



n  **excuse**
KATALOG PROGRAMOV
za osnovne šole

Kazalo

Uvodna beseda	3
Martin Krpan	4
Alkohol = sprememba življenja	6
O2 za vsakega	7
Eksperimenti o tobaku	8
E-laži	9
Nov poskus: Fuge in snus	10
Povežimo pikice	11
Skupaj v boljši jutri	12
Hvala	14
To je moje telo	15
SpletNI hec	16
Spletne face	17
Naj igra ne postane realnost!	18
#superJAZ	19
#spletniJAZ	20
A si RES okej?	21
Obrazi prehrane	22
Pošasti iz pločevinke	23
Gibalnica	24
Vrtoglave stave	25

Uvodna beseda

Odtis, ki pušči 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 soočiti 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>

ALKOHOL = SPREMEMBA ŽIVLJENJA

Program za zamik začetka uživanja alkohola in ozaveščanje o zasvojenosti.

CILJNA SKUPINA

8. in 9. razred osnovne šole

TRAJANJE PROGRAMA

Ena intervencija v trajanju treh šolskih ur ali tri intervencije, vsaka v trajanju ene šolske ure.

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.

O2 ZA VSAKEGA

Program za ozaveščanje o negativnih vidikih kajenja tobaka.

CILJNA SKUPINA

7., 8. in 9. razred osnovne šole

TRAJANJE PROGRAMA

Ena intervencija v trajanju dveh šolskih ur ali dve intervenciji, vsaka v trajanju ene šolske ure.

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

Projekt O2 za vsakega ozavešča mlade o **negativnih učinkih aktivnega in pasivnega kajenja** ter o **nemorálnih 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.



EKSPERIMENTI O TOBAKU

Sklop poskusov, ki prikazujejo negativne učinke na področju rabe tobaka.

CILJNA SKUPINA

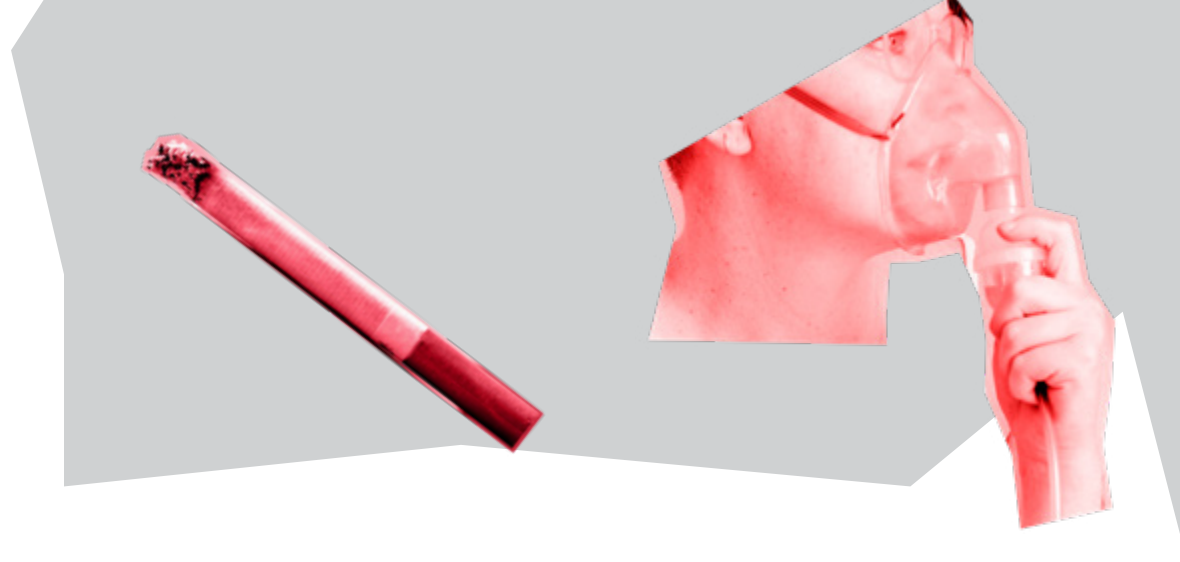
7., 8. in 9. razred osnovne šole

TRAJANJE PROGRAMA

Ena do pet intervencij v trajanju ene šolske ure.

CILJI PROGRAMA

- Učenci poznajo in razumejo negativne učinke aktivnega in pasivnega kajenja za človeka in njegovo okolico.
- Učenci razumejo razliko med delovanjem zdravih in obolelih pljuč.
- Učenci poznajo škodljive snovi v cigaretnem dimu in kako te snovi vplivajo na naše delovanje.
- Učenci razumejo negativne učinke kajenja na naše telo.
- Učenci razumejo škodljivost snovi v cigaretnem dimu za naravo in okolico.
- Učenci poznajo nekatere prijeme tobačne industrije.



OPIS PROGRAMA

Program Eksperimenti o tobaku je zbirka poskusov, ki je nastala z namenom zmanjšanja uporabe tobačnih izdelkov med mladimi. Program se izvaja kot **podaljšek delavnice O2 za vsakega ali pa samostojno, z dodatno razlago negativnih učinkov aktivnega in pasivnega kajenja**. Sestavljen je iz poskusov in demonstracij o učinkih kajenja, katere spremlja ilustrativno gradivo, razlaga in debata sodelujočih. Namen Eksperimentov je tudi **plastično prikazati negativne učinke kajenja**, ki se nam drugače lahko zdijo manj škodljivi, kot so v resnici, pri mladostnikih pa lahko prihaja do minimaliziranja negativnih učinkov. Tematike, ki jih Eksperimenti zajemajo, so **delovanje zdravih in obolelih pljuč; zmogljivost pljuč; kopičenje katrana; kajenje in krvni pritisk; vsebnost ogljikovega monoksida** pri kadilcih in nekadilcih ter njegovi učinki na kri in **simulacija za zmanjšanje okusa in vonja**. V program so vključeni tudi dodatni eksperimenti, ki jih lahko učenci pri naravoslovnih predmetih (naravoslovje, biologija, kemija) samostojno izvedejo.

E-LAŽI

Program, namenjen preprečevanju uporabe elektronskih cigaret.

CILJNA SKUPINA

7., 8. in 9. razred osnovne šole

TRAJANJE PROGRAMA

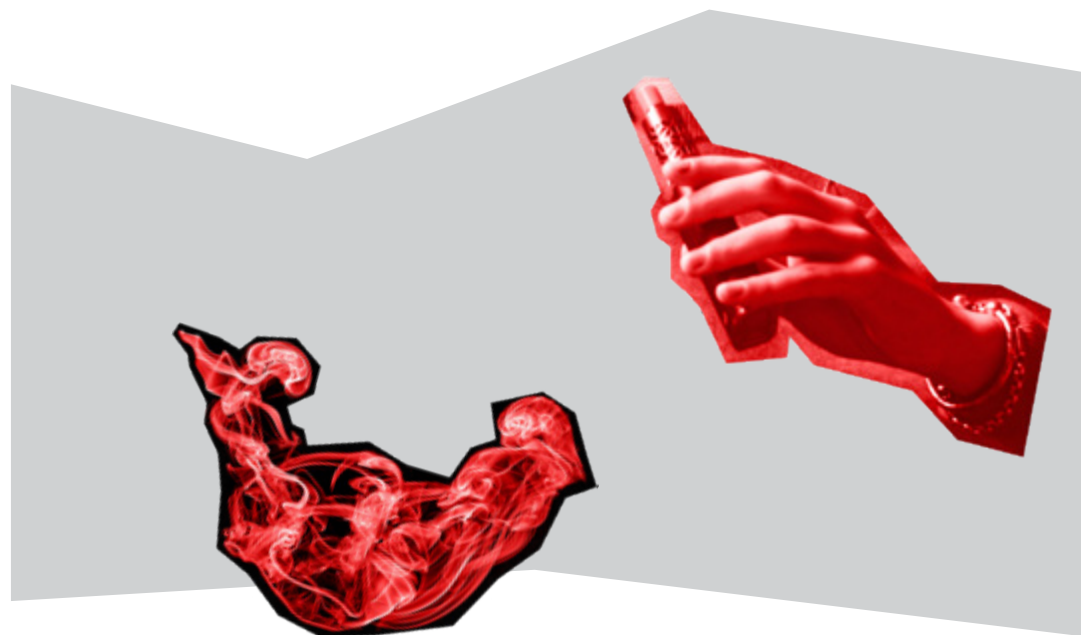
Ena intervencija v trajanju dveh šolskih ur ali dve intervenciji, vsaka v trajanju ene šolske ure.

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.
- Učence 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.

OPIS PROGRAMA

S programom E-laži 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.



NOV POSKUS: FUGE IN SNUS

Program, namenjen ozaveščanju in preprečevanju uporabe fug.

CILJNA SKUPINA

7., 8. in 9. razred osnovne šole

TRAJANJE PROGRAMA

Ena intervencija v trajanju ene šolske ure.

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 usvojeno znanje.



POVEŽIMO PIKICE

Program, namenjen preprečevanju uporabe konoplje v psihoaktivne namene.

CILJNA SKUPINA

9. razred osnovne šole

TRAJANJE PROGRAMA

Ena intervencija v trajanju ene šolske ure.

CILJI PROGRAMA

- Učenci ozavešajo 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 Povežimo pikice je odgovor na povečano naklonjenost konoplji in posledičen **porast uporabe konoplje v psihoaktivne namene med mladoletniki v Sloveniji**. Večina pogostih uporabnikov konoplje jo prične uporabljati v najstniških letih. Zgodnji pričetek in redna uporaba konoplje med adolescenco sta povezana s številnimi negativnimi posledicami. Interaktivna delavnica omogoči učencem, da spoznajo **vpliv uporabe in 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 («za zadevanje») pa lahko pusti 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 **vzorednice s tobačno industrijo**.



SKUPAJ V BOLJŠI JUTRI

Program, namenjen krepitevi socialnih veščin z namenom zmanjšanja medvrstniškega nasilja.

CILJNA SKUPINA

1., 2. in 3. razred osnovne šole

CILJI PROGRAMA

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

- Učenci gradijo medsebojno razumevanje, preko česar ustvarjajo sodelovalno in sprejemajočo razredno klimo.
- Učence spodbujamo k razumevanju lastnega doživljanja in doživljanja drugih ter kako se nanj odzivati.
- Učenci se seznanijo s pojmom konflikta in konstruktivnega reševanja konfliktov.
- Učenci se seznanijo s pojmom medvrstniškega nasilja (in z njegovimi oblikami).
- Učenci se zavedajo negativnih posledic, ki jih ima vsaka izmed oblik nasilja.
- Učenci se seznanijo s tremi vlogami, ki nastopajo v dejanju medvrstniškega nasilja.
- Učenci razumejo pomembnost vloge opazovalca in razmišljajo o ustreznih načinih ukrepanja.
- Učenci reflektirajo lastne izkušnje z medvrstniškim nasiljem.

TRAJANJE PROGRAMA

Program traja tri leta, od 1. do 3. razreda. V vsakem razredu se izvede 5 ur obveznih vsebin. Možna je tudi izvedba posameznih delavnic, pri čemer vsaka delavnica traja eno šolsko uro. Program in vsebine so bolj natančno opisane v katalogu Skupaj v boljši jutri.

OPIS PROGRAMA

Raziskave na področju medvrstniškega nasilja kažejo, da je za zmanjševanje tega pojava potrebno **ozaveščanje o tematiki ter hkrati krepitev varovalne dejavnike**, ki mlade podpirajo pri samostojnem delovanju, izražanju mnenja in ukrepanju v primerih zaznanega nasilja. Med varovalne dejavnike med drugim spadajo pozitivna in podpirna razredna klima; spodbujanje sodelovanja; prepoznavanje (lastnih in tujih) čustev, njihovo ustrezno izražanje in uravnavanje; učenje asertivnega vedenja; razvoj prosocialnih veščin in strategij reševanja konfliktov. Poleg teh dejavnikov program poudarja **vlogo aktivnih opazovalcev**, ki lahko pomembno pripomorejo k preprečevanju in zmanjševanju nasilja. V prvem razredu se program **osredotoča predvsem na grajenje razredne skupnosti in pripadnosti razredu**. V drugem razredu je **poudarek na prosocialnih veščinah**, in sicer spodbujanju strpnosti, sodelovanja in empatije. V tretjem razredu se delavnice osredotočajo na **učinkovito uravnavanje čustev in reševanje konfliktov**. V vseh treh razredih se skozi delavnice naslavlja in spoznava tudi **različne vrste medvrstniškega nasilja**, kjer se učenci učijo to vedenje prepoznavati in ob njem ustrezno reagirati. Program smernicam učinkovite preventive sledi tudi tako, da **vključuje aktivno participacijo učiteljev**, ki so spodbujeni, da z učenci izvajajo vnaprej pripravljene aktivnosti za krepitev razumevanja vsebin, ki so jih nazadnje obravnavali. Po želji se lahko izvede tudi **delavnica za pedagoške delavce in starše**, namenjena ozaveščanju in složnemu ravnanju ob zaznavanju medvrstniškega nasilja.



1. RAZRED	NAŠ RAZRED Učenci spoznajo način dela pri delavnicah in se povežejo kot razred.	ČUSTVA Učenci spoznajo osnovna čustva in jih razumejo pri sebi.	UČINKOVITA KOMUNIKACIJA Učenci razmislijo o elementih komunikacije in o tem, kaj jo dela učinkovito.	FIZIČNO IN MATERIALNO NASILJE Učenci se seznanijo s pojmom medvrstniškega nasilja, trikotnika vlog in spoznajo fizično ter materialno obliko.	BOOSTER DELAVNICA 1 Učenci ponovijo in uporabijo pridobljeno znanje s predhodnih delavnic.
2. RAZRED	PRIJATELJSTVO IN ODNOSI Učenci razmislijo o delovanju razreda in medosebnih odnosih, s poudarkom na prijateljstvu.	EMPATIJA Učenci spoznajo pojem empatije, predvsem pa vadijo, kako se usklajevati med sabo.	PODOBNOŠTI, RAZLIKE IN STRPNOST Učenci razmislijo o različnosti v razredu, preko česar naslavljamo (ne)sprejemanje v (ne)svobodno izbranih skupinah.	PSIHOLOŠKO NASILJE Učenci spoznajo psihološko nasilje (verbalno in neverbalno obliko), odnosno nasilje ter razmislijo o virih pomoči.	BOOSTER DELAVNICA 2 Učenci ponovijo in uporabijo pridobljeno znanje s predhodnih delavnic.
3. RAZRED	SODELOVANJE IN SAMOPODOBA Učenci med delavnico ustvarjajo podporno okolje ter gradijo lastno samozavest.	URAVNAVANJE ČUSTEV Učenci začnejo razmišljati o učinkovitih načinih uravnavanja čustev.	KONFLIKTI Učenci razmislijo o konfliktih in načinih njihovega reševanja s poudarkom na komunikaciji.	SPLETNO IN SPOLNO NASILJE Učenci spoznajo spletno in spolno nasilje ter skupne lastnosti vsem vrstam nasilja.	BOOSTER DELAVNICA 3 Učenci ponovijo in uporabijo pridobljeno znanje s predhodnih delavnic.

HVALA

Program, namenjen preprečevanju medvrstniškega nasilja.

CILJNA SKUPINA

4.–9. razred

CILJI PROGRAMA

- Učenci se seznanijo s pojmom konflikta in razumejo, da konflikti niso nujno nekaj slabega.
- Učenci se zavedajo pomembnosti konstruktivnega reševanja konfliktov.
- Učenci spoznajo lastnosti različnih načinov odziva na konfliktno situacijo (agresivnega, pasivnega in asertivnega).
- Učenci se seznanijo s pojmom medvrstniškega nasilja in njegovimi oblikami ter se seznanijo s tem, katera dejanja spadajo pod posamezno obliko.
- Učenci se zavedajo negativnih posledic, ki jih ima lahko vsaka izmed oblik na žrtev nasilja.
- Učenci se seznanijo s tremi vlogami, ki nastopajo v dejanju medvrstniškega nasilja.
- Učenci razumejo pomembnost vloge opazovalca in razmišljajo o ustreznih in manj ustreznih načinih, na katere lahko ta ukrepa.
- Učenci reflektirajo lastne izkušnje z medvrstniškim nasiljem.

TRAJANJE PROGRAMA

Dve intervenciji, prva v trajanju ene šolske ure in druga v trajanju dveh šolskih ur (skupaj tri šolske ure).

OPIS PROGRAMA

Program je namenjen **zmanjševanju medvrstniškega nasilja in vzpostavljanju varnejšega in prijetnejšega okolja v šolskem prostoru**. Preko interaktivnih aktivnosti skuša program vrstniško nasilje denormalizirati ter učence opremiti s spretnostmi, s pomočjo katerih se bodo **zmoгли postaviti zase in se nasilju zoperstaviti**. Poseben poudarek program namenja tudi **oblikam nasilja**, ki so med mladostniki manj znane (npr. materialno, spolno in spletno nasilje). Program učence spodbuja k razmišljanju o škodi ter **negativnih posledicah, ki jo vsaka izmed oblik nasilja lahko pusti na žrtvi**, na drugi strani pa **k razmišljanju o motivih in razlogih, ki jih imajo lahko nasilneži** za svoje ravnanje, izpostavlja pa tudi **pomembnost vloge opazovalca** in učence ozavešča o ustreznih načinih ukrepanja. Program je zasnovan zelo interaktivno in učence spodbuja k aktivnemu sodelovanju, deljenju svojega mnenja ter kritičnemu mišljenju.



TO JE MOJE TELO

Program, namenjen preprečevanju spolnega nasilja.

CILJNA SKUPINA

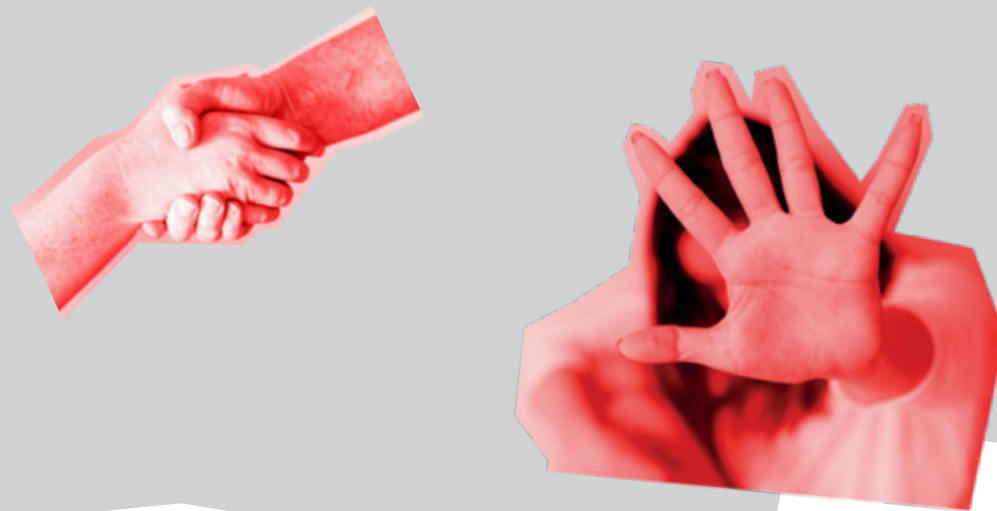
7., 8. in 9. razred osnovne šole

TRAJANJE PROGRAMA

Ena intervencija v trajanju dveh šolskih ur ali dve intervenciji, vsaka v trajanju ene šolske ure.

CILJI PROGRAMA

- Poznavanje nekaterih mitov in resnic o spolnem nadlegovanju in spolnem nasilju.
- Spoznavanje oblik vedenj, ki jih štejejo pod spolno nadlegovanje.
- Spoznavanje oblik spletnega spolnega nadlegovanja.
- Razumevanje doživljanja žrtev.
- Razvijanje tehnik pomoči in spoprijemanja, če so učenci v vlogi žrtve.
- Razumevanje pomena vloge in vedenja aktivnega opazovalca.
- Spoznavanje načinov varne rabe interneta in orodij, s katerimi se lahko zavarujemo pred in med nadlegovanjem.
- Spoznavanje nekaterih vedenj, ki se pojavljajo pri učencih, in omogočanje sprejemanja odločitev, kako lahko v prihodnosti ravnajo boljše ali poiščejo pomoč.



OPIS PROGRAMA

Program To je moje telo spodbuja **k ozaveščanju (spletnega) spolnega nasilja** med mladostniki ter jih uči, kako se lahko ob tovrstnem nasilju odzovejo. Preko delavnice mladostnikom približamo in predstavimo **različne oblike spolnega nasilja**, jim predstavimo nekatere mite in resnice o spolnem nasilju ter jih spodbudimo k prepoznavanju oblik spolnega nasilja, ki so morda postale v njihovem okolju popolnoma normalizirane ter dojete kot običajno vedenje za obdobje najstništva. Nato se tekom delavnice osredotočimo na **doživljanje žrtev in na posledice**, ki jih spolno nadlegovanje pusti za sabo. Opolnomočimo jih s tem, da jim pomagamo pri razmisleku o tem, na koga bi se bili sami pripravljene obrniti v primeru doživljanja spolnega nadlegovanja. V drugi uri delavnice se posvetimo spletnemu spolnemu nasilju. Govorimo o tem, kako se slednje razlikuje od tradicionalnega in kakšne oblike spletnega spolnega nasilja poznamo. Preko ogleda različnih videov bodo učenci poskušali prepoznati nevarnosti spleta, nato pa se bomo skupaj pogovorili o tem, kaj lahko naredimo in **kako se pred temi nevarnostmi lahko zavarujemo**. Posvetimo se **vlogi aktivnega opazovalca** in kako lahko kot opazovalci nasilja to preprečimo in pomagamo žrtvi.

SPLETNI HEC

Program, namenjen preprečevanju spletnega nasilja.

CILJNA SKUPINA

7., 8. in 9. razred osnovne šole

TRAJANJE PROGRAMA

Ena intervencija v trajanju dveh šolskih ur ali dve intervenciji, vsaka v trajanju ene šolske ure.

CILJI PROGRAMA

- Učenci ozavešajo kaj je spletno nasilje in kako pogostosto se pojavlja.
- Učenci razumejo, kaj je spletno nasilje in kako se razlikuje od tradicionalnega medvrstniškega nasilja.
- Učenci poznajo vrste spletnega nasilja.
- Učenci so ozaveščeni o posledicah spletnega nasilja.
- Učenci poznajo različne vloge pri spletnem nasilju in pomembnost vloge aktivnega opazovalca.
- Opolnomočenje učencev z znanjem, kako preprečiti spletno nasilje, kako se soočiti z njim in kako ravnati, če smo mu priča.
- Učenci vedo, kam se obrniti po pomoč.

OPIS PROGRAMA

Program SpletNI hec je namenjen spoznavanju problematike spletnega nasilja in posledic, ki jih spletno nasilje lahko povzroči žrtvam. Učenci preko različnih interaktivnih aktivnosti spoznajo, **kaj je spletno nasilje ter v kakšnih oblikah se pojavlja**. Pogovorimo se o posameznih vrstah spletnega nasilja ter **kako spletno nasilje vpliva na žrtve nasilja ter okolico/skupnost**. Nato skozi delavnico spoznavamo, na kakšen način in zakaj je spletno nasilje **drugačno od drugih oblik medvrstniškega nasilja**. Spoznavamo tudi, v katerih primerih je lahko celo bolj problematično od tradicionalnega nasilja. Kot pri tradicionalnem medvrstniškem nasilju tudi pri spletnem nasilju poznamo vlogo žrtve, nasilneža in opazovalca. Tekom aktivnosti učenci **spoznajo različne vloge ter pomembnost vloge aktivnega opazovalca**, za katero jih spodbujamo, da jo pogosteje zavzamejo. Program učence spodbuja, da delijo svoje izkušnje ali izkušnje spletnega nasilja v vlogi opazovalca ter svoje odzive nanje. Spoznajo tudi različne **vire pomoči** ter jih znajo uporabiti, ko se znajdejo v situaciji spletnega nasilja. Spoznajo **spletni bonton** in vpliv spletnega bontona na zmanjšanje prisotnosti spletnega nasilja. Na koncu se preko aktivnosti samorefleksije spomnijo lastne vloge (nasilneža, žrtve in opazovalca) ter preko osvojenega znanja razmislijo, kako bi v prihodnosti v različnih vlogah lahko delovali drugače, da bi sebi in drugim omogočili večjo varnost.



SPLETNE FACE

Program, namenjen spodbujanju uravnotežene rabe spleta.

CILJNA SKUPINA

4.–9. razred

CILJI PROGRAMA

- Učenci ozavešajo svojo uporabo spleta in digitalnih tehnologij.
- Učenci kritično ovrednotijo prednosti in pasti, ki nam jih prinašata splet in digitalna tehnologija.
- Učenci razlikujejo med uravnoteženo, prekomerno uporabo spleta in odvisnostjo od spleta oziroma digitalnih tehnologij in poznajo značilnosti vseh stopenj.
- Učenci se seznanijo z različnimi oblikami spletnih odvisnosti, poznajo glavne dejavnike tveganja za nastanek, glavne znake in negativne posledice.
- Učenci razmišljajo o načinih, kako se izogniti prekomerni rabi spleta/telefonov.
- Učenci ozavešajo problematiko lepotnega ideala, ki ga predstavljajo slavne osebnosti na družbenih omrežjih, ter se zavedo, da so fotografije na spletu mnogokrat obdelane in nerealne.

TRAJANJE PROGRAMA

Ena intervencija v trajanju dveh šolskih ur ali dve intervenciji, vsaka v trajanju ene šolske ure.

OPIS PROGRAMA

Preko delavnice mladostnike ozaveščamo o **možnih pasteh sodobne tehnologije**, s poudarkom na novo nastalih **oblikah zasvojenosti in motnjah**, povezanih z uporabo sodobnih tehnologij. V delavnici spoznamo tako pozitivne kot negativne vidike novodobne tehnologije. Osnovnošolce poskušamo opozoriti na **znake, po katerih lahko prepoznajo zasvojenost z digitalnimi tehnologijami**, ter na vrsto negativnih posledic, ki jih takšna oblika zasvojenosti lahko prinese. Kot želeno obliko vedenja izpostavimo **uravnoteženo rabo spleta**, jo skupaj opredelimo in primerjamo s preostalima manj zdravima stopnjama uporabe (prekomerna raba in zasvojenost). Delavnica je zasnovana interaktivno in osnovnošolce spodbuja k aktivnemu sodelovanju, k razmišljanju in presojanju. Mladostniki reflektirajo **sebe kot uporabnika spleta ter razmišljajo o načinih, na katere bi se lahko sami izognili morebitni prekomerni rabi**. Eden izmed glavnih namenov delavnice je tako tudi razvijanje kritičnega mišljenja mladostnikov. Delavnica je osnovana v sodelovanju z zavodom Logout.



NAJ IGRA NE POSTANE REALNOST!

Program, namenjen preprečevanju zasvojenosti z računalniškimi igrami.

CILJNA SKUPINA

7., 8. in 9. razred

TRAJANJE PROGRAMA

Ena intervencija v trajanju ene šolske ure.

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 Naj igra ne postane realnost! je **spoznavanje pojava zasvojenosti, specifično z videoigami**. Tekom delavnice učenci preko različnih interaktivnih aktivnosti **reflektirajo lastno uporabo videoiger** in ozavestijo, kako preprečiti zasvojenost. Z aktivnostmi odkrivamo različna čustvena stanja, ki jih lahko doživljamo, ko igramo videoigre, in 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 z pojavljanjem nasilja. Skupaj odkrivamo tudi škodljive **posledice prekomernega igranja videoiger** in spoznavamo zasvojljive elemente videoiger. Cilj programa je predvsem, da učenci ozavestijo nezdrava vedenja in prekomerno igranje videoiger ter pridobijo znanja, kako lahko ta vedenja prepoznavajo v prihodnosti, tako pri sebi kot pri drugih, da lahko nato iščejo ustrezno pomoč.



#SUPERJAZ

Program, namenjen grajenju
zdravega odnosa do samega sebe.

CILJNA SKUPINA

7., 8. in 9. razred

CILJI PROGRAMA

- Učenci spoznajo pojme samopodoba, telesna, čustvena, socialna in akademska samopodoba ter lepotni ideali.
- Učenci poglobijo znanje o tem, kako negativna samopodoba vpliva na počutje in duševno zdravje.
- Učenci kritično ovrednotijo trenutne lepote ideale v družbi.
- Učenci spoznajo načine samopomoči, ko se soočajo z negativno samopodobo.
- Učenci reflektirajo pozitivne osebne lastnosti in lastnosti bližnjih.
- Učenci razumejo socialno samopodobo v kontekstu vzpostavlja odnosov z drugimi.
- Učenci razmišljajo o prihodnosti, ciljih in željah.

TRAJANJE PROGRAMA

Štiri intervencije, vsaka v trajanju ene šolske ure, ali ena intervencija v trajanju štirih šolskih ur.

OPIS PROGRAMA

Namen programa je mladostnikom pomagati **oblikovati zdravo telesno, akademsko, socialno in čustveno samopodobo ter zmanjšati vpliv s strani družbe podanih lepotnih idealov** in standardov na odnos s samim sabo. Učenci spoznajo pojme samopodobe in lepotnega ideale ter se zavedajo, kako nastanejo. Seznanijo se z vplivom, ki ga ima lepota industrija, predvsem zvezdniki in družbena omrežja, na samopodobo posameznika. Učenci se seznanijo s tem, **kateri dejavniki vplivajo na naše počutje**, ter razmišljajo o lastnih čustvenih odzivih. Učenci preko razmišljanja **o dobrih lastnostih sebe** in svojih bližnjih spoznajo, da v ospredju posameznika ni njegov zunanji videz. Učenci se seznanijo s tem, na kakšen način naša **socialna samopodoba vpliva na posameznika in njegove odnose** z drugimi. Eden izmed pglavitnih ciljev delavnice je preko raznih vaj in razmišljanj vsestransko krepiti vse oblike samopodobe udeležencev.



#SPLETNIJAZ

Program, namenjen krepitevi digitalne samopodobe.

CILJNA SKUPINA

7., 8. in 9. razred

TRAJANJE PROGRAMA

Ena intervencija v trajanju ene šolske ure.

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 oglašujejo prikazujejo.
- Učenci spoznajo, da življenje, ki ga ljudje prikazujejo na družbenih omrežjih, ni nujno v skladu z resničnim življenjem.



OPIS PROGRAMA

Namen programa #spletniJAZ je učencem prikazati **vpliv digitalnih medijev na samopodobo** in prikazati, na kakšen način so lahko te **vsebine manipulirane in neresnične**. Preko interaktivnih aktivnosti z učenci odkrivamo njihova prepričanja glede vpliva medijev. **Reflektirajo lastno rabo družbenih omrežij** ter jih spodbujamo k izražanju mnenja. Pogovorimo se o različnih družbenih omrežjih, ki jih učenci uporabljajo, ter tem, kako **družbena omrežja širijo družbeno sprejete lepote ideale**. Delavnica se usmerja predvsem na odkrivanje neresnice ter pretvarjanja prek družbenih omrežij, česar se v veliki meri poslužuje večina uporabnikov. Preko odkrivanja pogostosti neresnic poskušamo zmanjšati pritisk, ki ga učenci čutijo na svojo samopodobo zaradi družbenih omrežij. Na koncu delavnice se osredotočimo tudi na oglaševanje prek družbenih omrežij ter sporočila, ki nam jih ti oglašujejo predajajo. V okviru delavnice učenci razvijejo kritično mišljenje do oglaševanja ter objav na družbenih omrežjih.

A SI RES OKEJ?

Program, namenjen ozaveščanju duševnega zdravja ter preprečevanju duševnih stisk.

CILJNA SKUPINA

4.–9. razred osnovne šole

TRAJANJE PROGRAMA

Ena intervencija v trajanju dveh šolskih ur ali dve intervenciji, vsaka v trajanju ene šolske ure.

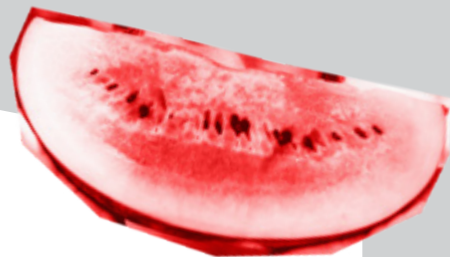
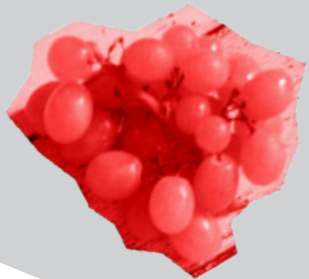
CILJI PROGRAMA

- Učenci spoznajo pojem duševnega zdravja in tega, kar zajema.
- Učenci razumejo kontinuum duševnega zdravja in normalizirajo doživljanje stisk.
- Učenci so sposobni samorefleksije lastnih čustev in doživljanja.
- Učenci spoznajo, kdaj in kje lahko najdejo ustrezno pomoč, ko so v stiski.
- Učenci spoznajo nekatere tehnike samopomoči.
- Učenci razumejo stigmatizacijo duševnega zdravja in negativne učinke stigmatizacije oseb z duševnimi stiskami.
- Učence spodbudimo v vlogo aktivnega člana družbe, ki se zaveda, sprejema in doprinese k normalizaciji razumevanja duševnega zdravja.



OPIS PROGRAMA

Program A si RES okej? je namenjen **ozaveščanju mladih o pomenu duševnega zdravja** ter temu, kako ga lahko ohranjamo. Na začetku delavnice skupaj z učenci odkrivamo pojem zdravja in spoznamo, da poznamo različne dimenzije zdravja, ki so pomembne za naše delovanje. Učenci imajo priložnost **deliti svoje poglede in predstave o zdravju**, skupaj pa se nato posvetimo predvsem duševnemu zdravju ter pojmom **čustvovanja, samopodobe in socialnih odnosov**. Pogovorimo se o tem, da duševno zdravje ni enako veselju, in **normaliziramo neprijetna občutja ter jih ločimo od občutij, ki nakazujejo na duševne stiske**. Pogovorimo se o kontinuumu duševnega zdravja ter učencem predstavimo, da duševno zdravje ni samo prisotno ali odsotno, temveč se spreminja in nanj vplivajo različni dejavniki. Skozi različne aktivnosti učenci sodelujejo pri samorefleksiji lastnega doživljanja, čustvovanja, stisk in načinov, na katere jih rešujejo. Učenci spoznajo **pojem stigmatizacije** in kako se ta odraža na področju duševnega zdravja. Naučijo se, na kakšen način lahko negativne posledice stigmatizacije zmanjšajo ter kako lahko pripomorejo k **večji sprejetosti in normalizaciji duševnega zdravja v družbi**, v kateri živijo. Skozi delavnico raziskujemo situacije, v katerih je treba iskati pomoč, ter učence **usmerimo k ustreznim virom pomoči**. Na koncu se osredotočimo tudi na **tehnike samopomoči** ter jih tekom delavnice tudi preizkusimo.



OBRAZI PREHRANE

Program, namenjen razumevanju zdravega prehranjevanja.

CILJNA SKUPINA

7., 8. in 9. razred osnovne šole

CILJI PROGRAMA

- Učenci se seznanijo z nevarnimi posledicami nezdravega prehranjevanja.
- Učenci poiščejo privlačne učinke hitre prehrane in poiščejo alternative.
- Učenci prepoznajo negativne učinke nezdravega prehranjevanja.
- Učenci se seznanijo s pojmom uravnotežene in pestre prehrane.
- Učenci spoznajo pojem prehranskega krožnika.
- Učenci poznajo širši vpliv prehrane na telesno in duševno zdravje.
- Učenci se seznanijo z negativnimi prijemi živilske industrije.

TRAJANJE PROGRAMA

Ena intervencija v trajanju dveh šolskih ur ali dve intervenciji, vsaka v trajanju ene šolske ure.

OPIS PROGRAMA

Program Obrazi prehrane **ozavešča zdrave navade in prehranjevanje med mladostniki**. Učenci se seznanijo z osnovami prehranjevanja ter spoznajo, kaj pomeni **uravnotežena in pestra prehrana**. Spoznajo **osnovna hranila**, kdaj in kako pogosto je zdravo jesti, kako izbirati in pripravljati živila ter kako lahko svojo prehrano uravnovešajo. Spoznajo tudi pojem in pomen neuravnotežene in enolične prehrane ter se seznanijo z negativnimi posledicami slabega prehranjevanja. Spoznajo **slabosti hitre prehrane, diet ter prehranskih dopolnil**. S pridobljenim znanjem se naučijo in se preizkusijo v sestavi zdravega, pestrega in uravnoteženega obroka. Tekom delavnice spoznajo tudi določene mite in resnice o prehranjevanju, na podlagi katerih so do sedaj najverjetneje oblikovali svojo predstavo o zdravem prehranjevanju. Učencem predstavimo, na kakšne načine in s kakšnimi **marketinškimi prijemi živilske in prehranske industrije oglašujejo (nezdravo) prehrano**, ter se pogovorimo, na kaj moramo biti pri oglaševanju pozorni. O predani vsebini tudi sami razmišljajo in na osebni ravni ovrednotijo pomen pestrega in uravnoteženega prehranjevanja. Na koncu se pogovorimo še o nekaterih navadah zdravega prehranjevanja, ki jih lahko vnesejo v svoj vsakdan (npr. o pomenu zajtrkovanja).

POŠASTI IZ PLOČEVINKE

Program, namenjen spoznavanju škodljivih učinkov energijskih pijač.

CILJNA SKUPINA

7., 8. in 9. razred osnovne šole

TRAJANJE PROGRAMA

Ena intervencija v trajanju ene šolske ure.

CILJI PROGRAMA

- Učenci spoznajo nekatere najbolj pogoste znamke energijskih pijač.
- Učenci spoznajo glavne sestavine energijskih pijač in kako te vplivajo na naše telo.
- Učenci spoznajo negativne učinke energijskih pijač na telesno in duševno zdravje.
- Učenci razumejo, kako energijske pijače vplivajo na razvoj zasvojenosti.
- Učenci spoznajo zdrave alternative energijskim pijačam oziroma kako lahko dosežajo pozitivne učinke, ki jih želijo doseči preko energijskih pijač.

OPIS PROGRAMA

Program Pošasti iz pločevinke spodbuja ozaveščanje nezdrave uporabe energijskih pijač med mladostniki preko **raziskovanja njihovih sestavin in učinkov na naše telo**. V uvodu ure naslovimo 'živiljenjsko baterijo' oziroma njihovo energijo, ki jo tekom učne ure povežemo z energijskimi pijačami in tem, **kako energijske pijače vplivajo na našo energijo, motivacijo in aktivnost**. Skupaj z učenci spoznavamo, kakšne so njihove predstave o energijskih pijačah, in naslovimo prepričanja, ki niso ustrezna. Nadaljujemo s spoznavanjem glavnih sestavin energijskih pijač in njihovega učinka na naše telo. Spoznajo, da **negativno vplivajo na njihov ritem spanca, na nihanje energije** in s tem uravnoteženo telesno delovanje, na čustveno regulacijo itd. Pogovorimo se o **vsebnosti sladkorja** ter o tem, kako lahko zaradi glavnih sestavin energijskih pijač hitro razvijemo **zasvojenost**. Učenci spoznajo marketinške prijeme, zaradi katerih so energijske pijače privlačne, in razumejo **marketinško prikrivanje škodljivih učinkov**. Na koncu delavnice spoznajo in samostojno predlagajo načine, s katerimi lahko dobijo energijo, namesto da se poslužujejo energijskih pijač.



GIBALNICA

Program, namenjen spodbujanju telesne aktivnosti mladih.

CILJNA SKUPINA

6., 7., 8. in 9. razred osnovne šole

TRAJANJE PROGRAMA

Ena intervencija v trajanju dveh šolskih ur ali dve intervenciji, vsaka v trajanju ene šolske ure.

CILJI PROGRAMA

- Učenci poznajo in razumejo različne vidike celostnega zdravja.
- Učenci prepoznavajo njihov odnos do gibanja.
- Učenci razumejo vplive gibanja na njihov biološki/fiziološki, psihološki in socialni razvoj.
- Učenci so ozaveščeni o problematiki sedeče populacije.
- Učence poznajo smernice za gibanje Svetovne zdravstvene organizacije (WHO).
- Povezovanje telesnega in duševnega zdravja ter prikaz tega, kako eno vpliva na drugega in obratno.

OPIS PROGRAMA

Program Gibalnica je namenjen ozaveščanju mladih o **pomenu gibanja pri ohranjanju celostnega zdravja skozi celotno življenje**. Gibanje se vse več postavlja na stranski tir pri splošni populaciji, otroci in mladostniki nasploh pa se po informacijah stroke manj gibajo, s čimer njihovo zdravje postaja ogroženo. Skozi delavnico se bodo mladostniki spoprijeli z **različnimi gibalnimi in kognitivnimi izzivi, vprašanji in nalogami samorefleksije**. Mlade želimo postaviti v položaj kritičnega ocenjevanja svojega odnosa do gibanja. Prav tako jih bomo informirali o nekaterih **različnih vidikih telesne aktivnosti** – negativnih in pozitivnih. Namen aktivnosti je tudi raziskovanje problematike sedeče populacije, ki je ena izmed kritičnih področij v svetu gibanja. Podali jim bomo tudi tri metode, s katerimi lahko s povsem telesno oz. somatsko vajo na enostaven način **pomirimo svoje duševne stiske**. Delavnica ima cilj informirati, podpreti kritično razmišljanje in skupinsko delo, ter razviti pri mladostnikih pozitiven, a vseeno kritičen odnos do svojega celostnega zdravja in gibanja na sploh.



VRTOGLAVE STAVE

Program, namenjen preprečevanju igranja iger na srečo.

CILJNA SKUPINA

9. razred

TRAJANJE PROGRAMA

Ena intervencija v trajanju ene šolske ure.

CILJI PROGRAMA

- Učenci spoznajo pojav iger na srečo in športnih stav.
- Učenci spoznajo mite in zmote, 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 Vrto glave stave 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**

