

# »Izštekanj«

PRIROČNIK ZA UČITELJE

## Preventiva v šoli





## »IZŠTEKANI«

Priročnik za učitelje

Program EU-DAP, evropski program za preprečevanje zasvojenosti z drogami

Izdajatelj: Inštitut za raziskave in razvoj 'Utrip'

Za izdajatelja: Matej Košir

Uredili: Sanela Talić, Matej Košir in Matija Štrlekar

Prevod: mag. Vesna Radojčič

Lektoriranje: dr. Andreja Perić Jezernik

Strokovna pomoč: dr. Helena Koprivnikar, Mojca Bevc, Andreja Drev (vse Inštitut za varovanje zdravja RS), Marijana Kašnik Janet, Jerneja Lorber, Manca Rebula (vse Zavod za zdravstveno varstvo Ravne na Koroškem).

Zaradi večje jasnosti in berljivosti smo uporabljali moško obliko skozi celoten priročnik. Seveda pa se napisano nanaša na oba spola (moško in žensko obliko).

Ta priročnik je del programa »IZŠTEKANI«, ki ga dopolnjujeta delovni zvezek za učence in komplet s 47 karticami. Gradivo v več jezikih lahko brezplačno prenesete na svoj računalnik s spletne strani [www.eudap.net](http://www.eudap.net) ali pa ga dobite na Inštitutu za raziskave in razvoj 'Utrip' ([www.institut-utrip.si](http://www.institut-utrip.si)), ki je slovenski nacionalni center programa EU-Dap.

EU-Dap je projekt, ki ga je sofinancirala Evropska komisija (Program Skupnosti za javno zdravje 2002, Grant # SPC 2002376 in Program ukrepov Skupnosti na področju javnega zdravja 2003-2008, Grant # SPC 2005312). Publikacija odseva mnenje avtorjev, Komisija pa ni odgovorna za nobeno morebitno uporabo informacij v njej. Projekt v nacionalni različici podpirajo pristojne nacionalne ustanove.

©2007, Torino, EU-DAP trial

Podprto z donacijami Švice v okviru Švicarskega prispevka razširjeni Evropski uniji in Ministrstva za zdravje.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Confederation



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

# Priročnik za učitelje

## Preventiva v šoli

Spoštovani učitelj,

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

### Preventiva v zgodnjih letih

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

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

### Interaktivno usposabljanje

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

### Spravimo se k delu

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

Veliko sreče z učnimi urami programa »IZŠTEKANI«!

Sanela Talić, vodja preventivnih programov

# Vsebina

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

## Prvi del: Uvod

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

# EU-Dap, preprečevanje zasvojenosti z drogami

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

## PREVENTIVA NA PODLAGI DOKAZOV

Raziskovalci in strokovnjaki na področju preprečevanja uporabe drog so se v zadnjih letih zedinili glede seznama značilnosti, ki določajo učinkovitost šolskih programov: celosten model socialnega vpliva, življenjske veščine, osredotočenost na norme in dodajanje posredovanj s strani družine<sup>1</sup>. Vendar pa je število programov, ki so jih razvili specifično za evropske države, močno omejeno, saj je večina programov, ki so bili podvrženi evalvacijskim študijam (oziroma vrednotenju), potekala v ZDA.

Najsodobnejše raziskave in publikacije kažejo, da je uporaba drog za mnoge mladostnike življenjski slog. To pomeni, da je pri uporabi tobaka, alkohola in drugih drog pomemben socialni vpliv. Novi pristopi na področju preventive so vključevali programe usposabljanja o celostnem socialnem vplivu. Cilj tega pristopa je mladostnike opremiti s specifičnimi veščinami in sredstvi, ki jih potrebujejo, da se uprejo socialnim vplivom<sup>2</sup>, in da podprejo svoje znanje o drogah in njihovih škodljivih posledicah za zdravje. Toda socialni vpliv je v programe hkrati vključen kot varovalni dejavnik pri preprečevanju uporabe drog. Interaktivne metode, ki se uporabljajo v takšnih programih, so osredotočene na razvijanje sposobnosti, da bi odnose in močne socialne mreže združili s pristopom do drog in uporabe drog. Večina znanih programov življenjskih veščin pripada celostnemu modelu socialnega vpliva, kar program »IZŠTEKANI« je.

Najzgodnejši ovrednoteni programi na področju preprečevanja uporabe drog so temeljili na predpostavki, da se mladostniki vzdržijo kajenja ali uporabe drugih drog, če so seznanjeni s primernimi informacijami v zvezi s škodljivimi učinki uporabe drog. Vendar se je izkazalo, da takšen pristop ne vpliva na odnos ali dejansko vedenje<sup>3</sup>. Prek spoznavanja omejitev pobud, ki so temeljile zgolj na znanju, so se razvile druge strategije. Poleg tega je afektivni model imel mnogo širši pristop in je pogosto izključeval dejanske informacije<sup>4</sup>.

## KAJ JE PROGRAM »IZŠTEKANI«?

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

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

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

- program temelji na modelu celostnega socialnega vpliva, ki je interaktiven in povezuje elemente življenjskih veščin in normativnih prepričanj;
- ciljne skupine so mladostniki stari od 12 do 14 let, ker je to starost, pri kateri mladostniki običajno pričnejo eksperimentirati z drogami (še posebno s kajenjem cigaret, pitjem alkohola);
- vsebine programa so namenjene zmanjševanju začetka uporabe drog in/ali zaustavljanju prehoda od eksperimentalne do redne uporabe drog;
- program je sestavljen iz 12 učnih ur, ki naj bi se izvajale med šolskim poukom na osnovi priporočil, ki so pokazala, da imajo programi z manj kot desetimi enotami manjše učinke kot programi s povprečno dolžino petnajst enot<sup>5</sup>;
- drogi, o katerih govorimo, sta predvsem alkohol in tobak;
- začetni program »IZŠTEKANI« je vseboval vrstniško komponento, kar pomeni, da so izbrani učenci pomagali pri izvedbi in nadzirali aktivnosti v učilnici. Vendar pa je bila ta specifična komponenta slabo vpeljana, pa tudi sicer po vpeljavi ni v veliki meri vplivala na učinkovitost. Iz teh razlogov vrstniška komponenta ni vključena v revidirano različico programa »IZŠTEKANI«. Potencialna vloga vrstnikov pri izobraževanju o uporabi drog je bila vseeno predmet razprave v mnogih pregledih literature. Vendar ne smemo preučevati zgolj vrstniškega programa, v katerem so vrstniki usposobljeni vodje, ki spodbujajo aktivnosti v učilnici polni vrstnikov iste starosti, ampak tudi vrstniško interakcijo med učenci v razredu;
- program vsebuje starševsko komponento. Starši na splošno nimajo niti dovolj osnovnega znanja o drogah niti zaupanja glede svojega odnosa do uporabe drog. Čeprav študija EU-Dap ni razkrila nobenega specifičnega vpliva starševske komponente na učinke glede vedenja učencev, v programsko gradivo vključujemo scenarije srečanja s starši. So pomemben del integriranega in strukturiranega pristopa šole na področju zdravstvene vzgoje. Srečanja s

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

- splošne starševske veščine, ki bodo okrepile družinske odnose in zmožnost staršev, da se ukvarjajo z medosebnimi stiki, nego, nadzorom in reševanjem konfliktov;
- veščine v povezavi s vsebinami, ki bodo povečale znanje staršev o drogah, in jim pomagale, da bodo svojim otrokom posredovali ustrezna stališča in vedenjske modele v zvezi z drogami;
- veščine, ki krepijo samozavest posameznikov, da so dobri starši<sup>6</sup>;

Učitelji bodo pred uvedbo programa vključeni v specifično usposabljanje. Usposabljanje učiteljev je pomembna komponenta za zagotavljanje visoke kakovosti pri uvajanju metod in vsebin programa<sup>7</sup>.

## Učinki programa »IZŠTEKANI«

Vrednotenje programa EU-Dap je bilo izvedeno kot naključna nadzorovana študija, ki je potekala med septembrom 2004 in majem 2006. Intervencijski program z imenom »IZŠTEKANI« je bil usmerjen v naključno izbrano skupino učencev, starih med 12 in 14 let, izvajalci pa so preučevali učinkovitost osnovnega programa v 12 enotah v primerjavi z nadzornimi okoliščinami (t. i. kontrolnimi šolami). Ocenjen je bil tudi učinek dodane starševske in vrstniške intervencije<sup>8</sup>.

Po enem letu je vrednotenje pokazalo učinke v skladu z drugimi najboljšimi praksami na področju preventivnih programov. Pri učencih, ki so sodelovali v učnem načrtu »IZŠTEKANI«, se je pokazala 30 % manjša verjetnost, da bodo dnevno kadili cigarete, in da bodo izkusili opijanje, ter 23 % manjša verjetnost, da so v zadnjem mesecu poskusili kanabis, in sicer v primerjavi z učenci, ki so sledili običajnemu izobraževalnemu učnemu načrtu. V zvezi s starševsko ali vrstniško komponento ni bilo zaznati nobenega drugega dodatnega učinka<sup>9</sup>.

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

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

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

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

## ŽIVLJENJSKE VEŠČINE POVEZANE S PREPREČEVANJEM UPORABE DROG

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

Življenjske veščine so zmožnost upoštevanja in spoštovanja drugih ter ustvarjanja pozitivnih odnosov z družino in prijatelji, poslušanja in učinkovitega komuniciranja ter zmožnost zaupati drugim in prevzeti odgovornost. Če jih definiramo na takšen način, se lahko življenjske veščine razlikujejo glede na kulturo in okolje. Vendar pa je v literaturi navedeno, da obstaja poglobljen niz veščin, ki so v samem središču pobud za spodbujanje zdravja in dobrega počutja otrok ter mladostnikov<sup>9</sup>. Za program na področju socialnega vpliva, kar program »IZŠTEKANI« tudi je, smo te veščine povezali v spodnji seznam ter dodali še »normativno prepričanje«.

### Kritično mišljenje

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

### Sprejemanje odločitev

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

### Reševanje problemov

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

### Kreativno mišljenje

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

### Učinkovita komunikacija

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

### Veščine v odnosih

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

### Samozavedanje

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

### Empatija

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

### Obvladovanje čustev

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

### Normativno prepričanje

Proces, kjer vaše prepričanje v nekaj postane norma za vaše vedenje. Če to prepričanje temelji na napačni informaciji ali napačni interpretaciji, norma ni ustrezna. Mladi ljudje imajo pogosto pretirana prepričanja v zvezi z vedenjem starejših najstnikov (na primer, skoraj vsi kadijo hašiš pri 16. letih). Takšno prepričanje postane njihova norma in vpliva na njihovo vedenje. V tem primeru govorimo tudi o normativnem izobraževanju: popravljamo normativnih pričakovanj in poskusu ustvariti ali okrepiti prepričanja, ki temeljijo na dejanskih podatkih o razširjenosti in sprejemljivosti uporabe drog<sup>10</sup>.

## NASVETI ZA UČITELJE

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

### Skupinska razprava v krogu

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

### Poslušajte drug drugega

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



## Zahvala

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

## Postavljanje vprašanj

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

## Pridružite se tudi vi

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

## Tihi učenci

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

## Tišina

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

## Pravica ne odgovarjati

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

## Izognite se posmehu

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

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

## Vključevanje družine

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

## Vrednote

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

## Spodbujajte razpravo

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

## Motivirajte in navdihnite

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

## **KAKO JE PROGRAM »IZŠTEKANI« SESTAVLJEN?**

Enote programa so osredotočene na tri komponente:

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

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

## **Segmenti v navodilih za učne ure**

V nadaljevanju predstavljamo posamezne segmente v navodilih za učne ure.

## Pregled učnih ur programa »IZŠTEKANI«

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

## Naziv

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

## Nekaj besed o tej učni uri

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

## Cilji

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

## Kaj potrebujete

Seznam gradiv, ki morajo biti pri roki med aktivnostmi.

## Namigi za pomoč pri učnih urah

Nekaj praktičnih in pedagoških vprašanj.

## Uvod

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

## Glavne aktivnosti

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

## Zaključek

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

## Kratko in jedrnato

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

## VKLJUČEVANJE STARŠEV

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

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

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

## Vsebina delavnic za starše

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

## USPOSABLJANJE UČITELJEV

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

## GRADIVA

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

## Drugi del : Navodila za učne ure

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

# Uvod v program »IZŠTEKANI«

## Nekaj besed o tej učni uri

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

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

## Cilji

Učenci bodo:

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

## Kaj potrebujete?

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

## Namigi za pomoč pri učni uri

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

## Uvod (10 minut)

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

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

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

# VIRI

- 1 Cuijpers P (2002a). Effective ingredients of school-based drug prevention programmes. A systematic review. *Addictive Behaviors* 27: 1009-1023.  
Cuijpers P (2002b). Peer-led and adult-led school drug prevention: a meta-analytic comparison. *Drug Education* 32: 107-119.  
Cuijpers P (2003). Three decades of drug prevention research. *Drugs: Education Prevention Policy* 10: 7-20.
- 2 Evans RI, Rozelle RM, Mittelmark M, Hansen WB, Bane AL, Havis J (1978). Detering the onset of smoking in children: knowledge on immediate psychological effects and coping with peer pressure, media pressure, and parents modelling. *Journal of Applied Social Psychology* 8: 126-135.  
McAlister AL, Perry C, Killen J, Slinkard LA and Maccoby N (1980). Pilot study of smoking, alcohol and drug abuse prevention. *American Journal of Public Health* 70: 719-721.  
Perry CL, Killen J, Telch M, Slinkard LA and Danaher BG (1980). Modifying smoking behavior of teenagers: a school based intervention. *American Journal of Public Health* 70: 722-725.
- 3 Hansen WB. (1992). School-based substance abuse prevention: a review of the estate of the art in curriculum, 1980 - 1990.  
Tobler N, Stratton H. Effectiveness of School-based Drug Prevention Programs: A Meta-Analysis of the Research. *J Prim Prev* 1997;18(1):71-128.  
Tobler NS, Roona MR, Ochshorn P, Marshall DG, Streke AV, Stackpole KM. School-Based Adolescent Drug Prevention Programs: 1998 Meta-Analysis. *J Prim Prev* 2000;20(4):275-335.
- 4 Durlak JA (1997). Successful prevention programs for children and adolescents. *Issues in Clinical Child Psychology*. New York: Plenum.
- 5 Tobler NS, Roona MR, Ochshorn P, Marshall DG, Streke AV, Stackpole KM. School-Based Adolescent Drug Prevention Programs: 1998 Meta-Analysis. *J Prim Prev* 2000;20(4):275-335.
- 6 Velleman R, Mistral W, Sanderling L. Taking the message home: involving parents in drug prevention. Bath: University of Bath; 2000:117, pp 67-96.
- 7 Dusenbury L, Falco M (1995). Eleven Components of Effective Drug Abuse Prevention Curricula. *Journal of School Health*, 65(10), 420-425.
- 8 www.eudap.net
- 9 The Development and dissemination of Life Skills Education: An overview. The Development and dissemination of Life Skills Education: An overview. Geneva: Division of Mental Health, WHO; 1994.
- 10 Botvin G. Preventing drug abuse in schools: social and competence enhancement approaches targeting individual –level etiologic factors. *Addict Behav*, 2000;25(6):887-897  
Kealey KA, Peterson AV, Gaul MA, Dinh KT. Teacher training as a behavior change process: principles and results from a longitudinal study. *Health Educ Behav* 2000;27(1):64-81.
- 11 Hawks D, Scott K, McBride N, Jones P, Stockwell T. Prevention of psychoactive substance use: a selected review of what works in the area of prevention. World health Organisation, 2002 Geneva. ISBN 92 4 159042 4
- 12 World Health Organization. Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools. Programme on Mental Health. 1993 Geneva.  
Hawks D, Scott K, McBride N, Jones P, Stockwell T. Prevention of psychoactive substance use: a selected review of what works in the area of prevention. World health Organisation, 2002 Geneva. ISBN 92 4 159042 4  
U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Institute on Drug Abuse. Preventing drug use among children and adolescents. A research-based guide for parents, educators and commlessony leaders. 2nd edition, 2003. NIH publication no. 04-4212(A)
- 13 Sussman et al. The motivation, skills, and decision-making model of "drug-abuse" Prevention. *Substance abuse and misuse*. 2004. 39,10-12: 1971-2016
- 14 World Health Organizati on (1994). Life skills education in schools, parts 1 and 2. Geneva: WHO.
- 15 Dreer, L. Binge drinking and college pupils: An Investigation of Social Problem-Solving Abilities. May/June 2004. *Journal of College Pupil Development*. Available at: [http://www.findarticles.com/p/articles/mi\\_qa3752/is\\_200405/ai\\_n9363055/pg\\_2](http://www.findarticles.com/p/articles/mi_qa3752/is_200405/ai_n9363055/pg_2)
- 16 Stephen E. Gardner, D.S.W. 2001. Substance Abuse and Mental Health Services Administration. Center for Substance Abuse Prevention Division of Knowledge Development and Evaluation. DHHS Publicaiton No. (SMA)01-3505.
- 17 Koprivnikar Helena, Miti o kajenju. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, 2007





