



n  **excuse**
KATALOG PROGRAMOV
Martin Krpan

Kazalo

Uvodna beseda	3
Martin Krpan	4
Spoznavanje sebe in drugih	6
Razredna klima in pripadnost	7
Čustvena pismenost in empatija	8
Vrstniški vpliv	9
Oblikovanje zasvojenosti in zasvojenost s spletom	10
Tveganja in pasti spleta	11
Videoigre	12
Gradnja skupinske dinamike	13
Reševanje konfliktov	14
Samopodoba	15
Uravnavanje čustev	16
Kaj je stres?	17
Tobak	18
Elektronske cigarete	19
Spoprijemanje s stresom	20
Postavljanje meja	21
Učinkovita komunikacija	22
Vpliv medijev in digitalna samopodoba	23
Alkohol	24
Skrb zase	25
Sprejemanje odločitev za zdrav način življenja	26
Kritično mišljenje	27
Reševanje vsakodnevnih stisk	28
Konoplja	29
Fuge in snus	30
Igre na srečo	31

Uvodna beseda

Odtis, ki puisti vtis.

Verjamemo, da je vsak posameznik ključen del družbene identitete in gradnik boljšega sveta. Želimo navdušiti in opolnomočiti vse mlade, željne aktivnega sodelovanja pri soustvarjanju pozitivnih sprememb ter jim približati zavedanje, da so prav oni sami, z edinstvenimi in neponovljivimi osebnostmi, z lastno voljo, energijo in željami, tisti, ki lahko začnejo spreminjati svet na bolje.

Mladinska zveza Brez izgovora Slovenija že od leta 2006 izvaja različne delavnice za učence osnovnih in dijake srednjih šol. Skupaj s številnimi partnerskimi organizacijami skrbimo za promocijo zdravega življenjskega sloga in odgovornega odnosa do okolja, spodbujamo h kvalitetnemu preživljanju prostega časa ter stremimo k opolnomočenju mladih za lažji prehod v svet odraslosti.

Šolam ponujamo širok spekter delavnic, ki preko neformalnega izobraževanja mladostnike okrepijo z znanji in veščinami, ki bodo pomagale pri njihovi rasti v zdrave, odgovorne in aktivne državljane. Izvajalci, dobro usposobljeni mladi, mladinski voditelji in mladinski delavci, se redno izobražujejo na področjih svojega dela, tako da lahko mladim ponudijo interaktivne delavnice in odgovorijo na vsa njihova vprašanja z različnih področij, ki jih delavnice pokrivajo.

Katalog je namenjen osnovnim in srednjim šolam z namenom uvedbe dodatnih izobraževalnih vsebin za učence in dijake. Vse delavnice v katalogu so za šole brezplačne, saj v Brez izgovora Slovenija stremimo k maksimalni pokritosti potreb slovenskih šol s strani javnih sredstev.

Če bi želeli izvesti posamezne delavnice na vaši šoli, nas kontaktirajte na mail delavnice@noexcuse.si.

MARTIN KRPAN

Program za učenje socialnih veščin z namenom preprečevanja zasvojenosti.

CILJNA SKUPINA

7., 8. in 9. razred

CILJI PROGRAMA

Poleg splošnih ciljev programa ima vsaka intervencija določene svoje specifične cilje. Splošni cilji programa so:

- Poglobljeno spoznavanje učencev ter grajenje skupinske dinamike.
- Grajenje varnega in zaupnega odnosa, namenjenega iskrenim vprašanjem in zanimanjem.
- Krepitev socialnih in osebnih veščin pri učencih.
- Opolnomočenje učencev pri pozitivnem pogledu nase, krepitev pozitivnega samozavedanja.
- Krepitev tehnik prepoznavanja stresnih dejavnikov in tehnik samopomoči.
- Spoznavanje škodljivih učinkov zasvojenosti in odvisnosti od substanc ali vedenja.
- Spodbujanje samostojnega in kritičnega mišljenja.
- Opolnomočenje učencev preko učenja pozitivnih navad in življenjskih veščin.
- Spodbujanje razmišljanja o svojem življenju in življenjskih odločitvah ter kako vplivajo na prihodnost.

TRAJANJE PROGRAMA

Program traja tri leta, od 7. do 9. razreda. V vsakem razredu se izvede 5 ur obveznih vsebin delavnic ter od 3 do 4 ure izbirnih vsebin. Možna pa je tudi izvedba posameznih delavnic, pri čemer vsaka delavnica traja eno šolsko uro. Program in vsebine so bolj natančno opisane v katalogu Martina Krpana.

OPIS PROGRAMA

V programu se učenci **urijo v različnih socialnih veščinah**, pridobivajo nova znanja ter **spoznavajo sebe in drug drugega**. Intervencije se osredotočajo na učenje socialnih in življenjskih veščin, uporabnih v širokem spektru situacij, poleg tega pa se dotikajo tudi **preventive na področju zasvojenosti** (alkohol, tobak in tobačni izdelki, konoplja, splet, videoigre, igre na srečo). Osnovna ideja je, da se preko interaktivnih delavnic mlade opremi s potrebnimi veščinami, s pomočjo katerih se bodo znali soočati z različnimi življenjskimi preizkušnjami, se upreti kajenju in pitju alkohola ter nasploh **sprejemati zdrave odločitve**. Preventivna znanost kot učinkovite izpostavlja predvsem večkratne intervencije, ki se ukvarjajo z opolnomočenjem mladih ter razvojem veščin, ki jih lahko mladi uporabijo v različnih življenjskih situacijah, do določene mere pa tudi z oblikovanjem stališč do nekaterih škodljivih vedenj (v tem primeru do uporabe zasvojljivih substanc in drugih tveganih vedenj).



TEMATIKE DELAVNIC

7. RAZRED	<p>SPOZNAVANJE SEBE IN DRUGIH</p> <p>Učenci razmislijo o svojih potrebah in ciljnih ter spoznajo zdrav življenjski slog kot ideal, ki mu je smiselno slediti.</p>	<p>RAZREDNA KLIMA IN PRIPADNOST</p> <p>Učenci se med seboj povežejo in ozavešijo pomembnost medvrstniških odnosov ter občutka pripadnosti.</p>	<p>ČUSTVENA PISMENOST IN EMPATIJA</p> <p>Učenci preko spoznavanja in različnih čustev razvijajo podlago za zdrav odnos do sebe in svojih vrstnikov.</p>	<p>VRSTNIŠKI VPLIV</p> <p>Učenci ozavešijo moč vrstniškega vpliva, razumejo njegove negativne posledice ter razvijajo spretnosti ustreznega zoperstavljanja.</p>	<p>OBLIKOVANJE ZASVOJENOSTI IN ZASVOJENOST S SPLETOM</p> <p>Učenci se spoznajo s tem, kaj je in kako nastane zasvojenost, ter specifično zasvojenosti s spletom in digitalnimi tehnologijami.</p>	<p>TVEGANJE IN PASTI SPLETA</p> <p>Učenci ozavešijo možne pasti, ki jih raba spleta lahko prinaša, ter se učijo uravnotežene uporabe.</p>	<p>VIDEOIGRE</p> <p>Učenci spoznajo lastnosti pojava zasvojenosti z računalniškimi igrami in reflektirajo lastno rabo.</p>	<p>GRADNJA SKUPINSKE DINAMIKE</p> <p>Učenci se zavedajo svojih močnih in šibkih točk pri delu v skupini in dobijo izkušnjo timskega dela.</p>	<p>REŠEVANJE KONFLIKTOV</p> <p>Učenci razumejo pomen konfliktov in razvijajo sposobnost asertivnega vedenja.</p>
8. RAZRED	<p>SAMOPODOBA</p> <p>Učenci razumejo pomembnost zdrave in stabilne samopodobe za mladostnika ter se jo učijo krepiti.</p>	<p>URAVNAVANJE ČUSTEV</p> <p>Učenci ozavešijo in reflektirajo svoje doživljanje in izražanje čustev, razumejo njihov pomen in se urijo v uravnavanju čustev.</p>	<p>KAJ JE STRES?</p> <p>Učenci ozavešijo svoje stresne odzive, razloge zanje ter se učijo konstruktivnih načinov obvladovanja stresa.</p>	<p>TOBAK</p> <p>Učenci se seznanijo z negativnimi posledicami kajenja ter nemoralnimi marketinškimi prijemi tobačne industrije.</p>	<p>ELEKTRONSKE CIGARETE</p> <p>Učenci spoznajo zgodovino nastanka e-cigaret ter preko spoznavanja negativnih učinkov zavrnejo mite o njihovi »neškodljivosti«.</p>	<p>SPOPRIJEMANJE S STRESOM</p> <p>Učenci spoznajo različne načine spoprijemanja s stresom ter njihov pomen v vsakdanjem življenju.</p>	<p>POSTAVLJANJE MEJA</p> <p>Učenci spoznajo pomen postavljanja meja, so opolnomočeni v občutku spoštovanje samega sebe.</p>	<p>UČINKOVITA KOMUNIKACIJA</p> <p>Učenci spoznajo, kako pomembna je učinkovita komunikacija in njene elemente.</p>	
9. RAZRED	<p>VPLIV MEDIJEV IN DIGITALNA SAMOPODOBA</p> <p>Učenci spoznajo vpliv digitalnih medijev na posameznika in njegovo samopodobo.</p>	<p>ALKOHOL</p> <p>Učenci s pomočjo razmišljanja o razlogih in negativnih učinkih pitja alkohola ovrednotijo smiselnost tega vedenja ter vpliv na zdravje.</p>	<p>SKRIB ZASE</p> <p>Učenci ozavešijo pomembnost in lastno odgovornost pri skrbi zase ter raziskujejo različne načine samopomoči.</p>	<p>SPREJEMANJE ODLOČITEV ZA ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA</p> <p>Učenci ozavešijo proces sprejemanja odločitev in se urijo v tem na področju tveganih vedenj in zdravega življenjskega sloga.</p>	<p>KRITIČNO MIŠLJENJE</p> <p>Učenci spoznajo, kaj je kritično mišljenje, in se v njem urijo preko razmisleka o vsebinah, ki so jih spoznavali.</p>	<p>REŠEVANJE VSAKODNEVNIH STISK</p> <p>Učenci spoznajo proces reševanja problemov in preko razmisleka o svojih vsakodnevnih stiskah iščejo načine, kako jih reševati.</p>	<p>KONOPLJA</p> <p>Učenci spoznajo osnovne informacije o konoplji in njenem delovanju ter kritično razmislijo o lastni rabi.</p>	<p>FUGE IN SNUS</p> <p>Učenci spoznajo dejstva o fughah, negativne posledice njihove uporabe, ter jih razumejo kot izdelek tobačne industrije.</p>	<p>IGRE NA SREČO</p> <p>Učenci se seznanijo z nevarnostmi igranja na srečo.</p>

SPOZNAVANJE SEBE IN DRUGIH

CILJNA SKUPINA

7.–9. razred osnovne šole

TRAJANJE PROGRAMA

Ena šolska ura.

CILJI PROGRAMA

- Učenci razmišljajo o in naslovijo svoje cilje in potrebe.
- Učenci se povežejo med sabo in z izvajalcem.
- Učenci spoznajo zdrav življenjski slog kot ideal, ki mu je smiselno slediti.

OPIS PROGRAMA

To je prva delavnica v sklopu programa Martin Krpan, ki služi kot uvod v celoten program in razlaga njegov namen. Tako prva kot zadnja delavnica v programu učencem omogočata celosten pregled in vpogled v **spoznavanje in grajenje zdravega načina življenja**. Izvajalec tekom delavnice z učenci naveže stik, delavnica in aktivnosti pa gradijo proti temu, da se med izvajalcem in učenci vzpostavi zaupanje, ki je podlaga za nadaljnje delo. Učenci naredijo prvi ciljni **razmislek o svojih potrebah in ciljih ter spoznajo zdrav življenjski slog kot ideal**, ki mu je smiselno slediti. Hkrati učenci začnejo **graditi tudi na razredni dinamiki in produktivnemu sodelovanju** drug z drugim.



RAZREDNA KLIMA IN PRIPADNOST

CILJNA SKUPINA

7.–9. razred osnovne šole

TRAJANJE PROGRAMA

Ena šolska ura.

CILJI PROGRAMA

- Učenci razumejo pomen dobre razredne klime.
- Učenci razumejo pojem in pomembnost medvrstniških odnosov.
- Učenci razvijajo socialne veščine v medvrstniških odnosih.
- Učenci spoznajo (pozitivna in negativna) občutja, ki jih doživljamo v medvrstniških odnosih, in ta občutja povežejo s pojmom pripadnosti v odnosih.
- Učenci razumejo, zakaj so pomembni zdravi medvrstniški odnosi, in prepoznajo zdrave odnose v svojem življenju.
- Učenci razumejo, kako lahko pripadnost krepijo v svojem razredu.

OPIS PROGRAMA

Delavnica naslavlja **socialne odnose in občutja, ki jih doživljamo v teh odnosih**, predvsem **občutek pripadnosti**. Ta občutja prenaša na **pozitivno razredno dinamiko**, osredotočanje na skupino in medvrstniške odnose. Osredotoča se na to, katera prijetna doživljanja in pozitivne posledice dobrih odnosov nam omogočajo pripadnost (**sprejetost, občutek zaželenosti, pozitivna samopodoba, lastna in socialna vrednost** itd.) ter katera neprijetna doživljanja povzročata (zavrženost, nesprejetost, občutek lastne nevrednosti ali napak v vedenju itd.). Z delavnico začnemo naslavljeni delovanje mladostnikov v družbi, kjer so **socialne veščine, občutek pripadnosti in socialne kompetentnosti eni izmed največjih varovalnih dejavnikov pred razvojem zasvojenosti** in ostalimi tveganimi vedenji. Preko aktivnosti v delavnici se učenci med seboj povežejo in ozavestijo pomembnost medvrstniških odnosov. Razvijejo znanje o pomenu pripadnosti, povečata se občutek pripadnosti razredu in zavest o pomembnosti zdravih medvrstniških odnosov.



ČUSTVENA PISMENOST IN EMPATIJA

CILJNA SKUPINA

7.–9. razred osnovne šole

TRAJANJE PROGRAMA

Ena šolska ura.

CILJI PROGRAMA

- Učenci spoznajo, da je čustev več in so ta raznolika.
- Učenci se preizkusijo v izražanju in prepoznavanju različnih čustev ter razumejo, da je zato potrebna verbalna in neverbalna komunikacija.
- Učenci razumejo, zakaj so čustva pomembna in zakaj je o njih pomembno govoriti.
- Učenci razvijajo razumevanje lastnih čustev.
- Učenci razumejo, kako se delovanje v skupini povezuje z negativnimi in pozitivnimi čustvi.
- Učenci razvijajo sposobnost empatičnega vživljanja v čustveno stanje drugih.
- Učenci se preizkusijo v odzivanju na čustvena stanja drugih.

OPIS PROGRAMA

Čustva ali emocije so duševni procesi in stanja, ki izražajo človekov vrednostni odnos do zunanjega sveta ali samega sebe. So kompleksen proces, ki vključuje spoznavne ocene situacije ter fiziološke in obrazne reakcije. V šolskem okolju, polnem zahtev, pomembnih odnosov, ciljev itd., se pojavljajo tako **neprijetna kot prijetna čustvena stanja**, zaradi česar je pomembno, da jih učenci znajo prepoznati in se jih zavedati, pa seveda tudi uravnavati (kar naslavljam z drugo delavnico). Hkrati je pomembno, da **spoznajo pojem empatičnega odzivanja na čustvena stanja**, saj s tem dodatno podpiramo njihove socialne veščine ter uspešnost socialnih odnosov. Učenci tekom delavnice preko spoznavanja različnih čustev **razvijajo podlago za zdrav odnos do sebe in vrstnikov**. Ozavestijo in reflektirajo svoje doživljanje in izražanje različnih čustev, tako prijetnih kot tudi neprijetnih.



VRSTNIŠKI VPLIV

CILJNA SKUPINA

7.–9. razred osnovne šole

TRAJANJE PROGRAMA

Ena šolska ura.

CILJI PROGRAMA

- Učenci razumejo potrebo po pripadnosti in sprejetosti kot razlog za pojavnost vrstniškega vpliva.
- Učenci izkusijo proces delovanja vrstniškega vpliva in prepoznajo posamezne vloge v tem procesu (»vplivnež«, »sledilec«, »posebnež«).
- Učenci spoznajo vedenja, v katera nas lahko pripelje podleganje vrstniškemu vplivu.
- Učenci spoznajo »nesmiselnost« uklanjanja vrstniškemu vplivu in iščejo alternativne načine, kako doseči sprejetost in priljubljenost.



OPIS PROGRAMA

Nihče ni rad izključen iz skupine vrstnikov ali prijateljev. Ljudje se pogosto povežejo v skupine glede na svoje hobije in zanimanja. Na tak način pripadaš določeni skupini, v njej se počutiš varno, z njo se identificiraš in se preko nje izražaš. Normalno je, da ljudje potrebujemo občutek pripadnosti in si želimo, da nas vrstniki sprejmejo, kar še posebej velja za mladostnike. Izraz 'vrstniški vpliv' se nanaša na moč, ki jo imajo vrstniki nad posameznikom ali skupino posameznikov v določenem socialnem okolju. Gre za proces, pri katerem posamezniki vplivajo na vedenje, misli in občutke drugih v svoji starostni skupini ali podobnem socialnem krogu. Učenci preko delavnice **ozavestijo moč vrstniškega vpliva**, prepoznajo ter **razločujejo med negativnim in pozitivnim** vrstniškim vplivom, razumejo **negativne posledice vrstniškega vpliva** ter **razvijajo spretnosti ustreznega zoperstavljanja**.



OBLIKOVANJE ZASVOJENOSTI IN ZASVOJENOST S SPLETOM

CILJNA SKUPINA

7.–9. razred osnovne šole

TRAJANJE PROGRAMA

Ena šolska ura.

CILJI PROGRAMA

- Učenci razumejo, kako delujeta zasvojenost in odvisnost.
- Učenci razumejo, kako nastane zasvojenost s spletom in digitalnimi tehnologijami.
- Učenci poznajo glavne dejavnike tveganja za nastanek, glavne znake in negativne posledice, ki jih zasvojenost s spletom prinese s sabo.
- Učenci razlikujejo med uravnoteženo ter prekomerno uporabo spleta ter zasvojenostjo s spletom.

OPIS PROGRAMA

Obstaja več vrst spletne zasvojenosti in vsaka od njih ima svoje zakonitosti in posebnosti. Kljub temu dinamika zasvojenosti ostaja enaka. V samem središču življenja zasvojene osebe je določena (spletna) vsebina, oseba postane kompulzivni uporabnik teh (spletnih) vsebin in je ujeta v nenehno iskanje ugodja. Pojavi se hrepenenje po ponovni uporabi (spletnih) vsebin, ki je povezano z možganskim sistemom za nagrajevanje, ki preko sproščanja dopamina vpliva na občutenje ugodja. Če posameznik ne more dostopati do teh vsebin, ima odtegnitvene simptome, ki so lahko psihične ali fizične narave, na primer tresenje, razdražljivost, težave s spanjem. Pogosti so tudi konflikti z drugimi osebami, zmanjšan interes za druge aktivnosti in občutek izgube nadzora nad življenjem. Tekom delavnice se učenci **spoznajo s tem, kaj je in kako nastane zasvojenost**, ter bolj specifično in **podrobno spoznajo zasvojenosti s spletom in digitalnimi tehnologijami**. Preko razmišljanja o rabi spleta **ovrednotijo lastno rabo**.





TVEGANJA IN PASTI SPLETA

CILJNA SKUPINA

7.–9. razred osnovne šole

TRAJANJE PROGRAMA

Ena šolska ura.

CILJI PROGRAMA

- Učenci kritično ovrednotijo na eni strani prednosti, na drugi pa negativne plati oziroma pasti, ki nam jih prinašata splet in digitalna tehnologija.
- Učenci se seznanijo z različnimi oblikami spletnih zasvojenosti in njihovimi simptomi.
- Učenci se seznanijo s pastmi spleta.
- Učenci poiščejo načine, kako zmanjšati uporabo spleta in digitalnih tehnologij.

OPIS PROGRAMA

Tekom delavnice **bolj poglobljeno naslovimo tveganja zasvojenosti s spletom in digitalnimi tehnologijami**, kot tudi druge **pasti, ki jih uporaba spleta prinaša**. Z učenci skupaj odkrivamo, kaj so **posledice zasvojenosti** in druge **negativne posledice prekomerne ali neinformirane uporabe** digitalnih tehnologij. Ključni znak zasvojenosti z digitalno tehnologijo in spletnimi vsebinami je močan čustveni odziv ob odvzemu možnosti njene uporabe (npr. čustva jeze in besa, grožnje itd.) ali celo fizičen napad. Drugi znak zasvojenosti s spletnimi vsebinami je izguba občutka kontrole nad uporabo naprav, kar se kaže v tem, da oseba uporablja naprave tudi, ko tega ni želela ali načrtovala. Uporaba spleta lahko postane način spoprijemanja s stresom in stiskami, ki se sčasoma poglobljajo. Osebe s težavami te največkrat racionalizirajo in zanikajo, zaradi česar težko sprejmejo odločitev, da poiščejo pomoč. Poleg zasvojenosti in njenih posledic pasti spleta segajo tudi na področja nasilja ali zlorab (osebnih podatkov, lastnine, identitete itd.). Učence tekom delavnice ozavestimo o možnih pasteh, ki jih uporaba spleta lahko prinaša, in o različnih oblikah spletnih zasvojenosti, ki se lahko razvijejo, ter jih **spodbudimo k uravnoteženi uporabi**.



VIDEOIGRE

CILJNA SKUPINA

7.–9. razred osnovne šole

TRAJANJE PROGRAMA

Ena šolska ura.

CILJI PROGRAMA

- Učenci spoznajo, da lahko digitalni mediji vplivajo na naše počutje in razpoloženje v resničnem življenju.
- Učenci raziskujejo in spoznajo pogostost igranja računalniških iger med mladostniki in njihovo vrednotenje tega početja.
- Učenci razmislijo, ali nasilje v računalniških igrah vodi v nasilno vedenje v resničnem življenju.
- Učenci spoznajo, kakšne škodljive posledice prinaša prekomerno igranje videoiger.
- Učenci kritično vrednotijo svojo lastno uporabo videoiger.
- Učenci spoznajo, zakaj so videoigre tako zasvojljive.

OPIS PROGRAMA

Namen programa Videoigre je **spoznavanje pojava zasvojenosti, specifično z videoigrama**. Tekom delavnice učenci preko različnih interaktivnih aktivnosti **reflektirajo lastno uporabo videoiger** in ozavešajo, kako preprečiti zasvojenost. Z aktivnostmi odkrivamo različna čustvena stanja, ki jih lahko doživljamo, ko igramo videoigre. Doživljanje čustev povežemo z razvojem zasvojenosti, kako na nas vpliva nasilje v igrah ter kako smo **zaradi vpetosti in vživetosti v videoigre še bolj podvrženi k razvoju zasvojenosti**. Z učenci se pogovarjamo o različnih načinih, ki jih že uporabljajo ali pa bi jih lahko začeli uporabljati, da **zmanjšajo negativen vpliv prekomernega igranja videoiger**. Naslovimo povezanost igranja videoiger s pojavljanjem nasilja. Skupaj odkrivamo tudi škodljive **posledice prekomernega igranja videoiger** in spoznavamo zasvojljive elemente videoiger. Cilj programa je predvsem ozavešiti učence o nezdravih vedenjih in prekomernem igranju videoiger. Program jih opremi z znanjem, kako prepoznati ta vedenja pri sebi in pri drugih, da lahko nato poiščejo ustrezno pomoč v prihodnosti.

GRADNJA SKUPINSKE DINAMIKE

CILJNA SKUPINA

7.–9. razred osnovne šole

TRAJANJE PROGRAMA

Ena šolska ura.

CILJI PROGRAMA

- Učenci ugotovijo, da so za uspeh v skupini potrebne različne vloge.
- Učenci razmišljajo o svojih močnih in šibkih točkah/karakteristikah pri delu v skupini.
- Učenci prepoznajo vlogo, ki jo v skupini najpogosteje zavzamejo sami.
- Učenci spoznajo, da je uspeh skupine odvisen od prispevka vseh njenih članov.

OPIS PROGRAMA

Skupinska dinamika je kompleksen koncept, ki odraža način delovanja skupine in je v veliki meri odvisen od osebnosti, želja, ciljev in namenov njenih članov. Vsak posameznik prinaša v skupino svoje edinstvene lastnosti, kar močno vpliva na interakcije znotraj skupine in na končne rezultate, ki jih skupina doseže. Skupine se oblikujejo z namenom, da opravljajo določene naloge, vendar pa so člani skupine tudi posamezniki z lastnimi interesi in potrebami. Ta raznolikost interesov lahko vodi do kompleksnih dinamik znotraj skupine, saj se vsak posameznik sooča z izzivi usklajevanja svojih potreb in pričakovanj s potrebami in pričakovanji skupine kot celote. Razred je skupina, ki je primorana skupaj delovati razmeroma dolgo obdobje, pri čemer kljub nekaterim skupnim ciljem združuje veliko število individualnih želja in namer. Učenci tekom delavnice razvijajo **sposobnost samorefleksije in samospoznavanja** ter se **aktivno vključujejo v procese skupinskega dela**. Skozi interaktivne dejavnosti dobijo **vpogled v svoje močne in šibke točke pri delu v skupini** ter **dobijo izkušnjo timskega sodelovanja**.



REŠEVANJE KONFLIKTOV

CILJNA SKUPINA

7.–9. razred osnovne šole

TRAJANJE PROGRAMA

Ena šolska ura.

CILJI PROGRAMA

- Učenci se seznanijo s pojmom konflikta.
- Učenci razumejo, da konflikti niso nujno nekaj slabega, in prepoznajo pozitivne aspekte konstruktivnega reševanja konfliktov.
- Učenci so zmožni razumeti, da do konfliktov pride zaradi različnih perspektiv in potreb posameznikov.
- Učenci spoznajo posledice različnih načinov odziva na konfliktno situacijo (agresivnega, pasivnega in asertivnega).
- Učenci razumejo, da je pri konfliktu pomembnih več dejavnikov, na primer njihovo čustveno stanje, značilnosti sogovorca in okolje.

OPIS PROGRAMA

Delavnica začne naslavljati **asertivno vedenje, predvsem z izražanjem svojih stališč in mnenj na spoštljiv način** do drugega. Ta tematika je pomembna, saj opolnomoči učence, da se počutijo **sposobnejši pri odzivanju v odnosih**, zagovarjanju svojega mnenja in upoštevanju mnenj drugih. Na ta način se lahko bolj učinkovito spopadejo z družbenimi in vrstniškimi pritiski. Z delavnico želimo doseči, da učenci razumejo, da so **konflikti neizogiben del našega življenja ter delovanja v socialnih skupnostih, vendar niso nujno nekaj slabega**, saj jih lahko z ustreznim pristopom razrešimo, kar pripelje do pozitivne spremembe in napredka. Tekom delavnice spoznajo **tri načine reševanja konfliktov**. Spodbujamo zavedanje, da se na konflikte odzovemo skladno s svojo zaznavo situacije in ne nujno skladno z realnostjo. Tekom delavnice učenci **spoznajo in razumejo pomen konfliktov** ter razvijajo sposobnosti asertivnega vedenja kot njihovega konstruktivnega načina reševanja..



SAMOPODOBA

CILJNA SKUPINA

7.–9. razred osnovne šole

TRAJANJE PROGRAMA

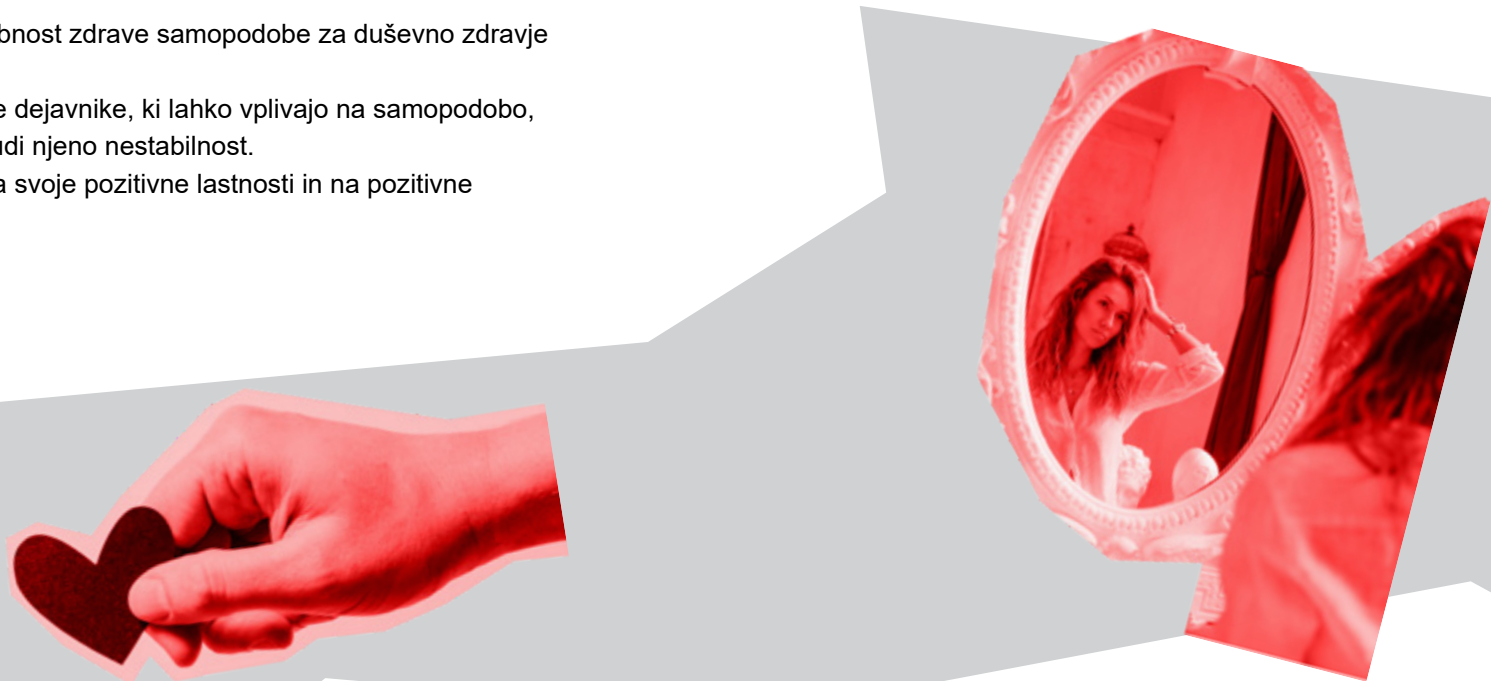
Ena šolska ura.

CILJI PROGRAMA

- Učenci se seznanijo s pojmom 'samopodoba' in 'lepotni ideal' in pojma razumejo.
- Učenci razumejo pomembnost zdrave samopodobe za duševno zdravje in delovanje nasploh.
- Učenci ozavešajo številne dejavnike, ki lahko vplivajo na samopodobo, in posledično razumejo tudi njeno nestabilnost.
- Učenci se osredotočijo na svoje pozitivne lastnosti in na pozitivne lastnosti drugih.

OPIS PROGRAMA

Samopodoba je sklop zaznav, misli in prepričanj, ki jih ima posameznik o sebi, ali subjektivna zaznava osebnosti. V veliki meri je odvisna od izkušenj v otroštvu, saj na lastno dožemanje samega sebe vplivajo zgodnji odnosi s pomembnimi drugimi, ki so nam v otroštvu predstavljali 'ogledalo', saj se ne oblikujemo le v skladu z lastnimi potenciali, lastnostmi in izkušnjami. Tekom delavnice spoznajo različne vidike samopodobe, saj se **deli na akademsko, socialno, čustveno in telesno samopodobo**. Preko naslavljanja in krepitev **pozitivnega zaznavanja in vrednotenja samega sebe** mladostnike spodbujamo k bolj **zdravemu pristopu do samega sebe ter vedenj**, v katera se vključuje, k večjemu samospoštovanju in samozaupanju. Tekom delavnice krepitev **razumevanje pomembnosti zdrave in stabilne samopodobe** ter spodbujamo krepitev samopodobe preko osredotočanja na pozitivne lastnosti pri samemu sebi in pomembnih drugih.



URAVNAVANJE ČUSTEV

CILJNA SKUPINA

7.–9. razred osnovne šole

TRAJANJE PROGRAMA

Ena šolska ura.

CILJI PROGRAMA

- Učenci spoznajo občutenje določenih neprijetnih čustev in se zavedajo pomembnosti njihovega uravnavanja.
- Učenci reflektirajo svoje doživljanje in izražanje neprijetnih čustev.
- Učenci razumejo pomembnost izražanja čustev.
- Učenci razumejo pomen nekaterih neprijetnih čustev.
- Učenci razumejo pomembnost in spoznajo načine upravljanja z negativnimi čustvi.

OPIS PROGRAMA

Uravnavanje čustev predstavlja posameznikov nadzor nad čustvi oziroma sposobnost ustreznega prilagajanja čustev določeni situaciji. Je posameznikova sposobnost ustreznega izražanja čustev tako z besedami kot tudi s svojim vedenjem oziroma odzivom na dano dražljajsko situacijo. Medtem ko so neprijetna čustva sestavni del vsakdana, je tudi obvladovanje teh čustev pomembna in ključna sposobnost, ki se je ljudje načeloma priučimo v času odraščanja, deloma pa je pogojena tudi z razvojem možganov v zgodnjih letih odraščanja. Tekom delavnice **krepimo ozaveščanje in refleksijo doživljanja in ustreznega izražanja** različnih čustev, tako prijetnih kot tudi neprijetnih, pri mladostnikih. Preko aktivnosti stremimo k temu, da učenci **razumejo pomen posameznih čustev** in se urijo v uravnavanju njihovega izražanja. Učenci se učijo predvsem **upravljanja z neprijetnimi čustvi**.



KAJ JE STRES?

CILJNA SKUPINA

7.–9. razred osnovne šole

TRAJANJE PROGRAMA

Ena šolska ura.

CILJI PROGRAMA

- Učenci se seznanijo s pojmom stresa, razumejo njegovo delovanje, poznajo možne razloge zanj (stresorje) ter se zavedajo subjektivnosti doživljanja stresa (ista situacija je za nekoga bolj in za drugega manj stresna).
- Učenci ozaveštujejo lastne telesne, vedenjske in čustvene odzive na stres.
- Učenci reflektirajo stres, ki so ga občutili pred kratkim, skupaj z vedenjskimi, čustvenimi in telesnimi odzivi.
- Učenci ozaveštujejo, da stres doživljamo v različnih situacijah in na različne načine.
- Učenci se seznanijo s konstruktivnimi in nekonstruktivnimi načini obvladovanja stresa in ozaveštujejo načine, na katere se s stresom soočajo sami.



OPIS PROGRAMA

Stres je stanje napetosti, ki se pojavi, kadar smo soočeni z zahtevami iz okolja, ki jim nismo kos, ali kadar doživimo ali smo priča dogodku, ki ga zaznamo kot ogrožajočega ali neprijetnega. Gre za fiziološki, psihološki in vedenjski odziv organizma, ki se poskuša prilagoditi in privaditi notranjim in zunanjim stresnim dražljajem (stresorjem). Reakcija »boj ali beg« je znak, da je posameznik v nevarnosti, in mu pomaga, da se zaščiti. Ta reakcija je dobro služila v preteklosti, ko je moral človek npr. bežati pred divjo živaljo ali naravno katastrofo, danes pa so pogosteje potrebne druge reakcije. Ko se posameznik sooča s težavami v vsakdanjem življenju, se pogosto sproži stresna reakcija, vendar se je oseba pogosto sploh ne zaveda, čeprav ima številne negativne posledice na naše delovanje ter duševno in fizično zdravje. Učenci tekom delavnice **ozaveštujejo svoje stresne odzive**, ki jih doživljajo v različnih situacijah, ter jih razumejo kot nekaj normalnega. Ozaveštujejo tudi **razloge, ki jih do stresnega odziva običajno pripeljejo, ter situacije, v katerih se stres pojavlja**. Učenci se učijo **konstruktivnih načinov obvladovanja stresa**.



TOBAK

CILJNA SKUPINA

7.–9. razred osnovne šole

TRAJANJE PROGRAMA

Ena šolska ura.

CILJI PROGRAMA

- Učenci se seznanijo s strupenimi snovmi v cigareti.
- Učenci prepoznajo negativne učinke kajenja.
- Učenci razmišljajo o razlogih, zakaj ljudje kadijo, in skušajo najti alternative.
- Učenci se seznanijo s pojmom aktivnega in pasivnega kajenja in vpliva obojega na zdravje.
- Učenci se na kratko seznanijo s tobačno zaroto.

OPIS PROGRAMA

Delavnica Tobak ozavešča mlade o **negativnih učinkih aktivnega in pasivnega kajenja** ter o **nemoralnih marketinških prijemih tobačne industrije**. Cilj delavnice je ozavestiti kar največ mladih o tej tematiki in jim tako **predati znanje o eni najbolj škodljivih legaliziranih, zasvojljivih snovi na svetu**. Kot dodatek tej delavnici se lahko izvede tudi program Eksperimenti o tobaku (v trajanju ene ali več šolskih ur), pri čemer učenci področje spoznajo tudi preko praktičnih poskusov, ki prikazujejo posledice tobaka na telo kadilca. Preko pogovora o vsebini cigaretnega dima, posledicah kajenja in mitih o kajenju ter razblinjanja ideje, da je kajenje privlačno, pa še dodatno razširimo njihovo razumevanja kajenja in tobačne industrije.



ELEKTRONSKE CIGARETE

OPIS PROGRAMA

S programom Elektronske cigarete želimo mladostnike poučiti o nastanku in škodljivosti elektronskih cigaret, razbiti mite o njih in jih pripeljati do točke, kjer se bodo znali **informirano odločati za njihovo uporabo ali neuporabo**. Tekom programa udeleženci spoznajo **zgodovino tobačne industrije**, njene vzpone in počasni upad učinkovitosti pridobivanja novih uporabnikov tekom zadnjih dvajsetih let. Spoznajo, da se je kot rešitev tega upada učinkovitosti razvil nov produkt, imenovan elektronske cigarete. Slednje imajo nekatere lastnosti, zaradi katerih so (predvsem mladim) privlačnejše od obstoječih tobačnih izdelkov. V okviru programa spoznavamo te lastnosti, hkrati pa naslavljamo, kako so lahko ravno te vzrok za večje tveganje ob uporabi. Spoznavamo **negativne učinke uporabe elektronskih cigaret ter marketinške strategije**, ki se, kot so se pred leti uporabljale za tobačne izdelke, sedaj uporabljajo za elektronske cigarete. Poleg drugih škodljivih snovi naslovimo **škodljive učinke nikotina, nastanek zasvojenosti in vpliv nikotina na razvoj možganov mladostnikov**. Naslovimo tudi negativne posledice na okolje. Tekom celotne delavnice razvijamo večjo kritičnost do izdelkov tobačne industrije in naslovimo nekatere načine, s katerimi se lahko uprejo družbenim pritiskom uporabe elektronskih cigaret.

CILJNA SKUPINA

7.–9. razred osnovne šole

TRAJANJE PROGRAMA

Ena šolska ura.

CILJI PROGRAMA

- Učenec razume, da so e-cigarete nov proizvod iste tobačne industrije. Spozna zgodovinska dejstva o tobačni industriji in ozavesti dejstvo, da so e-cigarete le nova metoda za pridobivanje mladih uporabnikov.
- Učenec se spozna s sestavo e-cigaret in vplivu sestavin e-cigaret na njegovo zdravje.
- Učenec razmišlja o vplivu e-cigaret na družbo in okolje.
- Učenec ozavesti mite o elektronskih cigaretah in resnice, ki jih prikrivajo.



SPOPRIJEMANJE S STRESOM

CILJNA SKUPINA

7.–9. razred osnovne šole

TRAJANJE PROGRAMA

Ena šolska ura.

CILJI PROGRAMA

- Učenci spoznajo, kaj so tehnike spoprijemanja s stresom in zakaj so uporabne in pomembne v vsakdanjem življenju.
- Učenci reflektirajo o svojih lastnih vsakodnevnih izzivih in težavah, pri katerih jim lahko tehnike pomagajo.
- Učenci se urijo v poslušanju, spremljanju in opazovanju svojih telesnih procesov.
- Učenci spoznajo vpliv zunanjega okolja na njihovo notranje doživljanje.
- Učenci spoznajo pravila sočutne komunikacije in osredotočenosti na drugega.
- Učenci dobijo izkušnjo različnih načinov sproščanja, ki jih lahko kasneje prakticirajo tudi sami.

OPIS PROGRAMA

Na ogrožajoče in stresne situacije naše telo reagira s telesnimi, čustvenimi in vedenjskimi odzivi (npr. povečanje napetosti v mišicah, umik in beg, izogibanje, pospešeno bitje srca, doživljanje neprijetnih občutij itd.). Stanje napetosti povzroča utrujenost, zaskrbljenost, razvijejo se bolečine v mišicah, lahko tudi glavobol. S sproščanjem tako lahko dosežemo občutek umirjenosti, zmanjšanje mišične napetosti, nižji krvni pritisk, nižji srčni utrip, znižanje izločanja hormonov, ki povzročajo odziv »boj-beg« itd. Sproščanje je ena temeljnih poti do dobrega počutja. Nanaša se na doseganje fiziološkega stanja, ki je ravno obratno od tistega, ki ga doživljamo, kadar smo pod stresom. Poznamo več tehnik za doseganje stanja sproščenosti (npr. dihanje s prepono, globoko dihanje, postopno mišično sproščanje, vizualizacija pomirjujočega dogodka, meditacija itd.). Tekom delavnice učenci spoznajo **pomembnost in različne načine spoprijemanja s stresom** ter **njihov pomen za vsakdanje življenje** ter jih preko preprostih vaj **vadijo, da bi jih kasneje lahko prenesli v svoj vsakdan.**



POSTAVLJANJE MEJA

CILJNA SKUPINA

7.–9. razred osnovne šole

TRAJANJE PROGRAMA

Ena šolska ura.

CILJI PROGRAMA

- Učenci se naučijo prepoznavati situacije, v katerih so njihove meje kršene, in čustva, ki jih ob tem občutijo.
- Učenci se naučijo ustrezne komunikacije in izražanja ob tem, ko so meje kršene.
- Učenci razumejo, kdaj so prestopili meje drugega, in gradijo k temu, da je takšnega vedenja v prihodnosti manj.
- Učenci krepijo občutek nadzora nad lastnim življenjem.
- Učenci reflektirajo občutek lastne kompetentnosti ob ustreznem izražanju svojega mnenja.
- Učenci reflektirajo lastno samopodobo in prijetna občutja ob postavljanju meja.



OPIS PROGRAMA

Osebne meje so meje, ki jih postavljamo v odnosih in so ključnega pomena za občutek osebne identitete, za človekovo fizično in duševno zdravje ter kakovostne odnose. Osebne meje so **nujno potrebne, da lahko prepoznamo sebe kot od drugih ločeno bitje**, saj določajo prostor, kjer se končam “jaz” in se začnejo “drugi”. **Učenje postavljanja in vzdrževanja zdrave osebne meje** je način, kako poskrbimo za dobro duševno in čustveno zdravje, pomagajo nam preprečiti izgorelost, utrujenost ter omogočajo razvoj osebnosti in avtonomije. Odražajo se kot dobra samozavest, moč soodločanja v odnosu, odkritost, asertivnost in razumevanje lastnih in tujih čustev. Tekom delavnice učenci spoznajo **pomen postavljanja meja in kaj nam zdrave meje sporočajo** (tj. spoštovanje samega sebe, postavljanje zase ter za svoje vrednote, občutek kompetentnosti pri vodenju lastnega življenja).



UČINKOVITA KOMUNIKACIJA

CILJNA SKUPINA

7.–9. razred osnovne šole

TRAJANJE PROGRAMA

Ena šolska ura.

CILJI PROGRAMA

- Učenci razumejo kompleksnost komunikacije, se seznanijo s pojmom besedna in nebesedna komunikacija in vedo, kaj vse spada pod posamezno vrsto.
- Učenci dobijo izkušnjo enosmerne in dvosmerne komunikacije in razumejo prednosti slednje.
- Učenci dobijo izkušnjo neučinkovite komunikacije ter razumejo, kaj vse lahko dobro komunikacijo ovira in otežuje.
- Učenci poznajo pravila/elemente učinkovite komunikacije.
- Učenci razumejo, da lahko ob prenosu informacij pride do njihovega izkrivljanja.
- Učenci se seznanijo s tem, kaj aktivno poslušanje je in kaj ni.
- Učenci vadijo aktivno poslušanje v praksi.

OPIS PROGRAMA

Delavnica naslavlja dva pomembna vidika medosebnih odnosov, in sicer **učinkovito komunikacijo in aktivno poslušanje**, ki se medsebojno prepletata. Učenci sicer običajno dobro poznajo osnovne definicije komunikacije (delitev na besedno in nebesedno, ipd.), zato jim v delavnici predvsem poskušamo osvetliti kompleksnost komunikacije, ponazoriti **pomembnost dvosmerne komunikacije** in jih **seznaniti z elementi učinkovite komunikacije**. Dodatno jim želimo predstaviti pomen aktivnega poslušanja in jim predstaviti nekatere pomembne tehnike. Učinkovita komunikacija je podlaga za zdrave medosebne odnose, ti pa so eden izmed najpomembnejših varovalnih dejavnikov pri uporabi substanc in drugih tveganih vedenj. Tekom delavnice učenci spoznajo, kako pomembna je učinkovita komunikacija in **kaj vse jo lahko otežuje**.



VPLIV MEDIJEV IN DIGITALNA SAMOPODOBA

CILJNA SKUPINA

7.–9. razred osnovne šole

TRAJANJE PROGRAMA

Ena šolska ura.

CILJI PROGRAMA

- Učenci razmislijo, kakšen vpliv imajo mediji in družbena omrežja na njihovo vsakodnevno življenje.
- Učenci ozavestijo, kakšne lepote ideale predstavljajo mediji in zakaj.
- Učenci kritično ovrednotijo oglase za popularne izdelke v okviru lepotnih idealov, ki jih oglasi prikazujejo.
- Učenci spoznajo, da življenje, ki ga ljudje prikazujejo na družbenih omrežjih, ni nujno v skladu z resničnim življenjem.

OPIS PROGRAMA

Mediji so sestavni del naše kulture. S svojim vplivom posegajo na mnoga področja našega življenja, saj ljudi silijo k posnemanju in nam sugerirajo svoja mnenja. V poplavi medijev in informacij se je težko znati, veliko podatkov je lažnih ali neverodostojnih, virtualni svet družbenih omrežij nas ločuje od resničnosti. Vse to ima **močan in pogosto negativen vpliv na oblikovanje samopodobe in identitete mladostnika**. Učenci **kritično razmislijo o elementih zdravega življenjskega sloga**, ki smo ga odkrivali skozi celoten program Martina Krpana, ter **uvidijo nerealne predstave digitalnih omrežij** in vpliv, ki ga imajo mediji na naše življenje.





ALKOHOL

CILJNA SKUPINA

7.–9. razred osnovne šole

TRAJANJE PROGRAMA

Ena šolska ura.

CILJI PROGRAMA

- Učenci spoznajo osnovne merice alkohola.
- Učenci se prepričajo, da ne pije toliko mladih, kot so mislili, in izvejo, zakaj pogosto precenimo, koliko mladih pije.
- Učenci razmislijo o tem, zakaj njihovi vrstniki pijejo ali ne pijejo ter kakšne so lahko kratkoročne ali dolgoročne posledice pitja alkohola.
- Učenci razmišljajo o tem, zakaj je alkohol privlačen ljudem.
- Učenci dobijo osnovne informacije o delovanju alkohola in njegovih negativnih učinkih.

OPIS PROGRAMA

Namen delavnice je, da preko razmišljanja o **razlogih in negativnih učinkih pitja alkohola učenci ovrednotijo smiselnost tega vedenja**, hkrati pa spoznajo, da kljub splošnemu prepričanju to ni nekaj, kar počne večina njihovih vrstnikov. Udeleženci se spoznajo s sistemom meric in z osnovnimi informacijami o alkoholu. Spoznajo, da je alkohol **zasvojljiva substanca, močno prisotna in legitimizirana v slovenski družbi**, za katero ne obstaja varna meja uporabe. S pomočjo izvajalca ugotovijo, kaj so razlogi, da nekateri mladi pijejo, medtem ko drugi ne. Sami preko interaktivnih metod identificirajo kratkoročne in dolgoročne posledice pitja alkohola in razumejo, da **so posledice pitja tako zdravstvene kot tudi socialne in ekonomske**. Učenci se seznanijo z nameni in delovanjem **alkoholne industrije**, s poudarkom na oglaševanju, in razumejo, kako alkoholna industrija zavaja svoje potrošnike, ter si o tem ustvarijo mnenje.



SKRB ZASE

CILJNA SKUPINA

7.–9. razred osnovne šole

TRAJANJE PROGRAMA

Ena šolska ura.

CILJI PROGRAMA

- Razumevanje skrbi zase kot odgovornosti, ki jo nosi vsak posameznik do samega sebe.
- Prepoznavanje različnih področij, na katerih moramo poskrbeti za lastno blagostanje (telesno, socialno, duševno itd.).
- Učenje tehnik za skrb zase.
- Reflektiranje lastne dejavnosti na tem področju.
- Prepoznavanje vsakdanjih življenjskih situacij, kjer je skrb zase potrebna.
- Povezovanje skrbi zase s konceptom duševnega zdravja.

OPIS PROGRAMA

Skrb zase je proces, ki vključuje aktivnosti in odločitve, namenjene ohranjanju in izboljšanju lastnega fizičnega, čustvenega in duševnega blagostanja. Gre za zavedanje lastnih potreb, želja, meja in vrednosti, ter vedenje v skladu s tem zavedanjem. Skrb zase je ključnega pomena za splošno dobro počutje posameznika in vpliva na kakovost življenja, odnose, produktivnost ter sposobnost obvladovanja vsakodnevnih izzivov. Za dobro skrb zase je ključnega pomena **zavedanje lastnih čustev in telesnih potreb**, saj nam omogočajo, da prepoznamo, kdaj moramo nameniti več časa in virov aktivnostim, s katerimi poskrbimo za dobro fizično in psihično zdravje. Učenci tekom delavnice **ozavestijo pomembnost in lastno odgovornost pri skrbi zase** ter **raziskujejo načine, kako ter na katerih področjih lahko to dosežajo**.

SPREJEMANJE ODLOČITEV ZA ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA

CILJNA SKUPINA

7.–9. razred osnovne šole

TRAJANJE PROGRAMA

Ena šolska ura.

CILJI PROGRAMA

- Učenci ozaveštujejo svoj lasten proces sprejemanja odločitev.
- Učenci ugotovijo razliko med odločanjem v primeru avtomatskih odločitev in preišljenih odločitev.
- Učenci razmišljajo o kratkoročnih in dolgoročnih posledicah različnih odločitev.
- Učenci vrednotijo stopnjo tveganja pri različnih dejanjih, povezanih s pitjem alkohola in kajenjem tobačnih izdelkov.
- Učenci vadijo hitro odločanje glede tveganih vedenj pod pritiskom in v odnosih s prijatelji.
- Učenci vadijo vztrajanje pri lastnih odločitvah.
- Učenci si postavijo cilje, ki bi njihovo življenje naredili bolj zdravo.
- Učenci razmišljajo o notranjih in zunanjih dejavnikih za sprejemanje odločitev.

OPIS PROGRAMA

Delavnica naslavlja **sposobnost sprejemanja odločitev za zdrav življenjski slog**, s čimer se srečujemo na vsakodnevni ravni. Običajno se ljudje zavedamo sprejemanja odločitev predvsem takrat, ko gre za večje, ključne življenjske odločitve, vse lažje odločitve pa prepustimo podzavesti. Vendar so ravno vsakodnevne majhne odločitve oziroma navade tiste, ki imajo lahko velik negativni vpliv na naše življenje. Ravno navade so tiste, ki skozi čas višajo ali nižajo kakovost našega življenja. Osnova sprejemanja dobrih odločitev je, da znamo čim bolj natančno predvideti, kakšne posledice bo imelo naše dejanje, ki temelji na odločitvi, v prihodnosti. Bolj kot uvidimo te posledice, boljše odločitve sprejemamo. Učenci tekom delavnice **ozaveštujejo proces sprejemanja odločitev** in **sposobnost postavljanja ciljev**. Urijo se **v sprejemanju odločitev na podlagi tveganj in na področju tveganih vedenj, kot sta kajenje in pitje alkohola**.



KRITIČNO MIŠLJENJE

CILJNA SKUPINA

7.–9. razred osnovne šole

TRAJANJE PROGRAMA

Ena šolska ura.

CILJI PROGRAMA

- Učenci spoznajo, kaj je kritično mišljenje.
- Učenci spoznajo zakaj je pomembno, da preverjamo vire informacij.
- Učenci kritično razmišljajo o dejavnih zdravega življenjskega sloga.
- Učenci ovrednotijo celoten projekt Martin Krpan.

OPIS PROGRAMA

Kritično razmišljanje je sposobnost in pripravljenost vrednotenja trditev ter objektivno presojanje na podlagi dobro podprtih argumentov. Idealen kritični mislec je vedoželjen, dobro poučen, zaupa v razum, je odprt, fleksibilen, pošten v ocenjevanju in v soočanju z osebnimi zmotami, preudaren v presojanju, pripravljen ponovno premisliti, natančen pri obravnavi tem itd. Kritično razmišljanje ne pomeni slepega sprejemanja vseh pridobljenih spoznanj, temveč njihovo ustrezno vrednotenje. Kritično razmišljanje je sposobnost, katere vrednosti se pogosto ne zavedamo in pomembno vpliva na uspešnost v življenju. **S kritičnim razmišljanjem zavestno rešujemo probleme**, za razliko od nekritičnega razmišljanja, ki je rutinsko in sledi že ustaljenim miselnim navadam. Učenci tekom delavnice **kritično razmislijo o elementih zdravega življenjskega sloga**, ki smo ga odkrivali skozi celoten program Martina Krpana.



REŠEVANJE VSAKODNEVNIH STISK

CILJNA SKUPINA

7.–9. razred osnovne šole

TRAJANJE PROGRAMA

Ena šolska ura.

CILJI PROGRAMA

- Učenci razmislijo, s kakšnimi stiskami in problemi se soočajo sami.
- Učenci razmislijo, kje so vzroki za nastanek stisk.
- Učenci spoznajo način, kako se lahko soočajo s stiskami.
- Učenci spoznajo tehnike in metode za iskanje možnih rešitev za probleme.
- Učenci spoznajo, da navadno ne obstaja le ena pravilna rešitev problema.
- Učenci razmišljajo o vplivu, ki ga imajo na lastno življenje.

OPIS PROGRAMA

Tekom delavnice se učenci **preko pogostih stisk in problemov mladostnikov spoznajo z načini, kako jih reševati**. Vsakodnevno življenje mladih je pogosto polno izzivov in stisk, ki lahko vplivajo na njihovo duševno dobrobit. Pogosto še ne poznajo tehnik za učinkovito reševanje stisk, saj se v obdobju pubertete in mladostništva soočajo s številnimi fizičnimi, čustvenimi in kognitivnimi spremembami. To obdobje prinaša razvojne izzive, ki jih mladi šele začenjajo raziskovati in razumevati. Tekom delavnice bodo učenci iskali **razloge za nastanek nekaterih stisk in načine, kako se na njih lahko odzovemo**. Spoznali bodo, da se ljudje odzivamo odlično. Preizkusili se bodo tudi v različnih **tehnikah za iskanje rešitev**. Ugotovili bodo, da navadno ne obstaja le ena pravilna rešitev problema. Delavnica svoje cilje dosegata preko **praktičnih primerov**, ki so povezani s tipičnimi problemi mladostništva, kot so slabe ocene v šoli, težave v prijateljstvu in ljubezni ter neuspeh v športu.



KONOPLJA

CILJNA SKUPINA

7.–9. razred osnovne šole

TRAJANJE PROGRAMA

Ena šolska ura.

CILJI PROGRAMA

- Učenci ozaveštujejo pojavnost konoplje v popularni kulturi.
- Učenci se seznanijo z dejstvi o konoplji, njeni uporabi, učinkih in delovanju.
- Učenci spoznajo problematiko legalizacije konoplje in si ustvarijo lastno mnenje o tej tematiki.
- Učenci se seznanijo z negativnimi učinki konoplje na mladostnike.



OPIS PROGRAMA

Delavnica Konoplja je odgovor na povečano naklonjenost konoplji in posledičen **porast uporabe konoplje v psihoaktivne namene med mladostniki v Sloveniji**. Zgodnji pričetek in redna uporaba konoplje med adolescenco sta povezana s številnimi negativnimi posledicami. Interaktivna delavnica omogoči učencem, da spoznajo **vpliv uporabe (predvsem kajenja) konoplje na telo**, da sami povedo, kaj o konoplji že vedo, in skozi vodeno diskusijo pridejo do **znanstveno preverjenih dejstev**, kot so: da se konoplja uporablja v industrijske namene, a ta ne vsebuje psihoaktivnega THC-ja; da se uporablja tudi v medicinske namene, a so indikacije za uporabo zelo omejene; uporaba v psihoaktivne namene pa lahko pušča resne posledice, kot so zasvojenost, duševne motnje in druge kronične bolezni. Prav tako pa izvajalci na delavnicah učence spodbujajo k razmišljanju, zakaj je v zadnjih letih toliko pobud za legalizacijo konoplje, in povežejo **vzporednice s tobačno industrijo**.

FUGE IN SNUS

CILJNA SKUPINA

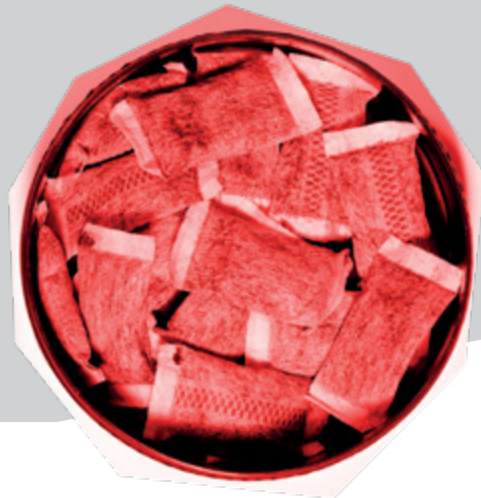
7.–9. razred osnovne šole

TRAJANJE PROGRAMA

Ena šolska ura.

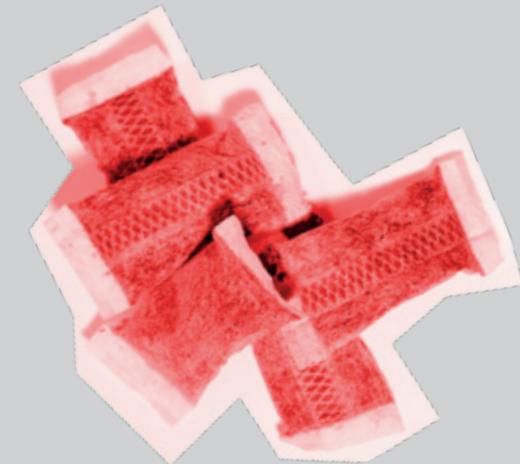
CILJI PROGRAMA

- Učenci razumejo, da so fuge zasvojljiv izdelek, ter spoznajo glavne odtegnitvene simptome.
- Učenci razumejo, da imajo fuge številne negativne učinke na naše zdravje.
- Učenci razumejo, da proizvodnja fug škodljivo vpliva na okolje.
- Učenci spoznajo manipulativne tehnike proizvajalcev nikotinskih izdelkov.
- Učenci izdelajo ustvarjalno objavo, ki promovira negativne učinke tega nikotinskega izdelka.



OPIS PROGRAMA

Učenci se seznanijo z izdelkom, ki ga je leta 2016 švedsko tobačno podjetje predstavilo trgu – t. i. beli snus; snus “brez tobaka” (nikotinske vrečke). Tekom delavnice udeležencem predstavimo **prijeme tobačne industrije ter pomanjkljivosti v zakonodaji**, ki sedaj dovoljujejo uporabo snusa in so omogočili tudi veliko večji porast uporabe med mladimi. Udeleženci ugotovijo, da v zadnjih letih uporaba novih tobačnih izdelkov narašča, kljub temu da jih tobačna industrija predstavlja kot metode za odvajanje. Razlog za to je najverjetneje **naraščanje števila nikotinskih odvisnikov**. Učenci spoznajo, da **nikotin predstavlja širok spekter resnih zdravstvenih tveganj**, kot so zastrupitev z nikotinom; povečano tveganje za razvoj srčno-žilnih bolezni; povišan krvni tlak, srčni utrip ali zoženje dihalnih poti; razvoj duševnih bolezni itd. Na delavnici z udeleženci odkrivamo **vse negativne vidike in posledice uporabe snusa** ter se še posebej posvetimo **vplivu nikotina na možgane mladih** preko oblikovanja vzorca zasvojenosti. Na koncu udeleženci samostojno oblikujejo informativne in interaktivne slike, katerih namen je promocija negativnih posledic uporabe snusa, ter tako še na praktičen način ponovijo osvojeno znanje.



IGRE NA SREČO

CILJNA SKUPINA

7.–9. razred osnovne šole

TRAJANJE PROGRAMA

Ena šolska ura.

CILJI PROGRAMA

- Učenci spoznajo pojav iger na srečo in športnih stav.
- Učenci spoznajo mite in zmite, povezane z igranjem na srečo.
- Učenci spoznajo negativne posledice, ki jih igranje na srečo prinaša posameznikovemu življenju.
- Učenci razumejo, da lahko igre na srečo zasvojijo prav tako kot droge, tobak in alkohol.

OPIS PROGRAMA

Delavnica Igre na srečo se osredotoči na **vse večjo pojavnost igranja na srečo med mladostniki**, vključno z osnovnošolci, kjer prednačijo športne stave. V okviru raziskave Evropske prestolnice mladih (EPM) v Mariboru so ugotovili, da sta dve tretjini osnovnošolcev že igrali na srečo za denar. Med mladimi je približno 3,2 odstotka takih, ki jih lahko uvrstimo med problematične igralce, in 8,3 odstotka takih, ki so v območju tveganja za razvoj problemov. 20 odstotkov mladih je prvo igro za denar odigralo, še preden so bili stari 11 let, v kategoriji problematičnih igralcev pa je ta delež kar 39-odstoten. V okviru enkratne intervencije udeležencem **predstavimo glavne mite športnih stav in jih ovržemo**, hkrati pa razlagamo o **vplivu igranja na srečo kasneje v življenju in pasteh, ki jih igranje prinaša**.



Podporniki programov

v preteklosti so nas podprli že:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA VZGOJO IN IZOBRAŽEVANJE
URAD RS ZA MLADINO



Mestna občina
Ljubljana



OBČINA
POSTOJNA



MESTNA OBČINA KOPER
COMUNE CITTÀ DI CAPODISTRIA

n  **excuse**

