



n  **excuse**
KATALOG PROGRAMOV
za srednje šole

Kazalo

Uvodna beseda	3
Povežimo pike	4
Tobačna zarota	5
Nov poskus: Fuge in snus	6
E-laži	7
Lepa Vida	8
Peter Klepec	9
Sami, skupaj, oddaljeni	10
Besede so odgovornost	11
Mladi in hazard	12

Uvodna beseda

Odtis, ki pušči vtis.

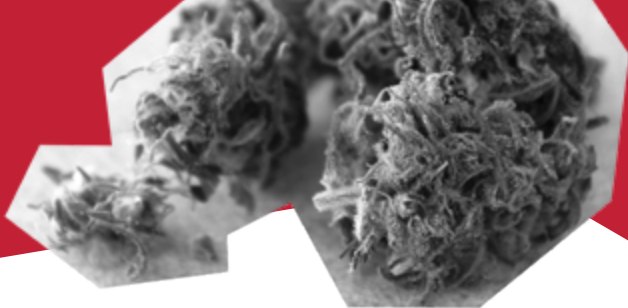
Verjamemo, da je vsak posameznik ključen del družbene identitete in gradnik boljšega sveta. Želimo navdušiti in opolnomočiti vse mlade, željne aktivnega sodelovanja pri soustvarjanju pozitivnih sprememb ter jim približati zavedanje, da so prav oni sami, z edinstvenimi in neponovljivimi osebnostmi, z 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.



POVEŽIMO PIKE

Program, namenjen preprečevanju uporabe konoplje v psihoaktivne namene.

CILJNA SKUPINA

1. in 2. letniki srednje šole

TRAJANJE PROGRAMA

Ena intervencija v trajanju ene šolske ure.

CILJI PROGRAMA

- Učenci ozavestijo 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 pike 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 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**.

TOBAČNA ZAROTA

Program, namenjen ozaveščanju negativnih vidikov uporabe tobaka.



CILJNA SKUPINA

1. in 2. letniki srednje šole

TRAJANJE PROGRAMA

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

CILJI PROGRAMA

- Učenci razumejo kratkoročne in dolgoročne vplive tobačnih izdelkov na zdravje.
- Učenci spoznajo marketinške prijeme tobačne industrije za namene pridobivanja novih uporabnikov.
- Učenci spoznajo ključne informacije o elektronskih cigaretah.
- Učenci razumejo pomen zasvojenosti ter vpliva tobačnih izdelkov na duševno zdravje.
- Učenci se zavedajo dejstva, da uporaba tobačnih izdelkov pomembno vpliva na podnebne spremembe, uničevanje ekosistemov ter onesnaževanje okolja.
- Učencem je omogočen prostor za razmislek in kritično ovrednotenje osebnega odnosa do tobačnih izdelkov.

OPIS PROGRAMA

Program Tobačna zarota je namenjen temu, da učenci **spoznajo vpliv tobačnih izdelkov na zdravje, okolje in družbo** ter se seznanijo z manipulativnimi prijemi tobačne industrije. Je nadgradnja O2 za vsakega, ki je namenjen ozaveščanju osnovnošolcev. Izvedbo začnemo z interaktivnim spoznavanjem različnih snovi ter negativnih učinkov snovi v tobaku in tobačnem dimu. Preko kviza dijaki spoznajo **zgodovino tobaka in razvoj tobačne industrije**. Osvetli nekatere prijeme tobačne industrije in marketinga tobačnih izdelkov ter načine pridobivanja novih mladih kadilcev prek družbenih omrežij in posrednega oglaševanja. To povežemo z novo marketinško strategijo tobačne industrije – elektronskimi cigaretami. Pogovorimo se, kaj so elektronske cigarete, ter naslovimo **napačna prepričanja o elektronskih cigaretah med mladimi**. Pogovorimo se o tem, **kaj je zasvojenost, kako vpliva na možgane in na vzorec podvrženosti razvoja odvisnosti**. Kajenje povežemo tudi z negativnimi učinki na duševno zdravje in na okolje. Program dijake vzpodbuja k razmisleku in samorefleksiji o osebnem odnosu do tobačnih izdelkov.

NOV POSKUS: FUGE IN SNUS

Program, namenjen ozaveščanju in preprečevanju uporabe fug.

CILJNA SKUPINA

1. in 2. letniki srednje šole

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.

TRAJANJE PROGRAMA

Ena intervencija v trajanju ene šolske ure.

OPIS PROGRAMA

Dijaki 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.



E-LAŽI

Program, namenjen preprečevanju uporabe elektronskih cigaret.

CILJNA SKUPINA

1. in 2. letniki srednje šole

TRAJANJE PROGRAMA

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

CILJI PROGRAMA

- Dijaki spoznajo elektronske cigarete, kako delujejo, kakšne snovi vsebujejo in kaj so posledice uporabe elektronskih cigaret.
- Dijaki spoznajo problematiko uživanja nikotina in njegovih posledic.
- Dijaki razumejo vlogo elektronskih cigaret v današnjem času in zakaj so tako pomembne za tobačno industrijo.
- Dijaki spoznajo taktike tobačne industrije, ki jih ta uporablja za razširjanje uporabe elektronskih cigaret.

OPIS PROGRAMA

Cilj programa E-laži je mladostnike **poučiti o zgodovini 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 uporabljajo za elektronske cigarete. Poleg drugih škodljivih snovi naslovimo škodljive učinke nikotina, zasvojenost in vpliv nikotina na razvoj možganov mladostnikov, ki so udeleženci delavnice. Naslovimo tudi negativne učinke za 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.



LEPA VIDA

Program, namenjen vzpostavitvi zdravega odnosa s svojim telesom.

CILJNA SKUPINA

Dekleta 1. in 2. letnika srednjih šol

TRAJANJE PROGRAMA

Štiri intervencije, vsaka v trajanju ene šolske ure (izvede se lahko tudi po eno, dve ali štiri ure v kosu).

CILJI PROGRAMA

- Učenke spoznajo, kaj je samopodoba, njene kategorije in zakaj je tako pomembna.
- Učenke spoznajo načine, kako graditi svojo samopodobo.
- Učenke spoznajo pojme lepotnega ideala, ideala suhosti in ideala zdravja ter vzpostavijo kritičen odnos do njih.
- Učenke spoznajo, kako je vizualna podoba v medijih izkrivljena in kakšen vpliv imajo lahko družbena omrežja na našo samopodobo.
- Učenke spoznajo, kako se lahko odzovemo, ko nam je hudo, in kaj/kdo nam pri tem lahko pomaga.
- Učenke razumejo, da se v samopodobi stikata telesno in duševno zdravje.
- Učenke se seznanijo z viri pomoči za duševne stiske.



OPIS PROGRAMA

Program je sestavljen iz štirih srečanj, od katerega vsako traja po eno šolsko uro in ima svojo tematiko. Prva šolska ura je namenjena vpeljavi **psihološkega konstrukta samopodobe**. Udeleženke prek nje spoznajo, da ima samopodoba več kategorij in da so te tesno prepletene. Posebej krepimo **telesno samopodobo** in spoznamo akademsko ter odkrivamo lastne talente. Spoznamo in razvijamo odnos do **lepotnih idealov, ideala suhosti in zdravega ideala**. Druga šolska ura udeleženkam predstavi pojem telesnega ideala oz. **družbenih standardov in pričakovanj**, ki se vzpostavljajo zlasti prek družbenih omrežij in medijev. Pod vprašaj postavlja naravnost fotografij in izgleda slavnic športnic, igralk in drugih vidnih vplivnic. Udeleženke spodbudi, da **kritično ovrednotijo vsebine**, ki jih spremljajo prek družbenih omrežij. Tretjo šolsko uro z udeleženkami spoznavamo **čustveno in socialno samopodobo**. Ukvarjamo se s tem, kako se soočiti z neprijetnimi čustvi in komu lahko pri tem zaupamo. Zadnja šolska ura telesno samopodobo sklene z njenim **psihičnim vidikom** in udeleženke opozori, da mora zdrav posameznik poleg svojega telesnega zdravja enako pozorno negovati tudi duševno. Pri tem udeleženke spoznajo, kako si lahko pomagajo same in kam se lahko obrnejo, če je stiska prevelika.



PETER KLEPEC

Program, namenjen vzpostavitvi zdravega odnosa s svojim telesom.

CILJNA SKUPINA

Fantje 1. in 2. letnika srednjih šol

CILJI PROGRAMA

- Učenci spoznajo, kaj je samopodoba, njene kategorije in zakaj je tako pomembna.
- Učenci spoznajo načine, kako graditi svojo samopodobo.
- Učenci spoznajo pojme lepotnega ideala, ideala suhosti in ideala zdravja ter vzpostavijo kritičen odnos do njih.
- Učenci spoznajo, kako je vizualna podoba v medijih izkrivljena in kakšen vpliv imajo lahko družbena omrežja na našo samopodobo.
- Učenci spoznajo, kako se lahko odzovemo, ko nam je hudo, in kaj/kdo nam pri tem lahko pomaga.
- Učenci razumejo, da se v samopodobi stikata telesno in duševno zdravje.
- Učenci se seznanijo z viri pomoči za duševne stiske.



TRAJANJE PROGRAMA

Štiri intervencije, vsaka v trajanju ene šolske ure (izvede se lahko tudi po eno, dve ali štiri ure v kosu).

OPIS PROGRAMA

Program je sestavljen iz štirih srečanj, od katerega vsako traja po eno šolsko uro in ima svojo tematiko. Prva šolska ura z naslovom *“Kaj sploh je jaz?”* je namenjena vpeljavi **psihološkega konstrukta samopodobe** in zajame tudi različne izvore samopodobe. Druga šolska ura z naslovom *“Jaz, tiktoker”* udeležencem predstavi pojem **telesnega ideala oz. družbenih standardov in pričakovanj**, ki so vzpostavljena zlasti prek družbenih omrežij in medijev. Udeležence spodbudi, da kritično ovrednotijo vsebine, ki jih spremljajo prek družbenih omrežij. Tretja šolska ura je naslovljena *“Jaz, fitneser”* in se trudi srednješolca opozoriti na njegov **potencialno problematičen odnos do telesne vadbe**, zlasti obiskovanja fitnesov. Zadnja šolska ura z naslovom *“Jaz, človek”* telesno samopodobo sklene z njenim **psihičnim vidikom** oz. udeleženca opozori, da mora zdrav posameznik poleg svojega telesnega zdravja enako pozorno negovati tudi duševno. Normalizira občutenje neprijetnih čustev in hkrati ponudi tehnike razreševanja občutij stresa in tesnobe.

SAMI, SKUPAJ, ODDALJENI

Program, namenjen preprečevanju spolnega nasilja.

CILJNA SKUPINA

1. in 2. letniki srednje šole

CILJI PROGRAMA

- Učenci spoznajo mite in resnice o spolnem nadlegovanju in spolnem nasilju.
- Učenci spoznavanje oblike vedenj, ki jih štejemo pod spolno nasilje.
- Učenci povežejo pojem spolnega nasilja z nasiljem nad posamezniki drugačne spolne identitete ali usmerjenosti.
- Učenci razvijajo razumevanje doživljanja žrtev.
- Učenci razvijajo tehnike pomoči in spoprijemanja, če so v vlogi žrtve.
- Učenci razumejo pomen vloge in vedenja aktivnega opazovalca.
- Učenci se zavedajo vloge nasilneža in razvijajo kritičen odnos do neustreznega vedenja.
- Učenci razmišljajo, kako lahko sami v prihodnosti ravnajo bolje ali poiščejo pomoč.



TRAJANJE PROGRAMA

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

OPIS PROGRAMA

Program Sami, skupaj, oddaljeni spodbuja **k ozaveščanju spolnega nasilja med mladostniki** ter jih **uči, kako lahko ob tovrstnem nasilju delujejo**. Preko delavnice ustvarimo varen prostor, v katerem mladostnikom predstavimo različne oblike spolnega nasilja ter jim omogočimo spregovoriti o nasilju, ki so ga morebiti doživeli sami. Spodbudimo jih k prepoznavanju oblik spolnega nasilja, ki so morda postale v njihovem okolju popolnoma normalizirano vedenje najstništva. Pojem spolnega nasilja povežemo z nasiljem nad posamezniki z drugačno spolno identiteto ali usmerjenostjo. Preko delavnice **spodbujamo samopomoč, postavljanje meja in spoštovanja meja drugega** ter s tem večjo občutljivost na spolno nasilje. Osredotočimo se na vlogo žrtve, nasilneža in predvsem opazovalca spolnega nasilja ter jih **opolnomočimo pri posredovanju in aktivnem odzivanju**. Osredotočimo se na doživljanje žrtev in na posledice, ki jih spolno nadlegovanje pusti za sabo. Spodbujamo jih pri iskanju virov (samo)pomoči.

BESEDE SO ODGOVORNOST

Program, namenjen preprečevanju medvrstniškega nasilja.

CILJNA SKUPINA

1. in 2. letniki srednje šole

TRAJANJE PROGRAMA

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

CILJI PROGRAMA

- Učenci spoznajo različne oblike medvrstniškega nasilja in vloge, ki lahko vplivajo na pojav medvrstniškega nasilja.
- Učenci ozavešajo posledice in neprijetne občutke ob medvrstniškem nasilju.
- Učenci so spodbujeni k odprtemu razmisleku o lastnih izkušnjah z nasiljem, pri čemer je zagotovljen varen prostor za izražanje doživljanja.
- Učenci so informirani o virih pomoči in načinih iskanja pomoči.
- Učenci kritično razmislijo o širših in dolgoročnih posledicah nasilja, nestrpnosti in sovražnosti v družbi.
- Učenci kritično razmislijo o svojih vlogah in odzivanju na nasilje.

OPIS PROGRAMA

Program Besede so odgovornost spodbuja k ozaveščanju medvrstniškega nasilja med mladostniki ter jih uči, kako lahko ob tovrstnem nasilju delujejo. Preko delavnice ustvarimo varen prostor, v katerem mladostnikom približamo in predstavimo različne oblike nasilja ter jim omogočimo spregovoriti o nasilju, ki so ga morebiti doživeli sami. Predstavimo nekatere sprejete **oblike nasilja v družbi** (kot je npr. izražanje stereotipov in predsodkov do določenih družbenih skupin itd.) ter se z njimi pogovorimo o tem, **kako se lahko ob tovrstnem nasilju odzovejo**, da pripomorejo k zmanjšanju. Spodbujamo jih k izražanju mnenja in stremimo k razumevanju situacije v njihovem socialnem okolju. Omogočamo prepoznavanje vloge nasileža in žrtve ter kako vedenja prepoznati. Ozaveščamo **vlogo opazovalca**, ki lahko aktivno in pozitivno vpliva na pogostost medvrstniškega nasilja. Preko delavnice **spodbujamo samopomoč, postavljanje meja in spoštovanja meja drugega** ter s tem večjo občutljivost na medvrstniko nasilje. Na koncu se osredotočimo na doživljanje žrtev in na posledice, ki jih nasilje pusti za sabo ter kako lahko žrtvam nasilja pomagamo. Prav tako jih opolnomočimo tako, da jim pomagamo pri razmisleku, na koga bi se bili sami pripravljene **obrniti v primeru doživljanja nasilja** in kako si lahko pomagajo sami.



MLADI IN HAZARD

Program, namenjen preprečevanju igranja iger na srečo.

CILJNA SKUPINA

1. in 2. letnik srednjih šol

TRAJANJE PROGRAMA

Štiri intervencije, vsaka v trajanju ene šolske ure (izvede se lahko tudi po eno, dve ali štiri ure v kosu).

CILJI PROGRAMA

- Učence seznanimo o zgodovini iger na srečo in jim predstavimo »prednost hiše«.
- Učenci spoznajo možne škode iger na srečo in problematično igranje na srečo.
- Učenci razumejo, da lahko igre na srečo zasvojijo prav tako kot droge, tobak in alkohol.
- Učenci znajo prepoznati znake in simptome problematičnega igranja na srečo.
- Učenci razumejo, da je mišljenje igralcev na srečo pogosto zavedeno z napačnimi prepričanji in zmotami.
- Učenci se naučijo objektivno oceniti prednosti in slabosti svojih dejanj.
- Učenci prepoznajo, da je tveganje del življenja, in identificirajo potencialne dobičke in izgube pri tveganih odločitvah.

OPIS PROGRAMA

Igranje iger na srečo je v Sloveniji zelo razširjena aktivnost, saj naj bi po določenih študijah na srečo igrala kar tretjina prebivalstva. V najhujši obliki lahko igralci razvijejo zasvojenost z igrami na srečo. Za to obliko zasvojenosti so **najbolj ranljivi prav mladi moški**. Z namenom, da preprečimo problematično igranje na srečo, učence **ozaveščamo o delovanju igralnic** (in iger na srečo), o tem, kako **prepoznati dejavnike tveganja in znake problematičnega igranja na srečo, ter kako se izogniti tveganim odločitvam**. V delavnici pokrijemo zgodovino iger na srečo, prednost hiše (»house edge«), dejavnike tveganja in znake problematičnega igranja na srečo ter **zmote o igranju na srečo**. Učimo se tudi veščin odločanja in »zdravega tveganja«. Vse delavnice so interaktivne in dajejo možnost srednješolcem, da v varnem okolju raziskujejo temo in dobijo odgovore na vsa vprašanja. Učenje poteka skozi interaktivne predstavitve, ogleda filmskih odlomkov, iger in kvizov.



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**