti odločanja in reševanja problemov.

- 1. Mladi in droge:** Glejte prilogo v Wordu in power point.
- 2. Delovni list:** Voditelja učencem razdelita delovni list *Kako se odločam*. Skupaj z učenci prebereta situacijo »*Na šolskem dvorišču so mi ponudili marihuano*« in jim razložita, kaj morajo narediti. Napisati morajo tri možne odločitve v taki situaciji ter kakšne so pozitivne in negativne posledice take odločitve. Na koncu vsak učenec napiše odločitev, za katero bi se on sam odločil.
- 3. Evalvacija:** Učenci izpolnijo evalvacijske vprašalnike. Voditelja se jim zahvalita za sodelovanje in se poslovita.

Razmisli o vsaki izjavi in se odloči, ali je resnična (R) ali izmišljena (I).



1. Zasvojenost z drogo je zgolj telesna. ____
2. Alkohol ogroža varnost pri vožnji, kajenje konoplje pa nima takšnega učinka. ____
3. Tobak je droga. ____
4. Marihuana ni škodljiva, saj še pomaga pri učenju. ____
5. Če se napije oziroma kakor koli zadene noseča žena, je veliko bolj zadet njen otrok kot ona. ____
6. Tisti, ki kadi, je enako uspešen pri športu kot tisti, ki ne kadi. ____
7. Dim v cigaretah konoplje povezujejo s povečano nevarnostjo bronhitisa, emfizema (povečanje pljuč zaradi bolezenske razširitve pljučnih mehurčkov) in pljučnega raka. ____
8. Spolni odnos pod vplivom droge ali alkohola ima lahko nezaželene posledice. ____
9. Sledi snovi THC, ki jo s travo kadi mladoletnik, ostanejo v človeškem organizmu še v odrasli dobi. ____
10. Zasvojen človek je svoboden. ____



Razmisli o vsaki izjavi in se odloči, ali je resnična (R) ali izmišljena (I).

1. Zasvojenost z drogo je zgolj telesna. I

Zasvojenost z alkoholom je telesna, duševna in socialna. Zasvojenost na telesnem področju se kaže tako, da človekovo telo nujno potrebuje alkohol. Npr. če taka oseba ne dobi alkohola se začne tresti, lahko nastopi tudi abstinenčna kriza (oseba lahko pade v nezavest in tudi umre). Zasvojenost na duševnem področju se kaže tako, da ima človek, ki je zasvojen z alkoholom močno željo po pitju alkoholnih pijač. Ima težave z omejevanjem količine popite alkoholne pijače oziroma s prenehanjem pitja. Zasvojenost na socialnem področju se kaže tako, da ne posveča več dovolj pozornosti, energije in časa nalogam, ki so pomembne v njegovem življenju. Npr. poslabša se njegov odnos do družine, prijateljev in službe. Več pozornosti, časa in energije pa nameni pitju alkohola. Nadaljuje s pitjem alkohola kljub temu, da ima zaradi tega težave s svojim zdravjem, ima slabe odnose s svojci in težave v službi ali šoli.

2. Alkohol ogroža varnost pri vožnji, kajenje konoplje pa nima takšnega učinka. I

Tako alkohol kot tudi marihuana znižujeta sposobnost za vožnjo.

3. Tobak je droga. R

Nikotin, ki je prisoten v tobaku, povzroča zasvojenost.

4. Marihuana ni škodljiva, saj še pomaga pri učenju. I

Marihuana zmanjšuje zbranost, zato ovira učenje.

5. Če se napije oziroma kakor koli zadene noseča žena, je veliko bolj zadet njen otrok kot ona. R

Katera koli droga, ki jo zaužije noseča ženska, vključno z alkoholom, prehaja skozi popkovnico do ploda. Nerojenega otroka, ki v materinem trebuhu še raste in se razvija, učinki alkohola oziroma droge veliko bolj prizadenejo kot pa odraslega človeka.

6. Tisti, ki kadi, je enako uspešen pri športu kot tisti, ki ne kadi. I

Kadilci so pri športu manj uspešni kot nekadilci. Oseba, ki kadi cigarete, vdihava v svoja pljuča katran, ki zmanjša sposobnost pljuč, da opravljajo svojo nalogo, zaradi česar nam primanjkuje zraka.

7. Dim v cigaretah konoplje povezujejo s povečano nevarnostjo bronhitisa, emfizema (povečanje pljuč zaradi bolezenske razširitve pljučnih mehurčkov) in pljučnega raka. R

Dim v cigaretah konoplje je povezan s povečano nevarnostjo bronhitisa, emfizema in pljučnega raka.

8. Spolni odnos pod vplivom droge ali alkohola ima lahko nezaželene posledice. ___

Pogosto se zgodi, da se ljudje v opitem stanju ali pod vplivom drog spustijo v spolne odnose, ki jih kasneje obžalujejo in se za njih ne bi odločili, če ne bi bili opiti ali pod vplivom drog. Taki spolni odnosi imajo pogosto nezaželene posledice. Npr.: večja možnost okužbe s spolno prenosljivimi boleznimi, večja možnost zanositve, spolni odnos z osebo, ki je ne poznajo, posilstvo...

9. Sledi snovi THC, ki jo s travo kadi mladoletnik, ostanejo v človeškem organizmu še v odrasli dobi. R

Snovi THC, ki jo s travo kadi mladoletnik, ostanejo v človeškem organizmu še v odrasli dobi, saj se ta snov težko izloči iz telesa. Snov se lahko po več letih sprosti in povzroči hipne in neljube učinke npr.: med vožnjo se ti zamegli, lahko se pojavijo duševne bolezni. Marihuana, ki se kadi v zadnjih letih, vsebuje veliko več THC-ja, kot ga je tista, ki so jo kadili v 60-ih letih. Marihuana vpliva tudi na genski material in s tem na naše potomce.

10. Zasvojen človek je svoboden. I

Zasvojenost daje človeku občutek navidezne svobode. V resnici pa ni tako, saj tak človek zanemari stvari, ki so za njega koristne in življenjsko pomembne, in se odloči za nezdravo razvado, ker se mu to zdi bolj nujno, zato ni svoboden v odločitvah. Npr. Oseba, ki je zasvojena s cigareti, gre ven na mraz in dež pokaditi cigareto, čeprav ve, da je zunaj zelo mrzlo in dežuje in se lahko prehladi. Dobro ve, da bi bilo zanjo bolje, da bi ostala notri, vendar gre vseeno ven na mraz in dobro ve, da tobak škoduje njenemu zdravju, a vseeno kadi še naprej.

MLADI IN DROGE

Nevrotransmitter je kemična snov, ki jo proizvajajo in sproščajo živčne celice v možganih. V možganih obstaja več različnih nevrotransmitterjev, ki prenašajo sporočila iz enega področja možganov do drugega. Najpomembnejša nevrotransmitterja, ki sta vpletena v zasvojenost, sta dopamin in serotonin. Dopamin sodeluje pri motivaciji, doživljanju veselja, zadovoljstva, pri gibanju in na splošno pri vedenju. Serotonin pa uravnava človeške ritme (npr. ritem spanja), čustva (agresivnost), apetit, pozornost, učenje, spomin, spolno vedenje.

Tako serotonin kot dopamin sta vpletena v t.im. **nagrajevalni možganski sistem**, ki zajema predele možganov, ki so osnova zasvojenosti. Nagrajevalni možganski sistem se začne v jedrih, ki so globoko v možganih. Ta jedra so povezana z vedenjem, ki sproža občutke ugodja oz. nagrajevanja. Ko človek doživlja ugodje, začneta serotonin in dopamin povezovati ta jedra med seboj ter s srednjim in s sprednjim delom možganov (čelni reženj) tako, da se sklene krog. Sprednji del je odgovoren za različne funkcije možganov: načrtovanje in kontrola vedenja, zaustavitev nezaželenega vedenja, presoja, sposobnost reševanja problemov, spomin... Srednji del možganov pa je odgovoren za čustva, spomin, gibanje... Dopamin povezuje tista področja možganov, ki so pobarvana z modrimi puščicami, serotonin pa tista, ki so pobarvana z rdečimi puščicami. Ko človek doživlja ugodje, si možgani to »zapomnijo« in te poti se ojačajo. Večkrat ko doživljamo ugodje, bolj so trdne te poti.

Naravni »nagrajevalci«, ki ojačujejo nagrajevalni možganski sistem, so hrana, tekočina, šport, spolnost, naklonjeno, ljubeče, skrbniško vedenje. Npr. ko jemo hrano, ki nam je zelo dobra, se »zbudita« serotonin in dopamin ter začneta pošiljati sporočila po modrih in rdečih poteh drugim predalčkom v možganih. Sklene se nagrajevalni krog v možganih. Rezultat tega je, da se počutimo zelo dobro, ko jemo to hrano. Možgani si to zapomnijo, zato želimo tudi v prihodnje jesti to hrano.

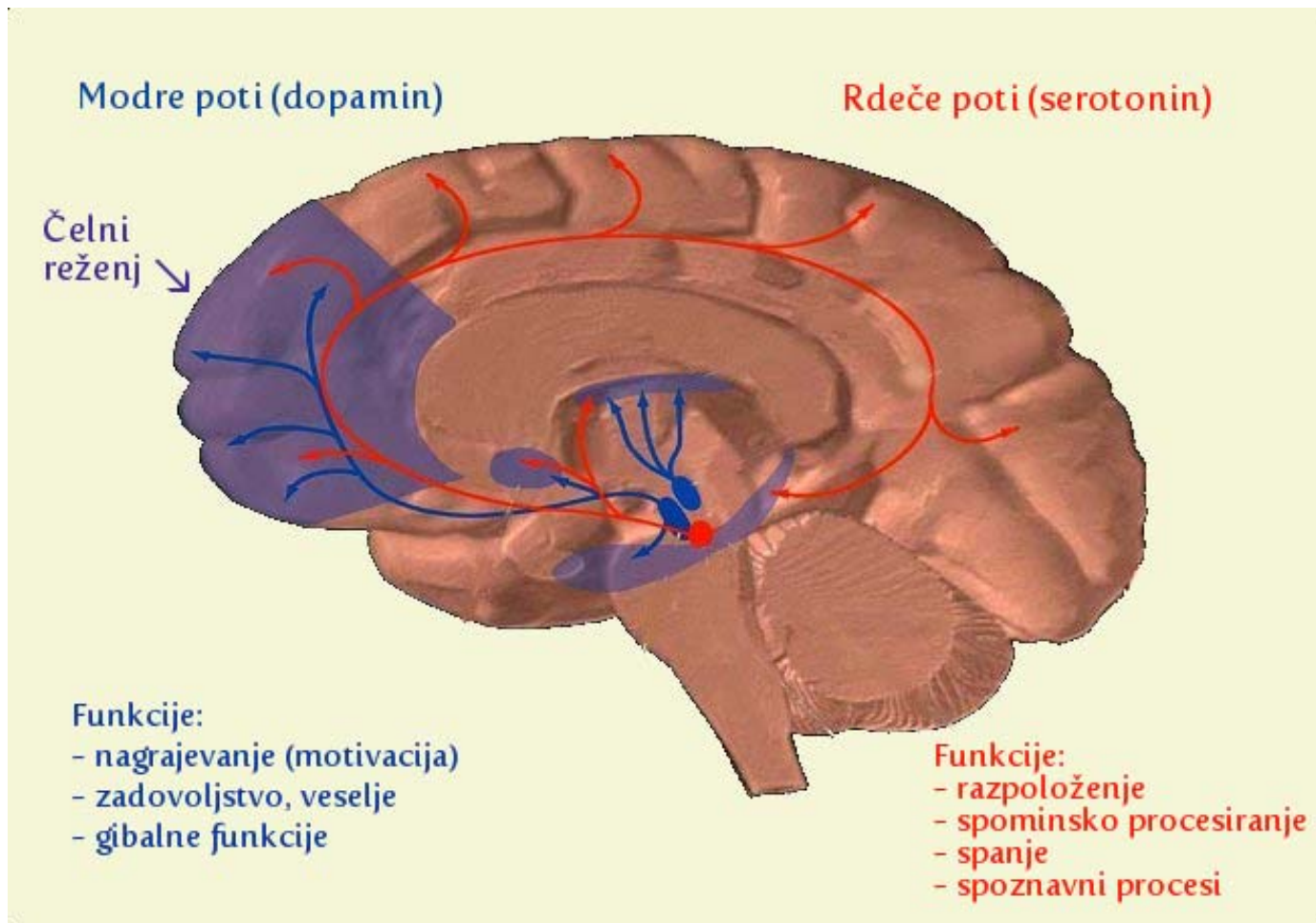
Droge so kemični nadomestek naravnih nagrajevalcev in ravno tako vplivajo na nagrajevalni možganski sistem, le da učinkujejo zelo hitro, so močnejši in imajo dolgotrajnejši učinek.

Npr. ko neka oseba pije alkoholno pijačo, se serotonin in dopamin ravno tako zbudita in začneta pošiljati sporočila drugim delom v možganih in ta človek se počuti dobro, doživlja ugodje oz. občutke nagrajenosti. »Nagrajevalni krog« se sklene in zaradi tega začne ta oseba iskati alkohol tudi v prihodnje. Če ta oseba zelo pogosto pije alkohol še naprej, se začnejo uničevati možganske celice. Tudi serotonin in dopamin ne moreta več uspešno pošiljati sporočil v možganih in zato možgani ne morejo več normalno delovati. Okvari se ravno tisti del možganov (čelni reženj), ki ga potrebujemo, da alkoholu rečemo »ne«. Podobno se v možganih dogaja tudi, ko uživamo druge droge. Zato je zasvojenost bolezen možganov.



MLADI IN DROGE

Možganski nagrajevalni sistem



Naravni “nagrajevalci”

- Hrana
- Tekočina
- Šport
- Spolnost
- Ljubeči odnosi



Zasvojenost je bolezen možganov

- Droge so kemični nadomestki naravnih ojačevalcev (hrana, tekočina, spolnost, ljubeče vedenje...); učinkujejo zelo hitro, so močnejši in imajo dolgotrajnejši učinek.
- Ponavljajoče se uživanje drog uničuje ravno tisti del možganov (sprednji del), ki ga potrebujemo, da drogi rečemo “ne”
- Zasvojenost je enaka za vse droge.

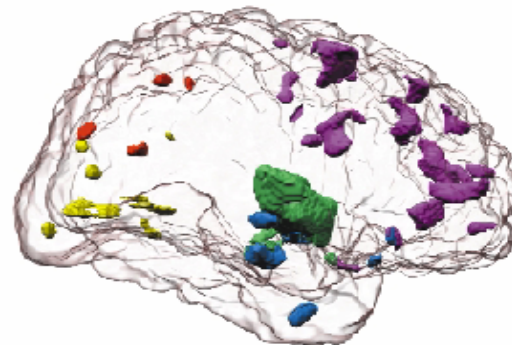
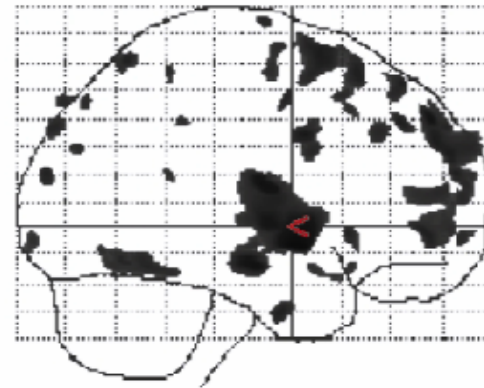


Varno uživanje droge za mlade?

- Zorenje možganov poteka vzporedno z razvojem razumevanja. Zadnja stopnja možganskega zorenja se pojavi v poznem mladostništvu – od 17. do 21. leta. Šele takrat se lahko razvijejo višje stopnje razumevanja.
- Mladostnik, ki še ni šel skozi zadnjo stopnjo možganskega zorenja in razvoja razumevanja, bo še bolj dovzeten za škodljive učinke droge.



Področja v možganih, katerih volumen je manjši pri adolescentih kot pri odraslih. *Sowell, E.R. et al., Nature Neuroscience, 2: 859-861, 1999*



RAZLIKE MLADOSTNIK : ODRASEL

- mladostnik ima manj kontrole nad svojim življenjem; njegov razvoj še poteka, nima še oblikovane identitete
- odrasel lahko razvije neko stopnjo samostojnega življenja preden je začel uživati drogo; mladostnik pa še ni zmožen samostojnega življenja in zastane za vrstniki, če ima problem z drogo
- sam mladostnik praviloma ne poišče pomoči



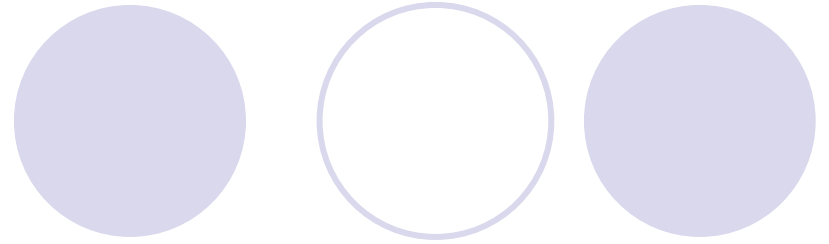
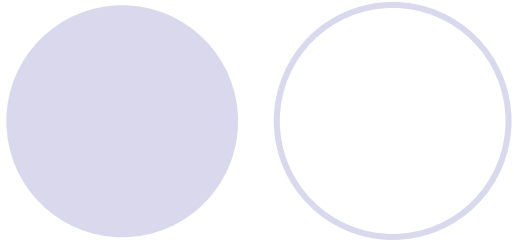


Pitje alkohola z majhno stopnjo tveganja

- 1 enota (merica) alkohola cca. 10 g alkohola (1 dcl vina – 2,5 dcl piva – 0,3 žganja)
 - **Moški:**
 - Ne več kot 14 enot na teden
 - Ne več kot 4 enote ob eni priložnosti
 - **Ženske in starejši nad 65. let:**
 - Ne več kot 7 enot na teden
 - Ne več kot 3 enote ob eni priložnosti
 - Za nekatere te količine močno pretirane. Pitje alkohola se popolnoma odsvetuje mladim do 21. leta, nosečnicam, kroničnim bolnikom, voznikom.
 - Ne piti veliko naenkrat!
 - Ne piti, ko smo nespečni, žalostni, tesnobni... (zaradi psiholoških problemov).

Zakaj ljudje začnejo piti alkohol?

- Zato, da bi bili enaki svoji vrstniški družbi.
- Da bi se prijetno počutili
- Ker so vgradili v svoje možgane prepričanje, da je pitje potrebno in koristno.
- **POMEMBNO: Nihče ne začne piti z namenom, da bi postal alkoholik.**
- Ko je človek zasvojen mora piti, da bi se vsaj za nekaj časa izognil neprijetnemu stanju (spremenjeni možgani).



- Vir:

Rus-Makovec, M. (2007). Bolezni odvisnosti
– I. Osnovni pojmi, legalne droge.
Ljubljana: Medicinska fakulteta.

Kako se odločam



Situacija

Možne odločitve

Kakšne so posledice odločitve?

1. _____

+ posledice:

- posledice:

Na šolskem

dvorišču

so mi ----->

2. _____

+ posledice:

- posledice:

ponudili

marihuano.

3. _____

+ posledice:

- posledice:

Moja odločitev: _____

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!

