



Program splošnega neformalnega izobraževanja odraslih

»Svojega vrčka sreče ne bom polnil z odvisnostjo«

interno gradivo



Gradivo pripravila: Marta Tuša

V Ljubljani, januarja 2013



Cene Štupar

»Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za izobraževanje, znanost, kulturo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007-2013, razvojne prioritete: razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: Izboljšanje usposobljenosti posameznika za delo in življenje v družbi temelječi na znanju.«



Program splošnega neformalnega izobraževanja odraslih:

»SVOJEGA VRČKA SREČE NE BOM POLNIL Z ODVISNOSTJO«

Delavnica 1

PREGLED AKTIVNOSTI:

1 Teoretični uvod:

- Predstavitve teme in ciljev učne enote,
- opustitev dela v krogu (to je možno le pri zares majhnih skupinah : največ 8, 9
- omeniti plazečo smrt-način, ki sicer navidez aktivira slehernega udeleženca, vzpostavi pa lahko tudi zelo mučne situacije),
- pomen malih interaktivnih skupin : zagotavljajo identifikacijo, pripadnost in varnost,,
- organiziranost v šolskih okvirih: razred je velika skupina (25-30 članov); spontana, »naravna« organiziranost ima vrsto negativnih dejavnikov: privilegij, izolacija...
- pomen oblikovanja majhnih skupin (primarne, delovne...) v šoli za vzgojno-izobraževalno delo.

2 Delo v paru:

Udeležence delimo v pare (z imeni krajev). Drug drugemu se predstavita:

- Ime
- Kje delaš
- Kaj te spravlja v smeh
- S čim se lahko izkažeš /pohvališ
- Če bi ime eno željo
- Če ne bi bil tukaj, kje bi bil

Vprašanja naj bodo napisana na tabli/ plakatu, da se udeleženci lažje usmerijo k pogovoru.

3 Delo treh parov skupaj:

Vodja združi po tri pare. Vsakdo predstavi svojega partnerja iz para.

4 Delo v skupini: izdelava GRBA, IMENA IN GESLA skupine-

Udeležence ponovno razdelimo v skupine, to pot z izštevanko. Vsaka skupina naj si izdelata GRB, IME IN GESLO. Podrobnosti v materialih seminarja.

IME SKUPINE

»Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za izobraževanje, znanost, kulturo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007-2013, razvojne prioritete: razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: Izboljšanje usposobljenosti posameznika za delo in življenje v družbi temelječi na znanju.«



NARIŠI HOBIJE

MOTO SKUPINE

5 Predstavitev skupin:

Vsaka skupina naj se predstavi drugim. Plakate obesimo na steno. Skupine poimenujemo osnovne skupine: v isti sestavi se zberejo pri 7. in 16. srečanju oz uri.

Program splošnega neformalnega izobraževanja odraslih:

»Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za izobraževanje, znanost, kulturo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007-2013, razvojne prioritete: razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: Izboljšanje usposobljenosti posameznika za delo in življenje v družbi temelječi na znanju.«



Delavnica 2

- 1 Delo v skupinah: pričakovanja/bojazni, moj prispevek, koristna pravila.

PRIČAKOVANJA

BOJAZNI

MOJ PRISPEVEK

KORISTNA PRAVILA

Skupina izdelava plakat (tabela 2x2) v katerega vsakdo napiše svoja pričakovanja in bojazni, kaj je njegov prispevek k seminarju, skupina naj se opredeli za nekaj koristnih pravil, ki bi omogočala boljše delo in počutje na seminarju.

- 2 Predstavitve plakatov

Plakate obesimo na steno, vsaka skupina predstavi svoj plakat.

- 3 Pravila seminarja:

Vodja seminarja že pri predstavitvi plakatov na tablo/plakat skicira pravila. Ki lahko izhajajo iz pričakovanj/bojazni in prispevkov članov skupin. Pravila integriramo oz. jih poenotimo v nekaj splošnih pravil seminarja. Dodamo lahko pravila, ki so potrebna, pa jih skupine niso posebej omenile (npr. Kaj menite o zaupnosti naših pogovorov? Vsakdo o sebi pove le toliko, kolikor hoče).

Po sprejetju pravil opozorimo na pomen pravil v šolskih situacijah (pravila šole, razreda, učiteljev/jasnost, nejasnost pravil itd.)

Po predstavitvi plakatov sledi kratko predavanje o drogah—gradivo

Program splošnega neformalnega izobraževanja odraslih:

»SVOJEGA VRČKA SREČE NE BOM POLNIL Z ODVISNOSTJO«

Delavnica 3

»Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za izobraževanje, znanost, kulturo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007-2013, razvojne prioritete: razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: izboljšanje usposobljenosti posameznika za delo in življenje v družbi temelječi na znanju.«



DROGE IN UŽIVALCI

Smoter:

Udeleženci s pomočjo metode Brain-strominga razširijo in sistemizirajo svoja spoznanja o drogah, o tem zakaj ljudje jemljejo droge in o posledicah jemanja drog.

Cilji:

- spoznati zakaj odrasli uživajo droge
- spoznati zakaj mladi uživajo droge
- spoznati zakaj se mladi odločijo, da ne bodo uživali drog
- spoznati se z učinki in posledicami uživanja drog
- spoznati se z različnimi vrstami drog

Materiali:

- papir za plakate
- barvni flomastri
- informativni materiali o drogah (knjige, brošure, zloženske, plakati....)

Pregled dejavnosti:

1. Teoretični uvod: kratka informacija o drogah
2. Oglad kratkega filma o nevarnosti drog
3. Samostojno reševanje vprašalnika o drogah, gradivo, vprašalnik
4. Po rešitvi vprašalnika iskanje skupnih pravih odgovorov

Delo v skupinah:

- zakaj odrasli jemljejo droge
- zakaj mladi jemljejo droge
- zakaj se mladi odločajo, da ne bodo jemali drog
- vrste drog
- učinki in posledice jemanja drog

3 Predstavitve dela skupin, plakatov



1. KATERE SNOVI OZNAČUJEMO Z BESEDO DROGA?

2. ZA KAJ MNOGO LJUDI UPORABLJA DROGE?

3. KDAJ GOVORIMO O ZLORABI DROG?

4. KDO ŠE ZLORABLJA DROGE?

5. KAJ POSTANE DROGA ZASVOJENCU?

6. KAJ POSTANE NJEGOVA EDINA SKRIB?

7. KAJ SE ZGODI Z VEDENJEM IN POČUTJEM ČLOVEKA, KI ZLORABLJA DROGE?

8. KAKŠEN POSTANE TAK ČLOVEK?

9. KAJ JE ZASVOJENEC PRIPRAVLJEN STORITI, DA PRIDE DO SVOJE DNEVNE DOZE?

10. KDAJ PRI ČLOVEKU NASTOPI PSIHIČNA ODVISNOST?

11. KDAJ PRI ČLOVEKU NASTOPI TELESNA ALI FIZIČNA ODVISNOST?

12. ZAKAJ NASTOPI ODVISNOST?

13. KAJ NASTOPI, KO ZASVOJENCI PRENEHAJO JEMATI DROGE?

»Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za izobraževanje, znanost, kulturo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007-2013, razvojne prioritete: razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: Izboljšanje usposobljenosti posameznika za delo in življenje v družbi temelječi na znanju.«



14. KAJ POVZROČI KRIZO?

15. KAKO SE TELO ODZOVE NA POMANJKANJE DROG?

16. ALI ALKOHOL IN NIKOTIN TUDI POVZROČATA ZASVOJENOST?

17. KAKO SO OBARVANA PLJUČA KADILCA ZARADI KATRANA, KI OBLOŽI PLJUČNE MEHURČKE?

18. KAJ DRAŽI CIGARETNI DIM?

19. KAJ SE RAZVIJE ZARADI DRAŽENJA SAPNIKA IN SAPNIC?

20. ZAKAJ LJUDJE ZLORABLJAJO DROGE?

21. KATERE VRSTE DROG POZNAME?

22. NAŠTEJ OPIJATE!

23. NAŠTEJ HALUCINOGENE DROGE!

24. NAŠTEJ NOVE DROGE!

25. V KATERI DVE SKUPINI SO S PRAVNEGA VIDIKA RAZDELJENE DROGE?

»Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za izobraževanje, znanost, kulturo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007-2013, razvojne prioritete: razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: Izboljšanje usposobljenosti posameznika za delo in življenje v družbi temelječi na znanju.«



27. KAJ SO ILEGALNE DROGE?

28. NAŠTEJ LEGALNE DROGE!

29. KAJ SO LEGALNE DROGE?

30. KAJ JE Z ZAKONOM DOLOČENO ZA LEGALNE DROGE?

31. KDO NADZORUJE PROIZVODNJO IN PRODAJO TOBAČNIH IZDELKOV?

32. KAJ IMA NA EMBALAŽI VSAK TOBAČNI IZDELEK?

Program splošnega neformalnega izobraževanja odraslih:

»SVOJEGA VRČKA SREČE NE BOM POLNIL Z ODVISNOSTJO«

»Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za izobraževanje, znanost, kulturo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007-2013, razvojne prioritete: razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: Izboljšanje usposobljenosti posameznika za delo in življenje v družbi temelječi na znanju.«



OPISI AKTIVNOSTI:

1 Teoretični uvod:

Predstavimo prosojnice EDUKACIJA in SVET MLADIH (premik iz sredine navzven). Kaj je izobraževanje (edukacija) in vzgoja? Usmerjeni smo k izoliranim, šolskim problemom, te tudi sistemsko kontroliramo. Malo pa se ukvarjamo z drugimi pomembnimi vidiki izobraževanja in vzgoje. Pogosto ne vemo, koliko so učenci zares opremljeni za življenje, kakšna so njihova stališča in vrednote itd.

Podobno velja za SVET MLADIH, kjer pogosto s preventivno dejavnostjo obravnavamo zunanji krog (način življenja, prosti čas, droga, alkohol, tobak, zabava, glasba, seks ...) kot nekaj, kar obstaja samo po sebi, kot nekaj, kar moramo zaradi privlačnosti za mlade kontrolirati, tabuizirati, ovrednotiti ... Preventiva ne more brez obravnave notranjega kroga (odnosi in vrednote, prijatelji, družina, samospoznavanje, upanje, ljubezen, sreča, samospoštovanje, poštenost, zaupanje, odgovornost, točnost, zabava brez droge, družina, otroci, uspeh v šoli, služba, spoštovanje drugih, sprejemanje drugačnih, odkrit pogovor, spoštovanje življenja, spoštovanje staršev, skrbnikov, starih staršev, zavedanje odgovornosti in spoštovanje pravil-zakonov ...), šele potem se lahko premaknemo navzven. Mladi morajo znati prevzeti sposobnost sprejemanja zdravih in pozitivnih odločitev o teh stvareh, ne zato, ker so prepovedane, ampak, ker znajo odločati.

2. Delo v skupinah: VRČEK SREČE

V skupini polnimo vrček sreče (plakat, na katerega narišemo velik vrč, vanj pa vpisujemo stvari, ki so pomembne za srečo in zadovoljstvo v življenju). Pogovarjamo se o tem, kako se počutimo, ko je vrč napolnjen do 1/3, do 2/3. Je lahko kdaj čisto poln? Je lahko prazen? Kdaj pride vanj droga? Kako ga napolniti, da ne bo potrebe, da bi vanj dajali drogo, samomor?

»Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za izobraževanje, znanost, kulturo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007-2013, razvojne prioritete: razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: Izboljšanje usposobljenosti posameznika za delo in življenje v družbi temelječi na znanju.«



3. Delo v parih: DIAMANT

Posamezni pari razvrščajo cilje izobraževanja o drogah (glej razpredelnico) glede na pomembnost posameznih trditev in tako oblikujejo svojevrsten diamant: na vrhu, sredini, najbolj pomembni cilji, ob strani spodaj manj pomembni cilji, ob strani spodaj manj pomembni, povežemo podobne cilje, dodamo svojega.

Pari si kasneje ogledajo diamante sosednjih parov, komentirajo razlike v prioritetah itd.

Cilji:

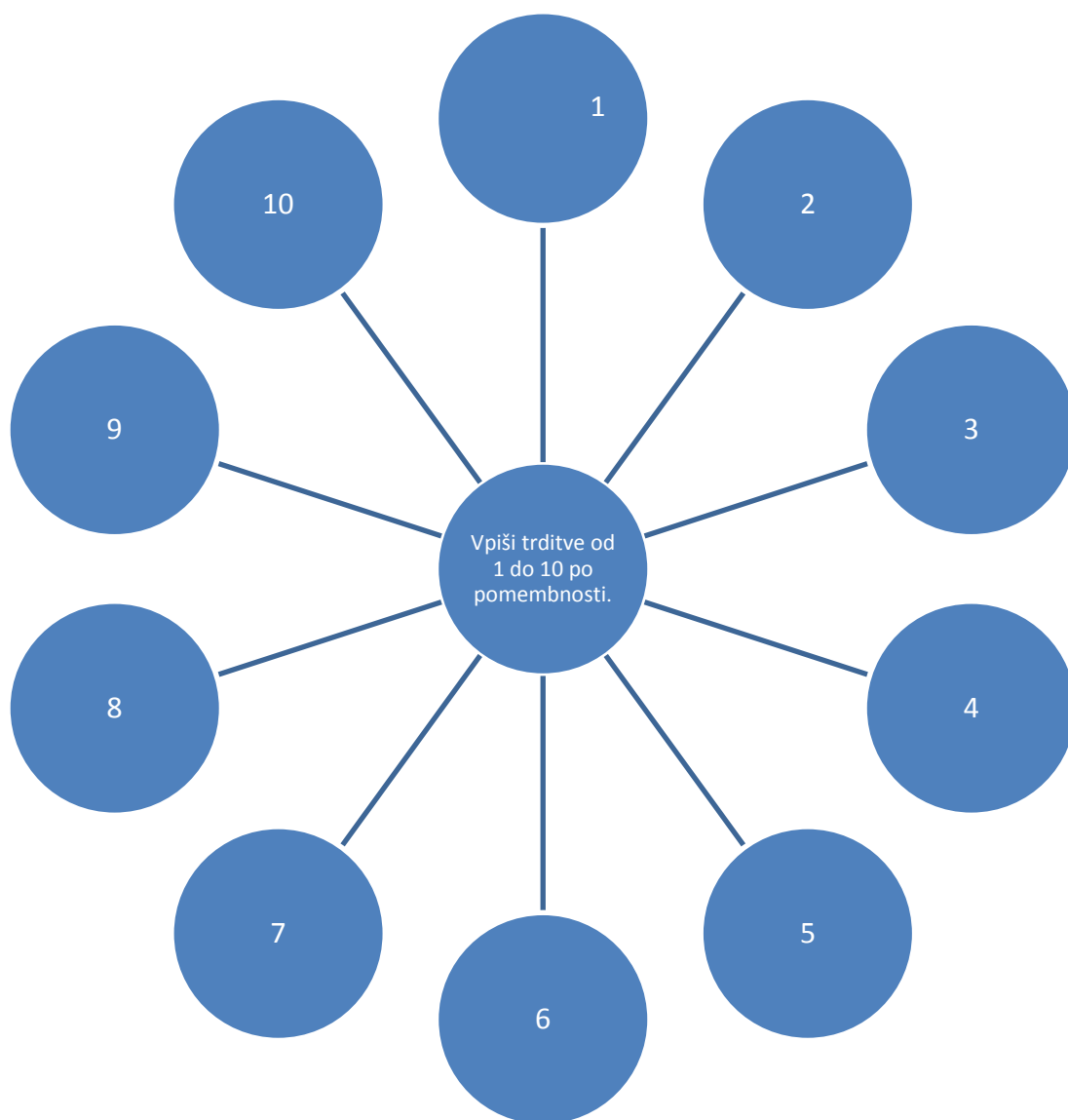
Predlaganim osmim ciljem, lahko dodate še dva svoja cilja.

1. Aktivnost življenja.

»Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za izobraževanje, znanost, kulturo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007-2013, razvojne prioritete: razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: Izboljšanje usposobljenosti posameznika za delo in življenje v družbi temelječi na znanju.«



2. Kvalitetni medsebojni odnosi.
3. Naučiti ljudi živeti z zdravili, da znajo ločiti uporabo in zlorabo zdravil, ki lahko postanejo droge.
4. Da mladi lahko izrazijo sami sebe-talenti-, da se potrjujejo in družijo s prijatelji.
5. Naučiti mlade živeti z neuspehom.
6. Naučiti mlade zdrave medsebojne komunikacije med njim, starši, šolo in okoljem.
7. Pri ljudeh ugotoviti njihovo znanje in informacije o drogah, njihovo spoznavanje, sprejemanje in samospoštovanje do samega sebe.
8. Vsak posameznik je unikat, odgovoren za lastno reševanje problemov.
- 9.
- 10.





Program splošnega neformalnega izobraževanja odraslih:
»SVOJEGA VRČKA SREČE NE BOM POLNIL Z ODVISNOSTJO«

Delavnica 5

OPISI AKTIVNOSTI:

1. Izpolnjevanje vprašalnikov

Udeležencem razdelimo vprašalnika: STALIŠČA O DROGI in KAJ VEM O DROGI. Ko izpolnijo oba vprašalnika komentiramo odgovore po kriteriju PRAV/NAROBE. Opozorimo tudi na naša osebna stališča do drog. Profesionalna drža zahteva tudi, da si razjasnimo naše osebne dileme.

2. Pregled obstoječih materialov in ogled videa DROGE:

Demonstracija didaktičnih kart Droge:

Priloge:

- **Vprašalniki**
- **Pripravljene karte za izrez**

»Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za izobraževanje, znanost, kulturo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007-2013, razvojne prioritete: razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: Izboljšanje usposobljenosti posameznika za delo in življenje v družbi temelječi na znanju.«



Program splošnega neformalnega izobraževanja odraslih:

»SVOJEGA VRČKA SREČE NE BOM POLNIL Z ODVISNOSTJO« Delavnica 6

INCIDENTI POVEZANI Z DROGAMI

Smoter:

Naučiti se ustreznega in odgovornega ravnanja v situacijah, ki so povezane z drogami.

Cilji:

- Udeleženci obravnavajo konkretne, predstavljene ali iz lastne prakse, primarne oz. incidente, ki so povezani z drogami in mladimi,
- na skupni analizi se seznanijo s pomenom reševanja takšnih incidentov za oblikovanje pravil šole do drog,
- spoznajo, da šole jasna pravila šole omogočajo konstruktivno reševanje incidentov, oblikovanje preventivnih dejavnosti in pomoč ogroženim posameznikom.

Materiali:

- Primeri incidentov,
- papir za zapiske/plakate,
- barvni flomastri.

Pregled aktivnosti:

- 1 Delo v skupinah: obravnava primerov
- 2 Predstavitev rešitev/ukrepanja
- 3 Skupna analiza

Procesiranje:

- **Kaj razumete pod preventivo?**

»Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za izobraževanje, znanost, kulturo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007-2013, razvojne prioritete: razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: Izboljšanje usposobljenosti posameznika za delo in življenje v družbi temelječi na znanju.«



- V čem je naša različnost/odraslih in strokovnjakov/ v odnosu do drog?
- Ali se v celoti strinjate z vsem, kar ste slišali?
- O čem bi se še radi pogovarjali?
- Nerešena vprašanja, nejasnosti dileme....

OPIS AKTIVNOSTI

1 . Obravnava primerov:

V skupinah obravnavamo konkretne probleme, lahko predstavljene, lahko pa skupina izbere svojega, iz lastne prakse.

Prvi primer

Franci je **eden izmed tvojih sošolcev**. V odmoru ti začne pripovedovati o težavah, ki jih ima s prijatelji v razredu, ki ga skušajo prepričati, da bi preizkusil droge. On ti pove, da se dobiva skupina učencev po pouku, katera se ukvarja s stvarmi, s katerimi se ne bi smeli. Pove ti, da so mu grozili, da ga bodo pretepli, če se jim ne pridruži. Rad bi se s tabo pogovoril o tem v podrobnostih.

Napiši, kako bi mu pomagal kot sošolec.

Drugi primer

Razredničarko vašega otroka skrbi vedenje enega izmed učencev. Ta je znan, da šprica in nenehno prihaja v šolo z zamudo. Moti delo in učence v razredu. Ljudje sumijo, da se njegova mati drogira, oče pa se je odselil. Otrok je prišel po pouku skupaj z vašim otrokom domov k vam in govornice potrdil. Prosil vas je za kos kruha in če sme kako uro ostati pri vas.

Napišite, kako bi mu pomagali, kot starš sošolca.

Problem rešujemo po naslednjih korakih:

1 Kako bi se odzvali na to situacijo?

- takoj
- v enem mesecu
- v enem letu

2 Koga bi morali vključiti?

3 Kako bi zadovoljili probleme posameznikov, ki so vpleteni?

»Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za izobraževanje, znanost, kulturo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007-2013, razvojne prioritete: razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: Izboljšanje usposobljenosti posameznika za delo in življenje v družbi temelječi na znanju.«



4. Kako lahko povežete vajo z vašo šolsko prakso glede na odgovornost, vašo podporo sošolcem, učencem, v stiski?

2. Vsaka skupina predstavi svoj način reševanj problema.

3. Skupna analiza:

Vodja naj na tablo/plakat napiše stvari, ki sodijo skupaj (reakcije posameznikov, kaj smo komu povedali, koga smo vključili...).

Teze za analizo:

- Reagiranje na incidente je ključnega pomena za oblikovanje politike šole do drog,
- zaupnost je primarno načelo, čeravno včasih ne moremo zadev prikriti,
- poznati moramo dejstva (epidemiološke študije za populacijo s katero delamo),
- poznati moramo zakonske predpise in našo odgovornost,
- poznati moramo kriminološko prakso (npr. marihuana),
- kakšna navodila bomo dajali staršem,
- kakšne so potrebe mladih v našem šolskem okolju,
- poznati moramo vplivajoče faktorje za večjo rizičnost jemanja drog,
- ali lahko vključujemo poučevanje o drogah v šolski program,
- kakšno strategijo poučevanja bomo izbrali (cilji /pristopi /metodologijo /materiali),
- pristopiti moramo celostno, problem droge je problem šole, ne le posameznikov,
- oceniti moramo zlorabo škodljivih snovi na šoli (alkohol, tobak, droge),
- pomemben je odnos učiteljev do učencev, v šoli, razredu, izven šole,
- vedeti moramo, da moramo mladim dajati oporo,
- povezati se moramo s skupnostjo,
- itd.



Program splošnega neformalnega izobraževanja odraslih:

»SVOJEGA VRČKA SREČE NE BOM POLNIL Z ODVISNOSTJO«

Delavnica 7

DELO V SKUPINAH: DROGE

Smoter:

Udeleženci samostojno, v študijskih skupinah obravnavajo izbrane teme s področja poznavanja in preventive drog.

Cilji:

- Naučiti se, da moramo probleme drog in probleme drog pri mladih obravnavati kompleksno in v povezavi s širšimi dejavniki,
- naučiti se poiskati primerne informacije iz literature in oblikovati lastne materiale za didaktične namene,
- prepoznati vrednostne sisteme družbe in mladih,
- spoznati se z družbenimi okviri uporabe drog in odraslih,
- motivirati udeležence za lastno študijsko delo na področju preventive drog.

Materiali:

- Informativni materiali s področja drog,
- papir/za plakate, za izdelavo materialov,
- barvni flomastri.

Pregled aktivnosti:

- 1 Obravnava določene teme
- 2 Izdelava materialov
- 3 Predstavitev dela

»Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za izobraževanje, znanost, kulturo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007-2013, razvojne prioritete: razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: Izboljšanje usposobljenosti posameznika za delo in življenje v družbi temelječi na znanju.«



OPIS AKTIVNOSTI

1 Udeleženci se ponovno zberejo v t.i. osnovnih skupinah. Seznanijo jih s cilji dela in se skupno z njimi odločimo obravnavane teme.

Najprej odigramo vajo: igra vlog!

Primer:

DRUŽINA: Kotnikovi so družina s strogo avtoritarno vzgojo.

SITUACIJA. Sestra zve od bratovega sošolca, da naj bi se njen brat drogiral. Sestra je to povedala mami. Skupaj se dobijo v dnevni sobi, mati želi načeti razgovor na to temo.

Razdelimo vloge: mati, oče, sestra, brat in odigramo prizor.

Po tem prizoru se v skupinah po 4 pogovarjamo o sledečih temah in svoje mnenje zapiše v obliki miselnega vzorca.

Te so lahko:

- 1 Legalizacija droge
 - 2 Uživalci in eksperimentatorji v šoli
 - 3 Droge: vrste-učinki-nevarnost-znaki
 - 4 Alkohol in tobak
 - 5 Potrošništvo in reklama
 - 6 Aktivnost in pasivnost
 - 7 Vrednote, ki jih zagovarjam
 - 9 Pravica do omame
 - 10 Na zdravje!
- itd.

2 Skupina naj svoje materiale oblikuje tako, da jih bo moč razmnožiti kot študijske materiale (v obliki tez, miselnih vzorcev, informativnih zloženk, ipd.) .

3 Predstavitev:

Skupine predstavijo svoje delo in razdeli materiale naslednji dan.

Program splošnega neformalnega izobraževanja odraslih:

»Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za izobraževanje, znanost, kulturo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007-2013, razvojne prioritete: razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: Izboljšanje usposobljenosti posameznika za delo in življenje v družbi temelječi na znanju.«



»SVOJEGA VRČKA SREČE NE BOM POLNIL Z ODVISNOSTJO«

Delavnica 8

OBČUTKI IN EMOCIJE

Smoter:

Spoznati občutke in emocije kot edinstven in nujen vidik človekovega vedenja, doživljanja, razumevanja in urejanja življenja.

Cilji:

- Udeleženci poslušajo kratko informacijo o občutkih in čustvih, kakor jih predstavljajo različne znanosti,
- prepoznavajo lastno čustvovanje in s o tem pogovorijo z drugimi,
- preizkusijo se v zavestnem izražanju posameznih čustev in v odpravljanju lastnih blokad v čustvenem izražanju,
- poiščejo asociativne povezave za izbrane emocije (jeza-zavist-veselje-ljubezen-strah-radost),
- razvrstijo občutke in emocije glede na intenzivnost in področja,
- raziščejo in analizirajo različne čustvene izraze in možnosti dobre diferenciacije čustev glede na različne situacije.

Materiali:

- Papir za plakate,
- barvni flomastri,
- didaktični plakat MAVRICA ČUSTEV,
- listki ČUSTVA (besedni izrazi),
- lepilni trak.

Pregled aktivnosti:

1. Uvodna aktivnost KAJ BI BIL, ČE BI BIL... žival
2. Občutki in emocije: informativna predstavitev
3. Delo v skupinah: asociativne povezave
4. Aktivnost Skupine: izražanje čustev
5. Aktivnost skupine: MAVRICA ČUSTEV

Procesiranje:

- Kakšnih in katerih čustev se izogibamo?
- Kakšno je mesto čustev v tvojem poklicnem odnosu? Katera so prisotna? Katera ne? Katera največkrat?
- Katera čustva ti težko izražaš?

»Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za izobraževanje, znanost, kulturo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007-2013, razvojne prioritete: razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: Izboljšanje usposobljenosti posameznika za delo in življenje v družbi temelječi na znanju.«



Opis aktivnosti:

1. Uvodna aktivnost KAJ BI BIL, ČE BI BIL... žival

- Udeleženci v krogu povedo, katera žival bi bil, in zakaj.

2. Informativna predstavitev teme: Občutki in emocije

3. Delo v skupinah:

- Skupinam dodelimo eno izmed navedenih emocij: jeza-zavist-ljubezen-veselje-strah-radost
- Izdelajo plakate, na katerih poiščejo vse mogoče asociativne povezave s tem čustvom.
- Plakate predstavijo skupini.

4. Aktivnost skupine:

- Udeleženci hodijo po prostoru in na znak vodje pokažejo imenovano čustvo (npr. žalost, bes, ljubosumje, srečo...)

5. Mavrica čustev:

- Udeležencem razdelimo listke z besednimi izrazi za čustva in občutke. Listke nalepijo na plakat MAVRICA ČUSTEV.

Program splošnega neformalnega izobraževanja odraslih:

»SVOJEGA VRČKA SREČE NE BOM POLNIL Z ODVISNOSTJO«

Delavnica 9

»Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za izobraževanje, znanost, kulturo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007-2013, razvojne prioritete: razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: Izboljšanje usposobljenosti posameznika za delo in življenje v družbi temelječi na znanju.«



PREPOZNAVANJE IN RAVNANJE S ČUSTVI

Smoter:

Naučiti se večje občutljivosti prepoznavanja čustev in izražanja lastnih čustev.

Cilji:

- Spoznati pomen ustreznega odzivanja na različna, predvsem močna, negativna čustva,
- spoznati, da ni dobrih in slabih čustev, da je čustveno odzivanje pravilo povezano s situacijo,
- spoznati, da čustva izražamo na različne načine in da ista situacija sproža različne čustvene odzive.

Materiali:

- Listki z imeni čustev,
- vprašalnik KAKO SE POČUTIM?,
- plakat STRAŠNI ZMAJ,
- ŠKATLA ZAUPANJA,
- papir za plakate,
- barvni flomastri.

Pregled aktivnosti:

- 1 Delo v skupinah: igranje vlog
- 2 Izpolnjevanje vprašalnika KAKO SE POČUTIM?
- 3 Delo skupine: STRAŠNI ZMAJ
- 4 Delo skupine: ŠKATLA ZAUPANJA

Procesiranje:

- Ali doživljam člane skupine drugače?
- Ali je me njimi kdo, s katerim bi bil pripravljen deliti neko čustvo?
- S katerimi čustvi težje ravnaš?

OPIS AKTIVNOSTI

1 Delo v skupinah: igranje vlog

Udeležence razdelimo v skupine. Vsaka skupina dobi (z naključno izbiro) štiri listke z opisanimi čustvi. Pripravijo kratko igrano situacijo, v kateri bodo zajeta vsa navedena čustva. Situacijo odigrajo. Drugi pa poskušajo ugotoviti, katera čustva so opazili oz. prepoznali.

2 Izpolnjevanje vprašalnika KAKO SE POČUTIM?

Vprašalnik izpolnjujejo vsak zase. Ob koncu se v parih pogovorijo o svojih odgovorih.

»Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za izobraževanje, znanost, kulturo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007-2013, razvojne prioritete: razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: Izboljšanje usposobljenosti posameznika za delo in življenje v družbi temelječi na znanju.«



3 Delo skupine: **STRAŠNI ZMAJ**

Na steno obesimo plakat z obrisom zmaja. Vsak dobi listek v obliki zmajeve luske, nanj napiše kakšen svoj pomemben strah (npr. strah pred smrtjo, boleznijo, pred neuspehom... ipd.) in ga nalepi na zmaja.

Ob koncu si ogledajo vse strahove. Lahko komentirajo, se pogovarjajo ipd.

4 Delo skupine: **ŠKATLA ZAUPANJA**

Udeleženci na listke napišejo problem, ki jih čustveno obremenjuje in ga še niso zadovoljivo rešili. Opišejo naj svoje čustvene reakcije v situaciji. Listke dajo v škatlo. Nato naključno izberemo listek in se o njem pogovorimo: nekaj udeležencev naj pove, kako bi oni ravnali v tej situaciji.

VPRAŠALNIK

Kako se počutite ko:

Ko nimate uspeha (na izpitu, v šoli)?

Ko izgubite (pri igri)?

Ko vas nekdo zavrne (za zmenek)?

Ko vas izberejo, da bi odgovorili na vprašanje ?

»Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za izobraževanje, znanost, kulturo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007-2013, razvojne prioritete: razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: Izboljšanje usposobljenosti posameznika za delo in življenje v družbi temelječi na znanju.«



Ko dobite kompliment?

Ko vam frize-ka naredi slabo frizuro?

Ko razočarate svoje starše?

Ko sneži, ali dežuje, ali sije sonce?

Ko plonkate?

Ko imate veliko težavo?

Ko dobite nagrado?

Ko vas izberejo za najboljšega?

Ko imate občutek ranjenosti?

Ko ste skupaj z dobrim prijateljem, prijateljico?

Ko greste k zdravniku?

Ko pridete k meni na delavnico?

Program splošnega neformalnega izobraževanja odraslih:

»SVOJEGA VRČKA SREČE NE BOM POLNIL Z ODVISNOSTJO«

Delavnica 10

SAMOPODOBA

Smoter:

Spoznati pojme samopodobe, pomen oblikovanja samopodobe za zdrav razvoj posameznika in se seznaniti s pozitivnimi in negativnimi dejavniki pri oblikovanju.

»Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za izobraževanje, znanost, kulturo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007-2013, razvojne prioritete: razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: Izboljšanje usposobljenosti posameznika za delo in življenje v družbi temelječi na znanju.«



Cilji:

- Spodbujati udeležence k razmišljanju o samospoštovanju,
- obnovijo lastne izkušnje z doživljanjem samospoštovanja,
- spomnijo se vedenj učiteljev in skušajo prepoznati tista vedenja, ki so pozitivno oz. negativno vplivala na oblikovanje njihove samopodobe,
- udeleženci predstavijo sebe v pozitivni luči, prepoznajo svoje pozitivne lastnosti, ki jih določajo v odnosu na svoje sposobnosti, druge ljudi in lastno delo.

Materiali:

- Papir za plakate,
- barvni flomastri,
- delovni list: MOJ TRINOŽNIK.

Pregled aktivnosti:

1 Uvodna aktivnost: **ZAČETNA ČRKA IMENA – POZITIVEN PRIDEVNIK**

2 Izpolnjevanje delovnega lista MOJ TRINOŽNIK

3 Delo v paru: vedenje naših učiteljev (pozitivno/negativno)

4 Delo v skupinah: vedenje učitelja, ki gradi pozitivno samopodobo in vedenje, ki destruktivno vpliva na oblikovanje samopodobe. Izdelava plakata.

5 Delo v parih: na kaj si ponosen, s čimer se lahko pohvališ (kaj znaš, zakaj te imajo drugi radi, zakaj si odgovoren)

6 Aktivnosti skupine: NAPIŠI MI NA HRBET

Procesiranje:

- **Kdaj mislimo najboljše o sebi**
- **Kaj mislimo najslabše o sebi**
- **Kaj lahko storimo, da bomo o sebi mislili več dobro kot slabo**
- **Kaj si se naučil, ko si poslušal druge**

OPIS AKTIVNOSTI

1 Aktivnosti skupine. Vaja poteka v krogu. Vsakdo pove svoje ime in pozitiven pridevnik, ki se začne s črko njegovega imena.

2 Udeleženci odgovorijo na naslednja vprašanja:

- **Naštej 3 stvari, ki jih znaš zares dobro!**
- **Naštej 3 stvari, ki jih drugi pri tebi cenijo (te imajo zaradi njih radi, te sprejemajo)!**

»Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za izobraževanje, znanost, kulturo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007-2013, razvojne prioritete: razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: Izboljšanje usposobljenosti posameznika za delo in življenje v družbi temelječi na znanju.«



- Nastej 3 stvari, za katere si odgovoren (o katerih odločaš sam, vplivajo pa nate in na tvoje bližnje)!

O odgovorih se pogovorijo v parih.

3 V istih parih se pogovorijo o tistem vedenju svojih učiteljev, ki se ga dobro spomnijo (tako pozitivnem kot negativnem).

4 Delo v skupinah: Oblikujejo plakat: vedenje učitelja, ki gradi pozitivno samopodobo in vedenje učitelja, ki destruktivno vpliva na oblikovanje samopodobe učencev.

Plakate predstavijo celi skupini.

5 Udeleženci si na hrbet nalepijo list papirja, s svojim imenom. Hodijo po prostoru in drug drugemu napišejo na list, največ v nekaj besedah, kaj dobrega o njem. Vajo končamo, ko imajo vsi napisano vsaj 5 mnenj. Če ima že kdo napisano pet, mu jih več ne pišemo, pozovemo pa udeležence, da poiščejo tiste z manj.

Udeleženci potem preberejo tistega, ki ga najbolj opisuje, mu ustreza, mu je všeč.

Program splošnega neformalnega izobraževanja odraslih:

»SVOJEGA VRČKA SREČE NE BOM POLNIL Z ODVISNOSTJO«

Delavnica 11

OBLIKOVANJE SAMOPODOBE

Smoter:

Postati občutljiv na tiste oblike vedenja, ki so pomembne za razvijanje in vzpodbujanje pozitivne samopodobe učencev.

»Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za izobraževanje, znanost, kulturo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007-2013, razvojne prioritete: razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: Izboljšanje usposobljenosti posameznika za delo in življenje v družbi temelječi na znanju.«



Cilji:

- Prepoznavanje učencev, ki imajo dobro/pozitivno samopodobo oz. učencev, ki imajo slabo/negativno samopodobo.
- Kaj lahko storimo za vse, kaj lahko storimo za posameznika?

Materiali:

- Papir za plakat,
- barvni flomastri,
- delovni list: HIERHIJA POTREB.

Pregled aktivnosti:

1 KAJ BI SPREMENIL PRI SEBI?

2 Delo v skupinah: izdelava plakatov: učencev z dobro in učencev s slabo samopodobo

3 Razvijanje pozitivne samopodobe v šolski situaciji

Procesiranje

- Katera so tista moje vedenja, ki spodbujajo oblikovanje pozitivne samopodobe učencev?
- Katera so tista moje vedenja, ki destruktivno vplivajo na oblikovanje samopodobe učencev?

OPIS AKTIVNOSTI

1. Udeležence razdelimo v troje. Vsak pove o tem, kako je zadovoljen s sabo. Kaj bi spremenil, če bi bilo to mogoče oz. kaj že skuša spremeniti, da bi bil kot človek bolj zadovoljen sam s sabo.
2. Udeležence razdelimo v skupine. Ene skupine izdelajo plakat za učenca z dobro, druge pa za učenca s slabo samopodobo. Narišejo učenca, zraven pa lastnosti/vedenje/počutje/ dosežke... enega in drugega. Opozorimo jih na vajo TRINOŽNIK!

Plakate obesimo tako, da je na eni strani učencev z dobro, na drugi strani pa učenec s slabo samopodobo. Vmes obesimo prazen plakat, na njega pa tisti, ki poroča, napiše načine, ki bi pomagale premakniti slabega k dobremu.

3. Kratko predavanje. Tema »Vzpodbujanje« pozitivne samopodobe v šolski situaciji.

DELOVNI LIST

»Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za izobraževanje, znanost, kulturo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007-2013, razvojne prioritete: razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: Izboljšanje usposobljenosti posameznika za delo in življenje v družbi temelječi na znanju.«



Nariši-skiciraj učenca na obeh straneh lista.

Na prvi strani okrog učenca napiši lastnosti, vedenje, počutje, dosežke za učenca s POZITIVNO SAMOPODOBO, na drugi strani pa za učenca z NEGATIVNO SAMOPODOBO.

Program splošnega neformalnega izobraževanja odraslih:

»SVOJEGA VRČKA SREČE NE BOM POLNIL Z ODVISNOSTJO«

Delavnica 12

REŠEVANJE KONFLIKTOV

Smoter:

- Prepoznati konflikte kot nekaj, kar je del vsakdanjega življenja in dela z učenci,
- spoznati učinkovite načine reševanja konfliktov.

Cilji:

- Skozi igro vlog prepoznajo nerešljivost konflikta, če ga rešujemo le z vidika starša/učitelja ali otroka/učenca,
- spoznajo in na primeru uporabijo metodo petih korakov pri reševanju konfliktov.

»Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za izobraževanje, znanost, kulturo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007-2013, razvojne prioritete: razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: Izboljšanje usposobljenosti posameznika za delo in življenje v družbi temelječi na znanju.«



Materiali:

- Družinski problem: SAMO,
- Poster PET KORAKOV,
- Delovni list NAUČIMO SE REŠEVATI PROBLEM.

Pregled aktivnosti:

1. Delo v skupinah: Igra vlog
2. Predstavitve metode PETIH KORAKOV
3. Delo v skupinah: Izpolnjevanje lista NAUČIMO SE REŠEVATI PROBLEM

Procesiranje:

- Kakšni problemi se pojavljajo, ko poskušaš reševati problem?
- Na kakšen način lahko nekoga prepričaš, da je vredno poskusiti z metodo petih korakov?
- Kaj lahko storiš, če nekdo ni pripravljen sodelovati? Kako ga pridobiti?
- Ali znaš reševati probleme?

OPIS AKTIVNOSTI

1. SAMO

Samo je 14-letni fant, ki se ne strinja s svojimi starši, glede pravil, ki so mu jih postavili. Rad se druží s prijatelji, ki pa se ukvarjajo s stvarmi, ki njegovim staršem niso všeč (obleka, zabava, izostajanje pozno v noč, do jutranjih ur...). Starši mu določajo kaj naj obleče in kako naj bo postrizen. Prepovedali so mu zabave, ob vikendih pa mora biti doma najkasneje ob devetih. Samo je jezen, ker hočejo starši odločati o njegovem življenju. Starši menijo, da je njihova dolžnost, da mu postavijo meje, ki so v skladu z njihovimi življenjskimi vrednotami.

Alternativno: skupina oblikuje svoj problem z metodo brain-storming.

Skupina odigra reševanje problema z navodilom, da vsakdo (starši, otrok) vztraja na svojem stališču, je emocionalno zelo prizadet ipd.

2. Predstavitve metode PETIH KORAKOV

1. KAJ JE PROBLEM (definiranje problema)?
2. KATERA SO PRAVA VPRAŠANJA (da problem pojasnimo, ga vidimo, vprašanja postavita obe strani, starši in otrok)?
3. KATERE SO MOŽNE REŠITVE?
4. KATERA OD REŠITEV NAJBOLJE REŠI PROBLEM?

»Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za izobraževanje, znanost, kulturo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007-2013, razvojne prioritete: razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: izboljšanje usposobljenosti posameznika za delo in življenje v družbi temelječi na znanju.«



3. Delovni list rešuje skupina, obravnava problem, ki so ga odigrali na začetku. Delo predstavi celi skupini.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



Naložba v vašo prihodnost
OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA
Evropski socialni sklad



Program splošnega neformalnega izobraževanja odraslih:
SVOJEGA VRČKA SREČE NE BOM POLNIL Z ODVISNOSTJO



DROGE MED MLADIMI



 Cene Štupar

Marta Tuš

»Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za izobraževanje, znanost, kulturo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007-2013, razvojne prioritete: razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: Izboljšanje usposobljenosti posameznika za delo in življenje v družbi temelječi na znanju.«

ODVISNOST



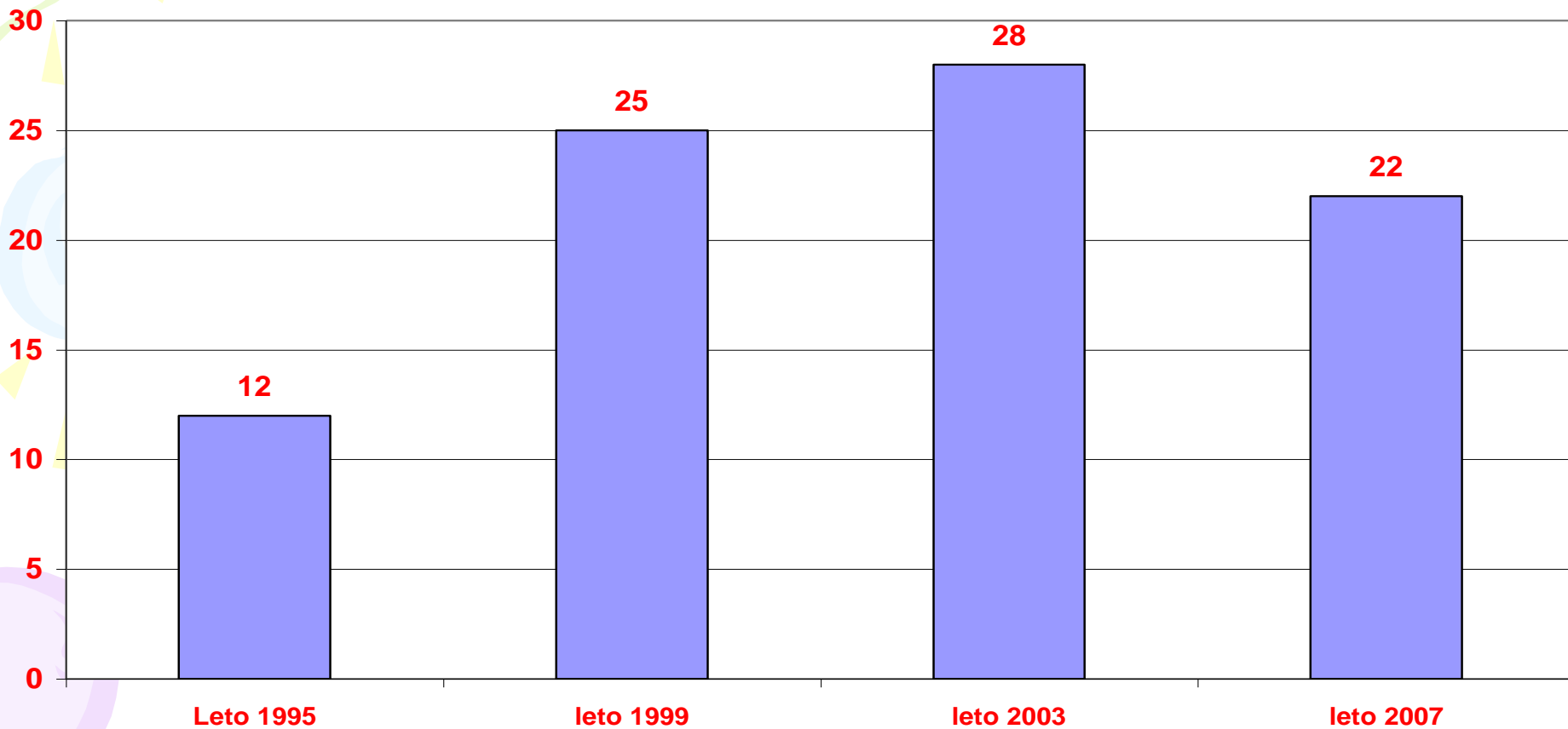
- Za odvisnika se običajno uporablja tudi izraz zasvojenec.
- Na psihiatrični kliniki v Ljubljani opredeljujejo odvisnost kot motnjo, ki nastane zaradi uživanja snovi (drog), ki vplivajo na človekovo razpoloženje, zaznavanje ali čustveno stanje.

DROGA MED MLADOSTNIKI

- Adolescenca je obdobje nasprotij.
- Iskanje lastne identitete, razvijanje spolne vloge, urejanje odnosa do staršev in drugih odraslih, usmerjanje odnosov z vrstniki...
- Vse te naloge so za mladostnika zelo težke in naporne.
- Droga je za mlade tesno povezana z imidžem, ki v nobenem življenjskem obdobju ni tako zelo pomemben za lastno samospoštovanje kot v adolescenci.



**Delež mladostnikov, ki so že uživali marihuano kadarkoli v življenju v letih
1995 - 2007**



država	leto študije	starostna skupina	kanabis	kokain	amfetamini	ecstasy	LSD
Bolgarija	2004	15-64 let	5,6	1,4	1,4	2,0	0,4
Češka	2004	18-64 let	20,6	1,1	2,5	7,1	1,4
Danska	2005	16-64 let	36,5	4	6,9	1,8	1,7
Nemčija	2006	18-64 let	23	2,5	2,5	2	1,7
Irska	2006/07	15-64 let	21,9	5,3	3,5	5,4	2,9
Grčija	2004	15-64 let	8,9	0,7	0,1	0,4	0,3
Španija	2007/08	15-64 let	27,3	8,3	3,8	4,2	
Francija	2005	15-64 let	30,6	2,6	1,4	2	1,5
Italija	2007	15-64 let	31,2	6,8	3,1	2,9	
Madžarska	2007	18-64 let	8,5	0,9	1,8	2,4	1,1
Austrija	2004	15-64 let	20,1	2,3	2,4	3	1,7
Slovaška	2006	15-64 let	16,1	1,2	1,2	4,3	
Velika Britanija	2006	16-59 let	30,2	7,7	11,9	7,5	5,6
Nizozemska	2005	15-64 let	22,6	3,4	2,1	4,3	1,4

FAZE UŽIVANJA DROG PRI MLADOSTNIKI

EKSPERIMENTIRANJE

- poskusi drogo, najprej dovoljeno
- radovednost, pritisk vrstnikov

FAZA SOCIALNE RABE

- že kupuje drogo, jemlje občasno, znotraj skupine kateri pripada

FAZA INSTRUMENTALNE RABE

- uživalec pridobiva izkušnje, kako droga vpliva na čustvovanje in vedenje

HABITUALNA FAZA

- poveča pogostost uživanja drog in pojavijo se simptomi bolezenske odvisnosti

FAZA ODVISNOSTI

- Postane druga oseba
- agresiven, depresiven, vzdražljiv

KOMPULZIVNA FAZA

- odvisen in obseden z željo po drogi
- neuspeli poskusi o nadzorovanju uživanja drog

KAM PO POMOČ?



- Centri za preprečevanje in zdravljenje odvisnih od prepovedanih drog (CPZOPD)
- Zdravstveni domovi po Sloveniji – ambulante za preprečevanje in zdravljenje odvisnosti od prepovedanih drog
- Zavodi za zdravstveno varstvo
- Centri za socialno delo
- Inštitut za varovanje zdravja RS
- Psihiatrična klinika Ljubljana – klinični oddelek za mentalno zdravje
- Urad vlade RS za droge
- Lokalne akcijske skupine (LAS) za preprečevanje odvisnosti po Sloveniji
- Razna društva in nevladne organizacije: društvo "Projekt Človek", društvo Drevo življenja, društvo "Po moč", društvo za preventivno delo, društvo Stigma, društvo Žarek upanja, društvo Up, Ars Vitae, društvo Svit, združenje DrogArt, zavod Pelikan Karitas...
- Zveza društev – nevladnih organizacij na področju drog RS
- Zavod za informacijsko dejavnost in alternativo kulturo (Konoplja.org)



**HVALA ZA
POZORNOST!**

PRAVILNO NEPRAVILNO

1.	Zaradi heroina umre več ljudi kot zaradi tobaka.		
2.	Če bi zasvojenec s heroinom prenehajal z uživanjem heroina, bi umrl.		
3.	Zdravniki morajo prijaviti policiji vsakogar, ki uživa heroin.		
4.	Kadar se policija ukvarja z drogo, se v največ primerih ukvarja s heroinom.		
5.	Heroin ni nevaren, doktor ga samo kadliš ali njuhaš.		
6.	Alkoholički izgledajo stari in so videti kot "postopaci" in "klošarji".		
7.	Največ nasilnih kriminalnih dejanj se zgodi pod vplivom alkohola.		
8.	Alkohol lahko vedno uživamo skupaj z drugimi mamili.		
9.	Po nekaj kozarcih alkoholne pijače delaš boljše.		
10.	V razpisih za prosto delovno mesto v Sloveniji se že pojavlja pogoj "nekadilec".		
11.	Večina ljudi po 16. letu kadit cigarete.		
12.	Uživanje pomirjeval lahko vodi v zasvojenost.		
13.	Odvaditi se pomirjeval je enako kot odpovedati se heroinu.		
14.	Večina alkoholikov izhaja iz družin, kjer je bil eden od staršev alkoholik.		
15.	Za voznika je uživanje kanabisa varnejše kot pitje alkohola.		
16.	Odvajanje od kanabisa je enako težko kot odvajanje od heroina.		
17.	Vdihavanje topil in lepil je enako razširjeno med mladimi kot med odraslimi.		
18.	Kokain je bil znan kot droga bogatašev in je bil nekoč sestavina znane brezalkoholne pijače.		
19.	Sedem ali več škodljivih kave na dan je lahko škodljivo in odvajanje je lahko težko.		
20.	Kaznivo je nudenje prostora drugim osebam za uživanje ilegalnih drog.		
21.	Isto mamilo lahko vpliva nate različno ob različnih priložnostih.		
22.	Če bi ljudje prenehali kaditi in piti, bi vlada izgubila ogromno denarja.		
23.	Vsakdo, ki uživa heroin, bo postal zasvojen.		
24.	Uživanje amfetaminov (požvižj) pripelje ljudi do notrosti.		
25.	Kajenje kanabisa bo pripeljalo do uživanja heroina.		

KAJ VEM O DROGI
ODGOVORI

1. NEPRAVILNO

Heroin sam redko ubija, če že, je razlog prevelika doza (overdose). Nekateri uživalec ubija življenjski stil, ki jih pripelje v neupoštevanje zakonu, brezdomstvo, uporabo umazanih igel, povzroča nevarnost okužbe z virusom hepatitisa B ali AIDS-a.

Uživanje tobaka je veliko bolj razširjeno. Ne moremo primerjati drogo, ki je nevarna za številno majhno skupino in tobak, ki je tudi škodljiv in zelo razširjen.

2. NEPRAVILNO

Odvajanje osebe, ki je zasvojen s heroinom, je lahko zelo nepriljubeno. Odvajanje premiljačo bolečine v mišicah, tresenje, znojenje, kihanje, zehanje in občutek mraza. Ti pojavi trajajo en teden do deset dni, seveda pa se lahko počuti nepriljubeno tudi dlje. Samo odvajanje ne ubija. Fizično odvisnost navadno ni tako težko premagati kot psihično in socialno, to je družjenje z drugimi uživalci in življenjski stil, ki vključuje beg iz realnosti.

3. NEPRAVILNO

Zdravnik je zavezan k molčetenosti.

4. NEPRAVILNO

Večina prestopkov v zvezi z droganmi se nanaša na kanabis.

5. NEPRAVILNO

Heroin zelo hitro vodi v odvisnost, ne glede na to, kako se ga uživa.

6. NEPRAVILNO

Alkoholički so različnih starosti in obeh spolov. Brezdomni pijanci, ki jih večina vidimo na cesti, so le vrh ledene gore.

7. PRAVILNO

Da, alkohol igra veliko vlogo pri ubojih, prometnih nesrečah, nasilnih dejanjih,...

8. NEPRAVILNO

Kombinacija alkohola z drogo je zelo nevarna, predvsem kombinacije alkohola z baribiturati (uspavali), pomirjevali, požvižji, topili. Tudi overdose pri heroinu lahko izhaja iz kombinacije heroina z alkoholom.



KANABIS	Poznana tudi kot marihuana, trava,... (hash, dope). Vzgaja se kot rastlina. Pripravi se v obliki cigaret, pogosto s tobakom. Včasih se kadi v pipi, ali pomeša med hrano in pijačo.	Majhne količine povzročajo gostobesednost, veselost in sproščenost. Poveča zmožnost zaznamovanja zvokov in barv.	Če se kadi lahko povzroči pljučne infekcije, bronhitis in raka.
LSD (Lysergesic Acid Diethylamide)	Jemlje se oralno.	"Trip" lahko traja od 1-12 ur, odvisno od zaužite količine. Izkušnje so različne pri vsakem posamezniku.	Lahko ima resne duševne učinke. Včasih živo podoživljanje znano kot "flashback".
HALUCINOGENE GOBE	Ponavadi jih jemo ali skuhamo v čaju. Težko se jih loči od drugih gob.	Podobni učinki kot pri LSD, vendar učinkujejo krajši čas.	Pogosta raba lahko povzroči "slab učinek".
HIPNOSEDATIVI	Praški, ki jih jemljemo kot kapsule oralno, včasih z alkoholom ali injekcijo.	Ima podobne učinke kot alkohol. Povzroči relaksacijo.	Nervoza, omotičnost, nespečnost. Redna raba lahko povzroči odvisnost ali smrt.
MANJŠA PÔMIRILA	Najbolj znana so Valij in Librij. Ponavadi se jemljejo oralno.	Za kontrolo vznemirjenosti in napetosti in pomaga zaspati.	Daljša raba lahko vodi v vznemirjenost in nespečnost.



MAMILA - NEKATRI PODATKOV IN UČINKI

IME	INFORMACIJA	KRATKOTRAJNA RABA	DOLGOTRAJNA RABA
HEROIN IN DRUGI OPIJATI	Pridobiva se iz rastline maka, lahko se jemlje oralno, njuha, kadi ali vbrizgava.	Upočasni reakcije in lahko povzroči smrt.	Uživalec zlahka postane odvisnik. Če se vbrizgava, poškoduje žile in kožo; če se njuha lahko poškoduje notranjost nosu.
KOKAIN	Bel prašek narejen iz listov grma koke. Ponavadi se njuha, včasih vbrizgava.	V začetku dobro počutje in pomoč pri koncentraciji. Včasih bojazen in panika. Spremenljivi učinki utrujenosti in pobotosti.	Lahko povzroči nemir, živčnost, nespečnost. Ponavljajoče njuhanje lahko poškoduje notranjost nosu. Če se vbrizgava poškoduje žile in kožo. Lahko povzroči odvisnost.
RAZTOPINE	Vrskavajo se hlapi, sestavine se nahajajo v barvah, čistilih, gorivih in lepilih.	Podobno kot pri alkoholu (opijanju). Vdihavanje plinov lahko povzroči takojšnjo smrt.	Redna uporaba povzroči utrujenost in pomanjkanje koncentracije. Po več letih lahko pride do poškodbe ledvic, jeter in možganov.



AMFETAMINI IN DRUGA POŽIVILA	Sintetični prašek, se jemlje oralno, vbrizgava, kadi ali njuha.	V začetku se uživale počuti živahnega in polnega energije, lahko postane nemiren in popolnoma zbezan.	Tveganje poškodb žil in težav s srcem. Če se vbrizgava povzroča poškodbe na koži in žilah.
ALKOHOL	Se jemlje kot pijača. V glavnem sestavljen iz vode in etilnega alkohola, pridobljenega iz fermentiranega sadja, zelenjave ali žita.	Absorbira se takoj v krvni obtok, kar traja nekaj minut ali ur. Preobilje povzroča pijanost.	Lahko povzroči bolezni jeter, srca in ožilja. Redna raba lahko povzroči odvisnost.
TOBACCO	Posušeni listi rastline, ki jih gojijo v veliko področij sveta. Ponavadi se kadi.	Nikotin, ki je vsebovan lahko povzroči pri ljudeh, da se počutijo bolj sproščene za nekaj časa.	Lahko povzroči bolezni srca, pljučne infekcije, bronhitis in raka.
KOFEIN	Jemlje se v obliki pijače.	Pomaga pri koncentraciji.	Pretirana uporaba lahko povzroči anksioznost, nespečnost in vzdražljivost.

9. NEPRAVILNO

Alkohol zmanjšuje psihično in fizično sposobnost.

10. PRAVILNO

To se pojavlja v posameznih primerih tudi pri nas.

11. NEPRAVILNO

Več kot 50% ljudi ne kadi (naredi lastno raziskavo!).

12. PRAVILNO

Po obdobju od dveh tednov do 4 mesecev izgubijo učinek, zahtevajo zvišanje doze, mnogi postanejo odvisni, zlasti če so jih jemali za obvladovanje stresnih situacij.

13. PRAVILNO

Prenehanje jemanja pomirjeval je lahko zelo neprijetno in težavno in povzroča tresenje, slabost, nespečnost, strah in bojazen (anksioznost), zmedenost. Bolje je, da poteka pod zdravniškim nadzorom.

14. NEPRAVILNO

Ocenjuje se, da 50-80% alkoholikov izhaja iz družin, kjer je nekdo od staršev bil alkoholik. Povzemanje vedenjskih vzorcev!

15. NEPRAVILNO

Nevarno je voziti pod vplivom katerekoli droge (kanabis podaljša reakcijski čas, zmanjšuje pozornost in sposobnost za vožnjo).

16. NEPRAVILNO

Mnenja so deljena. Abstinenčna kriza praviloma ni tako huda, odvisna je od časa uživanja, količine, od doze,...

17. NEPRAVILNO

Najbolj razširjeno je med 12. in 16. letom.

18. PRAVILNO

Bil je drag, uporabljali so ga bogataši. Do leta 1904 je bil sestavina Coca Cole.

19. PRAVILNO

Pije take količine kave povzroča glavobole, razdražljivost, nespečnost. Ob prenehanju pija se lahko pojavijo glavoboli, utrujenost in razdražljivost.

20. PRAVILNO

Po naši zakonodaji je kaznivo nudenje prostorov za uživanje drog.

21. PRAVILNO

Učinkj drog so različni glede na: prostor, družbo, pričakovanja (npr.: pije s prijatelji na zabavi doživljaš drugače kot če piješ sam).

Depresivnost se po uživanju nekaterih drog poveča.

22. NEPRAVILNO

Prihodek v državno blagajno od davka na cigarete in alkoholne pijače je sicer velik, vendar so izdatki za zdravljenje, izgubljene delovne dneve, pomoč uničenim družinam,... še večji.

23. NEPRAVILNO

Vsakdo, ki poskuša heroin, ne postane zasvojen, vendar heroin zelo hitro povzroča odvisnost. Večina ljudi, ki ga začne uživati, postane odvisnih. Nekdo, ki si vbrzga 30 mg čistega heroina dnevno, bo postal odvisen že v dveh do treh tednih. Mnogo zasvojenec misli, da bodo uživanje lahko kontrolirali, vendar postanejo postopno odvisni. Odvisnost ni neizogibna. 50% uživalec preneha uživati heroin brez strokovne pomoči. Mladi s težavami v družini ali težkimi osebnimi problemi so najbolj rizična skupina.

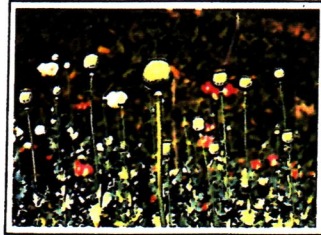
24. PRAVILNO

Pri rednih uživalcih visokih doz poživil (amfetaminov) prihaja do halucinacij, počutijo se ogrožene in postanejo paranoični. To se lahko razvije v duševno bolezen, ki lahko traja več mesecev po prenehanju jemanja poživil.

25. NEPRAVILNO

Vsak, ki uživa kanabis, ne preide na heroin, toda uživalci kanabisa so bolj dovzetni za druge droge.

OPIJATI

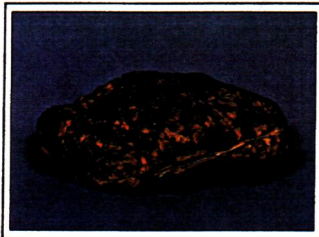


ZRELA MAKOVA GLAVICA



SUROVI OPIJ

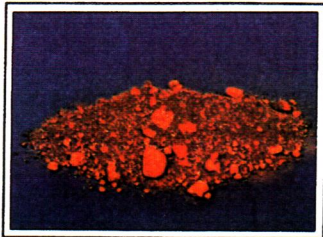
Raw opium
Opio bruto
أفيون خام



10 kg

MORFINSKA BAZA

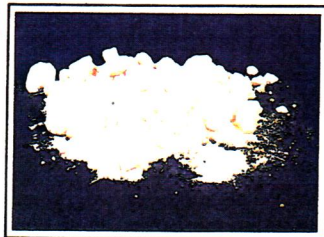
Morphine base
Morfina base
مورفين أساسي



1 kg

HEROINSKA BAZA

Heroin base
Heroina base
هيروين أساسي



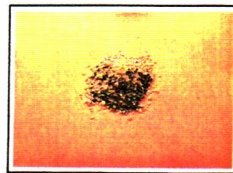
OPIJ

KAJENJE



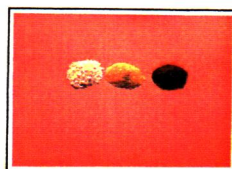
MORFIJ

FIKSANJE INHALIRANJE
KAJENJE



RJAVI SLADKOR

KAJENJE INHALIRANJE
FIKSANJE



HEROIN

FIKSANJE SNIFANJE
KAJENJE

RASTLINA KOKA KOKAIN

KOKINI LISTI

Coca leaves
Hojas de coca
أوراق الكوكا



150 à
400 kg

ŽVEČENJE

CHEWED
BREWED
MASCADAS
HECHAS EN INFUSIÓN
منقوعة / مضوغة

KOKINA PASTA

Cocaine paste, "pasta"
Pasta de coca, pasta
عجين من الكوكا «عجينة»



3 kg

KAJENJE

SMOKED
FUMADA
مدخنة

KOKAIN. BAZA

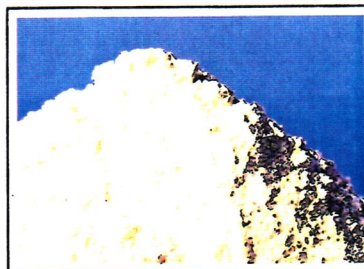
Cocaine base
Cocaína base
كوكاين الأساس



1 kg

KOKAIN

Cocaine hydrochloride
Cloridate de cocaína
كلوريدات الكوكاين



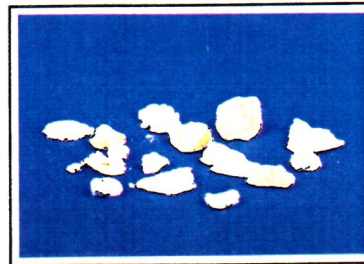
1 kg

SNIFANJE FIKSANJE

SNIFFED/INJECTED
INHALED
TOMADO/INYECTADO
INHALADO
مضوغة / محقونة
مستنشفة

CRACK

Crack cocaine,
rock cocaine
Crack
الكراك



KAJENJE

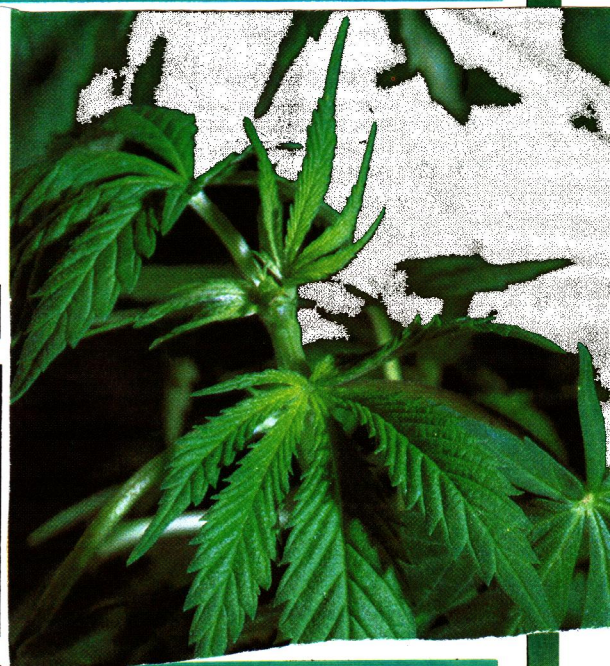
SMOKED
FUMADO
مدخن

KONOPLJA CANNABIS

RASTLINA KANABIS



INDIJSKA KONOPLJA



MARIHUANA (TRAVA)

Herbal cannabis
Hierba de cannabis
عشب الكنايبس



KAJENJE

SMOKED
FUMADA
مدخن

HAŠIŠ

Cannabis resin
or hashish
Résina de cannabis
o hachís
صمغ الكنايبس (حشيش)



KAJENJE

SMOKED
FUMADA
مدخن

HAŠ. OLJE









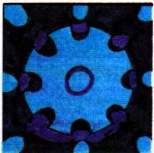
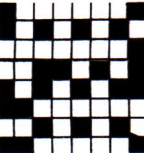


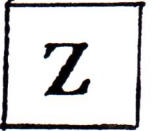








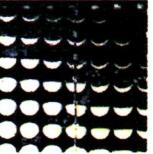





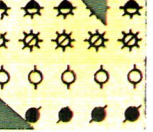
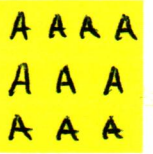



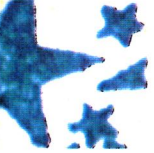





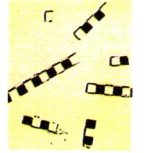

Hashish oil or
cannabis spirit
Aceite de cannabis
زيت الكنايبس



KAJENJE

SMOKED
FUMADA
مدخن










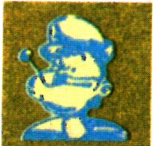

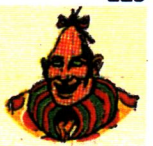

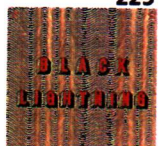






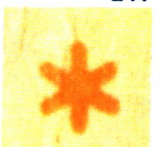



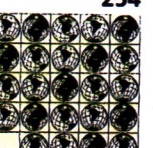




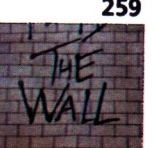





Vzorci LSD pivnikov, 1

036  Ying Yang	051  Flying saucer	160  Superman B	197  Garfield	200  Little Piggy	201  Silver butterfly	202  Om	203  Spirograph
212  Catherine wheel	213  Crossword	214  Witch	215  Splat	216  Z-design	217  Smiley-89	218  Black spot on orange card	219  Batman & Joker
228  Bat B	229  Box	230  CND	231  Orange sun	232  Judge Dredd	233  Moon Phases	234  Sun God	235  Smiley 90
244  Coloured Joker	245  Two Heads	246  Smirky	247  Symbols	248  Capital A	249  Magic Mushroom	250  Private Dick	251  Sun God (16 rays)
260  Galaxy	261  Coloured Turtle	262  White Dove	263  Red Heart on White	264  Winged Key	265  Praying Buddha	266  Chequer Board	267  Palm Trees

Sodelujmo v boju proti zlo
Če ste negotovi, po

V OBLIKI PIVNIKOV

ki se zadnje čase najpogosteje pojavljajo v Sloveniji.

204  Conan El Barbaro	205  Distorted chequer-board	206  Green globe	207  Double-headed serpent	208  Black rings	209  Skull design B	210  Red spot	211  Buddha
220  Chess-pieces on board	221  Popeye B	222  Dragon 89	223  Mr Zippy	224  Bat Design	225  Black lightning	226  Smiley blue eyes	227  Strawberry
236  Chinese Dragon	237  Om 90	238  Sad Ant	239  Purple Haze	240  Gorbachev	241  Yellow Asterisk	242  Yellow Star	243  Gnome
252  Skateboard Girl	253  Aeroplane	254  Globes	255  Saddam Hussein	256  Turtles	257  Red 5 point star	258  Tropical Island	259  Brickwall
268  Bart Simpson	269  Star Wave	270  Water Lily	271  Penguin	272  Eurostar	273  Peace On Earth		

rabam mamil pri mladostnikih.
kličite telefonsko št. 92.