

DNEVNA PRIPREMA ZA VJERONAUČNI SAT

I. OPĆI PODATCI O VJERONAUČNOM SATU

Škola:Hugo Badalić

Razred:VII

Vjeroučitelj/ica: Marija Vidaković

Nastavna cjelina: Upoznajmo i izgradimo vlastitu osobnost

Nastavna tema:Zamke suvremenih ovisnosti

Nastavna jedinica: 9. Pošast suvremenih ovisnosti

Ključni pojmovi: ovisnost, droga , pušenje , alkohol

CILJ: prepoznati zamke suvremenoga svijeta te se pobliže upoznati s različitim situacijama koje nas vode k ovisnostima

ISHODI:

Obrazovni / kognitivni - uočiti i imenovati opasnosti suvremenih ovisnosti u koje najčešće upada suvremena mladež

Odgojni / afektivni- prepoznati i protumačiti razloge zbog kojih mladi najčešće postaju ovisnici o drogi , alkoholu, pušenju

Djelatni / funkcionalni ili psihomotorički- izgrađivati osobni stav i čvrsti karakter pred napastima suvremenih ovisnosti kod mladih

Metodički sustav: problemsko stvaralački s elementima analitičkoga

Oblici rada: čelni, pojedinačni, rad u skupinama

Aktivnosti učenika: izlaganje teksta, rad na tekstu, pismeno izražavanje, scenski prikaz, dovršiti priču, izraditi plakat

Nastavne metode: usmeno izlaganje,razgovor, rad na tekstu, pismeno izražavanje, stvaralačko izražavanje,scenski prikaz

Nastavna sredstva: fotografije,izabrani tekstovi ,hamer papir,novinski članci, bilježnica, udžbenik „Zajedno u ljubavi“

Nastavna pomagala:ploča,kreda,računalo,LCD projektor

Korelacija: Hrvatski jezik“*Iz velegradskoga podzemlja*“ V. Novak

Engleski jezik:pričanje o vlastitim doživljajima i pustolovinama, o problemima mladih u suvremenom svijetu

Sat razrednoga odjela:produbiti navedenu temu

Geografija: pokazivanje mjesta na karti gdje je najviše zastupljena neka od ovisnosti

Plan ploče:

ZAMKE SUVREMENIH OVISNOSTI

NESIGURNOST

BESMISAO OVISNOST BOLEST

ZAROBLJENOST



Pitanja za provjeru ishoda:

Što je to ovisnost?

Koji su najčešći oblici ovisnosti?

Zašto mladi postaju ovisnici?

Je li ovisnost neki oblik ropstva i ima li izlaza iz ovisnosti?

Koliko ti osobna vjera i pripadnost Crkvi pomažu da ne podlegneš nekoj od ovisnosti?

Može li vjera u Isusa Krista probuditi u čovjeku snagu za borbu protiv ovisnosti?

Izvori za pripremanje nastavnika: Nastavni plan i program katoličkog vjeronauka, udžbenik“
Zajedno u ljubavi“ različite mrežne stranice kao što su: molivenici. net, www. udruga
pragma,www. portal. Vijesti, fratar.net itd., Marko Pranjić :Metodika vjeronaučne nastave
Izvori za pripremanje učenika:Udžbenik „Zajedno u ljubavi“,fotografije, radni
listovi,novinski članci , fotografije , internetski članci, hamer papir, flomasteri, bojice

II. GLOBALNA STRUKTURA SATA

III. TIJEK SATA (razraditi tijek sata sa svim fazama)

1. Meditativno – molitveni početak

Vjeroučitelj čita molitvu:

„ Gospodine, sve je više mladih ljudi koji svoju prazninu pokušavaju liječiti, alkoholom, drogom, pušenjem. Sve je više onih kooji ne žele govoriti o svojim problemima, savjetovati se sa svojim prijateljima , obitelji, bližnjima, već truju sebe kako bi bili sretni.Gospodine, Bože moj budi moja snaga, moj duhovni vođa, moj savjetnik, moje strpljenje, moja pravda , moja razboritost. Tebi ću se utjecati u napastima, slabostima u protivštinamai strahovima. Amen

(Učenici ostaju par minuta u tišini)

2.Motivacija i stvaranje problemske situacije

Vjeroučitelj iznosi na ploču pojam OVISNOST, a učenici trebaju na taj pojam napisati asocijativni niz riječi koje povezuju uz taj pojam(npr. ropstvo, zarobljenost, nesloboda, nesigurnost, besmisao,učenike sam sat prije napomenula da ponesu novinske članke , različite fotografije te životne priče koje se odnose na sve tri vrste ovisnosti.učenicim donosim kao prilog neke fotografije tablice , komentare mladih na pojam ovisnosti.

Možemo reći dakle na temelju vaših asocijacija da osjećaj besmislenosti, bezvoljnosti, često je plodno tlo za razvijanje nesigurnosti, a ona nas vodi u različite oblike ovisnosti o alkoholu, cigaretama, drogi. Svjesni smo i sve većeg rasta ovisnosti među najmlađom populacijom. Ovisnikom se postaje postupno, učestalim i redovitim uzimanjem određenih sredstava, prakticiranjem određenih oblika ponašanja. Kada neka osoba dođe do stanja da više ne može ni psihički ni fizički živjeti bez opojnih sredstava možemo reći da je postala ovisnik.

3. Definiranje problema i metoda kojima se problem istražuje

Na početku ćemo imenovati ovisnosti kojima se prepušta čovjek. Jedna od najraširenijih ovisnosti današnjice je pušenje duhana (NIKOTINIZAM). Tu treba istaknuti da je RH u vrhu europskih zemalja po broju ovisnika o nikotinu. Ništa manje raširena je ovisnost o alkoholu (ALKOHOLIZAM) i najveća pošast današnjega vremena o visnost o drogama (NARKOMANIJA).

Tijekom izlaganja vjeroučitelj zapisuje ključne pojmove na ploču:

PUŠENJE	ALKOHOL	DROGA
NIKOTINIZAM	ALKOHOLIZAM	NARKOMANIJA

Problem najrazvijenijih ovisnosti upoznati ćemo i analizirati uz pomoć odabranih tekstova, izrade umne mape, scenskog prikaza, te izrade plakata. Iz tih tekstova, neposrednih životnih iskustava, različitih životnih situacija mladih ljudi pokušat ćemo pristupiti problemski, prepoznati posljedice ovisničkog ponašanja kako za pojedinca tako i za društvo te pokušati naći odgovore kako takvim osobama pomoći.

4. Rješavanje problema

Vjeroučitelj formira skupine i daje upute za skupni rad.

1 grupa: Josip Krnjetić je zanatlija, pravo seosko dijete poprilično uljuljkan u svakodnevicu, u životnu rutinu i sredinu u kojoj živi. Da ga priupitate što ima novoga, Josip bi samo slegnuo ramenima i odgovorio kako je sve po starom i kako ništa novoga u njegovom životu nema. Dok je još išao u školu stalno se nešto događalo, a otkad je počeo raditi sve kao da je zaglavilo. Josip malo – pomalo počinje piti. Piće ga smiruje i kao da svaki problem i svaka misao u njemu otupi. Ubrzo ovakav način života postaje navika, pa sve veća potreba dok Josip ne zaglibi u pravu ovisnost.

Josip je vaš prijatelj iz škole i iz sela, primjećujete da su njegove reakcije drukčije, odlučujete nešto poduzeti:

Zadatak:

Kako Josipu pomoći, kako ga odvratiti od pića, možda savjetom?

Ovisnici obično ne slušaju savjete, što konkretno valja poduzeti?

Možda koga uključiti u proces pomaganja, ako da, koga i zašto?

Izradi kratki scenski prikaz susreta tebe i Josipa, kao bi se ponio, kako bi mu pomogao.

2. grupa Vjeroučenici trebaju pročitati tekst iz udžbenika „Zajedno u ljubavi“- Zbog čega mladi posežu za sredstvima ovisnosti?(str. 25 – 28)

Zadatak:

Vjeroučenci trebaju pažljivo pročitati tekst. Na temelju donesenih fotografija, novinskih članaka, životnih priča, te teksta u udžbeniku sve prokomentirati i izraditi umnu mapu s prikazom mogućih rješenja ovisnosti.

3.grupa

Valentina Zvonkić je uspješna studentica. Cijeloga života živi u gradu i okružena je brojnim prijateljima. Otac je njen najveći uzor koji u njoj prepoznaje osebnost, sposobnu i hrabru osobu te je podržava u svim njenim nastojanjima. Nakon iznenadne smrti njenog oca, Valentina se počinje pitati o smislu života, počinje se gubiti u okolini u kojoj odjednom biva neshvaćena, a ona samo treba onu očevu hrabrost i podršku. Utjehu pronalazi u lakim drogama poput marihuane, no društvo u kojem se počinje osjećati prihvaćeno i slobodno ohrabri je te ona posegne za težim drogama. To je tek početak gubljenja veze sa stvarnošću, no još nije prekasno. Valentini je potrebna stručna pomoć.

Valentina je vaša kolegica iz osnovne škole, saznajete za situaciju u kojoj se nalazi i imate priliku pomoći dragoj kolegici:

Zadatak:

Kako biste pomogli Valentini, da ste u mogućnosti to učiniti, odnosno na koju adresu biste ju uputili?

Ovisnici obično ne slušaju savjete, što biste konkretno poduzeli?

Biste li koga uključili u proces pomaganja, ako da, koga i zašto?

Završite priču tako da njen završetak uskladite sa prethodnim tijekom događaja, poslužiti se s fotografijama, tekstovima, životnim pričama, novinskim člancima usporediti s ovom pričom, prokomentirati, pokušati riješiti problem.

4.grupa

Vjeroučenci uz pomoć udžbenika dobivenih fotografija, te novinskih članaka sa interneta (ili se prethodni sat napomene da vjeroučenci donesu novinske članke o drogi alkoholu, pušenju i različite fotografije te im vjeroučitelj daje svoje donesene priloge za izradu plakata) s posebnim naglaskom na droge (vidi prilog). Nakon što vjeroučenci izvrše svoje zadatke prezentiraju ih pred pločom ili na ploču.

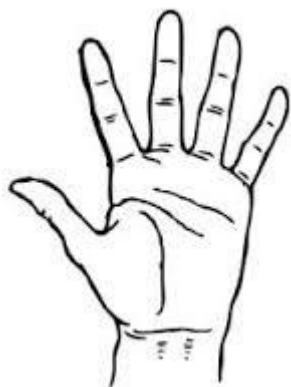
5.Sinteza

Ovisnost je stanje u kojemu čovjek ne upravlja svojim potrebama i željama, nego one upravljaju njime. Ovdje vidimo da sa svime što smo se susreli o tome što smo danas čuli stopljeno sa današnjim ritmom i stilom života. Važno je širom otvorenih očiju, prilaziti životima nama bliskih osoba naročito ukoliko vane za pomoć, a mi smo ti kojima je vapaj upućen. Mladi, vidjeli smo i čuli da posežu za različitim oblicima ovisnosti bilo to iz znatiželje, na nagovor drugih, zbog loših druženja, životnih problema u obitelji. Naša je

zadaca pronositi i promicati kulturu života jer život je Božji dar koji svaki čovjek treba štiti i čuvati. Stoga životu treba reći "DA" a svemu onome što život uništava ne!

6. Aktualizacija:

Vjeroučenik svaki dobiva sliku ruke u koju upisuje kako on može pomoći nekome od ovisnika, te nekoliko vjeroučenika izlazi, nosi svoju ruku na ploču i stavlja oko fotografije dviju ruku s natpisom kad se male ruke slože sve se može. Nakon toga sat završavamo molitvom.



(npr. odvesti ovisnika u obližnju Crkvu)

7. Meditativno molitveni završetak:

Gospodine, mladost danas okreće svoje oči krivim ponudama ovoga svijeta. Ovisnost pomahnitalo preuzima sve više života. Droga tjelesno i psihički uništava mlade koji tek razvijaju svoj svijet, a već su zatrovani lošim primjerima življenja. Prosvijetli njihove pameti da napokon shvate štetnost onoga čemu su podali svoje živote. Daruj im mudrost da shvate pogibelj koja im prijeti i snagu da se svim silama odupru opakoj bolesti. Po Kristu, Gospodinu našem. Amen. SLAVA OCU...

IV. KRITIČKI OSVRT

V.PRILOZI

O VISNOST



Mladi i ovisnosti

Razmišljanja srednjoškolaca o ovisnosti:

„Alkohol, droga, pušenje, kockanje i druge ovisnosti višestruko su opasne po ljudski život. Zašto biti ovisnik? Kao da to donosi nešto dobro! Mislite da vam to može pomoći u životu, da budete sretniji, ispunjeniji...?? Jednostavno varaju se oni koji misle da je to istina. Sama ovisnost i sredstva ovisnosti su jedna velika zabluda..“

„ Istina je da opijanje, pušenje i ovisnost o opojnim sredstvima stvaraju mogućnosti oboljenja od raznih bolesti. Stoga smatram da nije nimalo hrabar čovjek koji svjesno uništava sebe i svoje zdravlje.“

„ Npr. ovisnost o kockanju i kladenju? Zašto su pojedinci uvjereni da im kockanje može donijeti neki napredak u životu, neku drastičnu promjenu? To je također velika zabluda, ali ljudi često toga nisu svjesni jer se boje posljedica, tj. Ne žele se suočiti s tim da su nemoćni i da su zapravo postali ovisnici. Moje je mišljenje da trebaju potražiti pomoć stručnjaka.“

„ Ne zavaravajmo se da ovi problemi nisu opasni, da je to samo igra, zabava, druženje i slično. To u stvari jest igra, ali igra koja nije dobra i igra koja donosi opasnosti, tj. Opasna igra. Ne pokušavajmo isprobavati razne stvari koje nisu dobre i za koje nismo sigurni kakve su jer se lako postaje ovisnikom. Dobro promislimo prije nego što riskiramo najvrjednije stvari u životu, a to su zdravlje, obitelj, prijatelji, ljubav, škola....“

OPASAN PUT U OVISNOST

Prvi put droga se obično kuša iz znatiželje ili na nagovor prijatelja. Dobro razmisli isplati li se ući u takav rizik. Posljedice, na koje kasnije više ne možeš utjecati, mogu biti vrlo teške



Pa što, jedan mi džoint neće naškoditi. Želim znati što je to zapravo, kako se osjećaš, što doživljavaš...

Naoko bezazlena znatiželja, međutim, može biti samo prvi korak u svijet droge. A kako on izgleda, to već zacijelo znaš iz brojnih novinskih članaka, televizijskih dokumentaraca, filmova, ispovijedi ljudi koji žive u tom paklu, ili su ipak imali sreću da se iz njega izvuku. Broj narkomana i u nas raste, pa su sve veće i mogućnosti da se nađeš u društvu u kojem će ti netko ponuditi 'travu', ili barem u tebi pobuditi znatiželju. Pravi je odgovor: hvala, ne bih. Naravno, konačna je odluka na tebi, ali mudro je imati na umu sve ono što ti o tome mogu reći i savjetovati roditelji, nastavnici, liječnici, sociolozi, kao i oni koji su sve to iskusili na vlastitoj koži. A sve to doista upućuje na jedan jedini odgovor: Ne!

I to bez obzira na to radilo se o takozvanim lakšim, ili, pak, težim drogama. Jer, svaki početak, ma kako se bezazlenim i bezopasnim činio, može završiti tragično.

ČETIRI OPASNA KORAKA

Prva faza: proba

Drogu uzimaš da bi probala/probao njezine učinke, ili te na to netko nagovorio. Netko samo na tome i ostane, ali netko će za narkotikom posegnuti i drugi, treći, i tko zna koji put.

Druga faza: sve češće s drogom

Probala/probao si, možda ti se svidjelo, zašto ne bi još koji put? I sve češće uzimaš drogu, u društvu, za dobro raspoloženje. Pritom na to trošiš i sve više novca, svog džeparca. Sve ti se još uvijek čini bezopasnim, računaš na to da možeš prestati kad god hoćeš. Je li doista tako?

Treća faza: navika

Iz druge, vrlo je lako skliznuti u treću fazu. Već vrlo štetnu i vrlo opasnu. Postaješ zaokupljena/zaokupljen drogom. Uzimaš je i zbog toga da bi se lakše nosila/nosio sa životnim problemima. Ali, oni se tako ne mogu riješiti. Zanemaruješ svoje dnevne obaveze, gubiš dah u školi, ostaješ bez starih prijatelja, krećeš se u novom društvu, društvu narkomana. Sada je već teško odustati. Na kraće ćeš vrijeme možda i prestati uzimati drogu, ali prva prigoda, prvi tulum, ili prvi problem na koji naletiš, opet te vraća njoj. Postaješ svjesna/svjestan da to što radiš nije dobro, ali jednostavno nisi u stanju prekinuti, što ti još dodatno ruši samopoštovanje.

Četvrta faza: ovisnost

U toj, najopasnijoj i najštetnijoj fazi, svojim životom ne vladaš ti, nego droga. Ona ti je važnija od svega, zbog nje zanemaruješ sve ostalo, bez nje više ne možeš. Nema šanse da završiš školu, nađeš ili zadržiš posao. Droga ti više ne pruža baš nikakvo zadovoljstvo, ali je jednostavno moraš uzimati. Vrtiš se u začaranom krugu: od problema koje je izazvala droga bježiš uzimajući baš tu drogu. Trebat će snage, volje i upornosti da se iz toga izvučeš. Neki će reći da se mogu izvući kad god požele, ali ih život, činjenice i statistika demantiraju. Ne vjeruj im. Ovisnost o drogi manifestira se u svim područjima života. Ovisnik zanemaruje školske obaveze, kasni ili ne dolazi na nastavu, dobiva sve lošije ocjene, neprimjereno se ponaša u razredu. Mijenja mu se i društveni život, gubi prijatelje, a do napetosti i sukoba dolazi i u obitelji.

Droga ostavlja duboke tragove i na tijelu.

Jasni i svima vidljivi znakovi uzimanja droge:

1. Crvene oči.
2. Zanemarivanje osobne higijene.

3. Gubljenje težine (kod nekih droga).
 4. Poremećaji u spavanju.
 5. Umor ili hiperaktivnost.
- Želiš li da se to i tebi dogodi?

Redovito uzimanje droge izaziva ovisnost. A ovisnost je bolest. I to bolest koja se, i kada je ovisnik izliječen, uvijek može vratiti. Postoje različiti načini i pristupi u liječenju ovisnika, ali najbolji je onaj koji će prihvatiti sam ovisnik.

GDJE POTRAŽITI POMOĆ

U mnogim gradovima djeluju centri, organizacije i zajednice u kojima ovisnici mogu potražiti pomoć, savjet, informaciju, otići na terapiju.

Centri za prevenciju i liječenje

Zagreb: Centar za ovisnosti u Kliničkoj bolnici 'Sestre milosrdnice', Vinogradska cesta 29, tel. 01/3787-750, 3787-188; Centar za alkoholizam i druge ovisnosti u Psihijatrijskog bolnici 'Vrapče', Bolnička 32, tel. 01/3780-666, 3780-781

Rijeka: Dom zdravlja, Braće Monjac 5, tel. 051/261-403

Solin: Zavod za bolesti ovisnosti, Sv. Kajo, tel. 021/217-979

Poreč: Dom zdravlja, M. Gioseffija 2, tel. 052/451-611, 434-954

Čakovec: Centar za socijalni rad - savjetovalište, V. Nazora 16, tel. 040/312-619, 313-422

U nekim gradovima postoje centri koji su izvan bolnica i domova zdravlja, ali djeluju u njihovom sklopu: **Zadar**, Ravnice bb, tel. 023/314-560; **Pula**, J. Kalca 20, tel. 052/217-501; **Dubrovnik**, A. Starčevića 41, tel. 020/416-213; **Varaždin**, Pavlinska 8, tel. 042/320-969; **Šibenik**, Prilaz tvornici 39, tel. 022/215-097

Terapijske zajednice i organizacije

Centar za duhovnu pomoć: Zagreb, Vodnikova 2, tel. 01/455-9559, 222-104; Batomalj, kod Baške, otok Krk, tel. 051/856-547

Zajednica 'Susret': Split, Stari Pazar 2, tel. 021/361-200, 45-288; Cista Velika, Đakovačka Breznica, Čiovo

Reto centar, Klis, Rupotine bb, tel. 021/240-422, Zagreb, I. Resnički gaj 20, tel. 01 /294-7125

Terapijska zajednica 'Brezje', Varaždin, Gospodarska bb, tel. 042/240-656

Teen Challenge - Izazov mladeži, za ovisnice, Pula, Šišan, tel. 052/574-927; Split, tel. 021/521-449

Terapijska zajednica 'Comunita Cenacolo', Ugljane, tel. 021/364-037, 376-128. Dogovori i obavijesti u župnoj kući Tugare, tel. 021/874-511, 813-052

Terapijska zajednica 'Papa Giovanni XXIII.', Vrgorac, tel. 099/477-802. Biblioterapija, logoterapija i rehabilitacija ovisnika, Đakovo, Botičeva 4, tel. 031/846-607, 811-774

droga	ulično ime	što je to?	rizici
Marihuana	dop, haš, gras, trava, joint	pojavljuje se u različitim oblicima - kao smola i trava	Problemi sa srcem i disanjem. Tjeskoba i razdražljivost.

Speed	podizači, uppers, crank, kafein, amfetamini	prodaje se kao bijeli prah ili u tabletama	Ostavlja te umornim/om i depresivnim/om. Visoki tlak i srčani problemi.
Poppers	nitriti, tekuće zlato, snappers, locker room	žuta tekućina snažnog mirisa	Glavobolja, osjećaj mučnine i slabosti. Problemi sa srcem.
Otapala	ljepilo, plin, aerosol	ljepilo, aerosoli, neka sredstva za čišćenje	Gušenje. Oštećenja mozga, bubrega i jetre. Iznenadna smrt.
Trankvilizatori	barbiturati, sedativi, sredstva za smirenje	dolaze u tabletama i kapsulama	Ovisnost i simptomi odvikavanja - uznemiranost, napadi panike.
Ecstasy	MDMA, disko burgers	prodaje se u tabletama ili kapsulama	Dehidracija, valovi vrućine i smrt. Oštećenje jetre.
Acid	LSD, trip, PCP, peyote, psilocybin gljive	U obliku četvrtastih komadića papira, namočenog drogom	Zastrašujući tripovi koji mogu potrajati satima i flešbekovi.
Kokain	koka, rock, crack	prodaje se kao bijeli prah	Intezivni pad raspoloženja. Ovisnost. Paranoja, iscrpljenost i smrt.
Heroin	horse, junk	svjetlosmeđi, vrlo rijetko bijeli prah	Ovisnost i simptomi odvikavanja. Različiti problemi s disanjem i smrt.

Ovisnost o internetu iduće će se godine naći na međunarodnoj listi mentalnih ulogira se čim ustane iz kreveta, a njih 28 posto doslovce čim otvori oči. Dovoljno da se čovjek, ako već ništa ne poduzima, barem zamisli.

Posljednjih godina počelo se sve glasnije raspravljati o ovisnosti o internetu kao ozbiljnom problemu koji pogađa mnoge ljude, a posebno mlađu populaciju kojoj su društvene mreže i drugi internetski sadržaji postali način života. Odluku da se internetska ovisnost svrsta na međunarodnu listu s jedne strane stoga drži pretjeranom, no s druge strane i opravdanom.

'Samo provođenje sati i sati u sjedećem položaju za ekranom je već vrlo, vrlo nezdravo, a pogotovo kad počinjemo s tom elektroničkom komunikacijom zamjenjivati sve više onu nekakvu dnevnu, uobičajenu komunikaciju uživo, lice u lice; kada umjesto da provedu slobodno vrijeme negdje vani, postaju zombiji koji zure u ekran.

Ljudi preko raznih tableta i pametnih telefona praktički konstantno su na mreži. Ne čudi stoga pojam ovisnosti o internetu, no uvjeren je da se bez interneta danas se ne može, ali da treba znati odrediti granicu.

Mislim da je jako bitno da se mlade ne straše od interneta i da bi roditelji sami trebali biti prvi koji će aktivno koristiti internetske servise kako bi zapravo znali gdje se njihovi klinci danas družu'. . **Ako vas virtualni život počne sve više odvlačiti od stvarnog, tu polako nastaje problem.**'Ta osoba se počinje povlačiti više u sebe, postaje odsutna, nezadovoljna, može čak ta vrijednost boravka za računalom i na internetu postati važnija od nekakvih privatnih kontakata u stvarnom životu, a to može utjecati i na naše radno mjesto. Stručnjaci stoga poručuju da i kod interneta kao i kod drugih stvari ne treba pretjerivati jer on je tu kako bi nam olakšao život, a ne - preuzeo kontrolu nad njim.

Kad se male ruke slože,
sve se može! :)



